

# Küchenmanagement in 6 Schritten

- 1) Planen und Einkaufen / 13.03.2018
- 2) Vorratshaltung / 20.03.2018
- 3) Arbeiten in der Küche / 27.03.2018
- 4) Richtig zubereiten / 03.04.2018
- 5) Ernährungspläne - Ernährung planen / 10.04.2018
- 6) Lebensmittel auf Vorrat - Einkochen, einfrieren & Co. / 17.04.2018

An 6 Themen-Abenden möchte ich Ihnen das Küchenmanagement für ihre heimische Küche aufzeigen. Sie haben Potential in sich und in der Küche für Sparsamkeit, Müllvermeidung und Zeitgewinn. Nutzen Sie dieses Potential und verwirklichen Sie Zeit mit der Familie und Freunden, Wunscherfüllungen oder persönliche Wohlfühlmomente.

Sie erhalten an jedem Abend zum ausgeschriebenen Thema einen Vortrag und Anleitungen beschrieben, welche Sie in Ihrer Küche gut umsetzen können. Zudem können Sie Fragen stellen und persönliche Herausforderungen als Beispiele mit einbringen. An jedem Abend bleibt den Teilnehmern auch Zeit für einen Austausch.

Gern können Sie nur einen Abend buchen, oder auch 3 aus 6 Abenden. Hierbei ist bitte zu beachten, dass Sie bei Buchung die Abende der Anwesenheit bekannt geben. Diese sind dann fest für Sie gebucht.

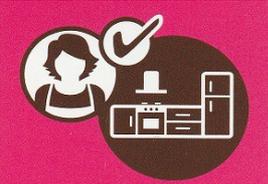
Die Kosten für das Seminar sind wie folgt:

1 Abend (1,5 h)	45,00 €
3 aus 6 Abenden (3 x 1,5 h)	120,00 €
6 Abende (6 x 1,5 h)	225,00 €

Die Kosten beinhalten die entsprechenden Seminar Abende, Getränke und ggfls. Informationsmaterial.

Die Zahlung ist bei Buchung fällig. Eine Stornierung ist bis 14 Tage vor erstem Termin des Seminars kostenfrei möglich. Danach erheben wir 10% als Bearbeitungsgebühr bei Stornierung oder wir akzeptieren einen Ersatzteilnehmer.

Die Anmeldung kann per e-mail oder Post erfolgen.



**Heidi-Rose Sprenger**  
Küchenmanagerin  
Ringstraße 4  
53757 Sankt Augustin  
Tel. 0 22 41 - 957 957 5  
Mobil 0170 - 46 70 180  
heidi@kluge-kueche.de  
www.kluge-kueche.de

**KLUGE KÜCHE**

## Kursprogramm in Stichworten:

### 1) Planen und Einkaufen / 13.03.2018

- Wie plane ich richtig
- Was beachte ich
- Termine berücksichtigen
- persönlichen Rhythmus beachten
- Einkaufsweg planen
- Budget setzen und halten

### 2) Vorratshaltung / 20.03.2018

- Lagerorte
- Lagerbudget
- Was wird wo gelagert
- Vorratsschädlinge
- Überlagert und nun?
- Lohnen Großpackungen - wie finde ich das heraus?

### 3) Arbeiten in der Küche / 27.03.2018

- Vorbereitungen
- Hilfsmittel
- Kochbuchlatein
- Richtiges Lesen von Rezepten
- Zielpunkte und Startpunkte festlegen

### 4) Richtig zubereiten / 03.04.2018

- Wie starte ich in der Küche?
- Richtiges Lesen der Rezepte
- Garmethoden kennen lernen
- Timeline erarbeiten
- Gerätekunde - moderne und aus Großmutter's Zeiten
- Wie sieht meine Küche aus?

### 5) Ernährungspläne - Ernährung planen / 10.04.2018

- Keinen Schrecken vor Diagnosen
- Die Ernährung als Sparring Partner sehen
- Wo erkundigt man sich?
- Was mache ich mit dem Plan vom Arzt?
- Ziele erarbeiten - immer persönlich!
- Die Familie einbinden
- Plan mit Flexibilität

### 6) Lebensmittel auf Vorrat - Einkochen, einfrieren & Co. / 17.04.2018

- Saisonkalender
- Lagermethoden
- Wie bereite ich das Lebensmittel vor?
- Was muss beachtet werden?
- Wie verarbeite ich gelagerte Lebensmittel?