

essen:z  
ernährung+beratung

# GESUND & GUT. HILDEGARDS ENERGIEKÜCHE

In diesem Koch-Workshop am internationalen Frauentag steht die Heilküche der heiligen Hildegard von Bingen im Mittelpunkt.

Wie beschäftigen uns mit Ernährungserkenntnissen der heilkundigen und bemerkenswerten Frau aus dem mittelalterlichen Deutschland, den Grundsätzen ihrer Ernährungslehre, Parallelen zu anderen ganzheitlichen Systemen wie Ayurveda und TCM und jenen Zutaten, Kräutern und Gewürzen, die in der Hildegard Küche besondere Bedeutung haben.

Das Jahrtausende alte Wissen interpretieren wir kulinarisch neu und zeigen, welche Köstlichkeiten man u.a. aus Dinkel, Fenchel, Wels, Kichererbsen, Maroni, Galgant, Quendel, Bertram & Co zubereiten kann.

Mit freundlicher Unterstützung von



**Ulli Zika**



Ulli Zika ist Ernährungsberaterin nach TCM und Bestseller-Autorin von zahlreichen Koch- und Gesundheitsbüchern. Mit Ihrem Unternehmen [www.gesundundgut.at](http://www.gesundundgut.at) bietet sie Beratungen, Workshops, Vorträge & Seminare rund um das Thema Genuss & Gesundheit an. In Kooperation mit Sonnentor ist u.a. ihr Buch „Hildegards Energieküche - Erkenne, was dir gut tut“ im Kneippverlag erschienen. Ihr Credo: „Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen!“

## Termin und Ort

Wann: Donnerstag den **8. März 2018** um 18:00 Uhr

Wo: **essen:z Kochstudio**, Brückengasse 4, 1060 Wien

Anreise: U4-Margaretengürtel oder U6-Gumpendorferstraße + Buslinie 57A Station Brückengasse oder Buslinien 14A Station Reinprechtsdorfer Brücke oder 12A Station Am Hundsturm

**Kosten:** 98 € inkl. Rezeptmappe, 89 € für Kneipp-Mitglieder

**Infos & Anmeldung:** bei Monika Niederle [office@essenz.at](mailto:office@essenz.at) oder  
Tel.: 0681 20408485

Schürze, Messer und was man sonst noch zum Kochen braucht ist vorhanden.

10 % Rabatt für Kneipp-Mitglieder. Infos zur Mitgliedschaft unter [wien-diagonal.kneippbund.at](http://wien-diagonal.kneippbund.at) bzw. unter [kneipp@essenz.at](mailto:kneipp@essenz.at)  
Tipp!



## Wir freuen uns auf Sie!