

**stein  
egerta  
bildet**



09A05 | Ernährung, Essen und Kulinarik  
📍 Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen

# **Powerküche für jeden Tag: den Stoffwechsel aktivieren**

Montag, 21.09.2026, 18:30 Uhr

Anmeldung



**steinegerta.li**

# Powerküche für jeden Tag: den Stoffwechsel aktivieren

Gesundheit zum Essen in Theorie und Praxis

Montag, 21.09.2026, 18:30–22:00 Uhr



Anmeldung  
erforderlich

## Kursziel

Immer mehr Menschen legen Wert auf eine bewusste Ernährung. Sie sollte regional sein, nachhaltig, ausgewogen und gesund. Unter professioneller Anleitung erfahren die Teilnehmenden in Theorie und Praxis:

- Welchen Einfluss haben Muskelmasse, Bewegung und Ernährung auf unseren Energieverbrauch?
- Wie sieht die optimale Kombination aus Eiweiss, gesunden Fetten und Kohlenhydraten aus?
- Warum spielt Protein als wichtiger Baustein für Sättigung und Energieumsatz eine zentrale Rolle?
- Welche Wirkung haben scharfe Gewürze, Bitterstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe?

## Inhalt

In einem praxisnahen Kompaktvortrag zu Beginn erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes rund um Stoffwechsel und Ernährung, mit vielen hilfreichen Impulsen für den Alltag. Anschliessend geht es gemeinsam in die Küche. Zusammen bereiten wir aus regionalen Produkten alltagstaugliche Gerichte zu, die sich unkompliziert und schnell umsetzen lassen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich der Stoffwechsel mit einfachen, bewährten Rezepten gezielt unterstützen lässt und welche Lebensmittel Energie und Konzentration fördern, den Blutzucker stabilisieren und Heisshunger vorbeugen können. Ergänzend dazu gibt es wertvolle Tipps zu Einkauf, Planung und effizienter Umsetzung im Berufsalltag.

## Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

## Beginn/Dauer

Montag, 21.09.2026, 18:30 bis 22:00 Uhr

## Ort

Schulzentrum Unterland, Schulküche,  
Eschen

## Kosten

CHF 98.- (inkl. Materialkosten)

## Leitung

Eliane Vogt (+423 793 01 65)

## Mitbringen

Schürze, verschliessbare Behälter und  
Schreibmaterial

## Organisation

Gemeinde Eschen