

Die Alchemistenküche

Interaktives Kochseminar
mit Benjamin Weidig

Seit meinem 17. Lebensjahr zählt das Kochen zu den größten Leidenschaften, die mich bis heute begleiten. Nach meinem gesundheitlichen Wendepunkt mit 23 stand ich jedoch vor einer Herausforderung: Wie ernährt man sich weiterhin lecker und abwechslungsreich – **ganz ohne Zucker, Süßstoffe oder Weizenprodukte?**

Achtet man darüber hinaus noch darauf, häufige Allergene und Antinährstoffe aus beispielsweise Kuhmilch, Nüssen oder Hülsenfrüchten zu vermeiden, scheint die Liste der verfügbaren Nahrungsmittel auf ein Minimum zu schrumpfen.

Erst im Laufe der Jahre verstand ich, dass für jeden vermeintlichen Verzicht eine Alternative existiert – die das Gericht nicht nur gesundheitlich, sondern oftmals sogar geschmacklich aufwertet. In meinem Tagesseminar „Alchemistenküche“ möchte ich genau diese Erkenntnis weitergeben: **Gesundheit und Genuss sind kein Widerspruch** – sondern können eine perfekte Symbiose bilden.

Eckdaten

Standort: Heidelberg, Restaurant **uuuhmami**

Datum: Kommende Termine **siehe Homepage**

Teilnahmegebühr: 400 € pro Person bzw. Rabattpreis 350 € pro Person für Pärchen, Familien und Wiederholungsteilnehmer

(Preis inklusive aller Verköstigungen des Tages; exkl. Unterkunft)

Anmeldung:

E-Mail mit dem Betreff „Alchemistenküche“ an **kontakt@holistisch-gesund.com** unter Angabe von Name(n) und Rechnungsadresse.

Für eine familiäre und gemütliche Atmosphäre sowie die Möglichkeit, auf alle potenziellen Fragen eingehen zu können, ist dieses exklusive Seminar auf maximal 6 Teilnehmer begrenzt!

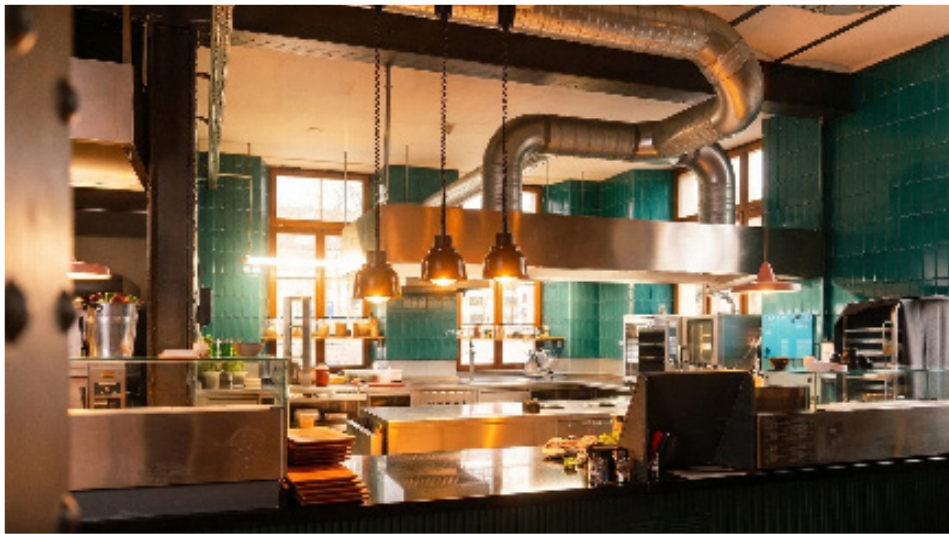
Der Ablauf

In diesem Praxisseminar lernst du, wie du simple, altbekannte Zutaten mit alchemistischen Essenzen kombinierst, um die **nährstoffreichen und verträglichsten Varianten beliebter Klassiker** zu zaubern.

Gemeinsam oder in Zweier-Teams bereiten wir über den gesamten Tag hinweg die verschiedenen Gänge für unser persönliches Alchemistenmenü und genießen diese im direkten Anschluss.

Ein kleiner Auszug aus der Tageskarte: schnelle Sauerteigpizza in verschiedenen Stilen, das cremigste Nährstoff-Eis der Welt, Maniok-Butterspätzle sowie zuckerarme Limonaden und alkoholarme/- freie Cocktails mit einigen Überraschungszutaten aus dem Alchemisten-Repertoire.

Der Kurs findet im Restaurant **uuuhmami** in Heidelberg statt, dessen wunderschönes Ambiente inklusive der großzügigen Küchenzeile uns im Rahmen des Seminars vollständig zur Verfügung steht.



Komplementiert wird das Programm durch **theoretische Grundlagen über seltene Nährstoffe, eine ausführliche Produktkunde inklusive Verkostungen sowie vor allem durch eine große Portion Spaß!**

Besonders wichtig ist mir außerdem, dir im Rahmen des Seminars Inspiration und konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du zu Hause deine eigenen Lieblingsgerichte selbstständig „gesundisieren“ kannst.

[Detaillierte Informationen zu Anfahrt, genauem Ablauf sowie preisgünstigen oder gehobenen Unterkünften im nahegelegenen Seminarumfeld erhältst du nach erfolgreicher Anmeldung von mir per E-Mail.]

Programmpunkte im Überblick

- Interaktives Zubereiten einiger „Klassiker“-Gerichte in aufgewerteter Form
- Crashkurs zur Optimierung aller Rezepte mithilfe „alchemistischer Prinzipien“
- Ausführliche Produktkunde inklusive Live-Verkostung zahlreicher kulinarischer Köstlichkeiten
- Alchemistische Aufbereitung von Nahrung durch Fermentationsmethoden, speziell strukturiertes Wasser, kolloidale Spurenelemente, Frequenzbehandlung sowie einige weitere Geheimhacks, die du mit Sicherheit auf keinem anderen Kochkurs dieser Welt erfahren wirst...

Das Seminar ist geeignet für...

- **Gesundheitsbegeisterte Menschen**, die die hochwertigsten Produkte entsprechend wertzuschätzen wissen.
- **Paare oder Freunde**, die Lust auf einen ganz besonderen Tag Auszeit haben.
- **Eltern**, die ihren Kindern mehr gesunde Nahrung „unterschmuggeln“ möchten ;)
- Allen, die bereits **Spaß am Kochen** haben – oder ihn endlich entfachen möchten! Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

Hintergrund: Was ist Alchemie?

Und was hat sie mit Kochen zu tun?

Um die alte Kunst der Alchemie ranken sich zahlreiche Mythen. Im Volksmund gilt sie meist als der gescheiterte Versuch, Blei in Gold zu verwandeln oder als die Suche nach dem „Stein der Weisen“. In Wahrheit ist sie jedoch weit mehr als das und steht für übergeordnete Prinzipien und Philosophien des Lebens. **Vereinfacht gesagt ist Alchemie die Kunst der Transformation.**

Der Begriff „Alchemistenküche“ im altertümlichen Sinne beschreibt die Arbeitsstätte eines Alchemisten, die zur Durchführung seiner Experimente genutzt wurde. Für mich war der Prozess des Kochens schon immer eng mit der grundlegenden Philosophie der Alchemie verknüpft. Deshalb habe ich diese Bezeichnung bereits vor mehreren Jahren für meine eigenen Rezepte adaptiert (siehe Telegramkanal **Alchemistenküche**).

In den alten Lehren war Essen weit mehr als reines Kalorientanken. Mit dem richtigen Wissen über die Auswahl und Kombination jener Rohstoffe, die die Bezeichnung **Lebensmittel** noch wirklich verdienen, transformiert sich Nahrung in ein Heilmittel für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Für mich ist klar: **Kochen ist Magie!**

Die Grundidee für ein Seminar dieser Art reifte daher bereits seit vielen Jahren in mir heran und wurde immer wieder durch Teilnehmer befeuert, wenn ich auf anderen Seminaren meine Kochkünste einbringen konnte. Den endgültigen Entschluss fasste ich schließlich, als ich beim Besuch des Restaurants **Nicolas Flamel** in Paris, das sich im Haus des gleichnamigen Alchemisten befindet, eine sehr besondere Erfahrung sammeln durfte...



Dein Seminarleiter:

Benjamin Weidig

Autor, Coach und Freigeist

Seit über 10 Jahren spezialisiert auf ganzheitliche Gesundheit

www.holistischgesund.com

Instagram: [@holistisch_gesund](https://www.instagram.com/holistisch_gesund)

