

# Kochen ist Spiel(en)...

## Die Freiheit des Kochens

Kochkursleitung: **Vera Gardhoff-Yalçinkaya**

Thema: **Optimale Ernährung für die Abwehrkraft zum Jahresanfang**

Zeit: **Sonntag, 12. Januar 2025 von 11:00 bis 16:00 Uhr**  
Einlaß ab 10:30 Uhr

Anmeldung: **bitte verbindlich bis Mittwoch, 8. Januar 2025**  
Mindestteilnehmerzahl 6 Personen  
an [vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de](mailto:vera.gardhoff@makrobiotik-in-berlin.de) oder ☎ 030 - 3983 3951

Kosten: 89 € / 79 € für Vereinsmitglieder  
  
(Gäste/Partner zum Essen ab 14:30 Uhr, Anmeldung erforderlich, Kosten 20 €)

Ort: **Makrobiotik in Berlin e. V.**   
Gemeinnütziger Verein  
Schustehrusstraße 26, 10585 Berlin  
[www.makrobiotik-in-berlin.de](http://www.makrobiotik-in-berlin.de)

*Start des Kochkurses ist um 11:00 Uhr mit einer frisch und einfach hergestellten winterlichen Miso-Suppe als spätes Frühstück oder kleinem Imbiss, bei dem das Programm vorgestellt wird.*

*Bringt gerne zum Mitarbeiten eine Kochschürze mit. Es darf auch einfach nur zugeschaut und zugehört werden auf dieser inspirierenden kleinen Küchenreise.*

*Gegen 14:30 Uhr genießen wir das von uns erlernte stärkende Menü, zu dem wir zum gemeinsamen Austausch die Rezepte dieses Kurses erhalten.*

*Während des Essens können die Gedanken, Notizen, Erkenntnisse ergänzt werden. Ich freue mich auf einen regen Austausch.*

*Der Kurs endet gegen 16:00 Uhr und wir werden diesen Sonntag im Neuen Jahr weiter genießen, wo auch immer er jeden hinführen wird.*

*„Cooking is the secrete tool to create joy in life“*

*Cornellia Aihara †2006*

Kochen ist das geheime Werkzeug, um Freude im Leben zu schaffen



## **Vera Gardhoff-Yalçinkaya**

beschäftigt sich seit 1988 mit Makrobiotik und ist seit 1993 Mitglied im Vorstand von Makrobiotik in Berlin e. V.

Sie machte 1995 ihre Ausbildung zur makrobiotischen Ernährungsberaterin bei Steven Acuff in Köln und absolvierte die Kochschule bei Karen Acuff in Karlskrona/Schweden mit einem Küchenpraktikum in der Habichtswaldklinik in Kassel/Schwerpunkt Psychosomatik und Onkologie.

Von Dez. 1997 bis Febr. 2002 war sie Inhaberin des Restaurant's FOYER in Berlin-Charlottenburg mit klassisch türkischer Küche, in dem sie zum Mittag makrobiotische sowie türkische Küche angeboten hat.

2005 machte sie eine Ausbildung zum Ernährungscoach bei der Metabolic Balance-Akademie, Isen/Allgäu, die sie im Februar 2009 Prüfung zur medizinisch geprüften Ernährungsberaterin abschloss und erweiterte ihre Ausbildung im Sept. 2008 zur Kochkurs-Leiterin. In 2023 folgte dann eine Zertifizierung zum Coach für Long Covid Rehabilitation.

Sie bietet seitdem Einzelberatungen mit Diagnostik an und erstellt für Sie einen individuellen Ernährungsplan.

Im Herbst 2014 bis Juni 2015 hat sie im Makrobiotik Restaurant Natural'Mente in Berlin-Charlottenburg und in den folgenden Jahren immer wieder bis heute viele Wochen für das Restaurant und dessen Caterings sowie im Service mitgearbeitet.

Von Sept. 2015 bis Jan. 2017 belieferte sie mit ihrem veganen Catering ein Fernsehstudio in Berlin-Moabit. Der erneute Auftrag im neuen Studio am Alexanderplatz in 2020 wurde durch den Lockdown beendet. Es folgte unter anderem ihre

### **Kochkursreihe Kochen ist Spiel(en) – die Freiheit des Kochens**

Kochkurse zu den unterschiedlichen Themen wie

The Basic Sound of Cooking

Miso-Küche an einem Sonntag im Herbst

Gourmetküche leicht gemacht

aktuell mit

Optimale Ernährung für die Abwehrkraft zum Jahresanfang