

Kochworkshop „Die gesunde Abendmahlzeit“

Man kommt spät Abends von der Arbeit nach Hause, hat Hunger, aber was soll man kochen? Schnell und einfach muss es sein! Leckere Rezepte erhielten die Teilnehmer beim Kochworkshop.

Am 24.11.2015 wurde bei Langmatz zum ersten Mal ein Kochworkshop organisiert. Bei dieser Gelegenheit wurde gleich der neue Aufenthaltsraum in Oberau eingeweiht. Der Andrang war groß, deshalb mussten wir leider ein paar Kollegen auf einen Folgekurs vertrösten. Es gab mehr Anmeldungen als Plätze zur Verfügung standen (die Teilnehmeranzahl war auf 15 begrenzt). Unsere Referentin Adelheid Ehrhardt, Ernährungswissenschaftlerin, hat für uns sämtliche Zutaten in Bioqualität mitgebracht. Gekocht wurde ausschließlich vegetarisch.

Zunächst hat uns Frau Ehrhardt über die wichtigsten Nahrungsmittel, die jeder Zuhause haben sollte, aufgeklärt. Dies sind hochwertige Fette und Öle, hier muss besonders Kokosfett zum Braten und Oliven- und Leinöl erwähnt werden. Die Öle sollte man regelmäßig essen, denn Sie verringern das gefäßschädigende LDL-Cholesterin und sind wirksame Gefäßreiniger. Auch nicht industriell behandelte Salze sollten in jeder Küche zu finden sein.

Anschließend ging es an die Zubereitung von vier ausgewählten Gerichten. In 4 Gruppen wurde geschält, geschnippelt, gehackt und gerührt. Alle waren mit Begeisterung dabei und Frau Ehrhardt stand uns mit Ratschlägen und Tipps zur Seite.

Nach einer knappen Stunde haben wir uns alle an einem großen Tisch eingefunden und die zubereiteten Speisen gemeinsam gegessen. Die gekochten Rezepte möchten wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten. Während des Essens wurde angeregt über die jeweilige Zubereitung und Geschmacksrichtung diskutiert. Es hat allen großen Spaß gemacht, wir haben einen sehr netten gemeinsamen Abend verbracht und außerdem Anregungen über gesunde Lebensmittel, eine gesunde Ernährungsweise und vor allem eine gesunde Zubereitung der Nahrungsmittel erfahren.

Hiermit möchten wir uns bei Frau Ehrhardt für den super Kochworkshop bedanken!

Wer möchte, kann die Rezepte sowie ein Infoblatt zu Fetten und Ölen gerne bei mir anfordern. Wir werden ganz sicher zu gegebener Zeit noch einmal einen Kochworkshop veranstalten. Gerne können Sie mir Ihre Themenwünsche mitteilen!

Autorin: Angelika Schubert | BGM



Andreas Sperl, Andreas Leitner,
Georg Klotz und Angelika Schubert



Claudia Schneider



Rote Bete Salat



Gemüsenudeln



Robert Fischer



Kürbis-Kartoffel-Carrés