



Satt, gesund und fit mit „Low-Carb Kost“ Alltagstaugliche Küche für Einsteiger

Speziell Menschen mit wenig Kochkenntnissen sollte Mut gemacht werden, ihre Ernährung auf gesunde Weise einfach selbst in die Hand zu nehmen. Für das Kochprogramm sorgte Frau Wach von der Volkshochschule Pullach und für Informationen zu gesunder Low-Carb Ernährung Frau Prof. von Bibra vom Lions Club München-Pullach. Es wurde ein voller Erfolg.

Ein Teilnehmer berichtet:

„Der Erste Abend:

Frau Prof. von Bibra leitet ein mit einem Vortrag über die Volkskrankheit Übergewicht und die häufig daraus resultierende Volkskrankheit Diabetes mit vielen Fakten, die mir teilweise neu, aber sehr einleuchtend sind. Im Ergebnis lautet die Botschaft: Man kann gut essen, ein Großteil der Millionen von Diabetikern könnte vermieden werden, wenn wir unsere Essgewohnheiten etwas ändern würden, indem wir nicht etwa einseitiger, sondern einfach überlegter und mit mehr Kenntnissen unser Essen zubereiten würden. Und genau das werden wir heute und an den kommenden 2 Abenden lernen.

Alles ist perfekt vorbereitet: In der Mitte des Raumes in der VHS steht ein etwa 3 auf 3m großer Küchenblock mit 4 Ceran Herdfeldern. Die benötigten Zutaten sind bereits vorhanden, eine Kochanleitung wird uns ausgehändigt und dann suchen wir uns jeweils einen Partner und beginnen, der Kochanleitung entsprechend, alles vorzubereiten, zu schnipseln, einzuölen, zu garen und mit Gewürzen zu verfeinern.

Die agile, nette und insbesondere kompetente Köchin der VHS, Christine Wach, kommt immer wieder vorbei und gibt gute Tipps. Ich hätte mir nicht träumen lassen, dass Kochen auch Spaß machen kann, aber das tut es!

Unsere Vorbereitungs- und Kochanleitung ist gut verständlich und gibt mir zum ersten Mal das Gefühl, dass ich das Essen Machen beherrsche und ich Einfluss auf Geschmack, Qualität und auch Optik nehmen kann.

Nach etwa 40 Minuten haben alle Teams ihre verschiedenen Gerichte zubereitet, wir sitzen in lustiger Runde an einem langen Tisch, probieren bei allen neu ernannten Köchen die vielen Köstlichkeiten und sind einfach nur erstaunt, wie gut gesundes Essen schmecken kann.

Ich werde beim nächsten Kurs wieder teilnehmen!!!“

Der nächste Kurs ist in der Tat geplant am 15., 22. und 29. Mai 2019.

Wenn diese Bilder nicht Appetit machen!

