

Kochkurs für übergewichtige Menschen

Der erstmalig durchgeführte Kochkurs fand im Rahmen einer Zusammenarbeit von ErnährungPlus mit einem Basler Privatspital statt. Von 18.00 – 22.00 Uhr wurde unter der Leitung von Barbara Suter gerüstet, gedämpft, gebacken, gebraten und gerührt.

Die Rezepte waren so gewählt, dass auch der Umgang mit eher ungewohnten Produkten ausprobiert werden konnte. So wurden z.B. verschiedene Hülsenfrucht-Rezepte gekocht. Auch der Umgang mit Tofu – natürlich aus Schweizer-Sojabohnen! – wurde im Rezept „Apfel-Ingwer-Salat mit Tofu“ geübt. „So esse ich sogar Tofu!“ meinte eine Kursteilnehmerin, nachdem sie den Salat gekostet hatte.

Der Teig für die „rassige Käsewähe“ war nicht aus dem Grossverteiler, sondern ein selbstgemachter geriebener Teig aus Urdinkelmehl, wenig Butter (30 – 40g auf 150g Mehl) etwas Salz und Wasser.

Ruhig und konzentriert bereiteten die Kursteilnehmenden nach Rezept „ihre“ Speise zu und am Schluss freuten sich alle über das vielfältige, bunte Buffet. Beim gemeinsamen Essen wurde genossen, geplaudert, Erfahrungen ausgetauscht, Fragen beantwortet und über neue Geschmackserlebnisse diskutiert.

Sind Sie an diesem Angebot interessiert? Kontaktieren Sie mich. Gerne bespreche ich mit Ihnen die Möglichkeiten.

Barbara Suter, 061 552 21 30, barbara.suter@bl.ch



ErnährungPlus

mehr als essen und trinken