

Gesunde Stadt: Gesundes auf dem Teller für 1 Euro

Vilshofen. Gesunde Küche wird oftmals fälschlicherweise mit hohen Kosten verbunden. Eines besseren belehrt wurden die Teilnehmer des Kochkurses „Gesundes auf dem Teller für 1 Euro“, der im Rahmen des Aktionsjahres der „Gesunden Stadt Vilshofen“ in Kooperation mit der VHS Vilshofen und der Berufsschule angeboten wurde.

Unter der fachkundigen Leitung von Angelika Schopf, Heilpraktikerin, Diätassistentin und Ernährungsberaterin, wurde den Kursteilnehmern aufgezeigt, wie sich gesundes Essen günstig umsetzen lässt. Nach einigen theoretischen Hinweisen und Tipps rund ums gesunde Kochen, ging die Gruppe zum praktischen Teil über. Die Dozentin hatte vorab leckere Rezepte ausgewählt und die dazugehörigen Lebensmittel besorgt, die die Teilnehmer an verschiedenen Stationen in der Berufsschulküche zubereiteten. Elf Teilnehmerinnen zauberten in Kürze eine Vielzahl verschiedener Gerichte, die nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich überzeugten und gleichzeitig günstig waren. Von Kartoffelpuffern und Knoblauchspaghetti, über Zwiebelauflauf und Kartoffelgratin bis hin zur Kürbiscremesuppe und Armen Rittern – die Tafel war zuletzt reichlich gedeckt, so dass es sich die Kochkurs-Teilnehmer nach getaner Arbeit so richtig schmecken lassen konnten. Neben einem kleinen Rezeptheft mit den zubereiteten Gerichten, konnten die Köchinnen viele Anregungen und vor allem schöne Erinnerungen an einen interessanten und kurzweiligen Nachmittag mit nach Hause nehmen.



Unter der Anleitung von Dozentin Angelika Schopf (2.v.r.) bereiteten die Teilnehmer des Kochkurses „Gesundes auf dem Teller für 1 Euro“ viele leckere, gesunde Gerichte zum kleinen Preis zu. Bürgermeister Florian Gams begrüßte die Teilnehmer vorab zum 1. Kochkurs, der im Rahmen des Aktionsjahres der „Gesunden Stadt Vilshofen“ in Kooperation mit der VHS Vilshofen und der Berufsschule angeboten wurde.

Foto: Aschenbrenner