



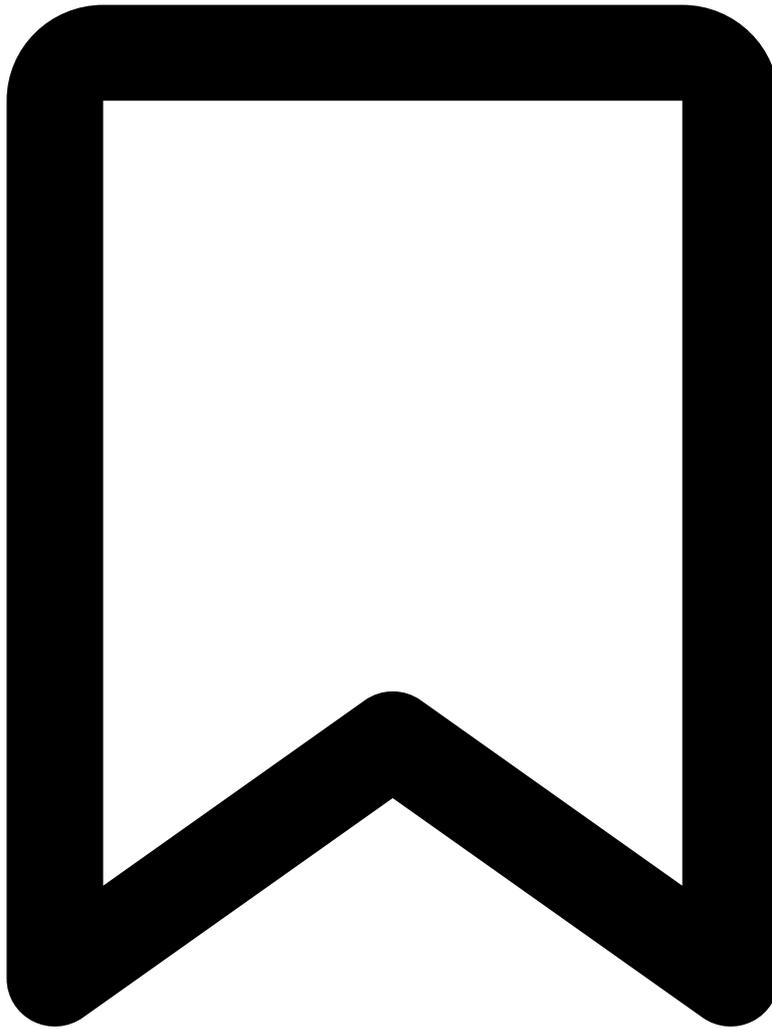
Gaumenfreuden – mit der AOK-Kochshow

Promotion



(Anzeige). Dass sich Genuss, Nachhaltigkeit und gesunde Ernährung nicht ausschließen müssen, stellen Profikoch Daniel Richter und die AOK-Ernährungsberaterin Heidrun Zeller-Thorn am 11. Juli um 18.30 Uhr bei der AOK-Kochshow, in der Rottweiler Stadthalle, wieder einmal unter Beweis. Für die Veranstaltung gibt es jetzt Karten.

Die Ernährungsprofis zeigen, wie einfach kochen ist und wie schnell eine köstliche Mahlzeit zubereitet wird. Dabei sind die Rezepte bodenständig und kreativ. „Genuss beginnt schon beim Kochen“, so der 35-jährige Profikoch Daniel Richter von der Meistervereinigung Gastronom e.V. und der Genussmanufaktur in Villingen-Schwenningen. Für die Nachhaltigkeit verwendet er die guten und gesunden Produkte aus dem Schwarzwald, die es in vielen Hofläden und örtlichen Lebensmittelgeschäften zu kaufen gibt.



Freude über ein „Probierlerle“. Foto: pm

Information und Unterhaltung

„Wer bewusst einkauft, kauft auch saisonales Obst und Gemüse ein. Regionale Produkte schmecken besser und vermeiden unnötige Umweltbelastung durch weite Transportwege und übermäßigen Wasserverbrauch beim Anbau in trockenen Regionen der Erde. Außerdem unterstützt man damit die Landwirte und Erzeuger in der Region“, so die AOK-Ernährungsexpertin, Heidrun Zeller-Thorn. Die Kochshow informiert nicht nur, sondern unterhält auch auf kurzweilige Art und Weise.

Das Bühnen-Team macht den Besuchern in der Showküche Lust aufs Kochen und stellt neue Rezepte vor. Die Besucher kreieren gemeinsam eine leichte, aber raffinierte Speisenfolge, die auch in der eigenen Küche einfach zubereitet werden kann. Ergänzend dazu gibt die AOK-Ernährungsfachkraft reichlich Tipps für eine gesundheitsbewusste Ernährung sowie Tricks, um schon beim Einkauf alles richtig zu machen. Natürlich dürfen alle zubereiteten Gerichte von den Besuchern probiert werden.

Der Eintritt ist kostenfrei.

Plätze sichern für die AOK-Kochshow

Anmeldung bei der AOK vor Ort, unter Telefon 07721 99 50 9 -15 oder online unter www.aok.de/bw/gesundheitsangebote