Presseinformation

27. November 2003

Warmes für kalte Tage

Kochkurs der „umweltberatung“ in Biedermannsdorf

Zur Stärkung der Abwehrkräfte für die Wintermonate veranstaltet „die umweltberatung“ NÖ Süd morgen, Freitag, 28. November, von 17 bis 21 Uhr in der Lehrküche der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe in Biedermannsdorf einen Kochkurs nach traditioneller chinesischer Medizin.

Die entsprechende Ernährungslehre – auch „Fünf Elemente-Küche“ genannt – legt Wert auf regionale und saisonale Nahrungsmittel, im Idealfall aus biologischem Anbau. Dank der Vielfalt der vorhandenen Wintergemüsesorten und mit richtiger Zubereitung kann man einen wertvollen Beitrag für die Gesundheit im Winter leisten und das Immunsystem stärken.

Im Mittelpunkt des Kochkurses stehen „wärmende“ Speisen mit traditionellen Herbst- und Wintergemüsesorten und eine langgekochte Kraftsuppe. Eine kurze Einführung zur Ernährung nach den „Fünf Elementen“ und zahlreiche Tipps zur Verwendung von Gewürzen runden den Kochkurs ab.

Nähere Informationen und Anmeldung bei der „umweltberatung“ NÖ-Süd in Mödling unter der Telefonnummer 02236/86 06 64, Dipl.Ing. Anita Peintner, bzw. per e-mail unter noe-sued@umweltberatung.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at