

Gesunde Ernährung neu entdeckt „Rohvolution“ in der Küche



Kochen mit Rohkost ist voll im Trend. Wie abwechslungsreich die Rohkost-Küche sein kann, demonstrierte das F+F-Team bei einem Kochworkshop.

Neustadt. (hs) Ein Kochworkshop der ganz besonderen Art führte das F+F-Team – Die Erlebnisküche zusammen mit Nelly Reinle-Carayon aus Otterstadt durch. Das Thema war „Rohvolution“ in der Küche. Rohkost ist viel mehr als man denkt: Finger Food, Suppen, Dips, Gourmetgerichte, Dessert und sogar Kuchen standen auf dem Menüplan. Leckere Speisen mit biologisch ange-

bautem Gemüse, Blüten und Nüssen wurden sehr fantasievoll angerichtet und schmackhaft zubereitet. Wertvolle Vitamine und Enzyme werden bei Rohkost nicht zercocht, sondern können vom Körper unverändert und direkt aufgenommen werden. In diesem Workshop wird gelernt, ihre Ernährungsform zu optimieren und Rohkost in ihren Speiseplan mit einzubauen um ihre

körperliche Vitalität zu erhöhen und das Immunsystem zu stärken. Der Kurs wird nächstes Jahr wiederholt. Interessierte wenden sich an: **F+F-Kochworkshops**, (Friedhelm Mutschler + Frank Neumaier), Telefon 06321-80142, E-Mail: kochworkshop@aol.com. Wer noch mehr zum Thema wissen möchte, kann sich im Internet informieren unter www.rohkoestlich.com.