



Kärntner Seniorenbund Ortsgruppe
Pörtschach am Wörthersee
Obfrau Heidi Wienerroither, Annastr. 6, 9210 Pörtschach
Tel. Nr.: 0664 111 30 11 - wienerroither.h@aon.at
ZVR-Zahl: 763866561



"EINE KOCHVORFÜHRUNG DER BESONDEREN ART"

An unserem Info-Nachmittag im Strandhotel Prüller am 1.4.2015 hatten wir einen interessanten Vortrag zum Thema "Nahrung als Medizin". Vortragender war Herr Werner Madritsch. Es wurde auch eine Kochvorführung angedacht. Frau Benz stellte freundlicher Weise ihre Küche zur Verfügung stellen.

So trafen sich unsere Obfrau Heidi, ihre Stellvertreterin Annemarie und weitere sechs Damen am Mittwoch, den 13.5. im Ferienparadies Benz, sehr engagiert, gut gelaunt und vor allem neugierig.

Es gab ein kurzes Einführungsgespräch, bei dem uns Herr Madritsch die sogenannte gengerechte Steinzeitnahrung erklärte. Der zentrale Gedanke hierbei ist, Nahrungsmittel möglichst unbehandelt und naturbelassen zu sich zu nehmen. Besonders wichtig bei degenerativen Krankheiten, Allergien und zur Unterstützung des Immunsystems.

Danach ging es ans "Kochen".

Herr Madritsch kochte mit Hilfe einiger Damen eine Hühnersuppe mit Kokosmilch, eine Fischsuppe, eine Süßkartoffelsuppe karibischer Art mit vielen Kräutern, gefüllte Paprika, einmal vegetarisch, einmal mit Fleisch gefüllt, verschiedene Gemüse im Wok und ein Dessert nicht süß und kalorienarm.

Alles haben wir verkostet und es hat einfach köstlich geschmeckt. Einige Zeit saßen wir noch beisammen, tauschten Erfahrungen aus und diskutierten.

Wir bekamen sehr aufschlussreiche Unterlagen mit Rezepten zum Nachkochen mit nach Hause.

Es waren lehrreiche, interessante und lustige Stunden, die bei allen Damen großen Gefallen fanden.

Elfriede Hudovernig

