



Stadtgemeinde Knittelfeld
stadtgemeinde@knittelfeld.gv.at



Einfach gesund - gesund einfach

Vergangenen Donnerstag fand der erste Koch-Workshop im Rahmen des Gemeindeprojektes „Gemeinsam gesund in Knittelfeld“ statt. Eingangs erklärte Petra Scheucher ihre Definition von gesunder Ernährung. Auch zwei Gemeinderätinnen schwangen die Kochlöffel. GRin Kathrin Gößler war mit dabei und die Obfrau des Ausschusses für Sport und Gesundheit, GRin Anica Lassnig, stieß etwas später zur Gruppe.

Petra Scheucher achtet vor allem auf möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel und legt Wert auf eine abwechslungsreiche, proteinorientierte sowie ausgewogene Ernährung. Petra ?s Motto: „Mahlzeiten müssen relativ rasch und einfach zuzubereiten sein und ganz wichtig: Es muss schmecken!“

Nachdem die Rezepte und Zutaten durchgesprochen wurden, machten sich die Teilnehmerinnen sofort ans Werk. So wurde geschnitten, geraspelt, gerührt, gebraten, gebacken und vieles mehr. Bevor die Verkostung der selbstgekochten Kreationen beginnen konnte, wurden die fertigen Gerichte noch liebevoll angerichtet und garniert. Das gemeinsame Essen war das Highlight und zugleich ein schöner Abschluss eines sehr gelungenen Koch- Workshops.

Was den Damen neben dem gemeinsamen Kocherlebnis besonders gefallen hat, war die vielseitige Rezeptauswahl inklusive eigenem Rezeptheft für zu Hause. Der nächste, bereits ausgebuchte Koch- Workshop findet am 2. Juni statt. Aufgrund des großen Interesses sind für Herbst weitere Termine in Planung.

Weitere Infos über das Projekt gibt es bei Petra Scheucher: +43 650 7206247

