

Heilsamer Gewürzeworkshop in der Ökologiestation: wertvoll, praktisch, alltagstauglich –

Gewürze sind Aromastoffe und naturkundliche Heilmittel. Sie aromatisieren nicht nur unsere Speisen und machen das Essen bekömmlicher, sondern haben zudem -in angemessener Menge und gezielt eingesetzt- eine gesundheitsfördernde oder therapeutische Wirkung.

Am Mittwoch, 22. März, bietet Sabine Geisler (Krankenschwester Naturheilkunde und Ayurvedatherapeutin) in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil die Gelegenheit, die Gewürzverwendung nach ayurvedischen Gesichtspunkten kennenzulernen. In einem ausführlichen Praxisteil wird mit Hilfe eines Multitalents, dem Thermomix, ein 3-Gänge-Menü zubereitet und dabei besonderer Wert auf das „Kochen nach Jahreszeiten“ gelegt. Bei Bedarf werden Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien berücksichtigt. Informationen zur Dozentin finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Die Kosten betragen 38,00 Euro je Teilnehmer, einschließlich Seminarunterlagen und Rezepte, zusätzlich werden 9,00 Euro für Lebensmittel und Gewürze erhoben. Die Veranstaltung dauert von 17.30 bis 21.30 Uhr, eine Anmeldung ist bis zum 15. März unter 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich.