

V4657T Entzündungshemmende Küche

Beginn Samstag, 10.10.2026, 17:00 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 34,00 €

Dauer 1 x

Kursleitung Larissa Möschl

Kursort Altenmarkt, Schulküche

Der Alltag ist oft geprägt von entzündungsfördernden Faktoren, wie Stress, schnellem unbewussten Essen und anderen nicht beeinflussbaren Faktoren. Mit kleinen Veränderungen in der Lebensmittelauswahl - von tierischen Produkten bis hin zur richtigen Auswahl von Fetten und Ölen - kann man den Entzündungen im Körper entgegenwirken. Sie lernen von einer Diätassistentin, wie man dies am besten umsetzen kann.

In den ersten 60 min. werden wir genauer auf die Theorie eingehen, danach wird alles zusammen in der Praxis ausprobiert. Sie kochen folgendes 5-Gänge-Menü: Wir starten mit einem leckeren entzündungshemmenden Smoothie als Aperitif. Als Vorspeise gibt es einen Salat der Saison mit wertvollen Nüssen und einem entzündungshemmenden Öl und eine goldene Suppe aus Linsen, als Hauptspeise Lachs auf Getreide. Die Nachspeise besteht aus einem feinen Schoko-Pudding. Bitte mitbringen: Frischhaltedosen, Getränk, Schreibzeug und ein Geschirrtuch. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 15,- bis 30,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Anmeldeschluss: 08.10.2026.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.10.2026	17:00 - 21:30 Uhr	Altenmarkt, Schulküche