



### Munteres Kneipp-Kochstudio in der Begegnungsstätte Kompass

Im Rahmen seiner Vortragsreihe „die fünf Säulen der Gesundheit des Pfarrers Kneipp“ veranstaltete der Kneipp-Verein Sulzbach in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsrat Saarland letzten Sommer einen Infoabend über „gesunde Ernährung“. Daran schloss sich jetzt ein Kochworkshop an. Dazu hatten sich zehn kochfreudige Hausfrauen in der Begegnungsstätte Kompass eingefunden, um unter der Anleitung des erfahrenen Kochs Stefan Zimmer ein schmackhaftes und gesundes Essen zuzubereiten. Nach einer kurzen Einführung ging schon gleich ein munteres Gewusel los und man merkte durch den vollen Einsatz allen an, wie viel Spaß das gemeinsame Kochen machte. Das Ergebnis war ein Brotaufstrich auf Basis von Linsen und Kokosmilch, eine Kürbissuppe mit Grünkernbratlingen, Linsenbolognese mit Nudeln und ein Kichererbsen-Tomaten-Lauch-Ragout sowie zum Abschluss ein Nachtisch mit Soja-Joghurt, Quinoa und Nüssen. Stefan hatte noch ein paar ausgefallene Tipps für die aufmerksamen Hausfrauen parat, wie beispielsweise die Linsenbolognese mit Kakao geschmacklich abzurunden, um ein Röstaroma zu erzeugen.

Der Abend war eine Bereicherung für die Teilnehmer und die Veranstalter. Nachdem fast alles aufgegessen war, wurde auch noch ruck zuck die Küche wieder in Ordnung gebracht. Man bedankte sich bei Peter Bastian, Ansprechpartner im Kompass, und ausnahmslos alle äußerten den Wunsch, den Kochworkshop möglichst bald zu wiederholen. Dies hat der Vorstand vom Kneipp-Verein gerne vernommen und will die vielversprechende Zusammenarbeit mit dem Ernährungsrat Saarland auch im neuen Jahr fortsetzen.