

Genießen leicht gemacht

Kochabend im Rahmen der Aktion „Leichter Leben“

Bad Kötzing. Begeistert zeigten sich rund 35 Teilnehmer der Aktion von Leichter Leben in Deutschland letzten Donnerstag, wo in der Küche der Berufsschule Bad Kötzing der gemeinsame Kochabend den Abschluss und gleichzeitig den Höhepunkt der Abnehmaktion bildete.

Apotheker Martin Brandl war es gelungen, den mehrfach prämierten Chefkoch der TCM-Klinik Thomas Wagerer zu gewinnen. Basierend auf Thomas Wagerers Buch „Vollwertig Genießen“, das fernöstliche Kochkunst mit westlichen Einflüssen verbindet, wurde ein Fünf-Gänge Menü auf die Beine gestellt, das keine Wünsche offen ließ. Begonnen wurde mit Sesam-Hefefladen mit Avocado-Aufstrich, gefolgt von einem Kohlrabi-Apfel-Salat mit frischen Sprossen und einer Blumenkohlsuppe. Als Hauptgang wurden Getreidepflanzler mit Tomaten und Mozzarella überbacken garniert mit Tomatensoße und Dinkelspaghetti serviert. Den krönenden Abschluss bildete als Dessert eine Möhrenuss-

torte. Sichtlich Spaß bereitete die Zubereitung der Speisen, bei der alle mit großem Elan mithalfen.

Wieder einmal bestätigte sich wie in den veranstalteten Seminaren zum Thema Leichter Leben in Deutschland, dass es möglich ist, kalorienbewusst und fettreduziert zu kochen, ohne dass der Geschmack darunter leidet. Dieser Meinung stimmten alle Teilnehmer zu, die im Schnitt acht bis zehn Kilo nur durch Ernährungsumstellung ohne jegliches Hungergefühl abnehmen und diese Form des Abnehmens nur ausdrücklich weiter empfehlen können.

Zum Abschluss der Veranstaltung dankten Apotheker Martin Brandl und Fach-PTA für Ernährungsberatung Kerstin Altmann sowohl Thomas Wagerer für den gelungenen Abend als auch den vielen Abnehmwilligen von Leichter Leben in Deutschland für ihre Teilnahme. Die Verantwortlichen der Berufsschule Bad Kötzing hatten die Aktion ebenfalls unterstützt.



TCM-Klinik Kochchef Thomas Wagerer zauberte ein Fünf-Gänge Menü, das keine Wünsche offen ließ.
Foto: Brandl