

Wirtschafts- und Tourismusförderung  
Abtsteinach, Grasellenbach, Wald-Michelbach  
**ZUKUNFTSOFFENSIVE ÜBERWALD GMBH (ZKÜ)**

## Pressemitteilung

Wald-Michelbach, 06. Januar 2014

### **Kochen einmal anders: Winter Menü á la Kneipp**

---

Kochkurs des KKVV mit Ernährungsberaterin Heike Biesler in der Nibelungenhalle

Als leichte Vollwertkost wird ein Menü beschrieben, das am Montag, den 20. Januar im Rahmen einer Kochveranstaltung des Kneipp- Kur- und Verkehrsverein Gras-Ellenbach auf die Teller kommt. Ab 18.30 Uhr wird in der Küche der Nibelungenhalle ein leckeres und gesundes Winter Menü gekocht, von dem auch Sebastian Kneipp überzeugt sein dürfte.

Unter Anleitung der Diplom-Oecotrophologin Heike Biesler wird ein fünfgängiges Menü gekocht. Die zertifizierte Ernährungsberaterin achtet darauf, dass nur gesunde Zutaten Verwendung finden und diese richtig zubereitet werden. Das Resultat klingt verlockend: Dinkelbrötchen mit Kräuterbutter, Salate mit verschiedenen Dressings, eine Rote-Linsen-Möhrensuppe, Kabeljau auf Gemüsebrett mit Petersilienkartoffeln und als Nachtisch eine Sanddorn-Bananen-Cremé. Beim gemeinsamen Kochen und der anschließenden Verköstigung wird man viel zu den Themen gesunde Ernährung und die Prinzipien des Sebastian Kneipp erfahren.

Weitere Informationen erteilt das Verkehrsbüro in der Nibelungenhalle (Tel. 06207 2554). Dort kann man sich für den Kurs anmelden, wobei die Teilnehmerzahl auf maximal 12 Personen begrenzt ist. Der Unkostenbeitrag inklusive der Lebensmittel beträgt 22,- EUR pro Person.

**Pressekontakt:**

Zukunftsoffensive Überwald GmbH (ZKÜ)  
Neustadt 2  
69483 Wald-Michelbach  
Tel.: 06207 / 94240  
Mail: [info@ueberwald.eu](mailto:info@ueberwald.eu)