

# Leckere gesunde Mahlzeiten kreieren

## Koch-Workshop in Traunreut

mit Rita Egger  
Heilpraktikerin, Yogalehrerin



Mehrmals täglich essen wir, um das Leben zu erhalten. Die Ernährung hat somit einen bedeutsamen Einfluss auf die Gesundheit. Eine Mahlzeit soll leicht verdaulich sein und gleichzeitig eine substanzielle, aufbauende Kraft enthalten, sie soll gut schmecken, aber auch preisgünstig sein.

Hochwertige Lebensmittel sind eine wichtige Grundlage für das Kochen. Die Qualität eines Gerichtes hängt jedoch auch von der Art und Weise der Zubereitung durch den Menschen ab. In diesem Sinne ist das Kochen eine Kunst.

Im Workshop werden wir aus frischen Lebensmitteln eine bekömmliche und schmackhafte vegetarische Mahlzeit zubereiten. Wir achten dabei auf eine harmonische Zusammenstellung und Zubereitung der wichtigen Ernährungsbausteine: Getreide (vollwertige Kohlenhydrate mit Mineralien und Vitaminen), Gemüse und Rohkost, vegetarisches Eiweiß (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse oder Tofu) und naturbelassene Fette.

Die praktische Tätigkeit des Kochens werden wir mit der Fragestellung begleiten: Was ist eigentlich gesund? Welchen Einfluss haben hier die Zutaten und wie wirkt sich die Zubereitung aus? Welche Bedeutung hat der Mensch selbst für die Qualität einer Mahlzeit?

Das Gericht, das wir gemeinsam kreiert haben, werden wir zusammen essen. Hier bietet sich die Gelegenheit für einen lebendigen Austausch über die Kunst des Kochens.

Alle Teilnehmer erhalten das Rezept der zubereiteten Mahlzeit.

**Termin:** auf Anfrage  
**Zeit:** Sa., 10 Uhr – ca. 13 Uhr  
**Preis:** 30,- € + 5,- € Material (erm.: 20,- €)  
**Ort:** Traunreut



### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

**Rita Egger**  
Tel.: +49 – (0)152 – 06 722 402  
Mail: ritaegger24@gmx.de  
www.heilpraxis-egger.de



*Gewürze und Kräuter verleihen  
den Speisen einen hervorragenden  
Geschmack und fördern außerdem  
die Verdaulichkeit der Speisen.*

**Ich freue mich über Ihr Interesse!**