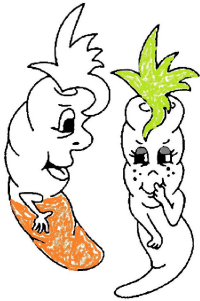


## Workshop

### "Basisch kochen und gesund genießen"



Ist der Säure-Basen-Haushalt über längere Zeit im Ungleichgewicht, reagiert er mit körperlichem Unbehagen. Es beginnt mit Müdigkeit und Konzentrationsschwäche und belastet unseren Stoffwechsel. Diese Stoffwechseleränderungen können dann der Nährboden für verschiedenste Krankheiten sein.

Wenn Ihr Freude am Kochen (oder dazu inspiriert werden wollt) und Appetit auf gutes Essen habt, dann steht unserem Workshop "Basisch kochen und gesund genießen" nichts mehr im Wege.

**Verzicht ist hier nicht unsere Sache!** Sondern kulinarischer Genuss für jeden Tag. Gekocht wird mit Bio-Lebensmitteln, frischen Kräutern und Gewürzen.

Neben den Informationen zu säure- und basenbildenden Lebensmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserlebnis im Vordergrund. Erlebt mit mir ein basenreiches Menü für alle Sinne in gemütlicher Atmosphäre.

Wir bereiten ein **basisches 4-Gänge-Menü**, dass wir dann gemeinsam genießen.

**Unser Workshop ist auf 10 TeilnehmerInnen begrenzt!**

Unter 5 TN müssen wir den Workshop leider absagen.

#### Ablauf

- Vorstellung Rezepte mit Lebensmitteln und Warenkunde
- gemeinsames Schälen, Schnippeln, Kochen
- Zubereitung von frischem Salat, Suppe, Hauptgericht und leckerem Nachtisch
- gemeinsames Genießen unseres Tagwerkes



**Wir treffen uns am 26. April 2019 in der Zeit von 18 -21 Uhr.**

#### Teilnahmegebühr

55,00 Euro / pro Person

Inklusive der Rezepte, Getränke, Kaffee und dem 4-Gänge-Menü.

**Anmeldungen bitte unter [g-brandes@ub-gesundheit.de](mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de)  
oder telefonisch unter 0 39 201- 25 136**

**Ich freue mich auf Euch!**

**Eure Gabi Brandes**