



Redaktionen

1.341 Wörter

Pressemitteilung

Veganer Kochkurs im Lebenshilfe Center

Am 13. Februar startet der neue Kochkurs an der Fallstr. 25. Es sind noch Plätze frei.

Bei dem Gedanken an Überbacken ohne Käse oder Kartoffelsalat ohne Mayonnaise zweifeln viele. Aber zu Unrecht, weiß Frank Bender, Kursleiter und Leiter des Freizeittreffs in Rees: „Viele sagen, vegan ist doch nicht normal. Aber ganz im Gegenteil, vegan ‚isst‘ normal.“ Wie man also leckere und vegane Gerichte – ohne tierische Produkte – ganz einfach selbst zubereitet, vermittelt er in dem inklusiven Kochkurs der Lebenshilfe Unterer Niederrhein.

An insgesamt sechs Abenden (jeweils der zweite Dienstag im Monat) verwandelt sich das Lebenshilfe Center in eine vegane Kochschule. In der Zeit von 17:30 bis 20:00 Uhr gibt Frank Bender einen Einblick in das kleine Einmaleins der grünen Küche. Von der Zutatenauswahl über den Einkauf bis hin zur richtigen Zubereitung – erfahren Sie hier, wie lecker und abwechslungsreich pflanzenbasierte Ernährung sein kann. Die gemeinsame Verkostung des Gerichts bildet den Höhepunkt des Abends. Los geht es am 13. Februar 2018. Die Kosten liegen bei 30 Euro pro Person.

Alle interessierten Hobbyköche – mit und ohne Handicap – können sich noch bis zum 9. Februar 2018 anmelden. Ansprechpartner bei der Lebenshilfe ist Frank Bender: bender@lebenshilfe-rees.de, Telefon 015904425651.

Pressekontakt

Judith Grütter
Referentin für Presse und
Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 02851 920-189

Mail: gruetter@lebenshilfe-rees.de

Internet: www.lebenshilfe-rees.de

Datum: 30.01.2018