

Kochwerkstatt

Lecker und gesund Kochen mit Carmen Goldbach



An einem Samstag im November traf sich unter der sachkundigen Leitung von Frau Goldbach eine Gruppe junger Erwachsener mit Einschränkung in der Arche Noah in Bimbach und wagte sich tatkräftig an die „gesunde Küche“.



Mit bunten Gemüse und Obst zauberten die Teilnehmer viel bunte Farbe in den grauen Novembertag und in fröhlicher Gemeinschaft wurde alles in mundgerechte Stücke geschnippelt.

Aber das allein reichte den tatkräftigen Köchen und Bäckern nicht, es wurde außerdem noch aus gesunden und vollwertigen Zutaten Teig gerührt und geknetet. Mit leckeren Saaten wie Sesam, Mohn, Sonnenblumenkernen oder Nüssen bestreut wanderte das Backwerk in den Ofen und verbreitete seinen im ganzen Haus. Nicht fehlen bei diesem gesunden Mahl sollte auch ein leckeres Müsli, also rein in die Schüssel mit Getreideflocken, Nüssen, getrockneten Früchten und frischem Obst, kräftig gerührt und fertig war das Powerpaket!



Am Ende des Vormittags versammelten sich nach getaner Arbeit alle an dem mit den ganzen Köstlichkeiten gedeckten Tisch und verzehrten bei viel Gelächter und angeregter Unterhaltung die Früchte ihrer Arbeit.

Frau Goldbach leitete den Workshop mit viel Engagement und Einfühlungsvermögen für unsere Teilnehmer und schaffte den manchmal nicht ganz einfachen Spagat zwischen einer gesunden, ausgewogenen Ernährung und den individuellen Vorlieben und Geschmäckern mit Bravour.



Und am Ende des Tages waren sich alle hier einig: gesund kann auch lecker sein!!