

Kochkurs – die Dritte

Schon zum 3. Mal trafen sich Mitglieder der Regionalgruppe Magdeburg des Arbeitskreises der Pankreatektomierten e.V. am 28.08.2019 zu einem Kochkurs der besonderen Art. Unterstützt durch die Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V. konnten die Teilnehmer wieder viele Tipps und Kniffe in Sachen „gesunde Ernährung bei Krebs und anderen Bauchspeicheldrüsenerkrankungen“ mit nachhause nehmen.



Foto: Frank Munter

Ernährungsberaterin Silke Zur (www.bildungzugesundheit.de) leitete die Veranstaltung und wusste die Teilnehmer durch ihr Expertenwissen zu Themen wie zum Beispiel „gute Fette“ und „Bitterstoffe“ zu begeistern. Auch die Einnahme der richtigen Menge von Verdauungsenzymen wurde thematisiert. Herr Munter von der berufsbildenden Schule stand den Teilnehmern zur Seite und hatte immer das richtige „Handwerkszeug“ zur Hand. Das schwülwarme Wetter in der Elbestadt beeinflusste deutlich den Speiseplan des Kurses, sodass es diesmal eher vegetarisch zugeht. Eine kulinarische Reise durch Asiens Gemüsebeete fand sich gemeinsam mit Dinkelgebäck, Dessert mit gerösteten Haferflocken, Gemüse-Dörrobst-Makronen und vielerlei Aufstriche und Saucen auf der Tages-Speisekarte wieder. Insgesamt konnten die Teilnehmer in diesem Jahr wieder mitnehmen, dass gesunde Ernährung auch im Hochsommer und bei hohen Temperaturen sehr ausgewogen und vor allem lecker sein kann, wenn man die nötigen Tipps bekommt.



Foto: Matthias Seebo