



Mayen-Koblenz

LandFrauen Mayen-Koblenz entdecken versteckte Fette und Zucker

Am 22. Oktober fand in der Kath. Familienbildungsstätte Mayen ein Kochkurs mit der Kursleiterin der LandFrauen Mayen-Koblenz, Britta König (Ernährungscoach IHK), statt.

Im theoretischen Teil lernten die Teilnehmerinnen, wie erfindungsreich die Lebensmittelindustrie darin ist, Zucker und Fette durch eine Vielzahl unterschiedlicher Begriffe zu kaschieren und uns so glauben zu lassen, dass diese Lebensmittel gesund sind.

Nach dem theoretischen Teil ging es dann in die Schulküche, wo mit guten Fetten und reduzierten Zuckermengen gekocht und gebacken wurde. Das Ergebnis schmeckte vorzüglich und die Teilnehmerinnen regten an, dass solche Kurse auch weiterhin angeboten werden.

Monika Esch