

## Gemüse statt Fast Food

„Länger besser leben“-Programm startet zwei neue Kochkurse für Singl

**Landkreis (r).** Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung bleibt aus Zeitgründen in vielen Familien oft auf der Strecke. Mit zwei neuen Angeboten aus dem Partnernetzwerk der „Länger besser leben“-Aktion soll das jetzt nach Auskunft der BKK24 anders werden.

Ein Kochkurs soll neue Ideen für schnelle Kochrezepte vermitteln, ein weiterer Kurs befasst sich damit, was für eine gesunde Ernährung in den Kühlschrank gehört.



Zunächst lernen die Kinder in Begleitung von Mutti oder Vati, womit man über Schnitzel und Pommes hinaus die Geschmacksnerven kitzeln kann: mit frischen Lebensmitteln aus der Region, Gemüse und Kräutern, aber auch mit Fisch und Fleisch. Dafür stellt Diätassistentin Sylke Buddensiek kleine und große Genießer ab dem 28. Januar für vier Nachmittage gemeinsam an den Herd im Familienzentrum Rolfshagen. Dabei geht es nicht nur um die Auswahl der Zutaten, sondern vor

allem um Ideen für neue Gerichte, die genauso schnell zuzube-

reiten sind wie eine Mahlzeit aus der Tiefkühltruhe. Die weiteren

Termine sind der 11. und 25. Februar sowie der 11. März. Die Kur-



Schnell und einfach können Kleine und Große gemeinsam großartige Geschmackserlebnisse schaffen.

Foto: pr.