

## **Vollwertkost – ein Thema mit Vorurteilen**

„Schnelle Vollwertküche mit Pfiff!“ heißt der Abend, zu dem die Volkshochschule am Donnerstag, 22. Juni, 19:00 – 22:30 Uhr, in die Küche der Grund- und Hauptschule Diedelsheim, Seestraße, einlädt. Mit der Staatlich geprüften Hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin und Gesundheitstrainerin im Fachbereich Ernährung, Susanne Schumacher, konnte eine renommierte und kompetente Fachfrau zum Thema Vollwertkost gewonnen werden. Den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit bezweifelt kaum jemand mehr - ebenso wenig, dass Vollwerternährung, das Kochen mit naturbelassenen Zutaten ohne synthetische Zusatzstoffe, nicht nur schonend sondern auch gesund ist. Trotzdem sind es höchstens zehn Prozent, die diese Erkenntnis in ihrem Ernährungsalltag umsetzen. Vorurteile und Unkenntnis sind immer noch überwiegend. Susanne Schumacher nimmt die Teilnehmer dieser Veranstaltung zu einem Streifzug durch die Vielfalt der Vollwertküche mit. Frische Salate, knackige Keimlinge, herzhafte Backlinge, leckere Brotaufstriche, Dipps, Feingebäck und vieles mehr werden als Bereicherung des Speiseplans vorgestellt – ausschließlich in alltagstauglichen und leicht nachkochbaren Rezepten.

Anmeldung bei der Volkshochschule, Am Seedamm 8, Tel. 07252/580890, Fax 07252/580899 erforderlich. Kursgebühr: EUR 16,00, zuzüglich Lebensmittelkosten.