

Kochen ohne Reue im Haus Kemnade

Selber kochen sollen und können aktive Kurs-Teilnehmer, Ehemalige und Interessierte des Adipositas-Zentrums NRW beim „Front Cooking“ am Mittwoch, 28. März, ab 18 Uhr im Haus Kemnade. „Sinnliches Essen ohne Reue“, lautet das Motto. Zum zweiten Mal findet diese anschauliche Zubereitung von Speisen nach Optifast-Punkten statt. Für 30 Euro können die Teilnehmer mitkochen und lernen, wie eine Frühjahrsküche aus leichten Suppen und Salaten, aber auch Fisch und Wild sowie einem leckeren Dessert gezaubert werden kann. Anmeldungen sind bis zum 23. März im Adipositas-Zentrum in Linden möglich (☎ 0234/517 49 00).