

Sinnliches Essen ohne Reue

„Sinnliches Essen ohne Reue“: Unter diesem Motto steht ein gemeinschaftlicher Kochabend des Adipositas-Zentrums NRW am Mittwoch, 28. März, 18 Uhr, im Haus Kemnade. Bereits 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.