



FRIEDBORN  
KUR- UND  
GESUNDHEITZENTRUM

## *Ernährungswoche in FRIEDBORN*

Suchen Sie Anregungen und Ideen für Ihren Speisezettel zu Hause? Oder möchten Sie auf eine Ernährung umstellen, die nicht nur gesund ist, sondern auch schmeckt? Vielleicht wollen Sie auch einfach mal ein paar nützliche Tipps direkt vom Profi bekommen?



An 3 Tagen möchten wir Ihnen in Theorie und Praxis unsere leckere und langjährig erprobte vegetarische Vollwertküche näherbringen. Patrick Goerke (Geschäftsführer und Gästebetreuer in FRIEDBORN) vermittelt Ihnen auf unterhaltsame Weise interessantes Hintergrundwissen. Unter der fachkundigen Anleitung unseres Küchenchefs Fehmi Krasniqi werden Sie einige unserer besten Rezepte kennen- und kochen lernen. Außerdem können Sie mit Johannes Riehm in unserem schönen Backhaus Holzofen-Brot backen.

### **Montag 10:00 – 12:00 Uhr**

**Theorie:** Erläuterung der Grundlage der Waerland-Ernährung mit Patrick Goerke

**Praxis:** Zubereitung von Müsli und Rohkost (Salate etc.) incl. der speziellen hauseigenen Salatsaucen mit Fehmi Krasniqi

### **Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr**

**Praxis:** Zubereitung von gedämpftem Gemüse für Suppen und Antipasti-Teller sowie die Herstellung des speziellen verdauungsfördernden „Molino“ mit Fehmi Krasniqi

### **Freitag 10:00 – 12:00 Uhr**

**Praxis:** Zubereitung von Getreide (Auflauf etc.) und Aufstrichen mit Fehmi Krasniqi oder Backen von Vollwertbrot im Holzofen mit Johannes Riehm

**Theorie:** Abschluss und Zusammenfassung der Ernährungswoche mit Patrick Goerke

**Kosten: 60,- €**

**(Teilnahme an den Vormittagen, auch einzeln buchbar zu je 20,- €)**