

Die schnelle Vollwertküche

„Der Mensch ist, was er isst“ (Ludwig Feuerbach)

Es ist gerade in Zeiten immer häufiger werdender Lebensmittelskandale und erhöhter Umweltbelastung besonders wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.

Die biologische Vollwertkost ist eine Antwort, denn sie versorgt den Körper optimal mit allen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die wir brauchen.

Und mit ein bisschen Planung lassen sich die gesunden Rezepte auch für Berufstätige und Menschen mit wenig Zeit schnell und lecker herstellen.

Das Kursangebot findet in der Kursküche der MUTABOR Akademie statt. Den Eingang finden Sie im Kellereingang hinter dem Haus.

Kursleitung: Heike Gecks

Termine: 01.06.12 (Kursnummer BLVO)

Zeit: 9.30 -11.45 Uhr

Kosten: 16,- + 3 Euro Umlage für Lebensmittel

Onlineanmeldung unter: <http://mutabor-akademie.de/anmeldung.php>

Unsere Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich bis spätestens eine Woche im Voraus an.

MUTABOR- Akademie
Asbacherstr.33, 53783 Eitorf
Informationen unter: 02243 847 818 – 15
info@mutabor-akademie.de