



**GESUNDES**  
HOHENEICH



**Die GESUNDE GEMEINDE Hoheneich-Nondorf lädt ein  
zum  
Kochworkshop  
„Vegetarische Kost – Hülsenfrüchte“**



Hülsenfrüchte landen viel zu selten am Speiseplan der Österreicher, dies hängt unter anderem damit zusammen, dass Hülsenfrüchte einst als „Arme Leute Essen“ galten und so lange Zeit aus der Mode kamen. Dabei zählen sie zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln weltweit und stellen eine wertvolle Eiweißquelle dar. In diesem Kochworkshop zaubern wir sowohl salzige Speisen als auch Süßspeisen mit Hülsenfrüchten.

**Ablauf:** Vorstellung der Lebensmittel und Rezepturen, gemeinsames Kochen und Backen und gemeinsamer Verzehr der zubereiteten Speisen vor Ort

**Termin:** **Freitag, 29. September 2023**

**Zeit:** 18:00 Uhr bis ca. 22:00 Uhr

**Ort:** Bezirksbauernkammer Gmünd, Bahnhofstraße 12

**Vortragende:** **Diätologin Fr. Sandra Gratzl**

**Kursbeitrag:** Lebensmittelkosten € 5,-

**Informationen und Anmeldung:** Fr. Karin Wallner, Tel: 0664/73727111

  
**Manfred Zeilinger**  
Bürgermeister

Auf Ihre Teilnahme freut sich die  
Gesunde Gemeinde  
Hoheneich-Nondorf

  
**Maria Grümeyer**  
Arbeitskreisleiterin