



Frauen Netzwerk kochte am 07.10.2017 in Kirchhain

Thema: Sprossen, Samen, Hülsenfrüchten und mehr

Dagmar Kern, Beauftragte für das Frauennetzwerk des Landesverbandes, konnte am 07.10.2017 in der Volkshochschule in Kirchhain 16 Teilnehmerinnen zu einem Kochseminar begrüßen. Sie freute sich sehr darüber, dass dieses Jahr so viele Frauen der Einladung gefolgt waren.

Vortrag zu „Hormone beeinflussen unser ganzes Leben“

Bevor man sich aber den Rezepten und dem Kochen widmete, hielt Frau Andrea Graf, Heilpraktikerin und Diplom-Biologin, einen sehr interessanten Vortrag mit dem Thema „Hormone beeinflussen unser ganzes Leben“. Es gelang ihr, dass sehr komplexe Thema - vor allem das Zusammenspiel der Hormone vor und während der Wechseljahre - den Zuhörerinnen verständlich darzustellen. Gerne beantwortete Sie Fragen aus der Runde und verstand es, ihr vielseitiges Wissen den Teilnehmerinnen zu vermitteln.



Frau Graf während ihres Vortrags.

Rezepte mit „Sprossen, Samen und Hülsenfrüchten“

Im Anschluss daran stellte uns Frau Andrea Schepp, Küchenchefin des Rheumazentrum Mittelhessen in Bad Endbach, die zum Thema von Ihr ausgewählten Rezepte für unser Menu vor:



Vorm Servieren immer erst probieren.

- Würzige Minestrone
- Crostini mit Rucola
- Lachsfilet mit Kräuterkruste
- Geflügel-Gemüsecurry
- Hummus bi Tahin,
- Mariniertes Chinagemüse
- Feldsalat mit Alfalfasprossen in Balsamico-Honig-Dressing
- Rote Beete-, Broccoli- und fruchtiger Obstsalat
- Italienisches Mandelgebäck (Cantucci)

„Schnibbel, Bruzzeln, Kochen“

Gleich darauf ging es frisch ans Werk. Die geschickten Hände der erfahrenen Köchinnen wirbelten nur so beim Schnibbeln, Bruzzeln und Zubereiten. Immer wieder schaute man sich gegenseitig über die Schulter, diskutierte und gab sich Ratschläge. Frau Schepp stand allen mit Rat und Tat zur Seite.



Die fleißigen Küchenteams bei der Zubereitung.

Zwischendurch war natürlich genügend Zeit und immer Gelegenheit für ein kleines Gespräch unter Frauen.

Tischlein deck Dich

Ruckzuck waren alle Gerichte fertig und genauso schnell war unser Buffet angerichtet.

Nach der Arbeit kommt das Vergnügen und so bedienten wir uns alle aus der vielfältigen und leckeren Auswahl.



Das vielfältige und leckere Buffet.

Es herrschte eine fröhliche Stimmung, allen hat es sehr gut geschmeckt und großen Spaß gemacht.



Frau Schepp, Frau Kern und Frau Graf (v.i.n.r)

Ein herzliches Danke schön an alle

Zwischen Hauptgang und den Desserts bedankte sich Dagmar Kern ganz herzlich bei Andrea Graf und Andrea Schepp mit einem herbstlichen Strauß.

Nach dem leckeren Essen musste natürlich „klar Schiff“ gemacht werden und auch dabei ging den erfahrenen Köchinnen alles schnell von der Hand. Im Nu war die Küche wieder blitzblank und der Speiseraum aufgeräumt.

Auch im nächsten Jahr wird es was geben

Auch im nächsten Jahr wird wieder eine (Koch-)Aktion des Frauennetzwerks stattfinden. Genaue Angaben über das Thema und den Termin werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Dagmar Kern
E-Mail: kern@dymb-hessen.de