

Guten Appetit

Dienstag, 14. Juli 2026

**Mediterran vegetarisch
Gemeinsames Kochen bei der VHS**



Wir kochen unter Anleitung einer VHS Ernährungsexpertin ein leckeres Menü mit frischen Zutaten ohne Fleisch und Fisch.



Warum mediterrane Küche so gesund ist

Eine mediterrane Kost schmeckt dabei nicht nur lecker, sondern ist auch noch äußerst gesund. So wirkt die Mittelmeer-Diät im Vergleich zu acht anderen Ernährungsformen dem Deutschen Institut für Ernährungsforschung zufolge [am besten gegen Diabetes mellitus Typ 2](#). Zudem stärken die in vielen der verwendeten Lebensmitteln enthaltenen gesunden Fette, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe das Immunsystem, können [Blutdruck](#) und Cholesterinwerte senken, wirken entzündungshemmend und antioxidativ.

Treffpunkt:

- **Alle Teilnehmer: 17:30 Uhr an der Kulle (Dauer 17:45 -20:30)**
- **Kosten: € 34p.P.**
- **Maximal 12 Teilnehmer*innen**

Anmeldung abgeschlossen, evtl. 1-2 Restplätze verfügbar

Petra Braun

Telefon: mobil 015901287617

Email: petra@phbraun.de