



naturkontakt

RALF BRENDT TEAM

Kochevent:

MEDITERRANER FRÜHLING

Fische gesellen sich zu Spargel und Erdbeeren

Mediterrane Küche ist im Prinzip eine uralte Form der Ernährung, die auf der Verwendung von Olivenöl, etwas Fisch, manchmal wenig Fleisch als Beilage, viel frischem Gemüse und Salat basiert. Besonders in den am Mittelmeer liegenden (europäischen) Ländern von Portugal bis Italien wird diese Ernährungsweise praktiziert. Herz- Kreislauferkrankungen und Diabetes sind bei dieser Form der Ernährung weitaus seltener zu finden. Die Art und Weise, wie man die Zutaten verwendet und würzt, unterscheidet sich natürlich von Land zu Land.

Beim Kochevent „Mediterraner Frühling“ reduzieren wir Fett und kurzkettige Kohlenhydrate. Fische ergänzen die vegetarische Vielfalt. Stangen vom weißen und grünen Spargel kombinieren wir mit frischen, außergewöhnlichen Salatvariationen - ein Genuss für Augen und Gaumen - dazu neue Kartoffeln. Mit Erdbeertiramisu lassen wir den Abend ausklingen.

Ort: Bad Honnef,
Villa Schaaffhausen

Termin: 7. Mai 2010

Uhrzeit: 18 Uhr
Preis: 60 Euro

naturkontakt
Ralf Brendt &
Nicola Stöckler
Lohrbergstraße 1a
53572 Unkel

