



Von der Hand in den Mund: Die Teilnehmer des Kneipp-Vereins bereiten frische und einfache Häppchen zu – das sogenannte Fingerfood.

Kneipp-Verein richtet an: Vollwertkost liegt im Trend

Teilnehmer lernen im Kursus, wie sie frisches Fingerfood kreieren

WUNSTORF. Der römische Feldherr Lucullus hätte seine Freude beim Kochkursus des Kneipp-Vereins „Leckere Frischkost als Büffett“ gehabt. Denn er war bekannt für seine mit Raffinesse zubereiteten Gastmähler. Die 16 Teilnehmer des Kneipp-Vereins eiferten diesem Vorbild bei der Veranstaltung nach. Mit Hingabe wurde gerieben, geraffelt, gemixt und püriert. Dabei entstanden Nusswürstchen, Käsekräcker, Möhren-Spitzkohlröllchen, gefüllte Datteln und noch viel mehr. Diese auch als Finger-

food bezeichneten Häppchen, liegen voll im Trend. Sie werden ohne Teller und Besteck gegessen und lassen sich gut vorbereiten. Im Kühlschrank bleiben sie einige Zeit haltbar und sind aus frischen Zutaten gemacht. „Vitalstoffreiche Ernährung ist weder teuer noch zeitaufwendig. Wichtig sind frische, nicht fabrikverfälschte Lebensmittel“, erläutert Kirsten Müller, Gesundheitsberaterin des Kneipp-Vereins. Ihr Lieblingsrezept sind frisch gemahlene Walnüsse mit reichlich Knoblauchze-

hen, etwas Olivenöl, Zitronensaft und Kräutersalz püriert, auf Gemüseblätter gestrichen und aufgerollt. Der nächste Kneipp-Kursus zum Thema „Pralinen, Torte, Kuchen – alles ohne Fabrikzucker“ ist bereits ausgebucht. Weitere Praxiskurse in vitalstoffreicher Vollwertkost finden wieder ab Herbst statt. Der Verein gibt die Termine noch bekannt. *Christel Stucke*



Auf www.myheimat.de/2407591 im Internet finden Sie den Originaltext.