

Gesunde Küche zum Anfassen!

Wer einem Kochprofi über die Schulter schauen, Kücheninfos und -tricks aus erster Hand erfahren möchte, für den hat die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben einen besonderen Tipp: Die AOK-KOCHSHOW mit Kreativkoch Ralf Hörger.



Der Kreativkoch Ralf Hörger will den Geschmack der Region einfangen. Der Lindauer kennt die kulinarische Tradition von Allgäu-Oberschwaben. „Wir haben doch zwischen den Bergen und dem Bodensee von allem das Beste – ob Fleisch, Käse, Gemüse, ja sogar Essig und Öl.“ Sein Wahlspruch: „Das Beste nehmen und nur wenig veredeln.“



Foto: Silit

Kochshows erfreuen sich großer Beliebtheit. Wenn Küchenprofis aus dem Nähkästchen plaudern, erhalten die Zuhörer wertvolle Insider-Tipps. Die Kochshow der AOK Bodensee-Oberschwaben hat sich zu einem Publikumsmagneten entwickelt und **findet am Freitag, 2. März, um 18.00 Uhr in der Stadthalle Bad Waldsee eine Neuauflage.**

Die Gründe für den Publikumserfolg von Kochshows sind vielfältig. Während viele Besucher neue Rezeptideen suchen, vermittelt das Zuschauen anderen das Gefühl, in die Kindheit zurückversetzt zu sein. Eine Zeit, in der man mitgeholfen hat zu schnippeln, zu würzen und herzurichten. Neben der Freude am Zubereiten war das Naschen ganz besonderer Genuss. Mit geschwellter Brust und Stolz in den Augen wurde das fertige Gericht dann der Familie zum Essen aufgetischt und von den Familienmitgliedern gelobt – schöne Erinnerungen. Egal welche Interessen die Besucher in die AOK-Kochshow locken: Alle haben die Möglichkeit, einem Kochprofi in die Töpfe zu schauen. Das Angebot der Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben soll die Lust am Kochen zurückbringen. Alle Rezepte, die vorgestellt werden, können auch zu Hause leicht nachgekocht werden.

Die Besucher der AOK-Kochshow bekommen wertvolle Tipps für eine gute Lebensmittelauswahl und Anregungen für gesündere Essgewohnheiten. Bei der Rezeptauswahl wurde, neben der positiven Gesundheitswirkung der Gerichte, vor allem auch auf die schnelle und einfache Umsetzbarkeit Wert gelegt.

Natürlich dürfen die Teilnehmer die gekochten Schmankerl auch probieren und sich ihr eigenes Bild machen, ob es auch wirklich schmeckt. Vor und nach der Show haben die Besucher die Möglichkeit, die regionalen Ausstellerstände im Foyer anzuschauen und sich über die neuesten Trends zu informieren. Die Eintrittskarten zur AOK-Kochshow sind für AOK-Versicherte zum Sonderpreis von 5 Euro zu erhalten, Fremdversicherte zahlen 7 Euro.

AOK-KochWerkstatt!

Wer neue Rezeptideen für eine gesunde Küche sucht, ist bei der KochWerkstatt der AOK Bodensee-Oberschwaben an der richtigen Adresse. Infos erhalten Sie im Internet unter www.aok-bw.de/bos.



→ AOK-Kochshow

Freitag, 2. März 2012, 18.00 Uhr, Stadthalle Bad Waldsee, Kartenvorbestellungen (Buchungsnummer: 742219001) und weitere Informationen unter Telefon 0751 371-170