



Kieler Express vom 15.09.2012



Yvonne Offermann und Anita Ludwig (r.) vom Flexcafé des KJHV schnippeln für das Vollwert-Büffet im Vinetazentrum. Foto emk

Vollwertig und lecker

**Tipps, um sich
mit wenig Geld
gut zu ernähren**

Kiel. Essen ohne Gentechnik für wenig Geld – geht das? Die Antwort darauf geben am Dienstag, 18. September, von 15 bis 18 Uhr Nicoline Henkel vom Umweltschutzamt und Gesundheitsberaterin Gisela Wroblenski. Unter ihrer Anleitung bereiten die Mitarbeiter des Flexcafés im Vinetazentrum ein vollwertiges, leckeres Büffet. Als Beilage gibt es viele Infos über klimafreundliches, gentechnikfreies und gesundes Essen.

„Alle Rezepte, die wir an diesem Tag ausprobieren, sind einfach nachzumachen“, verspricht Nicoline Henkel. Dazu gehören vegetarische Pizza, Rohkostsalat und Fladenbrot

ebenso wie Apfelbrot und „Schokonetta“, eine Schokocreme, die Nussnougatcremes aus dem Handel locker in den Schatten stellt. „Statt mit Zucker wird mit Honig gesüßt, Butter und Sahne stammen aus Bioproduktion“, so Henkel weiter. Mit dem Infotag möchte sie Wege weisen, wie man sich auch mit wenig Geld gut ernähren kann. „Zum Beispiel kann man Getreide auch mit einer billigen Kaffeemühle mahlen“, so ihr Tipp. Wer mehr wissen möchte, sollte sich den Termin am Dienstag vormerken. Dabei gibt es nicht nur das Vollwert-Büffet, sondern natürlich auch die Rezepte dazu. (emk)

■ Dienstag, 18. September, 15-18 Uhr im Mehrgenerationenhaus/Vinetazentrum, Vinetaplatz, Kiel.