



BERNER REHA ZENTRUM
HEILIGENSCHWENDI

„Mediterranes Kochen“

Wer die theoretischen Grundlagen über die mediterrane Ernährung in die Praxis umsetzen möchte, erhält die Gelegenheit dazu in wöchentlich stattfindenden Kochkursen.

Jeweils mittwochs zwischen 16.30 und 19.00 Uhr erhalten interessierte PatientInnen (auf Wunsch auch ihre Angehörigen) in der bestens ausgerüsteten Schulungsküche Tipps und Tricks zur Zubereitung einer schmackhaften, ausgewogenen Mahlzeit.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung durch eine dipl. Ernährungsberaterin wird in kleinen Gruppen gearbeitet. Es finden Kochkurse für PatientInnen mit Herzkrankheiten, Diabetes und Gewichtsproblemen statt. Auf alle Themen wird einfühlsam und individuell eingegangen. Dabei erfahren TeilnehmerInnen, wie sie Fertiggerichte gesund ergänzen können und sie üben das Zubereiten von Fleisch-, Fisch- oder vegetarischen Menüs.

Das anschliessende gemeinsame Essen lädt zu anregenden (Fach-) Gesprächen oder einfach zum gemütlichen Zusammensein ein.

