Kneipp-Aktiv-Club Ternitz

Dienstag, 28. April 2026 – von 14:00-19:00 Uhr

WORKSHOP mit Charlotte Dorfstätter – nach dem Motto:

„Gesundheit beginnt auf dem Teller – und zwar mit vollwertigen Zutaten, da bin ich mir sicher!“

Einfach selber machen statt kaufen!

Was sind vollwertige Lebensmittel und wie werden sie im Alltag verwendet? All das und noch viel mehr erfuhren wir von Charlotte.

Es gibt vier Dinge die man täglich essen sollte.

Dazu gehören Vollkornbrot, Frischkornbrei, Frischobst und naturbelassene Fette.

In diesem Workshop lernten wir, wie einfach es sein kann, diese Dinge selbst herzustellen.

Zuerst machten wir eine Basensuppe. Während diese dahinköchelte hatten wir Zeit Gebäcke für jeden Tag herzustellen. Aus dem Vollkornteig machten wir einfache Weckerl, Handsemmeln, Salzstangerl (auch mit Sesam oder Käse), Flesserl, …

Aus einem einfach und schnell gemachten Pizzateig wurden Pizzaschnecken mit einer Füllung aus Tomaten, Zwiebeln und Kräutern.

Weiters machten wir noch einen Frischkornbrei, Hummus, Sesam-Lauch-Aufstrich und eine Bolognese mit rotenLinsen.

Unter fachkundiger Anleitung und Unterstützung sind uns diese Gerichte sehr gut gelungen und haben köstlich geschmeckt.

Für Charlotte ist diese Art zu kochen und essen eine Lebensphilosophie!

Unser Dank geht an Charlotte Dorfstätter, die uns mit viel Geduld und mit ihrem über Jahrzehnte lang erworbenen Wissen begeistert hat.

Maria Lechner (Vorsitzende)

und die Teilnehmerinnen an diesem Workshop!