



**g**emeinsam kochen in den fünf Jahreszeiten: Zwei Jahre lang kochten TeilnehmerInnen des VHS-Kurses „Messer, Gabel... Stift“ unter Anleitung der Ernährungsberaterin Charlotte Sachter in einem Zirkuswagen am Osdorfer Born. Sie bereiteten jahreszeitlich abgestimmte, auf der chinesischen Ernährungslehre basierende Gerichte zu und lernten neue Zubereitungsweisen und Geschmacksrichtungen kennen. Die Rezepte dieser gesunden, leckeren und preiswerten Gerichte schrieben sie anschließend auf. Die Aktiven von Bildung für alle! e.V. haben die Rezepte gesammelt und daraus ein ansprechendes Kochbuch gestaltet. Gegen 10 € Spende ist es in allen VHS-Zentren und unter [info@bildung-fuer-alle.eu](mailto:info@bildung-fuer-alle.eu) erhältlich. Informationen auch auf unserer Webseite [www.bildung-fuer-alle.eu](http://www.bildung-fuer-alle.eu)

Wunderbar würzig, preiswert  
und gesund kochen – mit unserem  
**ZIRKUSKOCHBUCH!**

Erhältlich €  
in der  
**VHS**