

# Arthrose-Selbsthilfe-Kochkurs in der Gläsernen Küche



Der Augusttreff der Arthrose-Selbsthilfe Oelde fand diesmal nicht wie gewohnt in der Alten Post statt, sondern in der Gläsernen-Küche.

Hier wurden verschiedene Gerichte nach der ganzheitlichen Arthrose-Therapie (GAT) zubereitet: Gemüsesuppe Orient, Feine Möhrenquiche, Fladenbrot, Zuccinibällchen, verschiedene Salate. Als krönenden Abschluss gab es leckeren Nachtisch: Gebratene Aprikosen und Sommerliches Fruchtdessert. Alle Speisen wurden nach dem

wichtigsten Grundprinzip der Arthrosediät - Vermeidung der Übersäuerung des Körpers - zubereitet.

Die festlich gedeckte Tafel sorgte für ein tolles Ambiente, in dem die Teilnehmer gerne gemeinsam die Gerichte genossen. Das nächste Treffen ist am 13. September 2011 um 19 Uhr in der Alten Post. Es werden wieder Erfahrungen ausgetauscht und Fragen beantwortet. Für alle Interessenten gibt es auch nähere Informationen unter [www.arthrose-selbsthilfe-oelde.de](http://www.arthrose-selbsthilfe-oelde.de).

