Herbst/Winter 2011

WellFit

Gesundheit Freizeit Lifestyle

»Ernährungs-Spezial« ab Seite 18

Du bist, was Du isst!

Katrine Lihn - »die GenussTrainerin«

Die Aromenwerkstatt inspiriert® Katrine Lihn

»Einfach kochen - besser essen« ist das Credo von Katrine Lihn, der Inhaberin und Erfinderin von »Die Aromenwerkstatt inspiriert®«. Ihre Leidenschaft für die regionale, saisonale Küche ist ansteckend. Die Kreationen, die sie auf die Teller zaubert sind Sternekoch vergleichbar und mit ihren <Variationen von der Harzerforelle> gewann Katrine Lihn gerade einen Kochwettbewerb. Sie ist eine Frau am Puls der Zeit, die die modernen Netzwerke nutzt, sich stark engagiert und einbringt. Ihre Genuss-Kolumne im Internet (http://genuss-kolumne.blogspot.com) hat bereits eine kleine Fangemeinde und wartet auf weitere Genießer.

Als langjähriges Slow Food Mitglied lebt sie deren Grundsätze »gut – sauber – fair« und tritt immer wieder ein für eine Nahrungsproduktion, mit gut schmeckenden Lebensmitteln, die sauber hergestellt werden mit einer biologischen Vielfalt zu fairen Preisen.

Ihre Königsklasse sind ihre »GenussAbende« zur Wahrung der Tradition und Förderung der Gastfreundschaft. Kochen fördert die Gemeinsamkeit und der gedeckte Tisch ist für Alle ein zentraler Punkt der Kommunikation. Katrine Lihn kommt und bringt die mobilen Kochfelder mit, das Geschirr ist im Gepäck und wenn es gewünscht wird, sind alle Lebensmittel eingekauft und der Wein wird gekühlt – ein rund-um-glücklich-Service und Genuss für Alle.

Die kretischen Olivenöle und feinen Essige, die aus kleinen Manufakturen stammen und in enger Zusammenarbeit mit Frau Lihn entwickelt werden stehen im »WeinKontor« für die Genießer bereit. Abgerundet wird das Programm der Lebensmittelhandwerkerin mit Senfsorten wie »Der scharfe Fritz«, »Die schöne Luise« und »Der süßen Marie« und KräuterKreationen wie »Die grünen Europäer«.

Als »GenussTrainerin« bietet Frau Lihn Kurse für Kinder und Erwachsene an – der Dialog des Genusses wird in der Kunst-und-Kreativwerkstatt ebenso wie im Mehrgenerationenhaus angeboten.

Genuss ist ganzheitlich und steht jedem zur Verfügung – »Buchen Sie mich für alltagstaugliche Ideen oder für ein feines Menü – ich bin bereit, wenn Sie es auch sind.«

Die Aromenwerkstatt inspiriert | Katrine Lihn
Telefon: 0174.63 44 084
Mail: die@aromenwerkstatt.net
www.aromenwerkstatt.net