



# Gsund iss!

Oftmals stellen wir uns die Frage: Was esse ich da und ist das was ich esse überhaupt gesund? Welche Lebensmittel sind regional, saisonal bzw. nachhaltig und wo finde ich sie? Wie sieht es mit den Zusatzstoffen aus? Bio oder nicht Bio? All diese Fragen und noch viele mehr werden in diesem Zweitagesseminar erörtert und genauer unter die Lupe genommen.

**ZIELGRUPPE:** Personen mit Interesse an „Mehr-Wert“ in der Ernährung.

**REFERENT:** Marija Matovic

**DAUER:** 24. und 25. Mai 2014 (jeweils von 9.30 bis 17.00 Uhr)

**TEILNEHMERZAHL:** mindestens 5 bis maximal 14 Personen

**KOSTEN:** Euro 180,-- inkl. aller Abgaben und Skript

**KURSORT:** Feelings Seminarzentrum, 4532 Rohr [www.feelings-seminarzentrum.at](http://www.feelings-seminarzentrum.at)

## INHALT DES SEMINARS:

- Kleines Lebensmittel ABC
- Unsere Ernährung – die wichtigsten Bausteine etwas genauer betrachtet Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette & Öle, Zucker, Salz
- Der Globalisierte Nahrungsmittelwahnsinn – die Geschichte und Hintergrundinformationen zur Nahrungsmittelindustrialisierung an Hand von einigen Beispielen wie Ackerbau, Milch, Schokolade, Wasser, Wegwerfen,...
- Nahrungsmittelzusatzstoffe, Aromen, Düfte, E-Nummern und was sonst noch alles in unserem Essen landet, wir analysieren einige Zutatenlisten von Lebensmittelverpackungen
- Gemeinsam frisch kochen, ersetzt somit das Mittagessen und die Jause!
- Grundlagen der Gewürzkunde
- Sehen, fühlen, riechen, schmecken, wundern ☺

## NUTZEN DES SEMINARES:

- In zwei Tagen erfahren Sie jene Grundlagen um als mündiger und kritischer Konsument unbeschadet durch die Supermarktregale zu kommen
- Viele praktische Tipps und Rezepte um auch nach einem anstrengenden Arbeitstag noch unkompliziert etwas Gesundes, Schmackhaftes für sich oder die Familie zu kochen. (Improvisation, Kreativität, optimale Lagerhaltung, Resteverwertung,...)
- In den Pausen darf von den TeilnehmerInnen in vielen interessanten Koch-, Fach- und Informationsbüchern geschmökert werden.
- In einer gemütlichen Atmosphäre Austausch mit Gleichgesinnten.

## SONSTIGES:

- Bitte mitbringen: Schreibzeug (Block, Stifte, Marker)
- Kursbeitrag bitte möglichst genau in bar mitbringen und am Anfang des Kurses bezahlen.

Anmeldung unter [office@lebenswert-leben.com](mailto:office@lebenswert-leben.com) oder telefonisch unter 0664 5443048 (Marija Matovic).