

EINLADUNG

GESUNDHEIT ERNÄHRUNG

Veranstaltungs-Nr. 44 03 24

online: „Superfood“ - kann so nah sein

*Für Kursleiter*innen im Bereich Essen und Trinken*

Als Superfood werden besonders nährstoffreiche Lebensmittel bezeichnet. Sie kommen selten frisch daher, meist sind sie getrocknet, als Pulver oder Extrakt erhältlich. Hoch im Kurs steht Exotisches wie Chiasamen, Quinoa, Goji- oder Açaibeeren. Diese Produkte sollen beispielsweise Krankheiten vorbeugen sowie fit und schlank machen. Wissenschaftliche Belege für diese Wirkungen gibt es jedoch kaum.

Heimische Produkte sind oft eine gute Alternative zu dem exotischen Superfood. Sie punkten mit ihrer Frische, ihrem Geschmack und kurzen Transportwegen. Wissenswerte Infos und Empfehlungen, die Sie in Ihren Kursen weitergeben können, erhalten Sie in diesem Webinar.

- Termin:** Donnerstag, 7. November 2024, 18.30 – 20 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Caroline Brunnbauer,
Ökotrophologie (B.Sc.), Referentin für Öffentlichkeitsarbeit,
Verbraucherzentrale RLP
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 27. Oktober 2024