

Gesunde Ernährung für gesunde Knochen

- Informationen und praktische Tipps
- Knochenstarke Rezepte

Knochengesundheit ist in jedem Alter von großer Bedeutung. Von der Kindheit bis weit in die Rentenjahre hinein kann mit einer gezielten Ernährung die Knochenmasse maximiert bzw. der Knochenabbau minimiert werden (je nach Alter). Nützliche Tipps und Tricks rund um Calcium, Vitamin D und andere wichtige Vitalstoffe werden bei diesem Vortrag weitergegeben. Milch und Milchprodukte stehen aufgrund ihrer Nährstoffzusammensetzung im Mittelpunkt und stellen einen essentiellen Bestandteil knochenstarker Rezepte dar. Diese und weitere Lebensmittelgruppen finden bei der Weiterverarbeitung zu Kostproben Berücksichtigung.



Butter – den traditionellen Brotaufstrich neu entdeckt

- Ist Butter gleich Butter – was gehört dazu?
- Marktpolitische Bedeutung von Butter
- Butter in der Ernährung – ist das noch zeitgemäß?
- Rezeptbeispiele

Butter ist eines der ältesten Milchprodukte und kann dementsprechend auf eine lange Geschichte zurückblicken: Vom Heilmittel zum Sündenbock, zum Politikum hat das fettreichste Milchprodukt schon viel durchlebt. Sie werden mitgenommen auf eine kurze Reise in die Buttervergangenheit und wir zeigen auf, wie sich das traditionsreiche Produkt auch heute noch neu erfindet. Des Weiteren gibt es Informationen über Inhaltsstoffe, Einfluss auf die Gesundheit und die erstaunliche Vielfalt.



Bei Präsenzvorträgen werden – sofern die geltenden Hygieneregeln dies zulassen – Kostproben angeboten.

Präsenzvorträge finden nach den zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Hygiene- und Abstandsregeln statt. Zuständig für das Hygienekonzept sowie die Einhaltung und Durchführung dieser Regeln ist der Ausrichter – wir selbst stehen ausschließlich als Referenten zur Verfügung.

Referentin: Ina Alt
Telefonnummer: 06783/3233
Email: niklas.a@t-online.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Kusel

Referentin: Heike Bißbort
Telefonnummer: 06331/91673
Email: UBissbort@t-online.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Kaiserslautern, Südwestpfalz

Referentin: Monika Memmel
Telefonnummer: 06234/50614
Email: monika.memmel@web.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Ludwigshafen, Vorderpfalz

Referentin: Ingrid Meyers
Telefonnummer: 06559/418
Email: Ingrid.Meyers@gmx.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Neuerburg, Prüm

Referentin: Dagmar Paul
Telefonnummer: 06772/1540
Email: dagmarpaul56@web.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Rhein-Lahn

Referentin: Margit Wintrich
Telefonnummer: 06507/4316
Email: MargitWintrich@gmx.de
Verfügbar in folgenden Kreisen: Trier-Saarburg

Kostenbeitrag: 4 € für Kostproben
Dauer: ca. 2 Stunden
Maximale Gruppengröße: 40 Personen