

ONLINE: Gute Argumente für heimische Lebensmittel

Ernährung ist in aller Munde und so sind wir fast täglich mit Schlagzeilen rund ums Thema Ernährung konfrontiert. Wer weiß da noch, was stimmt?

Verunsicherungen können uns schon mal den Appetit verderben. Deshalb ist es wichtig, fundiertes Wissen über unsere Lebensmittel zu haben. In dieser Seminarserie vermitteln Katrin Fischer von www.esserwissen.at.

Wissen über Lebensmittel aus ernährungswissenschaftlicher Sicht.

Die Seminarserie gliedert sich in drei 1,5 Stunden Webinaren, wo gute Argumente für heimische Lebensmittel gefunden werden. Katrin Fischer geht Ernährungsmythen auf den Grund:

Ist Milch überhaupt gesund?

Haben Obst und Gemüse heutzutage weniger Nährstoffe als früher?

Und gehen beim Erhitzen von Speisen nicht eh alle Nährstoffe verloren?

Ist weißes Fleisch gesünder als rotes Fleisch?

Erhöht der Verzehr von Eiern den Cholesterinspiegel im Blut?

Seien Sie mit dabei, wenn Katrin Fischer den Ernährungsmythen auf den Grund geht.

Am 20. 9., 27. 9. und 5.10. 2021 Restplätze sind noch **buchbar über b.bratengeyer@lk-oe.at**