



## Vortragsangebote für Gruppen 2023/2024

(vor Ort und online möglich)

Referentin: Dr. Heike Entenmann, Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

### Ernährungsempfehlungen für die 2. Lebenshälfte

Gerade in der 2. Lebenshälfte machen sich die „Ernährungssünden“ der Vergangenheit bemerkbar. Mit zunehmendem Alter ist es daher umso wichtiger, sich ausgewogen zu ernähren.

### Spaziergang durch den Supermarkt: Zucker und Fett – die Ernährungstolperfallen

Wir machen einen virtuellen Spaziergang durch den Supermarkt, indem die verschiedenen Abteilungen betrachtet werden. Es wird Licht in den Deklarations-Dschungel gebracht und vor allem auf die oft nicht unerheblichen versteckten Zucker- und Fettfallen sehr anschaulich hingewiesen.

### Business-Power – die richtige Ernährung im Job

Die Anforderungen im Job sind hoch und oft stressbeladen. Stress erhöht den Verbrauch von Vitalstoffen. Dazu kommt, dass in Stresssituationen häufig die „falschen“ Lebensmittel gegessen werden, so genannte Nährstoffräuber. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie sich mit wenig zeitaufwändigen Mahlzeiten aus diesem Teufelskreis befreien können.

Referentin: Reinhild Holzkamp, Diplom-Oecotrophologin

### Die CO<sub>2</sub>-Diät – Essen für das Klima

Statt Kalorien zählt bei dieser Diät jedes Gramm Kohlendioxid, das bei Erzeugung und Transport des jeweiligen Lebensmittels in die Luft geblasen wird. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie Sie mit Ihrem Ernährungsstil zum Klimaschutz beitragen können.

### Gentechnik auf dem Teller?

Die überwiegende Mehrheit der Verbraucher lehnt gentechnisch veränderte Lebensmittel ab. In diesem Vortrag erhalten Sie aktuelle Informationen zu Gentechnik in Lebensmitteln.





## Online - Vortragsangebote für Gruppen 2023/2024

Referentin: Karin Rupprecht, Diplom Ing. Haushalts- und Ernährungstechnik (FH)

### Die Planetary Health Diet – Speiseplan der Zukunft?

Die Planetary Health Diet wird auch Speiseplan der Zukunft genannt, der nicht nur die Gesundheit der Menschen, sondern auch der Erde schützt. Sie setzt auf viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten und einen moderaten Anteil tierischer Lebensmittel. Müssen wir unsere Ernährungsgewohnheiten deshalb ändern? Welchen Beitrag leistet die vollwertige Ernährung nach der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) dazu im Vergleich?

### Das ist noch gut – Resteküche neu entdeckt

Die Verwertung von Resten und Vermeidung von Abfällen in unserem Essalltag ist keine selbstverständliche Tugend mehr. Trotz gutem Willen fehlt es oft an Erfahrung und guten Ideen. Wir wollen mit Neugierde und Experimentierlust die Resteküche entdecken. Altbewährtes soll wiederentdeckt und verblüffend Einfaches neu ausprobiert werden. Der Vortrag ist ein Mix aus Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln, Beispielen mit Rezepten und kleinen Geschichten von essenden Menschen.

### Bunte Hülsenfrüchte mit Linsen, Bohnen und Co.

Linsen und Spätzle – der schwäbische Klassiker - kennen und lieben wir doch alle. Vor allem in der vegetarischen und veganen Ernährungsform sind Hülsenfrüchte wertvolle Eiweißlieferanten. Dabei laden die vielen Sorten und die unterschiedlichsten Zubereitungsideen zum Genuss ein! Wie können Hülsenfrüchte nun kreativ in den Speiseplan eingebaut werden? Was muss bei der Zubereitung beachtet werden? Der Mitmach-Vortrag mit Karin Rupprecht ist eine Mischung aus Warenkunde und Ideen zur Umsetzung. Mit kleinen Experimenten und Geschichten wird der Vortrag aufgelockert und ein leckeres Erbsen-Pesto gemeinsam zubereitet.



Laden Sie die Referentin in die von Ihnen bereitgestellten virtuellen Raum zum Vortrag ein.

**Buchungsanfragen an**

**Ernährungszentrum Mittlerer Neckar**

Telefon: 07141 – 144 2701

E-Mail-Adresse: [ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:ernaehrung@landkreis-ludwigsburg.de)

<https://ernaehrungszentrum-lb.landwirtschaft-bw.de>

