

## Steirisches Superfood -

Das Thema Superfood an sich ist nicht neu, dass Superfood aber auch sehr zahlreich auf heimischen Feldern und Wiesen wächst, vielleicht doch.

Viele heimische Lebensmittel enthalten vergleichbare Inhalts- und Wirkstoffe und stehen dem sogenannten Superfood aus fernen Ländern damit in keinster Weise nach. Eine Auswahl an heimischen Obst- und Gemüsesorten (Holunder, Aronia, Heidelbeeren, Hanfsamen, Walnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Krenn etc.) die sich durch eine besonders hohe Nährstoffdichte und durch interessante Inhaltsstoffe auszeichnen, werden im Kurs genauer vorgestellt und ebenso wird auf die positiven Effekte für unsere Gesundheit eingegangen.

Ein Menü mit regionalem Superfood wird gekocht und gemeinsam genossen.

Unsere heimischen Superfoods sind wahre Helden, denn sie fördern nicht nur unsere Gesundheit, sondern punkten auch mit nachhaltiger Produktion.

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 59,00
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen

#### 25.01.2020 09:00, Graz-Wetzelsdorf

Ort	Graz-Wetzelsdorf
Beginn	25.01.2020 09:00
Ende	25.01.2020 13:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz-Wetzelsdorf
Information	Kundenservice, Tel +43 316 8050 1305
Kursnummer	LK-19-0026
Termin 1	18.01.2020, 09:00 - 13:00 Uhr