

## Gesund & fit durch basisch-vegane Bioküche

Eine unangepasste Ernährung und Lebensweise kann sich im Körper mit einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts auswirken. Dieses Ungleichgewicht kann mitunter Ursache für diverse Erkrankungen sein. In diesem Seminar erklärt Gabi Ebner in der Einführung die wichtigsten Stoffwechselfunktionen und Basenlieferanten wie z. B. Fermentiertes, Öle, Kräuter und Gewürze. Anschließend werde eine Kraftsuppe, Vorspeise, zwei Hauptgerichte und ein Dessert zubereitet. Weitere wichtige Bestandteile dieses Kurses sind die richtige Verwendung von Ölen beim Kochen und die basische Zubereitung von Gemüse.

### Information

<b>Kursdauer:</b>	5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	135,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
<b>Zielgruppe:</b>	interessierte Personen

### Verfügbare Termine

#### 04.04.2025 16:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	04.04.2025 16:00
Ende	04.04.2025 21:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0019330
Trainer:in	Johann Ebner
Veranstalter	LFI Steiermark