
HEIMISCHE SUPERFOODS
& mindful cooking
9. Juni 2018 – 09:00 – 12:00
1020 Wien

Dieser Workshop basiert auf meiner langjährigen Auseinandersetzung mit ganzheitlichen Gesundheitsthemen; dem Prinzip der Salutogenese sowie besonders mit dem Thema biologischer & globaler Landwirtschaft, dem CO2 Ausstoß im Pflanzenanbau und Lebensmitteltransport und der Schadstoffbelastung von Lebensmitteln sowie die Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Ich stellte mir schon lange die Frage, was es mit dem Hype der „Superfoods“ auf sich hat. Dabei erkenne ich natürlich einerseits die Sinnhaftigkeit, Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte zu sich zu nehmen; betrachte allerdings die Produktionsumstände und langen Transportwege von Chia, Acai; Qinoa & Co. sehr kritisch. Die letzten Studien die ich zum Thema „Schadstoffbelastung von Superfoods“ gelesen habe, sind zusätzlich ernüchternd.

Ich bin der Überzeugung, daß eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung mit regionalen Gemüse- und Obstsorten sowie Wildkräutern mit hohem Nährstoffgehalt die bessere Alternative ist. - Für unseren Körper und auch für unseren Planeten. - Wir haben so eine unglaubliche Fülle an guten Lebensmitteln zur Verfügung und einige Pflanzen können sogar relativ einfach im eigenen Garten oder der Wohnung gezogen werden. – Zu all dem möchte ich motivieren und Koch-Impulse geben .

- Gemeinsamer Marktbesuch / Karmelitermarkt
- Ein ganzheitlicher Blick auf das Thema „Superfoods“
- Inhaltsstoffe: Exotische vs. Heimische Superfoods – eine Gegenüberstellung
- Microgreens
- Gemeinsame Zubereitung des Superfood-Mittagessens und eines Powerdrinks

Termin: Samstag; 9. Juni 09:00 – 12:00

Ort: Gr. Sperrgasse 19/10, 1020 Wien (Treffpunkt: Karmelitermarkt, Zimmer 37)

Max. TN Anzahl: 10

Beitrag € 50,- /

inkl. Superfood Lebensmittel-Liste, Buch/blog Empfehlungen, Rezepte, Bio-Superfood-Mittagessen

Herzlich

Alexandra

