

Superfood – auch super gut?

Superfood, das klingt nach Ernährung auf der Überholspur, nach Vitamin- und Mineralstoffbomben, die in unserem Körper unglaubliches leisten. Man lebt gesünder, bleibt jung, wird schlanker und ist vor zahlreichen Krankheiten geschützt. Aber was ist eigentlich dran an diesen Superfoods?

Im Rahmen der landesweiten Ernährungstage werden neben einer Ausstellung vom 1. bis 28. Februar im Landratsamt-Alb-Donau-Kreis verschiedene Veranstaltungen rund um das Thema „Superfood“ angeboten. Am 14. Februar um 18 Uhr findet ein Vortrag mit Verkostung zum Thema „Superfood“ statt.

„Superfood“ aus dem heimischen Garten: Beim Vortrag am 20. Februar um 18 Uhr gibt es Informationen zu Anbau und Kultur von Beerensträuchern. Am 1. März wird, ebenfalls ab 18 Uhr unter dem Motto „Powerfood aus der Heimat“ Leckerer aus heimischem Superfood zubereitet.

Anmelden kann man sich unter 0731 / 1 85-30 98 oder per E-Mail unter ernaehrung@alb-donau-kreis.de . Dort gibt es auch weitere Informationen zu diesem Veranstaltungsschwerpunkt.