

## **Workshop am 23. Januar im Haus des Landkreises, Ulm 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. Wer Superfoods kauft, erwartet jedenfalls besondere pflanzliche Lebensmittel mit positiven Auswirkungen auf die Gesundheit.

Aber was ist eigentlich dran an diesen Superfoods?

Zu diesem Thema findet im Landratsamt Alb-Donau-Kreis, Schillerstraße 30, Ulm am 23. Januar 2019 von 18 bis 21 Uhr ein Workshop statt. In einem Vortrag werden verschiedene Superfoods vorgestellt. Zudem bereiten die Teilnehmer aus heimischen Lebensmitteln einen nährstoffreichen Imbiss zu.

Anmeldung oder Rückfragen sind möglich unter 07 31 / 1 85-30 98 oder per E-Mail [ernaehrung@alb-donau-kreis.de](mailto:ernaehrung@alb-donau-kreis.de). Der Kurs kostet inklusive Lebensmittel 8 Euro.