

Mitte September 2021 - 18.00 Uhr
(Termin noch offen)
Wildkräuter
für Ernährung und Heilkunde

Die 12 wichtigsten heimischen Heilkräuter mit Wirkung für unsere Gesundheit werden vorgestellt und die hier wachsenden Wildkräuter erklärt.
Referentin:
Gabriele Leonie Bräutigam (angefragt)

Teilnahmegebühr: noch offen

Unser Projekt
„Ernährung – Mehr als Essen“
drei informative Veranstaltungen –
besonders der Seminartag am
27. Februar durch die Fachakademie für
Ernährung und Versorgungsmanagement –
zeigen deutlich, welche Auswirkungen
Ernährung für unser Leben hat.

Ort: jeweils eckstein, Raum E.01

Teilnahmegebühren siehe Termine

Bezahlung je Veranstaltung in bar

Wir freuen uns auf Sie
Team der Dekanatsfrauenbeauftragten
Im evang.-luth. Dekanatsbezirk Nürnberg
einschließlich der Referentinnen und
Studierenden der FAEVM.



Dekanatsfrauenbeauftragte
Im evang.-luth. Dekanatsbezirk nürnberg

Ernährung – „Mehr als Essen“
Projekt – drei Schwerpunktthemen



Bitte beachten Sie die aktuellen
Bestimmungen für Veranstaltungen
und unsere Hinweise im Innern des Flyers

Samstag, 27. Februar 2021 9-12.30 Uhr

Ort: eckstein, Raum E 01
Burgstraße 1-3, 90403 Nürnberg

dekanats
frauenbeauftragte
im evang.-luth.
dekanatsbezirk nürnberg
eckstein
das haus der evang.-luth
kirche in nürnberg
Burgstraße 1-3
90403 Nürnberg

Fon
0911/214-1108
Fax:
0911/214-1208
e-mail
dekanatsfrauenbeauftragte.
nuernberg@elkb.de
Internet:
[www. eckstein-eangelisch.de](http://www.eckstein-eangelisch.de)

Liebe Interessierte an unseren
Veranstaltungen zu „Ernährung –
mehr als Essen“

Da Corona-bedingt alle Termine mit ???
versehen sind, haben wir folgende Bitte an
Sie: Melden Sie sich für die jeweiligen An-
gebote – bei Interesse – auf jeden Fall per
Mai, telefonisch oder schriftlich an. Nur so
ist es uns möglich Ersatztermine zu suchen,
wenn genügen Interessierte angemeldet sind.

Ernährung – „Mehr als Essen“
Informativ – regional –
nachhaltig – vielfältig

Eine gesunde Ernährung wird uns allen immer
wichtiger. Wie können wir das umsetzen –
reicht es aus, „mediterran“ zu kochen?
Manchmal sind wir ratlos und überfordert.

Mit drei informativen Veranstaltungen durch
kompetente Fachfrauen, einer Fachober-
lehrerin und ihren 8 Studierenden wird
Ernährung breit aufgeklärt. Regionalität,
Nachhaltigkeit und Vielfältigkeit in unserer
Ernährung wird detailliert dargestellt.

Freitag, 29. Januar 2021 – 18.00 Uhr
**Lebensmittelkennzeichnung: Was steht drauf
und was ist drin?**
Informationen über Zutaten, Beschaffenheit,
Haltbarkeit und Nährwertangaben, evtl.
enthaltene Allergene usw. sind für unsere
Kaufentscheidung wichtig.

Referentin: Dr. Gabriele Krämer klärt auf
Teilnahmegebühr: 8 €
Termin ist leider bereits abgesagt

Bitte bei Interesse obigen Hinweis auf jeden
Fall beachten!

Samstag, 27. Februar 2021,
9.00 Uhr – 12.30 Uhr,
Vielfalt ist Mehrwert

Studierende der Fachakademie für Ernährung
und Versorgungsmanagement (FAEVM)
gestalten ein Seminar mit wertvollen
Informationen, beantworten offene Fragen und
bieten kleine Kostproben an:

Regionalität

Beachten wir den Saisonkalender überhaupt
noch? Kennen wir die wertvollen Inhaltsstoffe
unserer „Deutschen Klassiker“ im Vergleich zu
exotischen Obst- und Gemüsesorten? Was ist
uns Essen wert?

Nährwertgehalt verschiedener Lebensmittel
Exotisch > einheimisch, Olivenöl > Raps- und
Nussöl, Omega-Fettsäuren, Nährstoffe >
Vitamingehalt

Vegane Küche

Welche Bedeutung hat der „Ökologische
Fußabdruck“ Die Studierenden der FAEVM
beleuchten „vegan“ kritisch, erklären jedoch
auch, dass diese Gerichte leicht zu kochen sind.

Resteküche

Kaufe ich mehr als ich brauche? Warum?
Möglichkeiten zum Haltbarmachen von
Lebensmitteln, (Pesto), Lagerung von Obst,
Gemüse, schmackhafte Rezeptideen u.v.m.

Verpackungsmüll (Zero Waste)

Was bedeutet dies und wie kann er vermieden
werden. Verpackungsfallen?

Die Fachoberlehrerin der FAEVM A. Possin mit
ihren Studierenden erläutern u.a. auch
Umwetlabels, geben Hinweise auf Unver-
packt-Läden, Alternativen zu Fertiggerichten
(z.B. Maultaschen > Ravioli) u.v.m.
Teilnahmegebühr (einschl. Kostproben) 15 €
Lassen Sie sich überraschen!

Anmeldung / Interesse Vormerkung
Ernährung – „Mehr als Essen“
(bitte möglichst bald)

Name _____

Vorname _____

Anschrift _____

PLZ _____ Ort _____

Tel.: _____

E-Mail _____

Bitte auf alle Fälle ausfüllen!

29. Januar 2021 ja nein
TN-Geb.: 8 €

27. Februar 2021 ja nein
TN-Geb.: 15 €

Herbst 2021 ja nein
TN-Geb.: noch offen

Bezahlung für alle Veranstaltungen in bar.

Sie erhalten für Ihr Interesse bzw. Ihre
Anmeldung eine detaillierte Bestätigung.

Ich möchte weiterhin über Aktionen und
Veranstaltungen informiert werden:

Ja
nein

Unterschrift: _____

Datum _____