



Erdbeeren -Rot und lecker-



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm

TREFFPUNKT

Zentrum für Ernährungskompetenz
Hauptstraße 18
89250 Senden
www.zek-senden.de

Das Zentrum für Ernährungskompetenz befindet sich im Raiffei- sengebäude Ecke Hauptstraße/Harderstraße im 2. Obergeschoss. Der Eingang liegt auf der Rückseite des Gebäudes mit Zugang von der Harderstraße. Eine Stunde kostenfreies Parken ist in der öffentlichen Tiefgarage im Bürgerhaus möglich (Zufahrt über Harderstraße). Bitte beachten Sie die dortigen Hinweise an den Parkautomaten. Sie erreichen den Veranstaltungsort auch mit der Buslinie 731 Haltestelle Paul-Gerhardt-Haus in der Hauptstraße. Von dort ha- ben Sie noch einen Fußweg von etwa drei Minuten. Oder mit der Buslinie 737 Haltestelle Senden Bahnhof. Vom Sendener Hauptbahnhof sind wir etwa fünf Gehminuten entfernt.

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ANMELDUNG

ERDBEEREN -ROT UND GESUND-

11.06.2012

ZIELSETZUNG

Figurbewußtes Kochen - Gesund und lecker. Bei uns werden Theorie und Praxis direkt verknüpft.

ZIELGRUPPE

Interessenten aus allen Bereichen.

FACHDOZENTINNEN

Anja Häußler, Diätassistentin
Dipl. oec.troph. Claudia Gössel

INFORMATION

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkassenachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen werden kann.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze mit.

INHALT

Erdbeerzeit! Die rote Köstlichkeit lacht wieder von Marktständen und Plantagen und bietet einen der gesündesten Genüsse des Sommers. Von Erdbeeren können die meisten gar nicht genug kriegen, und das ist auch nicht nötig: Erdbeeren bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und liefern bei ihrem erstaunlich geringen Nährwert von 32 Kilokalorien pro 100 Gramm Vitamine und Mineralstoffe satt. Erdbeeren schmecken einfach lecker und sind ein ideales „Schlankobst“. Das gilt natürlich nur, solange man sie nicht in Schlagsahne oder Zucker taucht. Am besten ist es, Erdbeeren pur zu genießen oder mit einer Soße aus Joghurt, gesüßt mit etwas Honig. Dann sind Erdbeeren nicht nur ein voller Genuss, sondern auch ein wertvoller Beitrag zur gesunden Ernährung. Erdbeeren enthalten mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen. Der hohe Kalzium- Gehalt schützt die Knochen vor Osteoporose, Kalium und Magnesium schützen das Herz. Zudem enthalten Erdbeeren Salicylsäure, die Beschwerden von Gicht und Rheuma lindert.

- Erdbeersalat.
- Komposition aus Filet und Erdbeeren.
- Erdbeerkuchen light.
- Erdbeercreme mit Joghurt und Honig.

TERMINE

Montag, den 11.06.2012 von 17:00 h bis 21:30 h

METHODIK

Gemeinsames Kochen mit Ernährungstipps und Hintergrundwissen zum Einkauf und der gesunden Zubereitung und Zusammenstellung der Gerichte.

KURS GEBÜHR

30,00 EUR pro Mitarbeiter(in) Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Teilnehmer(in):

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Mitarbeiter(innen) Universitätsklinikum Ulm bitte Personal-nummer angeben:

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, _____

Unterschrift
