



Kürbis -Gesunder Genuss-



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

KÜRBIS -GESUNDER GENUSS-

17.09.2012

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

Der Kürbis als eine der ältesten Kulturpflanzen der Erde ernährt den Menschen schon seit Jahrtausenden. Der Kürbis ist, erstaunlich aber wahr, im botanischen Sinne eine Beere und zählt zu den Kürbisgewächsen. Kürbisse können bis zu 100 kg schwer werden - somit ist der Kürbis die größte Beere der Welt.

Der Kürbis ist ein gesunder Sattmacher: 100 Gramm seines Fruchtfleisches haben nur 27 Kalorien. Der Kürbis macht als Gemüsebeilage, gefüllt oder zu Suppe verarbeitet eine gute Figur. Dabei liefert er viele Nährstoffe wie Beta-Karotin, Vitamin A, Magnesium, Kalzium und Kalium. Vor allem das Beta-Karotin ist ein wichtiger Schutzstoff für die Zellen, da es antioxidative Eigenschaften besitzt und die Zellen vor dem Angriff freier Radikale schützt. Kürbiskerne werden - zum Teil geröstet und gesalzen - als Snack geknabbert und in Backwaren verwendet.

- Cremige Kürbissuppe.
- Gefüllter Kürbis aus dem Backofen.
- Kürbis als Beilage.
- Süße Kürbismousse.
- Was unterscheidet die Kürbissorten?

TERMINE

Montag, den 17.09.2012 von 17:00 h bis 21:30 h

METHODIK

Gemeinsames Kochen mit Ernährungstipps und Hinter-grundwissen zum Einkauf und der gesunden Zubereitung und Zusammenstellung der Gerichte.

KURSgebÜHR

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
