



Gesunde Leckereien zur Weihnachtszeit



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

GESUNDE LECKEREIEN ZUR WEIHNACHTSZEIT

26.11.2012

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

ZIELSETZUNG

Figurbewußtes Backen - 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 Krankenkassen nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen werden kann.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze mit.

INHALT

Mit der nahenden Adventszeit duftet es wieder vielerorts nach Plätzchen mit Zimt, Vanille und Anis. Kekse, Stollen und anderes Weihnachtsgebäck können sogar ein gesundes Naschvergnügen sein, wenn ein paar Regeln beherzigt werden. Wird selbst gebacken, kann gut die eine oder andere eher ungesunde Zutat reduziert werden, beispielsweise Zucker. Bei fast allen Rezepten kann der Zuckeranteil um etwa ein Drittel verringert werden, ohne dass der gute Geschmack leidet. Eine süße Note bekommen die Leckereien auch durch Gewürze wie Anis oder Trockenfrüchte. Diabetiker sollten ihr Gebäck mit Fruchtzucker, Süßstoff oder Honig backen.

Auch Fett kann auf dem gleichen Weg gut eingespart werden, also einfach einige Gramm von der in den Rezepten angegebenen Butter-, Margarine- oder Schmalzmengeweglassen. Alternativ können Teilmengen durch Buttermilch ersetzt werden. Ebenso ist es möglich, Fette gegen gesündere Pflanzenöle auszutauschen. So lassen sich 100 Gramm Butter mit 80 Gramm Rapsöl kompensieren. Das ist besonders für alle Naschkatzen wichtig, die mit einem erhöhten Cholesterinspiegel zu kämpfen haben, da Rapsöl über gesunde Omega-3-Fettsäuren verfügt. Statt einer fetthaltigen Füllung aus Nuss-Nougat-Creme kann Marmelade das Innere füllen. Auch Nüsse sollten nicht fehlen. Sie sind zwar nicht gerade kalorienarm, dafür aber sehr gesund. Sie enthalten viel Vitamin B und ungesättigte Fettsäuren. Wer keine Probleme mit Allergien hat, kann mit einigen

TERMINE

Montag, den 26.11.2012 von 17:00 h bis 21:30 h

METHODIK

Gemeinsames Backen mit Ernährungstipps und Hinter-grundwissen zum Einkauf und der gesunden Zubereitung und Zusammenstellung der Leckereien.

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.

