



# Vegetarische Pastagerichte



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe  
Weiterbildung  
Schlossstraße 38  
89079 Ulm

## TREFFPUNKT

Zentrum für Ernährungskompetenz  
Hauptstraße 18  
89250 Senden  
[www.zek-senden.de](http://www.zek-senden.de)

Das Zentrum für Ernährungskompetenz befindet sich im Raiffeisengebäude 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 haben 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](mailto:akad-wb@uni-ulm.de)  
URL: [www.uni-ulm.de/klinik/akademie](http://www.uni-ulm.de/klinik/akademie)



Universitätsklinikum Ulm



Universitätsklinikum Ulm  
Akademie für Gesundheitsberufe



## 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 Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen werden kann.

Bitte bringen Sie eine Kochschürze mit.

## INHALT

Gesundes Kochen ist eigentlich ganz einfach. Wichtig für gesunde Rezepte ist vor allem die Auswahl der natürlichen Zutaten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Zusammenstellung der Zutaten. Wir stellen Ihnen hier eine Auswahl an leckeren vegetarischen Pastagerichten vor. Die Rezepte fördern die Gesundheit und schützen vor Krankheiten bzw. stärken die körpereigenen Abwehrkräfte, da sie in natürlicher Weise Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Doch sie sollten aufpassen: Um so länger beispielsweise Gemüse kocht, um so weniger enthält es die wertvollen Inhaltsstoffe.

- Dinkelspaghetti mit Mandelsauce - Nudeln bieten eine der bequemsten Möglichkeiten, schnell eine bekömmliche Mahlzeit zuzubereiten.
- Vegetarisches Gemüse-Lasagne mit Tofu.
- Pasta - selbstgemacht.
- Vegetarische Saucenvariationen.
- Penne mit Zucchini und Pesto: Penne mit Zucchini und Pesto, ein leckeres Pastagericht, das auch mit anderen Nudeln zubereitet werden kann.
- Pastasauce aus Pinienkerne und Bohnen: Von der Sauce gleich eine größere Menge herstellen, damit sich die lange Einweichzeit der Bohnenkerne lohnt

## TERMINE

Montag, den 26.03.2012 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.

## 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.

## ANMELDUNG

### VEGETARISCHE PASTAGERICHTE

26.03.2012

Teilnehmer(in):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Mitarbeiter(innen) Universitätsklinikum Ulm bitte Personalnummer angeben: \_\_\_\_\_

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon/Fax \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_