



Spargel -Genuss ohne Reue-



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

SPARGEL -GENUSS OHNE REUE-

21.05.2012

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 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

In den weißen Stangen stecken so viele wertvolle Inhaltsstoffe, dass sie einen Teil des täglichen Bedarfs decken. Im Spargel sind Vitamin C, Vitamine B1 und B2, Folsäure und die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Eisen. Außerdem regen Ballaststoffe die Verdauung an, der hohe Kaliumgehalt fördert die Entwässerung. Davon profitieren auch Menschen mit Bluthochdruck und Herzleiden. Zu den gesundheitlichen Vorzügen zählen die bioaktiven Substanzen. Saponine und Flavonoide stehen im Ruf, Krebs sowie Herz- Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Zudem bleibt Spargel relativ lange im Magen und macht entsprechend lange satt. Pur gegessen, mit frischen Kartoffeln, reicht ein Pfund für eine volle Mahlzeit.

- Stehend oder liegend - über die Zubereitung von Spargel.
- Handelsklassen und Tipps für den Spargelkauf. Weiß, violett oder grün?
- Lagerung von Spargel.
- Spargelmousse.
- Kartoffeln mit Spargel und Kräutercreme.

TERMINE

Montag, den 21.05.2012 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.

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.