

Vital 2020



Was uns bewegt:

- Kann man heute überhaupt noch gesund essen?
- Kann ich mit Ernährung Krankheiten vorbeugen?
- Lassen sich Beschwerden lindern?
- Schließen sich gesund und lecker nicht aus?
- Ist die Vorbereitung nicht ziemlich umständlich?

Unser Konzept:

- 12 Treffen im Jahr: 12 Themen rund um vitalisierende Ernährung
- 12 Kurzvorträge auf dem aktuellen (!) Stand der unabhängigen (!) Wissenschaft + Frage- und Diskussionsrunde
- 12 Verkostungen: einfach und schnell, schmackhaft – und gesund!

Monat	Thema	Input	Verkostung
29. Januar 18:30 Uhr	Hülsenfrüchte	„Give peas a chance“	Hamburger Linsensuppe
19. Februar 18:30 Uhr	Getreide	Gluten, Phytinsäure, FODMAPS	Brot
25. März 18:30 Uhr	Vielfalt Gemüse	Bioaktive Substanzen, Mineralstoffe, Vitamine	Gemüse Eintopf
29. April 18:30 Uhr	Kräuter	Sekundäre Pflanzenstoffe	Kräuter dip mit Pellkartoffeln
27. Mai 18:30 Uhr	Frischkost	Gesunder Darm – gesunder Mensch	Rohkostsalate
24. Juni 18:30 Uhr	Kohlenhydrate	Getreide	Frischkorngericht
12. Juli 18:30 Uhr	Sommerfest	Gute Fette – schlechte Fette	Brot aufstriche
26. August 18:30 Uhr	Ballaststoffe	Bedeutung der Faserstoffe	Gemüsepfanne
23. September 18:30 Uhr	Leben ohne Fleisch	Eiweißspeicherkrankheiten	Bratlinge
21. Oktober 18:30 Uhr	Schadstoffe	Konventionelle vs. ökologische Landwirtschaft	Biowein Biosäfte
25. November 18:30 Uhr	Milch und Milchalternativen	Milch – so oder so?	Zubereitungen mit Milchalternativen
16. Dezember 18:30 Uhr	Weihnachtsfeier	Schadstoff Zucker	Kuchen

Kosten:

- 15,00 € pro Abend
- 12er-Karte für das ganze Jahr: 120,00 €

Anmeldung: Praxis BALANCE – www.mueller-sievers.de
Maren und Dr. Klaus Müller-Sievers
Prinzenbergweg 5, 64367 Mühlthal-Trautheim
Tel.: 06151 146287