
Superfood

Wie ist Superfood aus dem eigenen Garten machbar? Können unsere heimischen Pflanzen mit Exoten wie Quinoa, Chia, Ginseng, Soja etc. mithalten? Oder bringen uns heimische Obst-, Gemüse- und Kräuterraritäten nicht auch so viel, wenn nicht sogar mehr? In diesem Vortrag geht es um die wertvollen Inhaltsstoffe unserer selbst kultivierten Nahrungsmittel. Kultivierungsmöglichkeiten werden genauso aufgezeigt wie Tipps zum richtigen Erntezeitpunkt, an dem die Pflanze am "Wertvollsten" für uns ist.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine