

Nüsse und Saaten als Bereicherung des Speiseplans

am Dienstag

07.08.2018 um **19:00**

im **Rathaus Mainz, Jockel-Fuchs-Platz 1**

Vortrag von

Anja Töws
Ernährungsberaterin



Nüsse und Saaten mögen manchem wie exotische Bestandteile des vitalstoffreichen Speiseplans vorkommen; aber Leinsaat, Pistazien und Co. sind leicht zu verwendende Bereicherungen unserer Ernährung, deren gesundheitlicher Nutzen erst neuerdings wieder durch wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt wurde. Aber welche Saaten und Nüsse gibt es, woher kommen sie und welche Inhaltsstoffe sind ihnen eigen? Die Beantwortung dieser Fragen wird ergänzt durch Tipps zur Verwendung und eine Kostprobe.

Gesunde Ernährung ist nachhaltig

Tu' heute was für morgen

Das **Gesundheitsforum Mainz-Wiesbaden** ist ein Zusammenschluss von Personen, die sich mit der Auswirkung von Ernährung auf die Lebensqualität beschäftigen und durch Vorträge und Kurse die Möglichkeiten gesunder Lebensweise aufzeigen.

Email: info@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de
Kontakt: Rainer Huthmann, Tel.: 0163/6375661
pr@gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de
Homepage: www.gfmw.net

Im **Arbeitskreis Gesundheit und Ernährung** der lokalen AGENDA 21 Mainz sind Gruppen vertreten, die die Ziele der Agenda 21 in ihrer Arbeit im Bereich Gesundheit und Ernährung umsetzen.

Kontakt: Silke Schlütter genannt Neuhaus
Tel.: 06144 / 413 06

Homepage: www.agenda21-mainz.de