

Ernährungsvortrag

Am Mittwoch 16 Mai fand im Gartensaal der Ernährungsvortrag mit Astrid Steiner statt. Die Dipl. Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin hatte bald ihr Publikum in ihren Bann gezogen. Es Hörten alle gespannt ihrem Vortrag zu. So gab sie uns den Gedanken mit, dass wir nur einen Körper haben und wir zu ihm Sorge tragen sollen. Sie gab auch Tipps wie wir im Alltag unser Trinkwasser aromatisieren können z.B mit Zitronen, frischen Erdbeeren u.s.w. Auch gab sie uns mit auf den Weg saisonal zu kochen und zu essen. Was eine Wertschöpfung für unsere Produkte aus der Region darstellt.

Nach dem Vortrag offerierte uns Astrid Steiner noch ein gesundes Apèro .mit Gemüsedips, Nüssen und Vollkornrouladen gefüllt mit Hüttenkäse.

Astrid Steiner beantwortet nach dem Vortrag noch viele Fragen und wer wollte konnte noch seine Mail- Adresse angeben. Sie werden in Zukunft von Astrid einmal im Monat ein gesundes Rezept bekommen.