

## Allgemeine Hinweise

Bei **Workshops** beträgt die Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, die maximale Gruppengröße liegt bei 12 Personen.

Kostenbeitrag für Workshops: 100 € (Honorar) plus 15 € Lebensmittelkosten pro Teilnehmer.

Bitte den passenden Kostenbeitrag, Schürze, Spültuch, Geschirrtuch und Behälter für Speisen mitbringen.

Bei **Vorträgen** ist eine Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen erforderlich.

Vorträge und Workshops können auch innerhalb des **Betrieblichen Gesundheitsmanagements** gebucht werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?  
Dann setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung!



## Adresse

### Ernährungszentrum

Bodensee-Oberschwaben  
Schillerstraße 34  
88339 Bad Waldsee

Tel.: 07524/9748-6410

E-Mail: [lwbw@landkreis-ravensburg.de](mailto:lwbw@landkreis-ravensburg.de)

### Außenstelle Leutkirch

Wangener Straße 70  
88299 Leutkirch

Tel.: 07561/9820-6640

E-Mail: [lwlk@landkreis-ravensburg.de](mailto:lwlk@landkreis-ravensburg.de)

### Homepage

[www.landkreis-ravensburg.de](http://www.landkreis-ravensburg.de)

[www.ernaehrung-oberschwaben.de](http://www.ernaehrung-oberschwaben.de)

(im Aufbau)

## Öffnungszeiten

Mo - Fr 08:00 - 12:00 Uhr

Mo - Mi 13:30 - 15:30 Uhr

Do 13:30 - 17:30 Uhr

Ernährungszentrum  
BODENSEE | OBERSCHWABEN



Angebote für  
Gruppen

## Workshops

- ✓ Vorspeisen und Desserts -  
leckerer Auftakt, genussvoller  
Abschluss
- ✓ Salate - vielseitig und genussvoll  
durchs ganze Jahr
- ✓ Vegetarische Küche  
(Themen auf Anfrage)
- ✓ After-Work-Cooking -  
schnelle Küche für Berufstätige
- ✓ Kreative Resteküche
- ✓ Fingerfood für Jedermann
- ✓ Gutes für den Sonntagsbrunch
- ✓ Das 1x1 des Kochens
- ✓ Das 1x1 des Backens
- ✓ (Kombi-)Dampfgarer -  
die innovative Küchentechnik

sowie die Themen aus dem aktuellen  
Programm

## Vorträge

### Ernährung

- ✓ Zuerst die Milch – und was kommt dann?  
Ernährung im ersten Lebensjahr
- ✓ Bärenstarke Kinderkost -  
Fit für den Familientisch  
Ernährung nach dem ersten Lebensjahr
- ✓ Alles dabei -  
Grundlagen der Ernährung
- ✓ Knochenstark in jedem Alter
- ✓ Alles in Butter –  
Fette und Öle in der Ernährung
- ✓ Die Retter der Tafelrunde -  
klimafreundlich kochen und genießen
- ✓ Bewusste Ernährung in der zweiten  
Lebenshälfte
- ✓ Safran, Ingwer und Co. -  
Gewürze in der Küche
- ✓ Power Food -  
ein Trend oder mehr?
- ✓ Das Etikett –  
die Visitenkarte des Lebensmittels

### Hauswirtschaft

- ✓ Durchblick im Waschmittel-Dschungel
- ✓ Neue Fasern und Funktionskleidung -  
Werterhaltung durch richtige Pflege
- ✓ Hausreinigung -  
effektiv und schnell

### Garten

- ✓ Kräuter aus dem eigenen Garten -  
naturgemäß angebaut
- ✓ Gewächshaus, Hoch- und Frühbeet -  
die warme Stube im Garten
- ✓ Das Hochbeet -  
bequeme Pflege, reiche Ernte
- ✓ Umweltbewusster Gartenbau -  
gärtnern ohne Gift
- ✓ Frisch und lecker - der kleine  
Gemüsegarten groß im Kommen
- ✓ Beerenvielfalt im Hausgarten -  
vom Anbau bis zum Schnitt
- ✓ Bodenpflege, Düngung, Anbau-  
planung -  
damit der Boden fruchtbare Erde  
bleibt