

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

Außenstelle Leutkirch

Wangener Straße 70
88299 Leutkirch

Tel.: 07561/9820-6640

E-Mail: lwlk@landkreis-ravensburg.de

Homepage

www.landkreis-ravensburg.de

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