

demeter

Seminar

Seminar 1:

Die tierischen Lebensmittel –
Qualität, Bedeutung, Empfehlungen

22./23. September 2010

Seminar 2:

Die pflanzlichen Lebensmittel –
Qualität, Bedeutung, Empfehlungen

02./03. November 2010



Ernährung aus anthroposophischer Sicht

Ernährung aus anthroposophischer Sicht

Seminar 1: Die tierischen Lebensmittel – Qualität, Bedeutung, Empfehlungen:

Referentin: Dr. Petra Kühne,
Arbeitskreis Ernährungsforschung

Das erste Seminar mit dem Titel „Die tierischen Lebensmittel – Qualität, Bedeutung, Empfehlungen“ wird am 22./23. September 2010 stattfinden. Im Fokus steht die Themen Milch sowie tierische Fette und Eiweiße aus Sicht der anthroposophischen Ernährung. Es werden verschiedene Milcharten verkostet und die Besonderheiten der Demeter-Milch vermittelt.

Inhalte:

- Milch – Kulturgeschichte dieses Lebensmittels früher und heute
- Wie frisch ist Frischmilch? – Die Verarbeitung. Wodurch zeichnet sich Demeter-Milch aus?
- Verkostung von Milcharten
- Gesundheitliche Aspekte der Milch: Unverträglichkeiten und Allergien
- Eiweiß – Wirkung auf Körper und Seele
- Tierische Fette von Omega-3-Fettsäuren über Butter bis zum Talg
- Verkostung von Fett und Eiern: raffinierte und nicht raffinierte Fette
- Fleisch und Fisch
- Ergänzt mit Arbeit an einem Ernährungstext von Rudolf Steiner

Termin: 22./23. September 2010, in den Räumen der Geschäftsstelle des Demeter e.V.

Seminar 2: Die pflanzlichen Lebensmittel – Qualität, Bedeutung, Empfehlungen:

Referentin: Dr. Petra Kühne,
Arbeitskreis Ernährungsforschung

Das zweite Seminar mit dem Titel „Die pflanzlichen Lebensmittel – Qualität, Bedeutung, Empfehlungen“ wird am 02./03. November 2010 stattfinden. Im Fokus stehen die Themen Getreide, aber auch Obst und Gemüse aus Sicht der anthroposophischen Ernährung. Es werden verschiedene Getreide- und Gemüseprodukte verkostet und es wird die Bedeutung der Dreigliederung beim Gemüse vermittelt.

Inhalte:

- Getreide in der menschlichen Ernährungskultur
- Die Getreidearten und Planetenzuordnung
- Brot und weitere Samen (Amaranth, Quinoa)
- Getreide in gesundheitlicher Bedeutung: Gluten und Unverträglichkeiten
- Verkostung von Getreideprodukten
- Gemüse – Bedeutung der Dreigliederung
- Kartoffel und andere Knollen – zeitgemäß?
- Verkostung von Gemüse
- Obst – die Sonnennahrung?
- Ergänzt mit Arbeit an einem Ernährungstext von Rudolf Steiner

Termin: 02./03. November 2010, in den Räumen der Geschäftsstelle des Demeter e.V.

Meine Anmeldung

Anmeldeschluss: 20.08.2010 für den 22./23.09.2010 bzw. der 30.09.2010 für den 02./03.11.2010.
Fax: 06155 8469-11.

Ja, hiermit melde ich mich an zum **Seminar 1 Die tierischen Lebensmittel**
am 22./23. September 2010 (€ 195*)

Ja, hiermit melde ich mich an zum **Seminar 2 Die pflanzlichen Lebensmittel**
am 02./03. November 2010 (€ 195*)

*Preise zuzüglich MwSt. p. P.

Name/Vorname

Position

E-Mail-Adresse

Weitere Personen, die gerne teilnehmen möchten:

Name/Vorname

Position

E-Mail-Adresse

Name/Vorname

Position

E-Mail-Adresse

Firma (Firmenstempel)

Datum

Unterschrift

Termin und Ort:

22./23. September 2010 bzw. 02./03. November 2010;
Demeter e.V und Forschungsring
Brandschneise 1 und 5
64295 Darmstadt

So melden Sie sich an:

Per Fax: 06155 8469-11
Per Post: Demeter e.V. | Diana Hahn
Brandschneise 1 | 64295 Darmstadt
Per E-Mail: diana.hahn@demeter.de

Seminargebühr und Anmeldebedingungen:

Die Seminargebühr enthält die Getränke, das Mittagessen, Nachmittagskaffee und Kuchen sowie Seminarunterlagen und das Buch „Anthroposophische Ernährung – Lebensmittel und ihre Qualität“ von Petra Kühne.

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung und Rechnung.

Schriftliche Stornierung spätestens bis zum 03.09.2010 für den 22./23.09.2010 bzw. der 11.10.2010 für den 02./03.11.2010.

Bei Nichterscheinen des Teilnehmers oder einer Abmeldung nach dem 03.09.2010 bzw. dem 11.10.2010 wird die gesamte Tagungsgebühr fällig. Selbstverständlich können Sie sich von einer anderen Person vertreten lassen. Wir haben nur begrenzt Platz – Anmeldungen mit früherem Posteingang werden bevorzugt.