

Alte Getreidearten neu entdeckt



| | |
|--------------------|--|
| Tisch- Leiterin | Ingrid Fürst |
| Wann? | Mittwoch, 25.9., 15:00-17:00 |
| Wo? | Restaurant Römerhof Leibnitz, Marburgerstraße 1, A-8430 Leibnitz |
| Was? Für Wen? | Leichte Kost und dennoch gut versorgt? Da sich die Ernährungsanforderungen im reifen Alter umstellen, sind leicht verdauliche Gerichte mit hohem Vitalstoffgehalt gefragt. Manche werden noch aus der Kindheit und Jugend einfache Mahlzeiten mit Getreide bzw Pseudogetreide kennen. Welche Getreidearten gibt es und wie kann ich sie schmackhaft zubereiten? Erfahrungs- und Rezeptaustausch für die 3g-Küche: gut, gesund und günstig. |

Es handelt sich um eine Gesprächsgruppe von Frauen in Pension aus der Südsteiermark. Auch neue Frauen sind herzlich willkommen.
Gruppengröße 4-8 Frauen in Pension.

Infos und Anmeldung:

Ingrid Fürst: +43 650 3420416

Renate Gruber (Projektleitung): +43 677 648 21 312

pensionistinnenforum@verein-freiraum.at