

Vortragsthemen

„Es muss nicht immer Salz sein“ Kräuter und Gewürze mit allen Sinnen genießen

Schmecken und riechen nimmt im Laufe des Lebens ab und vieles schmeckt nicht mehr so intensiv. Durch den Einsatz von Kräutern und Gewürzen kann vieles ausgeglichen werden.

Erfahren Sie bei einem Vortrag mehr über die Wirkung und Eigenschaften von Kräutern und ihre Verwendung in der Küche.

Kochen für den kleinen Haushalt preiswert und gesund

Viele Menschen wohnen alleine oder als Paar in einem Haushalt. Auch mit einem kleinen Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten.

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes zur Speiseplanung und Einkauf, Tipps und Tricks zur Resteverwertung und Vorratshaltung.

Gesund essen - besser leben - Gesunde Ernährung ab der Lebensmitte

Kaum ein Thema ist scheinbar aktueller in der heutigen Zeit als „Ernährung“. Ausgewogenes und gesundes Essen - statt Fastfood lieber Bio-Gemüse und Regionalität stehen ganz oben auf dem Ernährungsplan. In diesem Vortrag gehen wir der Frage nach: Was ist gesunde Ernährung? Wie kann ich es in den Alltag integrieren? Sie erhalten einige einfache Tipps für zu Hause und Rezeptideen.

Heimisches Superfood

Auch wenn der Begriff „Superfood“ nicht klar definiert ist, denken viele an exotische Lebensmittel, die sich durch einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen – aber auch einen hohen Preis auszeichnen. In diesem Vortrag werden das heimische Superfood, dessen pflanzliche Inhaltsstoffe mindestens so wertvoll sind und die sich darüber hinaus auch durch Nachhaltigkeit, Regionalität und einen günstigeren Preis auszeichnen.

Wertschätzende Mahlzeitengestaltung - Was erwärmt das Herz beim Essen?

Essen und Trinken sind ein Grundbedürfnis für alle Menschen.

Dieser Vortrag beschäftigt sich mit der Bedeutung und Wirkung von Essen und Trinken. Die Planung und Gestaltung sollten dafür sorgen, dass man sich auf eine Mahlzeit freut, dass sie schmeckt, dass sie als angenehm empfunden wird und dann auch zum Verweilen einlädt.

Der Jahreskreis von - St. Martin bis Lichtmess

Der Jahreskreis ist zirkulär, es kehrt alles wieder – Tage, Wochen, Monate – es gibt keinen Anfang und kein Ende. Sich wiederholende Feste und Festtage haben sich mit Traditionen, Bräuchen und Ritualen zu wichtigen Stationen im Jahreslauf entwickelt.

An diesem Abend stellt Frau Mellert den Jahreskreis von St. Martin bis Lichtmess vor. Sie bezieht den Kreislauf der Natur ein, erinnert an Bauernregeln, Sitten und Bräuche. Und wer die erfahrene Referentin kennt weiß, dass das Thema Essen wie immer in besonderer Form seinen Platz findet.

weitere Zeiträume:

- Von Lichtmess bis Himmelfahrt
 - Von Himmelfahrt bis Erntedank
-

- ***Leben und Ernährung nach Hildegard von Bingen - wie passen Ihre Ansichten in unsere Zeit***
- ***Nachhaltigkeit im Haushalt***

Weiter Themen auf Anfrage!