



Mag.ª **Brigitte Haiden-Starkie**



## Meine Vorträge und Workshops – Sommersemester 2010 **Bildungswerk Gablitz**

Entschlacken – leicht gemacht

**VORTRAG Montag 8.März 2010**

„Was ess ich da eigentlich?“ – Zutatenlisten richtig lesen

**WORKSHOP Dienstag 13.April 2010**

Essbare Wildpflanzen – Wildpflanzenküche für Einsteiger

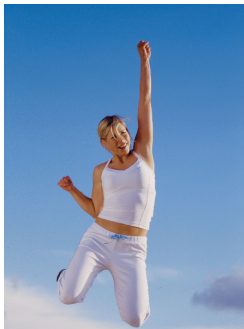
**SEMINAR Donnerstag 29.April 2010**

Die 150-km-Diät oder Klimaschutz geht durch unsere Mägen

**VORTRAG Montag 10.Mai 2010**

Kleines Korn, grosse Wirkung – Getreideküche für Einsteiger

**SEMINAR Dienstag 8.Juni 2010**



Entschlacken – leicht gemacht

**VORTRAG – Montag 8.März**

Wie man den eigenen Körper durch die Auswahl der richtigen Lebensmittel sanft entschlacken kann, erfahren Sie in diesem Vortrag. Sie erhalten viele Anregungen und Zubereitungstipps, wie Sie die Frühlingszeit für Ihr Wohlbefinden nutzen können, um aktiv in ein neues Lebensgefühl zu starten.

Tag: Montag 8.März 2010

Zeit: 19:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 9,00 Euro; mind. 8 TeilnehmerInnen

Kursnummer: 703

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)



„Was ess ich da eigentlich?“ – Zutatenlisten richtig lesen  
**WORKSHOP – Dienstag 13.April**

Wieviel Fett und Zucker sind wirklich in einem Produkt? Was ist E 270? Und was tut Kalziumdinatriummethylen-diamintetraacetat im Gemüsesalat? In diesem Workshop erfahren Sie anhand vieler Beispiele, was das alles bedeutet und worauf Sie achten sollten. Bitte bringen Sie auch eigene Verpackungen mit, die wir dann genauer unter die Lupe nehmen werden. Inkl. Skriptum

Tag: Dienstag 13.April 2010

Zeit: 18:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 23,00 Euro; mind. 5 TeilnehmerInnen

Kursnummer: 704

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)



Essbare Wildpflanzen – Wildpflanzenküche für Einsteiger  
**SEMINAR – Donnerstag 29.April**  
Gemeinsam mit Gerit Fischer ([www.ernubi.at](http://www.ernubi.at))

Viele Wildpflanzen unserer unmittelbaren Umgebung können wir in vielfältiger Weise in unserer Ernährung täglich verwenden. In diesem Seminar erfahren Sie nicht nur mehr über traditionelle Bedeutung und Gesundheitswert unserer Wildpflanzen, sondern können auch probieren, wie Löwenzahn, Giersch und Co. im Handumdrehen zu köstlichen Schmankerl werden. Mit Skriptum und kleinen Zubereitungen.

Tag: Donnerstag 29.4.2010

Zeit: 18:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 37,00 Euro; mind.8 TeilnehmerInnen

Kursnummer: 706

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)



Die 150-km-Diät oder Klimaschutz geht durch unsere Mägen  
**VORTRAG - Montag 10.Mai**

Warum und wie unsere Ernährungsweise unser Klima nachhaltig beeinflusst, erfahren Sie bei diesem Vortrag. Anhand konkreter Beispiele werden Zusammenhänge erklärt und gangbare Alternativen vorgestellt. Oder haben Sie gewusst, dass ein Drittel unseres täglichen Ressourcenverbrauchs auf unser Ernährungskonto geht?

Tag: Montag 10.Mai 2010

Zeit: 19:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 9,00 Euro; mind. 8 Teilnehmer

Kursnummer: 709

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)



Kleines Korn, grosse Wirkung – Getreideküche für Einsteiger  
**SEMINAR – Dienstag 8.Juni**

Getreide war schon immer die Basis unserer Ernährung und Gesundheit. Lernen Sie bei diesem Seminar die grosse Vielfalt in Art, Geschmack und Verwendungsmöglichkeiten verschiedenster Getreidesorten (wieder) kennen. Sie erhalten einen spannenden Überblick mit vielen Anregungen und Tipps für Ihre persönliche, leichtgemachte Getreideküche.

Tag: Dienstag 8.Juni 2010

Zeit: 18:00-21:00

Ort: Gablitz, Seminarzentrum Linzerstrasse 165 B

Kosten: 23,00 Euro; mind.8 Teilnehmer

Kursnummer: 705

Anmeldung: Gemeindeamt Gablitz, Frau Landau 02231/63 466-112 oder [gab@gablitz.gv.at](mailto:gab@gablitz.gv.at)