

## Lebensmittelwissen - Was in unseren Lebensmitteln alles steckt

Jedes Lebensmittel zeichnet sich durch eine individuelle Struktur, unterschiedliche Inhaltsstoffe und besondere Eigenschaften aus. Was unser Essen alles kann und was unser Körper davon hat wird im Workshop erläutert.

Ein fundiertes Fachwissen über Lebensmittel ist die Grundlage, um über Ernährungsthemen informieren zu können.

Die österreichische Küche zeichnet sich durch eine große Lebensmittelvielfalt aus, wobei so manche Annahmen über Inhaltsstoffe einen bitteren Beigeschmack haben. Wie etwa das Empfinden vieler Menschen, sie würden zu viele Kohlenhydrate essen, gefolgt von Befürchtungen, dass beim Erhitzen von Speisen alle Nährstoffe verloren gehen könnten.

Lebensmittelwissen schafft einen guten Bezug zum Essen und kann so manche Befürchtung verflüchtigen.

Der Workshop hat zum Ziel, das grundlegende, ernährungsphysiologische Verständnis, von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln zu vermitteln.

---

---

**Information**

**Verfügbare Termine**

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 55,00 € Teilnehmerbeitrag gefördert  
240,00 € Teilnehmerbeitrag ungefordert  
Bildungsförderung LE 14-20

**Fachbereich:** Dienstleistungen

**Zielgruppe:** AnbieterInnen von Schule am Bauernhof