Terminankündigungen | 14.06.2023

Mit Genuss und Spaß - Veranstaltungen für Aktive ab 55

**Kaufbeuren, 14.06.2023 -** Das Amt für Ernährung; Landwirtschaft und Forsten Kaufbeuren lädt zusammen mit seinen Kooperationspartnern alle Interessierte herzlich zu den nächsten Veranstaltungen im Juli 2023 innerhalb des Netzwerks "Generation 55plus" ein.

**Vortrag | Genuss für alle Sinne: Kräuter und Gewürze neu entdeckt**

Im Laufe des Lebens werden die Sinneswahrnehmungen wie Schmecken, Riechen schwächer. Dies hat Auswirkungen auf die Ernährung: Vieles schmeckt nicht mehr so intensiv wie früher. Kräuter und Gewürze bringen „Pepp“ ins Essen! Lassen Sie sich entführen auf eine Reise der Sinne. Erfahren Sie mehr über die Wirkung von Kräutern und Gewürzen und deren praktische Verwendung in der Küche.

* Mittwoch, 05. Juli 2023
* 15:00 – 16:30 Uhr
* Referentin: Anja Müller | Diplom Ökotrophologin
* Veranstaltungsort
	+ Akku Treff Obergünzburg
	+ Marktplatz 3, Eingang Poststraße, 87634 Obergünzburg
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 29.06.2023**

**Kochkurs| Kochen für einen/zwei – gesund und gut**

Vom Familien- zum Ein/Zwei-Personen-Haushalt! Dies erfordert oftmals eine Umstellung der gewohnten Koch- Und Essroutinen. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten vor allem Koch-Anfänger und Ungeübte Tipps und Tricks zu Resteverwertung und Vorratshaltung und dazu, wie Sie Ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können.

* Freitag, 14. Juli 2023
* 196:00 – 19:00 Uhr
* Referentin: Eva Mundl | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort:
	+ Haus der Begegnung
	+ Jahnstraße 12, 87616 Marktoberdorf
* Teilnahme: ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort zu zahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
* **Anmeldeschluss: 10.07.2023**

**Kochkurs| Kochen für den kleinen Haushalt: Einmal kochen – dreimal essen**

Vom Familien- zum Ein/Zwei-Personen-Haushalt! Dies erfordert oftmals eine Umstellung der gewohnten Koch- und Essroutinen. In dieser praktischen Veranstaltung erhalten vor allem Koch-Anfänger und Ungeübte Tipps und Tricks zu Resteverwertung und Vorratshaltung und dazu, wie Sie Ihre Ernährung ausgewogen und bedarfsgerecht gestalten können.

* Donnerstag, 20. Juli 2023
* 15:00 – 18:00 Uhr
* Referentin: Ulrike Lohmüller | Hauswirtschaftsmeisterin
* Veranstaltungsort:
	+ Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten
	+ Am Grünen Zentrum 1, 87600 Kaufbeuren
* Teilnahme: ein Unkostenbeitrag für Lebensmittel von 5,- Euro ist vor Ort zu zahlen. Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie Gefäße für übrige Speisen mit.
* **Anmeldeschluss: 17.07.2023**

**Vortrag | Genußvoll trinken – fit bleiben**

Wasser – Quell des Lebens! Ausreichend zu trinken bedeutet fit und leistungsfähig zu sein. Im Laufe des Älterwerdens fällt das Trinken jedoch vielen Menschen schwer und Wasser schmeckt häufig zu „fad“. Erfahren Sie bei uns, wie Sie „richtig auftanken“ und Trinken wieder zum Genuss anstatt zur lästigen Pflicht wird.

* Donnerstag, 20. Juli 2023
* 15:30 – 17:00 Uhr
* Referentin: Christine Bauer | Bachelor of Arts Ernährungsberatung
* Veranstaltungsort
	+ Mehrgenerationenhaus Roßhaupten
	+ Hauptstraße 16, 87672 Roßhaupten
* Teilnahme: kostenfrei,
* **Anmeldeschluss: 17.07.2023**

Die Kosten übernimmt das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Nähere Informationen und das gesamte Programm finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.aelf-kf.bayern.de/ernaehrung>
Dort können Sie sich online anmelden.

Weitere Auskünfte erhalten Sie telefonisch unter 08341 9002-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kf.bayern.de



**Bildunterschrift**: Generation 55plus

**Bildnachweis:** (c) PantherMedia / pressmaster (Abdruck honorarfrei)