

Südtiroler Küche mal anders: Nährstoff- und ballaststoffreich, blutzuckerfreundlich

Zeitraum

Fr., 09.05.2025

ab 15:00 Uhr

Sa., 10.05.2025

bis 15:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent:innen

Valentina Moling

Ernährungscoach

Kursbeitrag

120,00 € pro Person

Wir entdecken die traditionellen Aromen der Südtiroler Küche auf eine völlig neue Weise. In diesem Kurs lernen wir, klassische Gerichte aus Südtirol nährstoffreicher, ballaststoffreicher und blutzuckerfreundlicher zubereiten können.

Die Teilnehmenden erwarten:

- **Gesunde Neuinterpretationen:** Wir erfahren, wie wir traditionelle Rezepte anpassen können, um den Nährwert zu erhöhen, ohne den typischen Geschmack zu verlieren.
- **Ballaststoffreiche Zutaten:** Wir erhalten Informationen über die Verwendung von vollwertigen Zutaten, die nicht nur gut für die Verdauung sind, sondern auch länger satt machen.
- **Blutzuckerfreundliche Alternativen:** Wir lernen, wie wir gängige Zutaten durch gesündere Alternativen ersetzen können, die sich positiv auf den Blutzuckerspiegel auswirken.
- **Vielfältige Mahlzeiten:** Wir bereiten gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Frühstück, Mittagessen und Abendessen zu, sodass wir für jede Tageszeit mit leckeren und gesunden Rezepten versorgt sind.

Kursinhalte:

- Einführung in die Prinzipien der gesunden Ernährung

- Zubereitung von Brot, Gebäck, Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts
- Praktische Tipps und Tricks zur Zutatenwahl und -kombination
- Verkostung und Austausch von Erfahrungen