Zugestellt durch post.at

Einladung

Kohr-Café: Essen fürs Immunsystem

mit Margit Brauneder, MAS
Ernährungsberaterin, Gastrosophin

Fr 4. August 2023

10:00 Uhr, Samplhaus, 5733 Bramberg

Um Papp-Müll zu vermeiden, bitten wir eine eigene Kaffee-Tasse mitzunehmen.

Impressum: Verein TAURISKA/Leopold Kohr®-Akademie, Susanna Vötter-Dankl, Christian Vötter und Mag. Günther Nowotny, 5741 Neukirchen, Künstlergasse 15a, Tel.: +43(0)664/5205203, office@tauriska.at, www.tauriska.at
Foto(s): „Auf Vorrat“, Margit Brauneder & Karin Buchart. © Michael Brauer, Servus Verlag

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu.

Essen fürs Immunsystem

Unser Immunsystem hat eine eigene und unglaublich effiziente Strategie. Es arbeitet bedarfsorientiert, Tag und Nacht, je nachdem wie es gebraucht wird.

Ernährung hat neben einer ausreichenden Bewegung und gelebter Achtsamkeit eine wesentliche Bedeutung für eine Stärkung des Immunsystems. Lebensmittel mit besonderer Heilwirkung, fermentierte Lebensmittel, saisonale und regionale Produkte sind wichtige Faktoren einer gesunden und nachhaltigen Lebensweise. Margit Brauneder wird über Inhaltsstoffe, ernährungsphysiologische Bedeutung und die Zubereitung einfacher, saisonaler Gerichte und Getränke sprechen.

Es werden Kostproben wie ein Wiesenkracherl, Sauerteigbrot, Joghurtkäse, Karottenlachs und einiges mehr vorbereitet.

Margit Brauneder, MAS

Geboren und aufgewachsen in St. Margarethen im Lungau, Reifeprüfung 1975 an der Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe, Annahof, Salzburg / 1977 Lehramtsprüfung für Ernährungspädagogik an der Berufspädagogischen Akademie, Innsbruck / Bis 1979 Lehrerin an der Höheren Bundeslehranstalt Rankweil und der Höheren Lehranstalt Marienberg, Bregenz / Ab 1979 an der Hblw Saalfelden / Seit 1981 Fachvorständin für den Ernährungspädagogischen Bereich / 2012 Masterstudium für Gastrosophische Wissenschaften an der Universität Salzburg abgeschlossen.
Seit ihrer Pensionierung 2017 beschäftigt sie sich noch intensiver mit Ernährungsthemen, sowohl aus ernährungswissenschaftlicher als auch ernährungsgeschichtlicher Sicht. Sie hält Kurse und Vorträge am WIFI Salzburg und am Consenso (Kochschule und Seminarhaus) in Eferding.

LAND SALZBURG · Marktgemeinde Neukirchen am Großvenediger · SMARAGDDORF BRAMBERG AM WILDKOGEL · Willkommen WILDKOGEL! DIE ARENA · fritzenwallner | gandler · Obstpresse Bramberg am Wildkogel · ARGE Samplhaus in Bramberg