

Kurstage für Kurs 261305554 (Ballaststoffe für einen gesunden Darm)

In diesem Kurs dreht sich alles um die Bedeutung von Ballaststoffen für unsere Gesundheit und insbesondere für die Funktion des Darms. Sie lernen, warum Ballaststoffe unverzichtbar für eine ausgewogene Ernährung sind und wie sie zu einem gesunden Mikrobiom beitragen. Im praktischen Teil bereiten wir gemeinsam leckere ballaststoffreiche Rezepte zu. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Wissen über Ernährung vertiefen und aktiv zur Verbesserung ihrer Darmgesundheit beitragen möchten.

Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behälter für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
29.04.2026	18:00 - 21:45 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio