

## **Gesunde Ernährung aus dem eigenen Garten (nicht nur) für Senioren**

Termin: Samstag, 14. Oktober 2023, 10.00 - 15.15 Uhr

Ort: Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Gebäude H10, Hörsaal H10.205, Am Staudengarten 10, 85354 Freising

Programm:

10.00 - 11.15 Dr. Yvonne Braun - Vortrag: 'Fit im Alter - gesund essen mit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten'.

Die Ernährungsberaterin geht auf physiologische Veränderungen im Alter und auf eine damit einhergehende hochwertige Ernährung für diesen Lebensabschnitt ein. Im Detail werden wichtige Bausteine einer gesunden Ernährung erörtert - von Mineral- und Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen bis hin zum sog. 'Superfood'.

11.15 - 11.30 Pause

11.30 - 12.40 Thomas Jaksch - Vortrag: 'Tipps zum Anbau von Gemüse im eigenen Garten'

Welche Möglichkeiten hat der Anbauer, den gesundheitlichen Wert und Geschmack der Ernteprodukte durch Kulturführung und Anbaubedingungen positiv zu beeinflussen? Im Fokus stehen Gemüsearten mit besonders hohem gesundheitlichen Wert.

12.45 - 14.00 Mittagspause Orangerie

14.00 - 15.15 Führung zum Thema im Kleingarten für Gemüse und Obst