

Donnerstag, 11. Jänner 2024, 9:00 – ca. 17:00 Uhr

Qualität wahrnehmen

Lebensmittel mit allen Sinnen wahrnehmen

Weiterbildung im Rahmen der **Waldviertler Biogespräche, Zwettl**

Praxisorientiertes Seminar mit **Dr. Jasmin Peschke, LW-Sektion am Goetheanum, Ernährungswissenschaftlerin**

Info & Anmeldung

Jasmin Peschke beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit der Qualität von Lebensmitteln. Mit ihr gemeinsam wollen wir bei Vortrag und praktischen Übungen der Qualität von Lebensmitteln nachspüren.

Fachschule Edelhof, neue Aula, 3910 Zwettl, Edelhof 1

Kosten: 40.-/Tag inkl. Mittagessen

Anmeldung bei Manuela Riss, T: 0664/4806467 oder manulariss@aon.at

Inhalt

Wie entsteht Qualität? Wie kann sie untersucht werden?

Die Qualität von Lebensmitteln umfasst mehr als ihre stoffliche Zusammensetzung. So nehmen wir beim Biss in den Apfel zwar Zucker, Säuren, Wasser und ein paar Vitamine zu uns, aber der Genuss kommt durch sein Aussehen, den Geschmack und die Knackigkeit.

Zudem haben Lebensmittel eine Wirkung auf unsere Befindlichkeit, diese kann wahrgenommen und gezielt eingesetzt werden. Jede:r kennt es, dass Kaffee wach macht und Cremetorte behaglich stimmt.

Im Seminar erfahren wir vieles über die Hintergründe einer ganzheitlichen Qualität und Ernährung. Wir schauen, was zu einem umfassenden Qualitätsbegriff beiträgt. **In praktischen Übungen vertiefen wir die eigene Wahrnehmung in der Begegnung mit Lebensmitteln. Wir kosten, fühlen, nehmen wahr und tauschen uns aus.**

Für alle Interessierten. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, Offenheit und das Zulassen von individuellen Sinneseindrücken sind von Vorteil.

Jasmin Peschke



Ernährungswissenschaftlerin, Wirksensorik-Trainerin und Verantwortliche für den Fachbereich Ernährung der Sektion für Landwirtschaft, Goetheanum, Dornach (Schweiz), Autorin des Buches *Vom Acker auf den Teller* (AT Verlag).

Ihr zentrales Anliegen ist es, die komplexen Zusammenhänge im Ernährungssystem aufzuzeigen. Sie möchte Menschen ermutigen, ihre eigene, selbstbestimmte Ernährung zu pflegen und so zu einer gesunden Zukunft beizutragen.