

VEÖ-Praxisworkshop | 21. November 2023 | 10:00 - 18:00 Uhr

# Nutrazeutika

## Von der Theorie in die Praxis

Dieser Praxisworkshop ist die Fortsetzung des Theorieseminars vom 23.05.23, kann jedoch auch ohne Vorwissen aus dem ersten Teil gebucht werden!

Nutrazeutika werden eigenständig zu Hause zubereitet und haben definierte, nachgewiesene physiologische Wirkungen. Ihre Wirkungen basieren vorrangig auf Sekundären Pflanzenstoffen (Pflanzenwirkstoffen, Botanicals), die aus den rohen, gepressten, aufgegossenen, unterschiedlich ausgezogenen oder lang gekochten Lebensmitteln bioverfügbar gemacht werden.

Welche Botanicals werden nun aber mit welcher Methode am besten aktiviert?

Wir werden es herausfinden, indem wir gemeinsam fermentieren, trocknen und Auszüge & Salze herstellen.

### Inhalte

- Definition Nutrazeutika
- Einführung in die Herstellungsmethoden
- Fermentieren
- Verschiedene Auszüge mit Alkohol, Essig, Öl und Wasser
- Herstellung Oxymel & Sirup

### Leitung

Mag.a Dr.in Karin Buchart

Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Kolumnistin

[www.buchart.at](http://www.buchart.at)

### Preise

VEÖ-Mitglied	€ 150,-
VEÖ-Studierendenmitglied	€ 105,-
Partner-Mitglied*	€ 175,-
Partner-Studierendenmitglied*	€ 135,-
Nicht-Mitglied	€ 210,-

\*unsere Partner: AKE, DGE, ÖGE, SWAN, VDOE, Verband der Diätologen Österreichs

### Materialkosten

Für Lebensmittel und Gefäße werden pro Person zusätzlich € 14,80 verrechnet.

### Ort

Flotte Lotte Kochwerkstatt, Kaiser Franz Ring 13 / 2, 2500 Baden

### Anmeldung

Ausschließlich auf [www.veoe.org/Termine](http://www.veoe.org/Termine) möglich.

Die Teilnahmebedingungen zu diesem Webinar findest du [HIER](#).