

Vortrag „Lebensmittelallergien – was ist zu tun?“
mit Degustation

mit Beat Stricker, Lebensmittelallergieberater, Meilen

Beat Stricker vom Meilemer Reformhaus kennt die Probleme von Allergikern genau. Er hat sich an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel/D zum Ernährungs- und später zum Allergieberater fortbilden lassen.

Er informiert uns über neueste Erkenntnisse: Was ist eine Allergie, was eine Unverträglichkeit und was ist zu tun? Wie meidet man versteckte Allergene, Tipps und Rezepte. Ein Löffel Erdbeerquark und die Haut bekommt rote Flecken, ein Stück Fertigpizza und Atemnot stellt sich ein. Immer mehr Leute reagieren allergisch auf Lebensmittel. Selbst wenn Sie wissen, was Sie nicht vertragen, kann es passieren, dass Sie diese Lebensmittel zu sich nehmen, weil diese sich in Nahrungsmittel verstecken, wo man sie nicht vermutet. Wer weiss denn schon, dass normale Vollmilchschokolade Nüsse enthalten, Parmesan mit Hilfe von Mehl streufähig gehalten und so mancher Orangensaft mit Molke versetzt wird.

Auch wenn eine Allergie lange Zeit besteht, ist bei Ausschluss des entsprechenden Lebensmittels ein symptomfreies Leben gut möglich. Der Referent gibt konkrete Tipps, wie man trotz einiger Einschränkungen raffiniert und abwechslungsreich kocht.

Wann: Donnerstag, 26. Januar 2012**Zeit: 19.00 – 20.30 h****Ort: DOP Meilen, Schulhausstr. 23, ZI 9, 1. Stock****Eintritt: CHF 10.- für Mitglieder, CHF 15.- für Gäste (inkl. Degustation)****✂----Abtrennen und einsenden bis spätestens 20. Januar 2012 an ----**

Esther Gmür, Lütisämetstr. 110, 8706 Meilen, Tel. 044 923 50 45

 Def. Anmeldung für Vortrag „Lebensmittelallergie“ 26. Jan. 2012 Mitglied CHF 10.- Gast CHF 15.-**Kurs-Nr. 3**

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ Tel. G: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____ @ _____

Vortrag „Lebensmittelallergien – was ist zu tun?“
mit Degustation

mit Beat Stricker, Lebensmittelallergieberater, Meilen

Beat Stricker vom Meilemer Reformhaus kennt die Probleme von Allergikern genau. Er hat sich an der Reformhaus-Fachakademie in Oberursel/D zum Ernährungs- und später zum Allergieberater fortbilden lassen.

Er informiert uns über neueste Erkenntnisse: Was ist eine Allergie, was eine Unverträglichkeit und was ist zu tun? Wie meidet man versteckte Allergene, Tipps und Rezepte. Ein Löffel Erdbeerquark und die Haut bekommt rote Flecken, ein Stück Fertigpizza und Atemnot stellt sich ein. Immer mehr Leute reagieren allergisch auf Lebensmittel. Selbst wenn Sie wissen, was Sie nicht vertragen, kann es passieren, dass Sie diese Lebensmittel zu sich nehmen, weil diese sich in Nahrungsmittel verstecken, wo man sie nicht vermutet. Wer weiss denn schon, dass normale Vollmilchschokolade Nüsse enthalten, Parmesan mit Hilfe von Mehl streufähig gehalten und so mancher Orangensaft mit Molke versetzt wird.

Auch wenn eine Allergie lange Zeit besteht, ist bei Ausschluss des entsprechenden Lebensmittels ein symptomfreies Leben gut möglich. Der Referent gibt konkrete Tipps, wie man trotz einiger Einschränkungen raffiniert und abwechslungsreich kocht.

Wann: Donnerstag, 26. Januar 2012**Zeit: 19.00 – 20.30 h****Ort: DOP Meilen, Schulhausstr. 23, ZI 9, 1. Stock****Eintritt: CHF 10.- für Mitglieder, CHF 15.- für Gäste (inkl. Degustation)****✂----Abtrennen und einsenden bis spätestens 20. Januar 2012 an ----**

Esther Gmür, Lütisämetstr. 110, 8706 Meilen, Tel. 044 923 50 45

 Def. Anmeldung für Vortrag „Lebensmittelallergie“ 26. Jan. 2012 Mitglied CHF 10.- Gast CHF 15.-**Kurs-Nr. 3**

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PIZ/Ort: _____

Telefon P: _____ Tel. G: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

E-Mail: _____ @ _____