

Einladung zur „Gesundheitsplattform“  
**„Fleischlose Ernährung“**

Ort: Stadtteilzentrum Jakomini  
Conrad-von-Hötzendorf-Straße 55, 8010 Graz

---

Datum: 17.09, 16 – 17 Uhr

**„Zu viel Fleisch, das nationale Laster?“**

Fleisch kommt in Österreich gerne und viel auf den Tisch. Jedoch gerät das Image von Fleisch in den letzten Jahren stark ins Schwanken. Wie viel Fleisch ist überhaupt empfehlenswert? Sollten wir gänzlich darauf verzichten?

Inhalt: - Fleischkonsum in Österreich - Ist-/Soll-Zustand Fleischverzehr (Ernährungspyramide) - Vorteile einer fleischlosen bzw. fast fleischlosen Ernährung - Nachhaltigkeit/Regionalität/Saisonalität

Vortragende: Viktoria Wedam (Pädagogische Hochschule Steiermark, Lehramt Ernährungspädagogik)

Datum: 17.09, 17 – 19 Uhr

**„Gesund vegan?!“**

Was bedeutet vegan? Warum vegan essen/leben? Wie gelingt eine vegane Ernährung gesund? Auf welche Nährstoffe ist gezielt zu achten („kritische Nährstoffe“)? Was sind gesunde vegane Mahlzeiten? Wie gelingt es ohne Fleisch, Milch & Eier leckere Mahlzeiten zu zaubern (vegan kochen)? Danach geht es in die Praxis: Wir planen in kleinen Gruppen gesunde pflanzliche Mahlzeiten!

Vortragende: Petra Frühwirth (Vegologisch – vegane Diätologie)

Datum: 03.10, 16 – 18 Uhr

**„Into the Wild“**

Obst und Gemüserundgang in den unteren Infeldgründen

Vortragender: Michael Flechl (Kräuterexperte)

Datum: 03.10., 18 – 20 Uhr

**„Der ökologische Fußabdruck unseres Essens: fleischlos leichtfüßig unterwegs“**

Vortragende: Mag.<sup>a</sup> Sandra Karner (IFZ-Interdisziplinäres Forschungszentrum für Technik, Arbeit und Kultur, Leiterin Arbeitsbereich „Food Systems“)

Datum: 21.11, 17 – 18 Uhr

**„Warum essen wir einige Tiere (und nicht andere)?“**

Vortragende: Colombino, Annalisa, Ph.D (Universität Graz, Institut für Geografie und Raumforschung)

ANGEFRAGT: Datum: 21.11, 18 – 20 Uhr

**„Veganes Essen schmeckt nicht?“**

Vortragender: Gabriel Ortet

Die Gesundheitsplattform ist ein öffentliches Forum, an dem jede/r teilnehmen kann. Sie wurde 1998 vom SMZ Liebenau gegründet und ist seither immer wieder aktiv, um gemeinsam mit Bürger/innen anwaltschaftlich für Gesundheitsinteressen einzutreten.

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und eine spannende Diskussion.**

**VORANMELDUNG ERBETEN!**

Weitere Informationen: Natascha Mauerhofer, MA MA; Telefon: 0664 34 38 381 Email:  
mauerhofer@smz.at

ANREISE mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Straßenbahnlinie 4 und 5, Haltestelle Jakominigürtel/ Messe; Parkplätze in der blauen Zone direkt vor der Haustüre oder in der nahegelegenen grünen Zone