

Nächste Sonntagsführung 4. 2. 2018

ABC: Vitaminspender aus den Tropen

Gerade im Winter, wenn frisches Obst und Gemüse aus unserer Region rar sind, rücken Vitaminspender aus der Ferne in unsern Fokus.

Bei unserer nächsten Sonntagsführung stellen wir Pflanzen und ihre Bedeutung als Vitamin- und Mineralstoffspender vor, erzählen was in Ananas, Avocado und Papaya steckt und was hinter Superfoods wie Moringa und Matcha steckt.

Treffpunkt zur Führung:
10:00 Uhr,
Eingang zum ÖBG



Papayas sind reich an Vit A und C.



Getrocknete und gemahlene Blätter von *Moringa* gelten als Superfood.



Avocado-Früchte enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.