

Fastenzeit – Die Gelegenheit, auf gesunde Ernährung zu achten mit leckeren

Rezepten aus unseren neuen Büchern:

Gesunde Ernährung - wissenschaftliche Grundlagen und die besten Rezepte für jeden Tag
Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für unser Wohlbefinden - das haben viele wissenschaftliche Studien belegt. Das neue Standardwerk der Apotheken Umschau zum Thema "Gesunde Ernährung" ist mehr als ein umfassendes Kochbuch, es informiert über alles Wissenswerte rund um gesunde Nahrungsmittel, Vitamine und Nährstoffe, schonende Zubereitung, richtige Lagerung und vieles mehr. Mit über 80 einfachen und leckeren Rezepten wird gesunde Ernährung zum Genuss für die ganze Familie, ganz ohne Verzicht. Vom Frühstück, Mittagessen und Snacks bis hin zu Smoothies, Salaten und Desserts.

Die Ernährungs-Docs – zuckerfrei gesünder leben

Dass Gummibärchen und Co. uns nicht guttun, wissen wir alle - trotzdem konsumieren wir so viel Zucker wie nie! Das Problem: Wir merken es oft gar nicht, denn es ist gerade der versteckte Zucker in industriell hergestellten Lebensmitteln, der uns die Energie raubt, uns dick und sogar krank macht. Das ruft die Ernährungs-Docs auf den Plan, die in ihrem neuen Buch einen alltagstauglichen Weg aus der Zuckerfalle zeigen. Die TV-Ärzte geben nützliche Tipps, wie man Zucker vermeiden kann, und bewerten neue exotische Alternativen. Vor allem zeigen sie, wie wir unsere Ernährung umstellen müssen, um den antrainierten Heißhunger auf Süßes erfolgreich in den Griff zu bekommen. Und die passenden Rezepte liefern sie natürlich gleich mit!

Weight Watchers - 100 Top Rezepte

Eine Rezeptsammlung so vielfältig wie die WW Community! Ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, ob süß oder herzhaft, ob als Hauptmahlzeit oder als Snack zwischendurch - eines haben alle diese Rezepte gemeinsam: Sie sind unkompliziert, schnell zubereitet und schmecken!

Veranstaltungen

Philippsburger Lesefrühstück

Herzlich eingeladen sind alle, die Lust auf Bücher und Geschichten haben, alle, die gerne lesen und alle, die in einer gemütlichen Runde bei einer Tasse Kaffee oder Tee über Bücher sprechen oder von ihnen hören möchten. Wir treffen uns immer am ersten Mittwoch im Monat in der Stadtbibliothek bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Nächster Termin: Mittwoch, 4. März, 9.30 – 11.00 Uhr

Vorlesestunde mit dem Kamishibai-Koffertheater:

Helma legt los

Das Huhn Helma geht in die Hühnerschule. Kurz vor Ostern bringen alle ihre Klassenkameradinnen ein schneeweißes Ei in den Unterricht mit. Nur Helma nicht. Ihre Eier sind bunt. Was soll sie nur mit all den bunten Eiern machen, die sie im Schrank versteckt hat. Da kommt ihr eine Idee: Sie verkleidet sich als Hase und in der Nacht vor Ostern versteckt sie die bunten Eier rund um den Bauernhof. Am nächsten Morgen ist Aufruhr auf dem Hof, denn alle Tiere sind auf Eiersuche. Keiner glaubt Helma, dass es ihre Eier sind. Denn auch sie legt ab diesem Tag nur noch schneeweiße Eier.

Für Kinder von 4 – 8 Jahren

Dienstag, 10. März, um 15.00 Uhr

Erweiterte Öffnungszeiten ab März

Ab 6. März ist die Bibliothek wieder am Freitag geöffnet, von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr

