

## Workshop om 'empatisk fødevaretest' med Christina Henatsch tirsdag den 10. december 2019



### Hvordan virker maden egentlig på dig – både fysisk og psykisk?

Det kan du prøve på dette seminar om 'Empatisk fødevaretest', der er en ny personlig måde at undersøge madens virkning på krop og sjæl.

Med Empatisk fødevaretest mærker man efter, om det man spiser, f.eks. et æble, får en til at føle sig tung eller let, mørk eller lys, trist eller glad, træt eller frisk....

Det drejer sig altså ikke om, hvad man synes om smagen, men om at opleve en dybere reaktion. At føle efter, hvordan maden påvirker en.

Metoden bruges i den biodynamiske branche når man udvikler nye sorter, afprøver dyrkningsformer, vurderer forarbejdningsmetoder, forsker i ernæringskvalitet - og helt personligt til at blive mere opmærksom på sit personlige forhold til mad.

Erfaringerne viser, at grupper af personer, der er trænet i at mærke efter, oplever virkningerne af et produkt ret ens. På den måde bliver den individuelle oplevelse til en mere fælles vurdering.

På dette seminar vil Christina Henatsch fortælle om empatisk fødevaretest og vejlede i, hvordan man praktiserer den. Der bliver flere smagninger i løbet af dagen.

Christina Henatsch er gartner på det biodynamisk gods Gut Wulfsdorf ved Hamborg og har i mange år beskæftiget sig indgående med biodynamiske planteavlsmetoder og kvalitetsundersøgelser, bl.a. sammen med Dorian Schmidt, der forsker i æteriske formkræfter i planter og fødevarer.

Christina taler skandinavisk, tysk og engelsk. Det bliver oversættelse af hendes oplæg og vejledninger



**Tid: tirsdag den 10. december 2019 kl. 10 - 16**

**Sted: På Højbo hos Karl Henning Mikkelsen, Nordlundvej 105, 7330 Brande**

**Pris: 100 kr. inkl. forplejning**

**Tilmelding til Foreningen for Biodynamisk Jordbrug, [info@biodynamisk.dk](mailto:info@biodynamisk.dk) eller 8619 9445 senest 2. december.**

Læs om metoden og erfaringerne med empatisk fødevaretest (også kaldet wirksensorik) på tysk og engelsk på <https://www.wirksensorik.de/en>



Arrangementet er en del af foreningens Grøntsagsprojekt, der er støttet af **Promilleafgiftsfonden** for landbrug