

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT ERNÄHRUNG

Veranstaltungs-Nr. 44 01 23

---

**online:**  
**vhs goes vegan - Ernährungsworkshop für Kochkursleiter\*innen**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Essen und Trinken*

Unsere Ernährung trägt maßgeblich zum Klimawandel bei. Das Bewusstsein in der Bevölkerung hierfür steigt und Essen neu zu denken kann Teil der Lösung sein. Vor allem junge Erwachsene und Familien mit kleinen Kindern entscheiden sich immer häufiger dafür, auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Darin steckt jede Menge Potential für neue vhs-Angebote, von veganen Kochkursen bis hin zu einzelnen Rezeptideen, die in bestehende Kochkurse integriert werden können.

Die Fortbildung vermittelt die Basics der veganen Ernährung und ermöglicht Kursleiter\*innen Kochkurse sicher zu planen und ‚Esshäppchen‘, die in den Kursen kreiert werden, mit ‚Wissenshäppchen‘ zu einer vollwertigen veganen Ernährung zu kombinieren.

**Themen:**

- Megatrend vegan?
- Die vegane Lebensmittelpyramide das praktische Planungstool
- Supermarktcheck vegan
  - Kennzeichnung veganer Produkte
  - pflanzliche Milchalternativen
  - vollwertige Alternativen für Fleisch
- Vegan – nachhaltig – regional
- Vegane Tauschbörse und Ideenwerkstatt

**Termin:** Freitag, 10./17. November 2023, 16.30 Uhr – 19 Uhr

**Ort:** online

**Referentin:** Christiane Warzecha-Biegler, Dipl. oec. troph (FH),  
Beratungskompetenz vegane Ernährung (UGB)

**Kostenbeitrag:** ohne (30 € für externe Teilnehmer\*innen)

**Anmeldeschluss:** 1. November 2023