

● **Anmeldung**

Eine Ansprechperson meldet die Gruppe mit Angabe des Wunschthemas und -termins an.

● **Kontakt**

Hannelore Green

E-Mail: hannelore.green@lkbh.de

Tel.: 0761 2187-5922

● **Ort**

Schulungsküche des Forum ebb
Europaplatz 1,
79206 Breisach am Rhein

Dienstags 18:00 – 21:00 Uhr

oder

Schulküche der Hans-Thoma-Schule
Hans-Thoma-Str. 10
79822 Titisee-Neustadt

Mittwochs 18:30 Uhr – 21:30 Uhr

● **Kostenbeitrag**

7 Euro pro Person

● **Bitte mitbringen**

Latzschürze, Geschirrtuch, kleines Handtuch
(Ausleihgebühr bei fehlender Schürze: 1 Euro)

● **Teilnehmerzahl**

8-16 Personen

Herausgeber und Kontakt



in Zusammenarbeit mit:



**Landratsamt
Breisgau-Hochschwarzwald**
Fachbereich Landwirtschaft
Forum ernähren, bewegen, bilden
Außenstelle Breisach

Europaplatz 3
79206 Breisach
Telefon: 0761 2187-9580
E-Mail: forum-ebb@lkbh.de

www.forum-ebb.de



Gruppenprogramm für Erwachsene



Essen ist Genuss – Essen in Balance

Das Forum ernähren, bewegen, bilden bietet Küchenpraxisworkshops für Vereine und Gruppen an. Ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Zutaten, Genuss und nachhaltiges Verbraucherverhalten sind hier die Grundbausteine. Gemeinsam kochen bringt Freude, neue Erfahrungen und öffnet den Blick für eigene Ideen rund um den Kochtopf.

● Mit vollem Körpereinsatz

– Nicht nur für Schreibtischtäter

Dieser Abend richtet sich an Rezeptentdecker, die noch ein wenig mehr wollen. Ausgewogene Mahlzeiten sorgen für einen fitten Kopf und versorgen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. Unsere vielseitigen Rezepte, ergänzt mit Übungen zum rückengerechten Arbeiten in der Küche, bieten Ihnen mit Spaß am Tun gleichzeitig eine (kleine) Möglichkeit der Prävention ohne großen zusätzlichen Aufwand.



● Stressfrei Kochen nach der Arbeit

– Köstliche Gerichte mit nur drei bis fünf Zutaten

Mit wenigen Zutaten und einigen Tricks, die Zeit und Geld sparen, ein leckeres Essen zaubern – wer möchte das nicht? Gemeinsam bereiten Sie Gerichte zu, die nicht nur Ihren Lieben schmecken werden, sondern auch noch Kochspaß bringen.

● Regionale Eiweißhelden

– Ausgewogene Ernährung und Genuss schließen sich nicht aus

Haben Sie schon einmal Süßlupine verarbeitet, oder Kräuterseitlinge probiert? Auch die heimische Kartoffel ist als geschmackvolles Eiweißkraftpaket im Speiseplan nicht wegzudenken, genau wie Hülsenfrüchte aus regionalem Anbau. In diesem Workshop erfahren Sie viel zu den tollen Eiweißhelden, bereiten leckere neue Rezeptideen zu und erfahren mehr zu Nachhaltigkeit um den heimischen Herd.

● Badische Tapas – Teil 2

– Kleine Gaumenfreuden mit Produkten unserer Region

Wir lassen die traditionelle Form des Genusses unter Gleichgesinnten an einer langen Tafel aufleben – verbunden mit viel Phantasie

und regionalen Zutaten. Leckere Kleinigkeiten, gefüllt, gesteckt und auch gerollt, haben bei vielen Anlässen einen tollen Auftritt. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem Team einfache und wirkungsvolle kleine Speisen her.

● Kreative Kochideen für Übriges

– Ran an die Reste in Kühl- oder Vorratsschrank!

Aus der Vielfalt an Lebensmittelresten lassen sich kreative und genussvolle Alltagsrezepte aus Ofen und Pfanne kreieren. Erfahren Sie mehr über Lagerung, Haltbarkeit und Verwertung unserer wertvollen Lebensmittel.

