

● **Anmeldung**

Termine erfolgen nach Rücksprache. Eine Ansprechperson meldet die Gruppe unter Angabe des gewünschten Themas und Termins an.

● **Kontakt**

Tanja Schneider
E-Mail: tanja.schneider@lkbh.de
Telefon: 0761 2187 5816

● **Kostenbeitrag**

9 Euro pro Person

● **Mindestteilnehmerzahl**

8 - 12 Personen

● **Ort**

Schulungsküche des Forum ebb
Europaplatz 1
79206 Breisach am Rhein

● **Bitte mitbringen**

Latzschürze (falls vorhanden) sowie Behälter für Reste, da Lebensmittel kostbar sind.

Veranstalter:



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 Jugendliche und
junge Erwachsene



Zusammen isst man weniger allein

Gemeinsam kochen macht Freude, erweitert den Erfahrungsschatz und stärkt das Vertrauen in die eigenen kreativen Ideen rund um den Kochtopf.

Das Forum ernähren, bewegen, bilden bietet verschiedene küchenpraktische Workshops an. Ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Zutaten, Essgenuss sowie ein nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln sind zentrale Bestandteile der Kurse.

Gruppen Jugendlicher und junger Erwachsener (im Alter von 16 bis 23 Jahren) aus Betrieben und Vereinen können aus den auf den folgenden Seiten vorgestellten Themen wählen.



● Lebensmittel retten leichtgemacht

Aus Gemüse, Brot, Nudeln und anderen Lebensmitteln lassen sich schnelle und leckere Gerichte zubereiten.

Hier erhältst du pfiffige und kreative Anregungen, was man daraus alles „zaubern“ kann.

● „Powerpacks“ für Zuhause und unterwegs

Mit Zutaten aus eurem Vorrat bereiten wir eine leckere Vielfalt an Energyfood und -drinks zu. Dabei werdet ihr staunen, wie einfach es ist, mit den richtigen Lebensmitteln den ultimativen Energie-Kick zu erreichen und gleichzeitig Geld zu sparen.

● „Flexifood“ – schnell und kreativ kochen

Schnell und lecker lassen sich einfache Gerichte zubereiten. Mit einfachen Mitteln und Tricks wandeln wir diese zu etwas ganz „Neuem“ ab. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

● Kochen lernen – die Basics fürs Leben

Mehr Geschmack, weniger Lieferdienst: Für Einsteigerinnen und Einsteiger am Herd ist dieser Kurs genau richtig. Im Kurs werden praktische Küchentechniken vermittelt und nachhaltige Grundrezepte erlernt. Daraus zaubern wir kostengünstige Gerichte, die sich je nach Jahreszeit vielseitig abwandeln lassen.

● #coffeebreak: Kochen unter Freunden

Ein guter Start in den Tag! In diesem Workshop bekommt ihr kompakten Input rund um eure Morgenmahlzeit: Findet heraus, welcher Frühstückstyp ihr seid, welche Kombinationen Energie liefern und wie ihr Abwechslung in den Alltag bringt.

Alles, was ihr braucht, bringen wir mit: Zutaten, Rezepte und jede Menge Inspiration. Ihr stellt nur den Raum, den Rest übernehmen wir. Gemeinsam setzen wir das Gelernte direkt um und zaubern ein gesundes Frühstück, das Spaß macht und schmeckt. Ideal für alle, die ihr Frühstück neu entdecken und das Wissen gleich praktisch anwenden möchten.

