

---

## Mein Essen - meine Zukunft!

Nachhaltiges Konsumieren bedeutet: „So leben, einkaufen und kochen, dass es mir und auch den anderen – auch in Zukunft – gut geht!“ Gemeinsam erörtern wir: Was sind die Grundsätze von Nachhaltigkeit – was bedeutet das für jeden Einzelnen von uns? Was sind die Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung? Welche Bedeutung hat der Transport und die Herkunft unserer täglichen Lebensmittel? Wie erkenne ich heimische Lebensmittel? Wann hat Obst und Gemüse Saison? Wie schaut es aus mit Einkauf, Lagerung und Haltbarkeit? Wie kann ich Lebensmittelabfälle vermeiden und was ist Foodsharing? Begeben wir uns gemeinsam in die spannende, aber im Alltag gar nicht so leicht umsetzbare Welt der nachhaltigen Ernährung! Werden wir gemeinsam aktiv – dieser Workshop kann der erste Schritt sein!

Änderungen vorbehalten.

---

### Verfügbare Termine

#### Information

**Kursdauer:** 2 Einheiten

---

**Kursbeitrag:** € 6,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)

---

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

---