

Isst Du schon...oder tütetest du noch?

Ziel: Kosten, Geschmack, Inhaltsstoffe und Zeit werden reflektiert. Fast Food und "Selbstgemachtes" können verglichen werden.

Inhalte

Fast Food ist Bestandteil unserer modernen Gesellschaft. Der Begriff alleine bedeutet allerdings nur "schnelles Essen"...das müssen keine Fertigprodukte sein.

Denn was steckt alles drin in vielen Fertigprodukten? Welche sind empfehlenswert und welche sollte man lieber meiden?

Und wie kriege ich preiswert und schnell ein ebenso leckeres Essen hin?

Lecker und gesund mit „schnellen“ Lebensmitteln kochen – das können auch Kochmuffel!

Angebot

Gruppenangebot/Workshop

Zeiten nach Absprache, je nach Art des gewählten Angebotes

min. 8 Teilnehmer pro Durchgang, max. 12 TN



Dozent

Irmtraud Retzlaff
Zertifizierte Ernährungsberaterin VFED

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 60km

Organisation

wird vom Betrieb gestellt: Raum (ca. 30 m²), Tische und Stühle, ggf. Küche

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

