

# Lust auf vegetarische Küche

**Ziel: Vegetarisch genussvoll essen mit theoretischem Input**

## Inhalte

Vegetarisch essen liegt im Trend und ist beliebt wie nie zuvor. Nicht ohne Grund: Menschen, die wenig oder gar kein Fleisch oder daraus hergestellte Produkte verzehren, haben ein geringeres Risiko an z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken und schonen gleichzeitig die Umwelt. Schon der Verzicht an einigen Tagen in der Woche auf Fleisch und Aufschnitt ist gesundheitsförderlich.

Machen Sie mit und erfahren Sie in dieser Maßnahme, dass der (zeitweilige) Verzicht auf Fleisch und Fisch gar nicht so schwer ist und schon gar nicht langweilig sein muss. Als Neueinsteiger oder „alter Hase“ erfahren Sie Wissenswertes zur vegetarischen Ernährungsweise und wie dieses in den Alltag integriert werden kann.

Im theoretischem Teil wird vermittelt, welche empfehlenswerten vegetarischen Kostformen es gibt. Sie erfahren weiterhin, wie Sie Ihre Ernährung gestalten können, um auch ohne Fleisch eine ausreichende Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen sicher zu stellen.

Im praktischen Teil erwarten Sie ausgewählte vegetarische Gerichte, die gemeinsam zubereitet und verköstigt werden. Freuen sie sich auf frische saisonale Speisen, die Sie kein Fleisch vermissen lassen werden und die zu Hause leicht umsetzbar sind.

## Angebot

Gruppenangebot mit Praxisanteil  
Teilnehmeranzahl: mind. 8/ max. 15

## Dozent

Brigitte Bücking  
Dipl. Pädagogin, zertifizierte Diät- und Ernährungsberaterin VFED, Hauswirtschaftsleiterin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 50 km

## Organisation

Dauer: 4 Stunden

Raumausstattung im Betrieb: Küche

