

Vegane Ernährung

Ziel ist es, Menschen, die sich vegan ernähren, mehr Wissen, über vegane Lebensmittel und deren Zubereitung zu vermitteln, sowie Nicht-Veganern den gesundheitlichen Wert, von veganen Lebensmittel als Vitamin- und Nährstoffquelle sowie als alternative Proteinquelle zu vermitteln.

Inhalte

Freuen Sie sich in diesem praktischen Ernährungsworkshop auf eine köstliche Auswahl an asiatischen, mediterranen und ayurvedischen Speisen mit kurzen nährwertschonenden Garzeiten. Zudem gibt es kurze Anleitungen zum Nachmachen für zu Hause und im Betrieb.

Mitmachen und ausprobieren ist die Devise.

Im theoretischen Teil, wird Wissen über die schmackhafte Zubereitung von veganen Speisen sowie Fleischalternativen

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer
max. 10 Teilnehmer

Dozent

Beate Löffler
Diplom-Ökotrophologin

Einsatzgebiet: Hannover und im Umkreis von 20km

Organisation

Dauer: 3 Stunden

Raumausstattung im Betrieb: Kantine oder Küche im Betrieb

Benötigte Raumgröße: ca. 100 m²

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block) zzgl. Vorbereitung und Lebensmittelkosten

