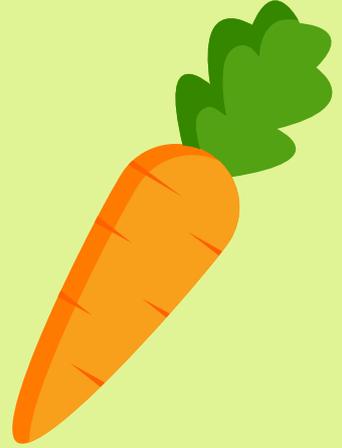




Klima-Snack

Online-Koch-Workshop-Reihe:

Klimaschutz durch saisonale,
regionale, vegane Ernährung



Referentin: Estella Schweizer, Botschafterin für klimafreundliche Küche
Als Gastro Coach und Agentin für angewandten Genuss hilft Estella
Gastronomiebetrieben und Restaurants bei der Umsetzung veganer
und glutenfreier Küche.

Co-Referentin: Melanie Hahn, Biologin und Kräuterpädagogin

Veranstalter: Umweltstation Kloster Ensdorf

Termine:

immer freitags von 17:30-19 Uhr:

14.01.2022, 11.02.2022, 11.03.2022, 08.04.2022, 13.05.2022 (+live), 10.06.2022 (+live),
15.07.2022 (+live), 12.08.2022, 09.09.2022 (+live), 14.10.2022, 11.11.2022, 09.12.2022

**Sie können einzelne Module oder das Gesamtpaket mit allen 12 Kurseinheiten buchen.
Bitte geben Sie dies bei der Anmeldung mit an - unter „Sonstige Informationen“!**

Kosten:

Einzelner „Klima-Snack“:

- 10 € (inklusive Rezepten und Einkaufsliste)
- 5 € für Schüler & Studenten (Nachweis des Schüler-/Student-Ausweises als Foto per Mail erforderlich!)

Paket „Workshop-Reihe Klima-Snack“ (12 Einheiten):

- 100 € (inklusive Rezepten und Einkaufsliste)
- 50 € für Don Bosco Einrichtungen, Schüler & Studenten (Nachweis des aktuellen Schüler-/Student-Ausweises als Foto per Mail erforderlich!)

Einzelner „LIVE-Klima-Snack in der Green Kitchen der Umweltstation“

(13.05.2022, 10.06.2022, 15.07.2022, 09.09.2022):

- 20 € (inklusive Zutaten, Getränken, Rezepten und Einkaufsliste)
- 10 € für Schüler & Studenten (Nachweis des aktuellen Schüler-/Student-Ausweises als Foto per Mail erforderlich!)

Anmeldung:

www.kloster-ensdorf.de/Veranstaltungskalender

Kontakt für weitere Infos oder Nachfragen:

Melanie Hahn, uws@donbosco.de, Tel.: 09624 920042





Das erwartet Sie

Mit den „Klima-Snacks“ bringen wir **köstliche regionale, saisonale, klimaschonende Küche** als **live-Kochwebinar** in Ihr **Zuhause**. Gleichzeitig üben wir nachhaltigen Konsum und bewusstes Ernährungsverhalten.

Gestartet wird mit einem **kurzen Vortrag**, in dem die **Auswirkungen** unserer heutigen weltweiten **Ernährung auf die Umwelt** dargelegt werden und es werden Lösungsvorschläge und Ansätze für eine nachhaltige Ernährung (unverpackt, regional, saisonal, bio, vegan) gezeigt. Zudem werden wir in Kooperation mit der Ökomodellregion Amberg-Sulzbach die meisten Lebensmittel von Biobauern aus der Region beziehen und deren Höfe auch mit ihren Produkten und ihrer Arbeit vorstellen, wie auch verschiedene Hersteller von unverpackten, nachhaltigen und fairen Bioprodukten, wie z.B. FAIRFOOD Freiburg.

Anschließend wird ein zur Saison passendes **veganes Gericht/Menü (vor-) gekocht aus regionalen, saisonalen Zutaten**, welches von Ihnen parallel zuhause mitgekocht werden kann.

Hierfür erhalten Sie vor jedem Klimasnack eine **Einkaufsliste** und das **Rezept**.

Zudem gibt es die Möglichkeit an **4 Terminen** zusätzlich zum Online-Stream auch **live in der Green Kitchen der Umweltstation Kloster Ensdorf** unter Anleitung von Melanie Hahn live mitzukochen und das gekochte Menü im gemütlichen Beisammensein anschließend zu genießen.



So geht's:

1. Melden Sie sich zu unserer **Event-Reihe „Klima-Snack“** oder auch zu **einzelnen Klima-Snacks** über die Buchungsplattform **an** : www.kloster-ensdorf.de/Veranstaltungskalender
Und blocken Sie sich bereits jetzt alle Termine im Kalender, damit Sie später keinen verpassen.

2. In der Woche vor der Online-Veranstaltung bekommen Sie von uns die **Rezepte**, eine **Einkaufsliste** und eine kurze Übersicht, was wir an **Küchenequipment** brauchen – keine Angst, das ist nicht viel! – und natürlich den **Webinar-link per E-Mail**.

3. Bitte bereiten Sie bereits vor dem Beginn der Veranstaltung ihren Arbeitsplatz in der Küche vor und richten alle Zutaten zurecht.

4. Klicken Sie **10 Minuten vor dem Event auf den Webinar-Link** und kommen mit uns gemeinsam in unserer virtuellen Küche an.

- Während der Veranstaltung können **Fragen zu pflanzlicher Ernährung** gestellt werden.

- Estella teilt gerne ihr Wissen zu wertvollen **Proteinlieferanten, Mikro- und Makronährstoffen** und versorgt Sie mit jeder Menge Tipps und Tricks für die pflanzliche Ernährung im Alltag.

- Gemeinsam **kochen** wir eine **leckere, saisonale Bowl-Komposition**, die sich in ihren Elementen spielend in den Küchen-Alltag zu Hause integrieren lässt.

- Am Ende der Kursreihe wissen Sie nicht nur mehr über **kreative Gemüseküche**, sondern haben auch einiges über den **Einfluss unserer Lebensmittelauswahl auf unseren CO₂-Fußabdruck** gelernt. Jetzt haben Sie jede Menge **Inspirationen für die tägliche Umsetzung zu Hause** und können intuitiv loslegen.

- Das Webinar kann per Handy, Tablet, Laptop/PC oder auch nur als Audioformat über das Festnetztelefon mitverfolgt werden.

gefördert von

