

# Zero Waste Kochkurs

Du möchtest wissen, was Zero Waste und eine ganzheitliche Lebensmittelverwertung mit einer nachhaltigen Ernährung zu tun hat?

Du kochst gerne und bist interessiert an praktischen Tipps zur ganzheitlichen Lebensmittelverwertung?

**Ab 18:00 Uhr**

Einführung in das Thema Zero Waste und Zero Waste Kitchen  
Besprechung der saisonalen Rezepte in Kleingruppen

**Ab 18:30 Uhr**

Kochen in Kleingruppen

Mögliche Rezepte: Blumenkohlcremesuppe, Arme Ritter, gefüllte Kohlrabiblätter, Brotlinge, Cookies (bio, saisonal, vegan)



**Anschließend**

Vorstellung der gekochten Gerichte und gemeinsames Verkosten – dafür gerne Aufbewahrungsbehälter für anfallende Reste mitbringen.

**Mittwoch,**

**08. November 2023,**

**18.00 – 20.30 Uhr**

**Goethestraße 55 (Seminarraum und Lehrküche)**

