

Kochwerkstatt

Nachhaltig kochen

Im Alltag ressourcenschonend kochen, geht das?

So zu Kochen und zu Essen, das wir nicht mehr Energie verbrauchen als uns die Natur zur Verfügung stellt, ist wahrlich eine Herausforderung. Kann so ein Vorhaben gelingen?

Schon mit der täglichen Planung und Entscheidung an der Einkaufstheke können wir unseren persönlichen Fußabdruck verbessern.

Begeben Sie sich mit mir auf eine nachhaltige Reise in unsere Kochtöpfe.

Neben Theorie bereiten wir gemeinsam einige Gerichte zu, die schmecken, nachhaltig sind und in uns ein gutes Gefühl hinterlassen.



Inhalte

- Gemeinsames Kochen von nachhaltigen Gerichten
- Theorieteil zum Thema nachhaltiges Kochen
- Verstehen, was der ökologischen Fußabdruck ist

Referentin: Christine Messner,

Ganzheitliche Ernährungsberaterin und Hobbyköchin

Termin und Uhrzeit: Mittwoch, 13. Februar 2019 18-22 Uhr

Ort: Zentrum Narrativ, Millander Au 13, Brixen

Anmeldung: Tel. 3338958173 Email christine@narrativ.center

Preis: 60 Euro, inklusive biologische Lebensmittel und Rezeptheft

Professionista disciplinata/o ai sensi della Legge n° 4/2013



Web www.ernaehrung-brixen.it
FB www.facebook.com/ernaehrungbrixen



Christine Messner
Ganzheitliche Ernährungsberatung