

### ● **Anmeldung**

Eine Ansprechperson meldet die Gruppe mit Angabe des Wunschthemas und -termins an.

### ● **Kontakt**

Tanja Schneider

E-Mail: [tanja.schneider@lkbh.de](mailto:tanja.schneider@lkbh.de)

Tel.: 0761 2187-5816

### ● **Ort**

Schulungsküche des Forum ebb  
Europaplatz 1,  
79206 Breisach am Rhein

Mittwochs 16:30 Uhr – 19:30 Uhr

### ● **Kostenbeitrag**

7 Euro pro Person

### ● **Bitte mitbringen**

Latzschürze, Geschirrtuch, kleines Handtuch  
(Ausleihgebühr bei fehlender Schürze: 1 Euro)  
und einen Behälter für Reste, denn Übriges ist  
kostbar

### ● **Mindestteilnehmerzahl**

8-12 Personen

## Herausgeber und Kontakt



in Zusammenarbeit mit:



**Landratsamt  
Breisgau-Hochschwarzwald**  
Fachbereich Landwirtschaft  
Forum ernähren, bewegen, bilden  
Außenstelle Breisach

Europaplatz 3  
79206 Breisach  
Telefon: 0761 2187-9580  
E-Mail: [forum-ebb@lkbh.de](mailto:forum-ebb@lkbh.de)

[www.forum-ebb.de](http://www.forum-ebb.de)



## Gruppenprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene



## Zusammen isst man weniger allein

Gemeinsam kochen bereitet Freude, bereichert den Erfahrungsschatz und öffnet den Blick und das Vertrauen für eigene kreative Ideen rund um den Kochtopf.

Das Forum ernähren, bewegen, bilden bietet verschiedene küchenpraktische Workshops an. Ausgewogene Ernährung mit regionalen und saisonalen Zutaten, Essgenuss und nachhaltiges Verbraucherverhalten sind Grundbausteine dieser Kurse.

Gruppen Jugendlicher und junger Erwachsener (im Alter von 16 bis 23 Jahren) aus Betrieben und Vereinen können aus den auf den folgenden Seiten genannten Themen wählen



## ● Resteverwertung und Vorratshaltung

– Essen retten leichtgemacht

Aus Gemüse, Brot, Nudeln und andren Lebensmitteln lassen sich schnelle und leckere Gerichte zubereiten. Hier erhältst du piffige und coole Anregungen dafür, was man daraus alles zaubern kann.

## ● Ernährungstrends

– Powerpacks“ für Zuhause und unterwegs

Mit Zutaten aus eurem Vorrat bereiten wir eine leckere Vielfalt an Energiefood und -drinks her. Dabei werdet ihr staunen, wie einfach es ist, mit den richtigen Lebensmitteln den ultimativen Energie-Kick zu erreichen und gleichzeitig Geld zu sparen.

## ● Fixe und flexible Küche

– „Flexifood“ – schnell und kreativ kochen

Schnell und lecker lassen sich einfache Gerichte zubereiten. Mit simplen Mitteln und Tricks wandeln wir diese zu etwas ganz „Neuem“ ab. Lasst eurer Fantasie freien Lauf!

## ● #easyfoodbw

– Kochen unter Freunden

Bäckerei, Fast Food, Supermarkt oder Restaurant? Oft sind Jugendliche und junge Erwachsene auf der Suche nach etwas Gutem für die Mittagspause oder einfach nur für unterwegs. Dabei kann es so einfach sein, sich (am Abend zuvor) eine selbstgemachte Köstlichkeit vorzubereiten - ausgewogene und preiswerte Genussmomente, schmackhaft, lecker und einfach!

