



Jetzt anmelden

Nachhaltige Ernährung

Praktische Umsetzung
im Alltag

Eine inklusive Veranstaltung,
geeignet für Personen
mit Hörbehinderung

**Zeit: 25.11.2023
10.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Bildungsstätte
Einschlingen**

Einschlingen
die bildungsstätte

Jahr für Jahr landen in Deutschland rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel im Wert von ca. 20 Mrd. Euro im Müll. Hinzu kommen weitere ein bis zwei Millionen Tonnen Lebensmittelverluste aus der Landwirtschaft.

Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel ist ein hoher Verbrauch an Energie, Wasser und anderen Rohstoffen verbunden.

Aber auch wir Verbraucher:innen kaufen oder kochen zu viel oder lagern Lebensmittel falsch. Im Durchschnitt wirft heute jeder:r Bürger:in im Jahr ca. 80 kg Lebensmittel weg, 2/3 davon ist vermeidbarer Lebensmittelmüll. Nachhaltig ist das nicht. Aber was bedeutet Nachhaltigkeit in der Ernährung?

Welche Produkte sind nachhaltig und welche sollten besser gemieden werden?

Im ersten Teil des Workshops wird die Produktionskette genauer unter die Lupe genommen. Wir erfahren, dass es auch auf das persönliche Verhalten ankommt. Jeder:r kann etwas tun, um nachhaltiger mit Lebensmittel umzugehen.

Ein Beitrag zu weniger Lebensmittelmüll kann das Haltbarmachen von Lebensmitteln sein. Im zweiten Teil des Workshops geht es um die Grundlagen der Fermentation von Gemüse.

In der ersten halben Stunde wird erklärt, was Fermentation bedeutet und wieso es praktisch, gesund und nachhaltig ist. Danach wird Weißkohl fermentiert. Es entstehen individuelle Sauerkrautvariationen.

Die Veranstaltung wird mit einer Blindverkostung verschiedener Fermente beendet.

Kompetenzen

Die Teilnehmenden

- Können den Zusammenhang zwischen Lebensmittelverschwendung und dem Verbrauch von Ressourcen herstellen
- Können von und mit anderen lernen
- Können nachhaltiges Handeln voranbringen
- Können einschätzen, welche Folgen ihre Ernährung in der Zukunft hat
- Können einschätzen, welche Vorteile eine Veränderung der Ernährung für eine Gruppe von Menschen hat
- Haben genug Informationen und Wissen, damit sie im Team oder alleine planen und handeln können

Referent:innen

Bettina Willner arbeitet als Umweltberaterin bei der Verbraucherzentrale und engagiert sich für mehr Klimaschutz.

Dr. Fabian Czerwinski ist Experte für Fermentation und beliefert über die Fermente-Manufaktur „Schnelles Grünzeug“ Bielefeld und Umgebung mit frischen Fermenten.

Die Veranstaltung wird durch Gebärdendolmetschende begleitet.

Teilnahmebeitrag:

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird durch Aktion Mensch gefördert. Mittagessen inklusive.

Die Veranstaltung wird im Zuge des Projektes „Inkluevo – Inklusive Erwachsenenbildung vor Ort“ durchgeführt.