

Weltküche to go

ausgewogen und nachhaltig für unterwegs

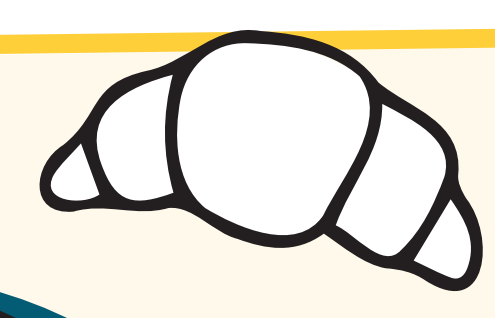


Welche Rezepte erinnern dich an zu Hause?

Jede Kultur hat ihre eigene Küche mit bestimmten Rezepten und Lebensmitteln. Durch Essen entsteht kulturelle Gemeinschaft.



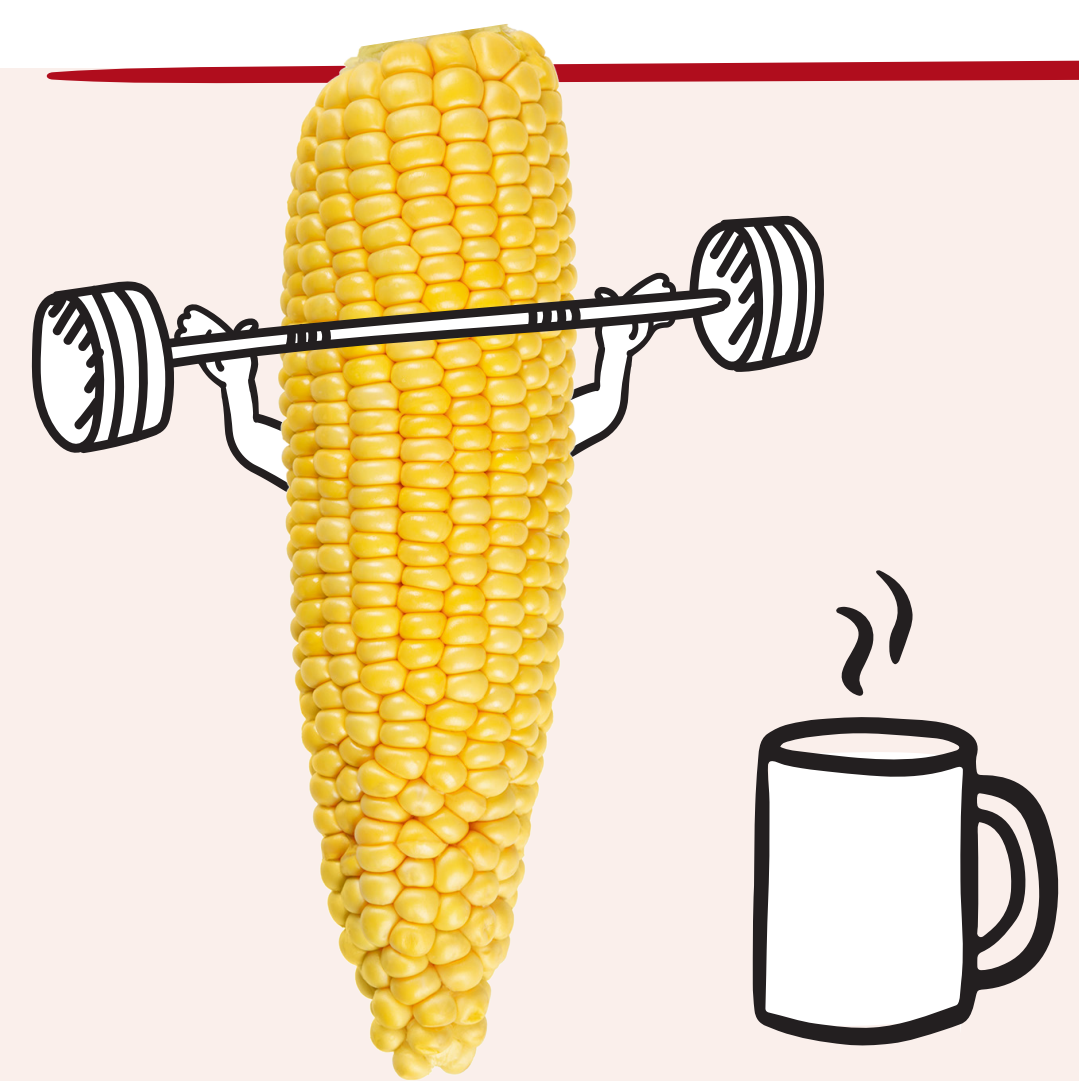
Essen verbindet!



Essen berührt!

- Feste feiern
- Geborgenheit
- Freunde
- Familie
- Trost
- Entspannung
- Genuss
- Zuhause





Welche Lebensmittel magst du besonders und warum?

Mit verschiedenem und buntem Essen machen wir unseren Körper stark. Lebensmittel, die wir gut kennen, geben uns ein gutes Gefühl.

Essen stärkt!

Gefördert durch:

www.in-form.de



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



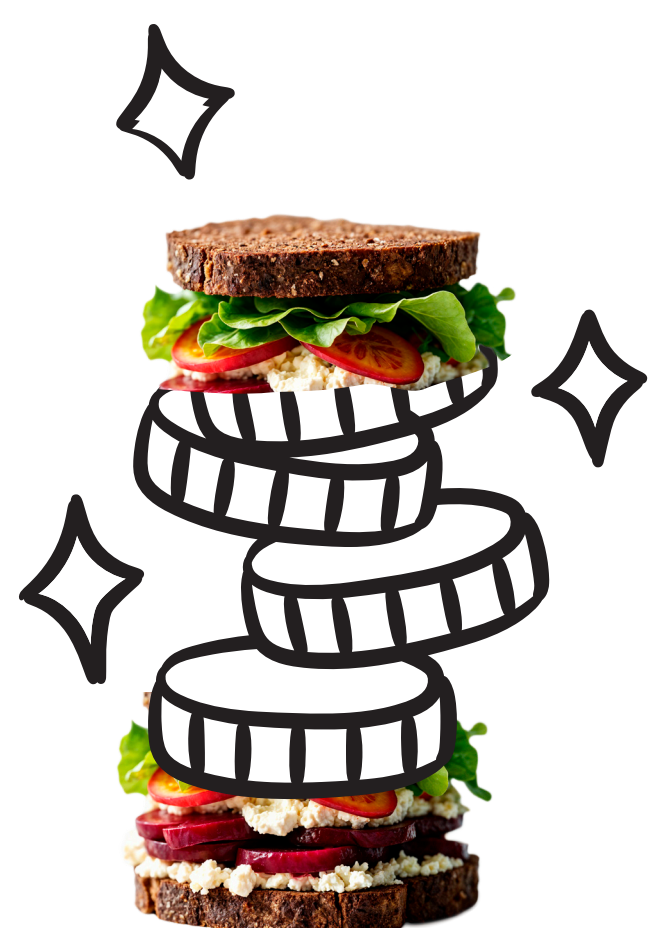
Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Meal Prep

Austauschrunde

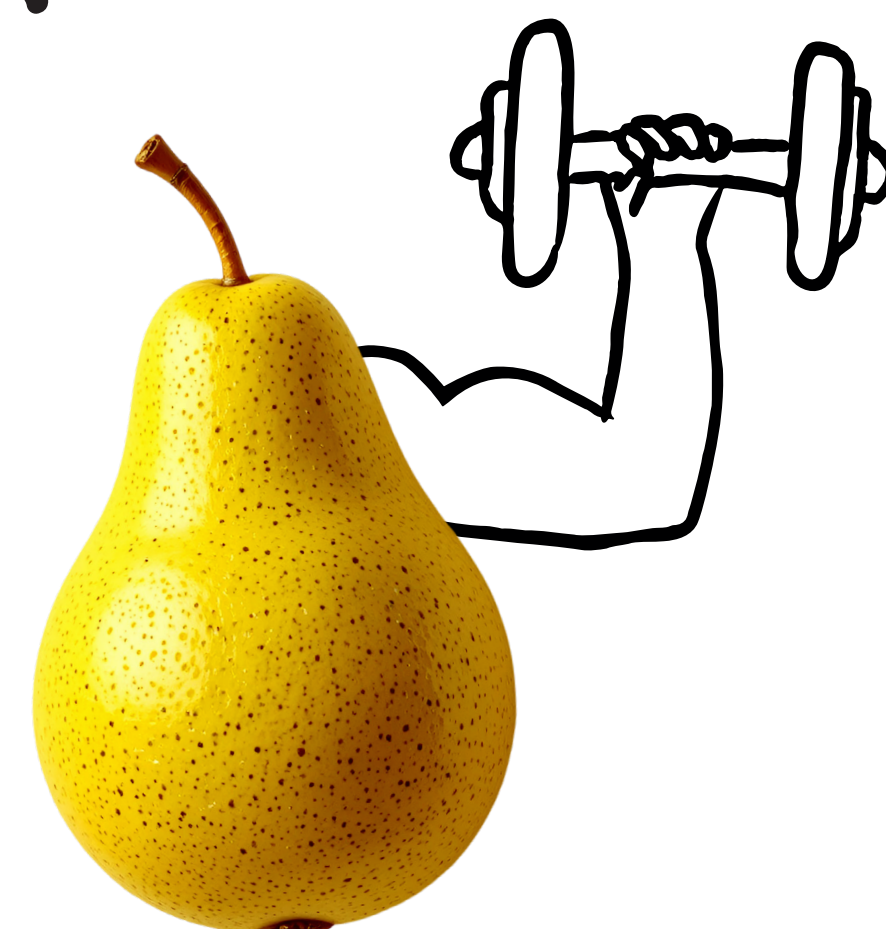
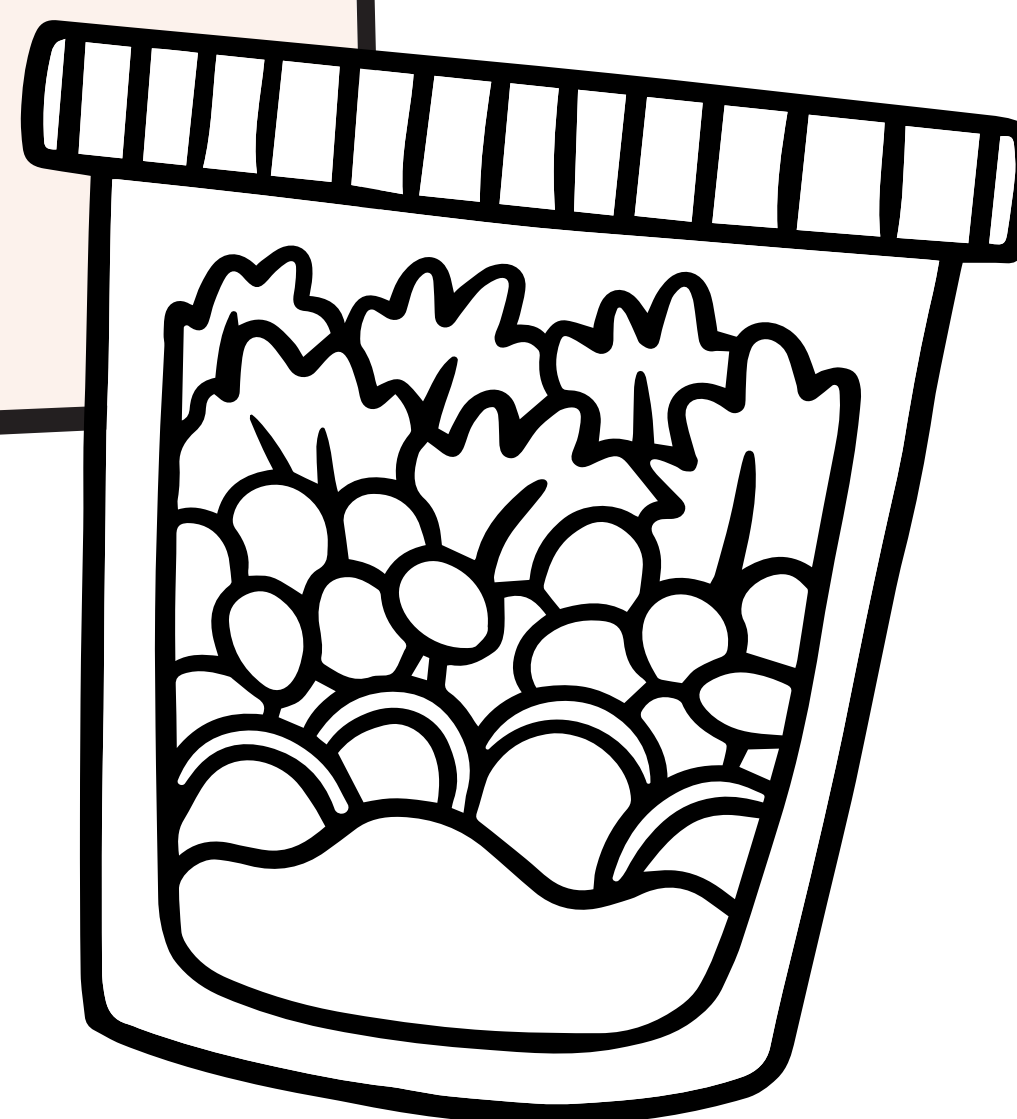


Mit Meal Prep können wir auch unterwegs
Speisen dabeihaben, die wir kennen und
die uns an zu Hause erinnern.

Vorteile Meal Prep

- Gut für den Geldbeutel
- Gut für den Körper
- Mit wenig Aufwand unterschiedliche Gerichte vorbereiten

Was nimmst du gerne
für unterwegs mit?



Voneinander und miteinander
beim Kochen lernen

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de