

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

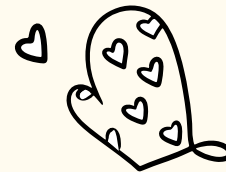
Trost

Familie

Entspannung

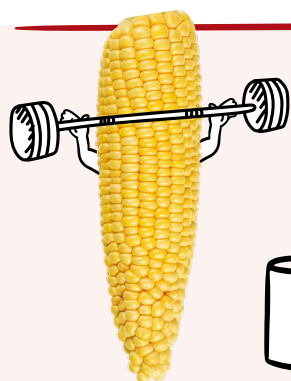
Genuss

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:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

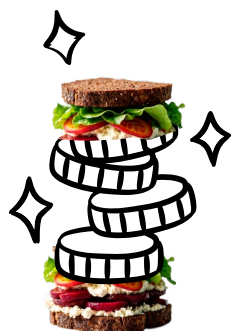
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

www.in-form.de

Meal Prep

Austauschrunde

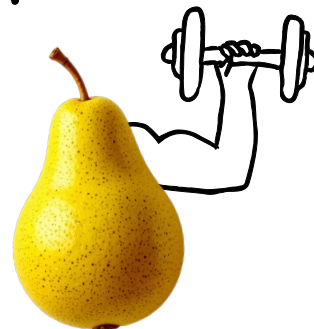
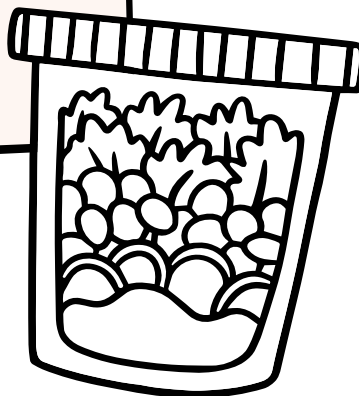
Mit Meal Prep können wir auch unterwegs
Speisen dabeihaben, die wir kennen und
die uns an zu Hause erinnern.



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