

## „Wir essen uns fit - eine leckere Familienküche für alle“

### Kostenlose Kochkursreihe für Familien

Hier können alle Familienmitglieder erfahren, dass ausgewogenes Essen schnell zubereitet ist, lecker schmeckt und gemeinsames Kochen Spaß macht. Die Leitung teilt ihr Wissen praxisnah mit praktischen Anleitungen rund um die Zubereitung und zeigt mit einfachen Rezeptideen, dass gutes Essen auch mit geringem Budget möglich ist.

#### **Termine:**

Dienstag, 25.04.2023 - Ernährungspyramide  
Dienstag, 09.05.2023 - Das 1x1 der Küche  
Montag, 05.06.2023 - Leckereien aus Milch  
Dienstag, 06.06.2023 - Das passende Getränk  
Mittwoch, 07.06.2023 - Fit durch heimisches Superfood  
Dienstag, 04.07.2023 - Regional - Bio - Saisonal  
Dienstag, 12.09.2023 - Grüne Kräuterküche  
Montag, 09.10.2023 - Gemüse und Obst sind immer dabei  
Dienstag, 10.10.2023 - Umwelt- und klimafreundlich lecker  
Dienstag, 07.11.2023 - FitFood für Kita, Schule & Arbeit

jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

**Leitung:** Anke Gutgesell (Hauswirtschafterin)

#### **Anmeldung erforderlich**

unter Angabe vom Alter der Teilnehmenden sowie Lebensmittelunverträglichkeiten o.ä.

**Gefördert vom Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität Rheinland-Pfalz und vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration – in Kooperation mit der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland.**

