

# Wie ernähre ich mich klimafreundlich und nachhaltig? Noch dazu aus der Region?

## EINFÜHRUNG UND BEGRÜßUNG

Klaus Bernhart & Erwin Scheiner, BUND Naturschutz MSP

## THEORIE: BERATUNG & INFORMATION

**Bernhard Schwab, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Karlstadt:**  
Vorstellung der verschiedenen in der Region angebauten Eiweißpflanzen für die menschliche Ernährung, ca 30 Min

**Gabriele Royackers, Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF)**  
Hinweise zum Thema Lebensmittelverschwendung und Energieeffizienz in der Küche, ca 30 Min

## PRAXIS: NACHHALTIGE, REGIONALE, SAISONALE, PFLANZENBASIERTER ERNÄHRUNG

**Iris Burger, Ernährungsberaterin**  
Kochen mit Hülsenfrüchten und Co - pflanzlich basierte Küche

Wir lernen Rezepte mit Eiweißpflanzen von regionalen Erzeugern (Linsen, Erbsen, Platterbsen, Lupinen, Kichererbsen, Sojabohnen...) kennen und bereiten gemeinsam verschiedene Gerichte zu, die wir anschließend verkosten.

## Kooperationspartner:

BUND Naturschutz Kreisgruppe Main-Spessart, AELF Karlstadt (Herr Schwab, Bereichsleiter Landwirtschaft, Tel. 09353-7908-1002; Frau Royackers, Ernährung und Haushaltsleistungen, Tel. 09353-7908-2040), Ernährungsberaterin Iris Burger, 97737 Langenprozelten, Tel: 093514863, mobil 01603561009, iris.burger@t-online.de

## ANMELDUNG bei der KG Main-Spessart

Unter 09391 8892 oder per Mail [bn-msp@t-online.de](mailto:bn-msp@t-online.de) bis spätestens Montag, 14.11.2022

**TEILNEHMER** max. 20

**GEBÜHR** 15 € zuzügl. 15 € Lebensmittelkosten

**TEILNAHMEVORAUSSETZUNG:** Negativer Corona-Schnelltest

## ORT

Karlstadt, Schulküche des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Ringstr. 51

## ADRESSE

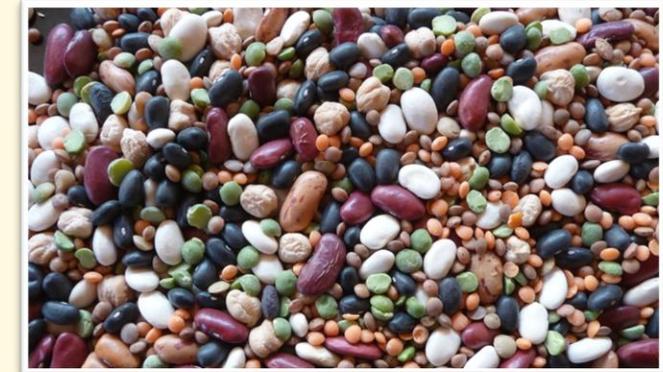
Ringstr. 51 · 97753 Karlstadt  
49.95953747703422, 9.767393082246548

## PARKEN

Parkplatz Oberes Tor, 97753 Karlstadt  
49.959263772940076, 9.765915143751627,  
Parkplatz am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, 97753 Karlstadt  
49.960049570062885, 9.767864791745007



Foto: C.Schlosser, Karte: Open Street Map



## NACHHALTIGE, KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Schwerpunkt „pflanzliches Eiweiß  
aus regionaler Erzeugung anstelle  
von Fleisch“

## Seminar mit Kochkurs

Donnerstag, 17. November 2022

17.00 – 21.00 Uhr

Karlstadt, Amt für Ernährung,  
Landwirtschaft und Forsten (AELF)