

Die Ernährungswerkstatt

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Mitmachen, probieren, nachmachen – Geschmack überzeugt! Ernährungsvorsätze scheitern meistens daran, dass der Aufwand höher als die Motivation ist. Dieses Hindernis räumen wir aus dem Weg und zeigen wie wenig Aufwand maximaler Genuss werden kann. In der Ernährungswerkstatt wird gemeinsam getüftelt, ausprobiert und natürlich getestet – vor Ort, digital, draußen und drinnen. Ein Austausch in der Gruppe und thematischer Input durch unsere Expertinnen und Experten ergänzen das Geschmackserlebnis mit wertvollem Know-How.

Nutzen:

- Kompetenzerweiterung in der Zubereitung von Speisen
- Motivationsfördernd durch Herabsetzen des Aufwands und Sichtbarmachen des Nutzens
- Gesundheitsorientierte Gemeinschaft formen

Ablauf:

- Das Thema bestimmen wir im gemeinsamen Gespräch nach Bedarf, z.B. *Meal Prep, spezielle Kostformen, Lebensmittel und Gewürze entdecken, Herzgesundheit u.v.m.*
- Gemeinsames Kochen der ausgewählten Rezepte
- Verkostung der Ergebnisse und Gruppenaustausch

Umsetzung:

- Dauer pro Einheit: 90 Min – 4 Stunden (Präsenz/digital)
- Gruppengröße pro Einheit: max. 10 Personen pro Gruppe (Präsenz)
- Häufigkeit der Einheiten: Max. 5 Gruppen pro Tag (50 Personen)
- Kochequipment: in Absprache
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org