



BKK·VBU

## NACHHALTIG GRILLEN - MEHR GESCHMACK TROTZ WENIGER FLEISCH

Nachhaltigkeit is(s)t in aller Munde - Verzicht eine mühsame Angelegenheit von oft kurzer Dauer. Wie wäre es statt „Entweder Oder“ mit „Sowohl als auch“?

Beim **Online Live Cooking „Nachhaltig Grillen - Mehr Geschmack trotz weniger Fleisch“** mit der Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Anja Hassolt erfahren Sie, wie Sie Ihr Burger Patty zukünftig mit besserem Gewissen grillen und auch gleichzeitig weitere Mahlzeiten für Folgetage daraus zaubern können.

### DAS PROGRAMM

- › Versand Einkaufsliste ca. eine Woche vorab
- › Zubereitung „Chili con Carne“ Patty und Grillsoßen - Möglichkeit parallel von zu Hause aus mitzumachen
- › Einkaufstipps zu regionalem Fleisch
- › Anregungen zu Do's and Dont's beim Grillen (Ziel: Schadstoffreduzierung)
- › Aufklärung über Nährstoffgehalt der zubereiteten Komponenten und Auswirkungen auf den Körper
- › Ideen zur Grillresteverwertung
- › Fokus auf saisonale & regionale Produkte
- › Rezepte nach erfolgreicher Teilnahme

### DIE REFERENTIN

Anja Hassolt ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und VDOE-zertifizierte Ernährungsberaterin. Sie bietet im Themenfeld Ernährung Gesundheitstage, Vorträge, Seminare, Workshops und Einzelberatungen für Firmen im Großraum Stuttgart sowie online deutschlandweit an. Sie möchte Arbeitnehmende und Arbeitgebende darin unterstützen eine für sie alltagstaugliche Ernährung mit Freude umsetzen zu können, um im Berufs- und Privatleben langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### Veranstaltungsdetails

<b>Wann?</b>	Mittwoch, 22. September von 16:30 bis 17:30 Uhr
<b>Wo?</b>	am Computer, Tablet oder Smartphone via Zoom
<b>Anmeldung?</b>	über diesen <a href="#">Link</a> an.
<b>Anmelde- schluss?</b>	15. September

*meine-krankenkasse.de*