

Lebensmittel retten durch kluges Einfrieren

In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzbeirat

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg



Beim Kochen und Lagern bleiben oft Lebensmittel übrig, die später entsorgt werden, weil gerade keine Verwendung dafür besteht. Ein Mittel dagegen: Einfrieren. Das ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und Verschwendung zu vermeiden. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen kreative Ideen rund ums Einfrieren und geben praktische Tipps für den Alltag. Gemeinsam bereiten wir aus gefrorenen „Resten“ ein abwechslungsreiches vegetarisches Menü zu, das wir anschließend in geselliger Runde genießen.

Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie neue Möglichkeiten für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln!

Bitte Geschirrhandtücher, Schürze, etwas zu trinken und Aufbewahrungsbehälter für Reste mitbringen.

Termin: Fr, 08.05.2026 18:00-21:45; Karl-Drais-Schule, Küche

Kursleitung: Maja Steinheiser, Daniela Gärtner

5 € für Lebensmittel. Diese sind im Kurs bei der Kursleiterin zu zahlen.

Zur Anmeldung:

<https://www.vhs-heddesheim.de/programm/gesellschaft/kw/bereich/kursdetails/kurs/G30916/kursname/Lebensmittel%20einfrieren/kategorie-id/2/>

Lebensmittelverschwendung vermeiden - Kochen mit geretteten Lebensmitteln

In Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzbeirat

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Jedes Jahr werden große Mengen genießbarer Lebensmittel weggeworfen. Oft aus Gewohnheit, aus Unsicherheit oder weil das Mindesthaltbarkeitsdatum missverstanden wird. Dabei lässt sich im Alltag viel dafür tun, Lebensmittel wertzuschätzen und zu retten.

In diesem Kurs widmen wir uns dem Thema Lebensmittelverschwendung ganz praktisch. Vorgestellt werden Initiativen und Projekte, die sich für das Retten von Lebensmitteln engagieren. Gemeinsam werfen wir einen Blick darauf, warum so viele Lebensmittel im Müll landen und welche einfachen Möglichkeiten jede und jeder Einzelne im Alltag hat, dem entgegenzuwirken.

Gekocht wird mit Lebensmitteln, die kurz zuvor gerettet wurden. Das Menü entsteht daher spontan und mit Kreativität. Fest steht nur eines: Es wird vegetarisch / vegan gekocht. Im Mittelpunkt stehen der bewusste Umgang mit Lebensmitteln die Vermeidung

von Lebensmittelverschwendung, neue Ideen für die Resteküche und die Freude am gemeinsamen Kochen.

Der Kurs lädt dazu ein, das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen, praktische Anregungen mitzunehmen und zu erleben, wie vielseitig und schmackhaft gerettete Lebensmittel sein können.

Termin: Fr, 03.07.2026 17:00-20:00

Karl-Drais-Schule, Küche

Kursleitung: Maja Steinheiser, Daniela Gärtner, Angelika Hornig

Bitte mitbringen: Geschirrhandtücher, Schürze, Aufbewahrungsbehälter und ein Schraubglas für Reste sowie etwas zu trinken

Zur Anmeldung:

<https://www.vhs-heddesheim.de/programm/gesellschaft/kw/bereich/kursdetails/kurs/G30940/kursname/Kochen%20mit%20geretteten%20Lebensmitteln/kategorie-id/2/>