

Im Rahmen des Projekts

## „Ernährungsbildung für Familien und Erwachsene“

in Baden-Württemberg“ des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg, bietet die vhs Heidelberg nachfolgende **kostenfreie Veranstaltungen** an.



Online - oder an der vhs Heidelberg Bergheimer Str. 76

Anmeldungen bitte über die [info@vhs-hd.de](mailto:info@vhs-hd.de) oder 06221/911 911

### **Planetary Kitchen „Von der Steinzeit bis zur Zukunft: Nachhaltige Ernährung im Wandel“**

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

Hier begeben Sie sich auf eine Reise durch die Ernährungsgeschichte: von der Steinzeit über die Sesshaftwerdung bis zur industriellen Landwirtschaft. Sie lernen, wie Umweltbedingungen, Kultur und Technik die Ernährung geprägt haben und welche Lehren wir daraus für die Zukunft ziehen können. Die Dozentin zeigt, wie Vielfalt und Kreisläufe früherer Ernährungssysteme als Inspiration für moderne nachhaltige Muster dienen. Gleichzeitig werden aktuelle Herausforderungen wie Klimawandel, Schadstoffbelastungen und Biodiversitätsverlust diskutiert.

Umfang: 3 UEs (zB: 18:00-20-15 Uhr) **Termin: Do. 12/03/26**

### **Planetary Kitchen „Kulinarische Kulturlandschaften: Ernährungsgeschichte und regionale Lebensmittel“**

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

Dieser Kurs lädt die Teilnehmenden zu einer spannenden Entdeckungsreise durch die Ernährungsgeschichte ein und zeigt, wie regionale Produkte über Jahrhunderte hinweg nicht nur den Speiseplan, sondern auch die kulturelle Identität geprägt haben. Die Dozentin – Archäologin, Kulturwissenschaftlerin und Transformationsforscherin im Bereich Ernährung – verbindet historische Perspektiven mit aktuellen Fragen der Nachhaltigkeit und vermittelt, wie Lebensmittel zu Symbolen für Gemeinschaft, Tradition und ökologische Verantwortung wurden.

Umfang: 3 UEs (zB: 18:00-20-15 Uhr) **Termin: 23/04/26**

### **Planetary Kitchen „Restless Food – Kreative Kulturtechnik gegen Lebensmittelverschwendungen“ (Familienangebot)**

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

Lebensmittelverschwendungen ist ein alltägliches Problem: Rund ein Drittel aller Lebensmittel wird entsorgt, obwohl sie noch gut & genießbar wären. Gerade im Familienalltag entstehen viele Reste – vom Pausenbrot über übrig gebliebene Portionen bis hin zu Obst mit kleinen Makeln. Der Kurs „Restless Food“ zeigt, wie aus solchen Resten neue, kreative und schmackhafte Gerichte entstehen können.

Die Teilnehmenden lernen zunächst die Hintergründe kennen: Warum kommt es zu Lebensmittelverschwendungen, welche ökologischen und ökonomischen Folgen hat sie und wie war der Umgang mit Resten früher? Die Dozentin – Transformationsforscherin und Kulturwissenschaftlerin – verdeutlicht, dass Resteverwertung historisch selbstverständlich war und heute wieder als nachhaltige Kulturtechnik an Bedeutung gewinnt.

Umfang: 3 UEs (zB: 18:00-20-15 Uhr) **Termin: Do. 25/06/26**