

„Regional essen! Mach mit!“ 2024 Ernährungsrat kocht in der VHS Meerbusch

Neben Infoständen und Aktivitäten für alle, die Lebensmittel aus der eigenen Region genießen wollen, sind Koch-Events in Kitas, Schulen, Jugendzentren und Volkshochschulen Schwerpunkte der Aktion im Jahr 2024.

„Bowls – die schnelle Mahlzeit – nachhaltig, gesund, bunt und lecker!“ so das Motto des Kochworkshops in der VHS Meerbusch am 28.11.2024. Das Besondere an Bowls: sie lassen sich gut vorbereiten, sind appetitlich und bunt angerichtet und perfekt zum Mitnehmen oder auch eine schnelle Mahlzeit für zuhause. Ein weiterer Pluspunkt: alles, was der Kühlschrank hergibt, kann je nach Geschmack verarbeitet werden.

Mit viel Kreativität entstanden im Kochworkshop individuelle Bowls, die als eine Bereicherung für die heimische Küche gesehen wurden.



Volkshochschulen in anderen Kommunen des Rhein-Kreis Neuss sind herzlich eingeladen, sich beim Ernährungsrat zu melden unter regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de.

Unsere regionalen Rezepte findet ihr unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>



Rezept für eine **Bowl mit Kürbis**, Reis und Walnuss-Dressing:
https://ernaehrungsrat-rkn.de/wp-content/uploads/2022/07/2022_06_04_Herbstliche_Poke_Bowl.pdf

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS ist Mitglied von neuss agenda e.V.

Mail: regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de

Web: www.ernaehrungsrat-rkn.de