

## Gutes Essen leicht gemacht ! – Mit Infos und Spartipps für einen leckeren Alltag



Foto: Verbraucherzentrale NRW

**Termin: 09.09.2025**

**online von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr**

**Referentin: Sonja Henke, Verbraucherzentrale NRW**

Warum sind Lebensmittel teurer geworden? Wie kann ich abwechslungsreich und lecker essen, ohne mein Budget zu sprengen? In unserem Alltag scheint gesundes Essen oft teuer oder zeitaufwendig zu sein – aber das muss nicht so sein!

**Bei unserer Online - Veranstaltung „Gutes Essen leicht gemacht!“** zeigen wir Ihnen, wie Sie mit einfachen Tipps und Tricks beim Einkauf sparen und sich gleichzeitig etwas Gutes tun können.

Freuen Sie sich auf:

- praktische Tipps für günstiges Einkaufen
- einfache, gesunde Rezepte zum Nachkochen
- Informationen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln
- Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Austausch mit anderen Teilnehmer:innen

Wir laden Sie ein, lecker zu sparen!

Die Veranstaltung findet in Kooperation der VHS Neuss mit dem ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS und der Verbraucherzentrale NRW statt.

Hier geht es zur Veranstaltung: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/lebensmittel/gesund-ernaehren/gutes-essen-leicht-gemacht-onlinevortrag-108902>

Bitte melden Sie sich kostenlos an bei der Verbraucherzentrale NRW unter:

[gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie die Einwahldaten.

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

Mail: [info@ernaehrungsrat-rkn.de](mailto:info@ernaehrungsrat-rkn.de)

Web: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de)