



Ein Hoch auf die Bohne!



Im Rahmen des Ernährungsprojektes **«Ernährung - Schlüssel zur Transition»** der Klima-Grosseltern in Zusammenarbeit mit dem **«Weltacker Attiswil»** findet in Solothurn

Ein Workshop zum Thema:

«Pflanzliche Eiweisse in der Ernährung – gut für die Gesundheit, gut fürs Klima!» statt.

Eiweisse aus verschiedenen Lebensmitteln spielen eine wichtige Rolle in einer ausgewogenen Ernährung. Im pflanzlichen Eiweiss steckt ein riesiges Potenzial für unsere Gesundheit und für das Klima! Dieser Tag gibt Einblick in die Möglichkeiten des Kochens mit pflanzlichen Proteinen und zeigt auf, wie wir damit sogar unsere Gesundheit verbessern können. Wir degustieren verschiedene Gerichte und geniessen ein kleines Mittagessen basierend auf Pflanzen-Power.

Am Nachmittag möchten wir die Kraft der Bohne nutzen für die Entwicklung konkreter Projektideen und neue Verbindungen zwischen bestehenden Projekten schaffen. Die Kernfrage lautet: Wie können wir gemeinsam die Kraft pflanzlicher Proteine sichtbar in die Welt bringen? Das freie Format der Open-Space-Methode gibt Raum, der eigenen Motivation nachzugehen und gemeinsam kreativ zu werden.

Referentinnen:

Michelle Bur:

dipl. Ernährungsberaterin HF

Jeannine Brutschin:

Mitarbeiterin Ernährungsprojekt und Moderatorin
Open-Space-Methode

Ort:

Gem. Frauenverein Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn

Datum:

11. November 2023

Zeit:

9.30 – 17.00 Uhr (inkl. kleines Mittagessen)

Kosten:

CHF 25.- inkl. kleinem Mittagessen

Anmeldung unter:

www.klimagrosseltern.ch/solothurn

