

## Online-Kochkurs

### Klimafreundlich Kochen mit heimischen Hülsenfrüchten

in Kindergärten, Schulen & Kitas

Dienstag, den 23.11.2021 || 15.00 – 17.30 Uhr

#### Hintergrund und Ablauf

---

Sie stecken voller wertvoller Nährstoffe, sind vielseitig, lange haltbar und wachsen direkt vor unserer Haustür: heimische Hülsenfrüchte. Ackerbohnen, Körnererbsen und Linsen müssen nicht um die halbe Welt reisen, sie sind schon hier, und ihr Proteingehalt braucht sich ebenfalls nicht zu verstecken. Ganz im Gegenteil. Die neuesten **DGE-Qualitätsstandards** empfehlen ab sofort mindestens **1x wöchentlich ein Gericht aus Hülsenfrüchten als Fleischalternative auf dem Speiseplan** von Schulen und Kitas. Das fördert nicht nur die Gesundheit, es schützt das Klima und schont Ressourcen.



Bild: Cecilia Antoni

Für Inspirationen jenseits von Linsensuppe und Bohneneintopf laden wir **Köch:innen von Schulen, Kitas und Kindergärten** über das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderte Projekt **Demonstrationsnetzwerk Erbse/Bohne** und **Naturland** ein, mit Cecilia Antoni von Naturland und Lorenz Hartmann von der Hofkitchen einen Einblick in die Zubereitung von heimischen Hülsenfrüchten zu bekommen.

Gemeinsam werden wir **Ackerbohnen-Falafel mit frischem Erbsendip & einen Shepherdless Pie mit Linsen** kochen (die Hülsenfrüchte werden Ihnen vorab zugeschickt, die restlichen Zutaten besorgen Sie). Währenddessen versorgt Sie unsere Hülsenfrucht-Expertin mit **spannendem Hintergrundwissen zu Ackerbohne und Co.**

#### Anmeldung & weitere Informationen

---

**Anmeldung:** bis zum **16.11.2021** über die [Naturland Homepage](#) mit der gewünschten Lieferadresse für das Hülsenfrüchtepaket

Nach der Anmeldung senden wir Ihnen **ca. zwei Tage** vor der Veranstaltung den Zugangslink zum Online-Kochkurs sowie das Paket mit den Hülsenfrüchten zu.

**Wichtig:** Das Paket enthält auch eine **Einkaufsliste** mit den Zutaten, die **zusätzlich** von Ihnen zu besorgen sind. Das Gericht ist rein pflanzlich und kann bei Interesse auch vegan und glutenfrei zubereitet werden.

**Technische Voraussetzungen:** die Teilnahme ist mit Laptop, Smartphone oder Tablet möglich. In der Küche sollte ein guter Internetempfang vorhanden sein.

Mehr Infos gibt es auf [www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de](http://www.demoneterbo.agrarpraxisforschung.de), [www.hofkitchen.de](http://www.hofkitchen.de), [www.beantbeat.de](http://www.beantbeat.de).

#### Noch Fragen?

---

Carola Zellner  
Lena Heilmeier

[c.zellner@naturland-beratung.de](mailto:c.zellner@naturland-beratung.de)  
[l.heilmeier@naturland-beratung.de](mailto:l.heilmeier@naturland-beratung.de)

0171 6216046  
0151 68955553