

## Politische Bildung

Volkshochschulen sind Orte der Demokratie. Mit ihren offenen Bildungsangeboten und beteiligungsorientierten Methoden schaffen sie öffentlichen Raum für Auseinandersetzung und Verständigung.

Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die politisch und konfessionell unabhängig und neutral ist. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> Details

### Details zu Kurs 241EA30501 Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

---

**Kursnummer**

241EA30501

---

**Status**

---

**Titel**

Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

---

**Info**

Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Dabei ist es für viele Menschen oftmals überraschend, wie leicht es ist, ein proteinreiches Essen ohne eine Fleischquelle zu gestalten. Mit sorgfältig verarbeiteten vegetarischen Zutaten wird Ihnen die Kursleiterin zeigen, wie man vollwertige Gerichte zubereitet, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Dabei ist nicht nur das oftmals bekannte Soja ein Proteinlieferant, auch Hülsenfrüchte sind wahre Protein-Kraftpakete ebenso wie einige andere spannende pflanzliche Quellen.

Bianka Velte ist Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.) und Ernährungsberaterin.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegan essen möchte, damit die Kursleiterin die entsprechenden Zutaten dabei hat.

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Kursstart

---

**Veranstaltungsort**

vhs, Bürgerhof, Raum 02

---

**Zeitraum**

Sa. 25.05.2024 - Sa. 25.05.2024

---

**Dauer**

1 Termin

---

**Uhrzeit**

10:00 - 13:45

---

**Unterrichtseinheiten**

5 x 45 Minuten

---

**Kosten**

Kerngebühr 27,00 €

plus Lebensmittelkosten 18,00 €

Summe 45,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

8

---

**Material**

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, gegebenenfalls einen Haargummi, Behälter für Reste.

---

**Dozentin**

Velte Bianka

---

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)