



# Ernährungs- & Koch- Workshop



**Regionale Resteverwertung**  
12. Oktober 2016

**Dauer:** 18.30-21.00Uhr  
**Ort:** Markthalle Innsbruck

## Inhalt

- Beschreibung des „no waste“ (=kein Abfall) Konzeptes
- Wissenswertes zu „clean eating“
- Tipps zu Einkauf, Lagerung, Verwertung von Lebensmitteln
- Infos zu Regionalität und Saisonalität
- Gemeinsame Zubereitung eines leckeren und kreativen Verwertungs-Menüs
- Gemeinsames Essen und Trinken
- Offener Austausch von Fragen, Ideen, Kritik
- Übergabe eines umfangreichen Rezeptheftes mit vielen Tipps

**Preis:** EUR 60,00 (inkl. Essen, Getränke & Rezeptheft)  
**Anmeldung:** [kochmitherz@aon.at](mailto:kochmitherz@aon.at) oder 0676 88690722  
**Anmeldeschluss:** 5. Oktober 2016 (begrenzte Teilnehmerzahl)