

Kochkurs: Die Planetary Health Diet - der Speiseplan der Zukunft

Stellen Sie sich eine Ernährungsweise vor, die sowohl Ihre Gesundheit als auch die unseres Planeten schützt – die Planetary Health Diet (PHD). In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie die PHD in köstliche Rezepte umsetzen können und warum es sich lohnt, Ihre Ernährung in Richtung Planetary Health Diet umzustellen.

Bad Wimpfen, Mi, 02.04., 18:00 - 21:30 Uhr, 22,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Lauffen a. N., Di, 08.04., 18:00 - 21:30 Uhr, 22,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Taste the Waste – kreativ gegen Lebensmittelverschwendung

Stehen Sie manchmal vor dem Gemüsefach und sind unsicher, wie Sie unansehnliches, runzeliges Gemüse nutzen können? Wir bereiten kreative und schmackhafte Speisen zu und Sie erhalten hilfreiche Tipps zur Lebensmittellagerung und erfahren, wie Sie einfach und nachhaltig mit Ihren Vorräten umgehen können.

Nordheim, Mi, 07.05., 18:00 - 21:30 Uhr, 22,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Kreative Resteverwertung

Wohin mit Resten vom Abendessen, braunen Bananen und trockenem Brot? Aus vermeintlichen Küchenabfällen lassen sich tolle Gerichte zaubern, die sonst vielleicht im Müll landen. In diesem Kurs verarbeiten wir solche Reste zu einfachen und schnellen Speisen und verkosten sie gemeinsam.

Kirchardt, Do, 10.04., 18:00 - 20:30 Uhr, 10,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

Altes Brot neu aufgebrezelt – Nachhaltigkeit & Lebensmittelverschwendung vermeiden

In unserem Kochkurs zeigen wir, wie man aus übrig gebliebenem Brot und anderen Zutaten leckere Gerichte wie Brotsalat und paniertes Gemüse zaubert. Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln nachhaltig handeln können und erhalten wertvolle Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

Neckarwestheim, Di, 27.05., 18:00 - 21:30 Uhr, 22,00 €, inkl. Lebensmittelkosten

i Info und Anmeldung

Geschäftsstelle der VHS Unterland

Allee 40
74072 Heilbronn
Telefon: 07131 5940-0
Telefax: 07131 5940-199
info@vhs-unterland.de

www.vhs-unterland.de/abfallvermeidung

Volkshochschule
Unterland



Gemeinsam Abfall vermeiden



In Kooperation mit dem
Abfallwirtschaftsbetrieb
im Landkreis Heilbronn



Plastikfrei leben – Einführungsvortrag und Workshop Plastikfrei Starterset herstellen

Plastik: Ein Material, das unsere Ozeane und unser Trinkwasser verschmutzt, begrenzte wertvolle Rohstoffe verbraucht und schuld an vielen Krankheiten ist. Aber im Alltag darauf zu verzichten, ist doch unmöglich, oder etwa nicht? Ein komplett plastikfreies Leben ist sicher in der heutigen Zeit undenkbar. Den Plastikmüll auf ein Minimum zu reduzieren ist dahingegen mit einfachen Schritten für jeden machbar. Damit der Anfang leichter fällt, fertigen wir mit wenigen Zutaten nützliche "Helfer" für den Alltag an. Wir stellen ein Bienenwachstuch zur Haltbarmachung von Lebensmitteln, einen Badreiniger und einen Klarspüler her. Zudem erhalten Sie alltagstaugliche Tipps, wie es gelingen kann, glücklich ohne Müll zu leben.

Löwenstein, Mi, 07.05., 18:30 - 21:30 Uhr

Plastikfreier leben – Ein Praxisbericht mit vielen leicht umsetzbaren Ideen

Komplett plastik- und verpackungsfrei zu leben ist nicht einfach und vor allem nicht von heute auf morgen umsetzbar. Die Dozentin berichtet, wie sie mit ihrer Familie versucht hat, Schritt für Schritt an Plastik und Verpackung zu sparen. Es werden viele Ideen aufgezeigt und interessante Alternativen mitgebracht, so dass alle Teilnehmenden an diesem Abend neue Möglichkeiten entdecken können, wie sie einen Beitrag zum Umweltschutz leisten können.

Bad Friedrichshall, Di, 11.03., 18:30 - 20:00 Uhr

Schwaigern, Mi, 04.06., 18:30 - 20:00 Uhr

Kreislaufwirtschaft 2.0: Die neuesten Trends für eine öko-freundliche Zukunft (online)

Durch die gesetzlich verankerte Produktverantwortung kann Deutschland sich bei der Recyclingwirtschaft als Vorreiter in Europa betrachten. Ein Fortschritt zur eigentlichen Abfallvermeidung ist damit jedoch bisher leider nicht verbunden.

Deshalb gilt es nun weitere Schritte zu gehen, die für Wirtschaft und Bürger attraktiv und zeitgemäß sind. Der Vortrag zeigt erfolgreiche Praxisbeispiele und gibt Einblicke in die innovative digitale Kreislaufwirtschaft und ihre zukünftigen Möglichkeiten. Es werden aktuelle Trends vorgestellt, wie die Produktion von Konsumprodukten aus nachwachsenden Rohstoffen, die Herstellung von Funktionskleidung aus Recycling-Öl oder Altreifen, aber auch Mehrwegsysteme und die Umsetzung des Verbraucherrechts auf Reparatur.

Online, Do, 27.03., 19:00 - 20:30 Uhr,
Prof. Dr.-Ing. Susanne Hartard, Umwelt-Campus
Birkenfeld der Hochschule Trier

Viele weitere
Veranstaltungen finden Sie
auf unserer Webseite!

**Slow Fashion: Kleidung reparieren – Nähworkshop**

Ihre Lieblingsstücke verdienen eine zweite Chance! In diesem 3-stündigen Workshop lernen Sie einfache, kreative Techniken, um beschädigte Kleidung selbst zu reparieren. Ob kleine Löcher, fehlende Knöpfe oder abgetragene Stellen – mit Tipps zum Nähen, Stopfen und Ausbessern gestalten Sie Ihre Garderobe nachhaltig. Ob Jeans, T-Shirts oder Jacken - bringen Sie eigene Kleidungsstücke mit, die Sie wieder tragbar machen möchten, und entdecken Sie den Spaß daran, Mode bewusst und umweltfreundlich zu gestalten. Gemeinsam setzen wir auf Qualität statt Wegwerfmode!

Möckmühl, Sa, 05.04., 14:00 - 17:00 Uhr

Obersulm, Sa, 10.05., 14:00 - 17:00 Uhr

Upcycling – Nähworkshop

"Aus alt mach neu". In diesem Stoff-Workshop lernen Sie, wie Sie aus alten Jeans eigene Kunstwerke wie eine Tasche, einen Kissenbezug oder eine Tischdecke erschaffen. Alten Jeansstoff (Hosen, Röcke, etc.) und andere Stoffreste bitte mitbringen. Nebenbei gibt es zudem nützliche Infos und Tipps, die zuhause umgesetzt werden können, um Müll gezielter zu vermeiden und zu trennen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Nähkenntnisse haben.

Jagsthausen, Do, 10.04., 18:00 - 21:00 Uhr