



06. Oktober 2023

NEWSLETTER

VG VERBRAUCHERGEMEINSCHAFT

Liebe Mitglieder, liebe Kund:innen der Verbrauchergemeinschaft Dresden,

in diesen Tagen feiern wir Erntedank, das Fest des Dankes für die Fülle und Vielfalt, die auf den Feldern und in den Gärten über das Jahr gediehen sind. Dieses Motiv zieht sich durch unseren aktuellen Newsletter.

Im Regionalportrait stellen wir euch gleich zwei unserer regionalen Lieferant:innen vor: Der Franziskushof Leutwitz beliefert die VG seit nunmehr fast 30 Jahren. Nun schlägt dort die neue Hofgemeinschaft Wurzeln, ihr Leben und Schaffen bewegt sich in Kreisläufen. Davon erzählen wir, genauso wie über LieblingsBioGärtner Isak Gumpert, der viele besondere Obst- und Gemüsesorten sowie daraus veredelte Produkte anbietet. Doch auch in den Gärten der Stadt gedeiht es üppig. Hier setzt die Initiative der „Essbaren Stadt“ an, die in Dresden vom hiesigen Ernährungsrat vorangebracht wird. Lest mehr darüber in unserem Beitrag.

Bei solch vielfältiger Ernte ist die Frage der Zubereitung nicht weit: Passend zur Jahreszeit erwarten euch deshalb feine Rezepte, mit denen ihr den Herbst begrüßen könnt.

Begrüßen möchten wir Susann Haase und Christian Morgenroth als unsere beiden neuen VG Vorstände. In dieser Ausgabe stellen sich die beiden vor.

Wir wünschen euch eine interessante Lesezeit und einen farbenfrohen Herbst!

Eure VG Verbrauchergemeinschaft eG

INHALT

- 2 Personelle Veränderungen im VG Vorstand
- 3 VG-Umfrage - Eure Meinung zählt!
Regionalportrait: Franziskushof und LieblingsBioGärtner
- 5 Rezeptidee: Kürbismuffins mit Hagebutten-Glasur
- 6 Die Essbare Stadt Dresden
- 7 Rezeptidee: Radicchio mit Balsamico, Birne & Ziegenkäse
- 8 Veranstaltungstipps Oktober 2023

KOMMEN UND GEHEN

PERSONELLE VERÄNDERUNGEN IM VG VORSTAND

Eines der wichtigsten Themen des Aufsichtsrates in diesem Jahr war der Generationswechsel im Vorstand der VG. Barbara Rische und Peter Jacobi werden zum Jahresende ihre Vorstandstätigkeit beenden. Wir bedanken uns sehr herzlich für die Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren, ihre Arbeit hat die Verbrauchergemeinschaft Dresden nachhaltig geprägt. Umso mehr freuen wir uns, dass Barbara und Peter weiterhin in der VG aktiv bleiben werden.

Mit Susann Haase und Christian Morgenroth konnten wir zwei Persönlichkeiten für die VG gewinnen, die mit viel Engagement ihre Erfahrungen und Kompetenzen in die Vorstandsarbeit einbringen. Gemeinsam mit Jonathan Kirchner wird das neue Vorstandsteam zu Anfang Januar 2024 seine Arbeit aufnehmen. Wir wünschen eine gute Einarbeitungszeit und viel Erfolg!

Der Aufsichtsrat der VG Verbrauchergemeinschaft eG

DIE NEUEN VORSTANDSMITGLIEDER IM KURZPORTRAIT



Mein Name ist Christian Matthias Morgenroth. Ich bin 53 Jahre alt und Vater von zwei Kindern. In Eberswalde aufgewachsen und ausgebildet als Schlosser und Fliesenleger arbeitete ich zunächst im Baubereich. Über meine kommunikative Art fand ich in den Einzelhandel, zuerst bei einer Ladenkette, danach bei einer Firma im DIY-Bereich. Hier hatte ich 21 Jahre lang die fachliche Leitung über ein großes Team inne. Meine Schwerpunkte waren u.a. Sortimente und die Warenpräsentation. Nach dieser langen Zeit suchte ich Veränderung.

Seit diesem Sommer lebe ich im Umland von Dresden und wurde VG-Mitglied. Ich freue mich sehr zur VG gefunden zu haben und nun im Vorstand mitwirken zu dürfen!

Umweltschutz ist für mich die gelebte Liebe zum Leben. Nachhaltigkeit sowie das Bewusst-Sein für die Kraft von Bio in der Region sind für mich zentral. Gerne begleite ich Prozesse, verändere und schaffe Neues, damit sich Menschen in ihren Aufgaben wohlfühlen. Zu meinen Arbeitsbereichen im VG Vorstand gehören die Kommunikation, Personalangelegenheiten und die Betreuung einiger VG Standorte. Ich freue mich von ganzem Herzen auf die Zusammenarbeit und das gemeinsame Gestalten mit euch!

Christian Matthias Morgenroth



Mein Name ist Susann Haase, ich habe in Dresden Mathematik studiert und anschließend reichlich 10 Jahre als Ingenieurin sowohl in einem Großkonzern als auch bei einem Dresdner Mittelständler gearbeitet. Dort leitete ich ein Team und trieb im Unternehmen die Themen interne Kommunikation und Transparenz voran.

Als Familie sind wir seit 10 Jahren Mitglied in der VG. Der berufliche Wechsel war die Konsequenz daraus, denn ich möchte Themen wie Klimaschutz, die mir persönlich wichtig sind, auch in meiner Arbeitszeit unterstützen.

Besonders interessieren mich Prozesse und Strukturen. Gute Kommunikation und klare Zuständigkeiten bilden meines Erachtens die Grundlage für ein gutes Arbeiten. Mich interessiert, welche Rahmenbedingungen gegeben sein müssen, damit Menschen als Team zusammenwachsen können.

Ich möchte gern mit unseren Mitarbeitenden und euch, unseren Mitgliedern und Kund:innen, die VG weiter in Richtung Nachhaltigkeit und Umweltschutz voranbringen. Und ich möchte uns sorgloses Einkaufen so leicht wie möglich machen.

Susann Haase

NOCH BIS ZUM 31.10.: VG-UMFRAGE

EURE MEINUNG ZÄHLT!

Wie jede Genossenschaft leben auch wir von unseren Mitgliedern und Kund:innen sowie deren Mitgestaltung. Daher: Bitte nehmt euch 5 bis 10 Minuten Zeit für unsere aktuelle VG-Umfrage! Auch damit wollen wir erreichen, dass wir unsere Biomärkte nach euren Wünschen gestalten.

Dieses Jahr interessieren uns vor allem Themen rund um die Ausrichtung der Ladenausstattung und der Kommunikation. Und natürlich wollen wir wissen, wer ihr, unsere Mitglieder und Kund:innen, seid und was euch wichtig ist. Also: Fragen beantworten – und gemeinsam die VG weiter entwickeln :)!

Unter folgendem Link nehmt ihr bis zum 31. Oktober ganz einfach an der Umfrage teil:

<https://survey.lamapoll.de/Mitgliederumfrage-VG-Dresden>

Wir danken euch herzlich für euer Mitwirken und werden euch über die Ergebnisse zu gegebener Zeit informieren.

Euer Team der VG Verbrauchergemeinschaft eG

ALTE SORTEN AN VIELEN ORTEN

AUF DEM FRANZISKUSHOF UND BEIM LIEBLINGSBIOGÄRTNER



Abgeerntete Felder, die neu keimende Saat im Herbstlicht und ein sattes Angebot an regionalem Obst und Gemüse in unseren Biomärkten – die Bilder dieser Tage haben uns ins Gespräch mit zwei unserer regionalen Lieferant:innen gebracht: dem LieblingsBioGärtner Isak Gumpert in Waldheim bei Döbeln und dem Franziskushof in Leutwitz bei Bautzen. Hier wie da wird bewusst in Kreisläufen gedacht. Dabei wird nicht nur Bewährtes geschätzt und kultiviert, sondern auch Neues mit Augenmaß ausprobiert und integriert.

ALTE BANDE, NEUE MENSCHEN, EINE SACHE

Mit dem **Franziskushof Leutwitz** ist die VG seit Mitte der 1990er Jahre verbunden. Heute ist sie Hauptabnehmerin seiner Produkte. „Auch für uns passt bio und regional am besten zusammen“, sagt Max Richter. Er ist Mitglied der Hofgemeinschaft, die den Hof 2021 übernahm. Zu ihr gehören derzeit acht Erwachsene und fünf Kinder, alle ehemalige Dresdner:innen, landwirtschaftliche Quereinsteiger:innen – und VG Mitglieder. Den Hof bewirtschaften sie im Nebenerwerb, mit viel Enthusiasmus und dem Ziel einer sozial-ökologischen Landwirtschaft. Hier geht es nicht nur um die verantwortungsvolle Produktion von Lebensmitteln, sondern auch um die aktive Einbeziehung von Menschen in eine natürliche wie sinnvolle Lebens- und Arbeitsumgebung. So soll der Hof ein Ort für Begegnung, Austausch und Bildung werden.



Mit der ökologischen Bewirtschaftung ist der Auftrag verbunden, das zum Hof gehörende Land zu erhalten, zu gestalten und es so an die nächste Generation zu übergeben. Im Sinne von Vielfalt und Resilienz wird mit Permakultur und Agroforst auch über Bio hinaus gedacht.

AUFRUF

Selbstbestimmt, sinnvoll und miteinander im Alter leben und wirken – in einem Haus auf einem Hof in Leutwitz/Lausitz. Für dieses Projekt sucht der Franziskushof Leutwitz e.V. Visionär:innen, Unterstützer:innen und zukünftige Bewohner:innen! Mehr Infos dazu findet ihr [unter diesem Aufruf](#). Mehr über den Franziskushof erfahrt ihr unter www.franziskushof-leutwitz.de.

ARCHE IM WERDEN

Auf den 13 ha Acker von insgesamt 26 ha bewirtschafteter Fläche wachsen Dinkel, Lichtkornroggen, Weizen und Emmer. Als Korn und Vollkornmehl ist das Getreide in einigen Biomärkten der VG erhältlich, ebenso wie die Kartoffeln und der Apfelsaft aus Leutwitzer Anbau. Der Saft wird aus Äpfeln einer gepachteten Streuobstwiese hergestellt. Diese ist zugleich Heimat für einige Bienenvölker der Imkerei Heinrichsgarten, die 2022 auf den Franziskushof umzog. 20 Tonnen Getreide, 15 Tonnen Kartoffeln und 4000 Flaschen Saft bildeten den letztjährigen Gesamtertrag des Hofes. Eine zusätzliche Perspektive für die Zukunft liegt neben der Milchproduktion und -verarbeitung auch im Bio-Gemüseanbau. So beteiligte sich der Franziskushof am Projekt „Sächsische Gemüsesorten wiedererwecken“ von ProSpecieRara. In diesem Rahmen baute man hier die alte Zwiebelsorte „Dresdner Plattrunde“ an.



Apropos alte Sorten: Mit zwei reinrassigen Mutterkühen des Roten Höhenviehs, Coburger Fuchsschafen und dem Sachsenhuhn leben auf dem Franziskushof auch drei alte Haustierrassen. Damit sind die Mindestkriterien für einen Arche-Hof erfüllt. Die Zertifizierung als ein solcher steht noch aus. Alte Nutzierrassen könnte es auf dem Franziskushof zukünftig jedenfalls noch mehr geben.

Der geschützte Begriff Arche-Hof bezeichnet Höfe, die vom Aussterben bedrohte Nutzierrassen u.a. durch die Vermarktung entsprechender Produkte erhalten und weiter züchten. Außerdem informieren Arche-Höfe über eben diese Rassen, z. B. bei Führungen und anderen Veranstaltungen. Mehr Infos unter www.g-e-h.de/arche-projekt.

ARCHE-HÖFE

HANDELN IN VERBINDUNG

Die gute Zusammenarbeit mit Partnern in der Region – etwa mit der nahen Rätze Mühle, benachbarten Bio-Bauern und mit der VG – hilft der Hofgemeinschaft manche Hürde zu überwinden. Auf dem Hof wird in Kreisläufen gelebt: Der Mist der Hoftiere dient als Dünger für die eigenen Äcker, ein Brunnenwassersystem speist einen Teil des Wasserbedarfs und zur bestehenden Solarthermie-Anlage ist eine Solaranlage in Planung. Gegessen wird viel Gemüse aus dem eigenen Garten, oft wird zusammen gekocht und der Gemeinschaftseinkauf in der VG wird mit den Auslieferfahrten verbunden. So werden Ressourcen effizient genutzt und regional bewegt.

Dies ist auch das Anliegen von **Isak Gumpert**. Seit beinahe 20 Jahren baut er Bio-Obst und -Gemüse an – früher unter dem Namen „Lebenskunst“ auf dem Lebensgut Pommritz, heute als der **„LieblingsBioGärtner“** auf einem halben Hektar Acker plus Streuobstwiese in Waldheim. Die aus seiner Arbeit hervorgehende Fülle möchte

Isak an möglichst viele Menschen weitergeben. Die VG war eine der ersten Abnehmer:innen seines reichen Obst- und Gemüseangebotes und der Produkte, die er daraus herstellt. Heute beliefert Isak Bioläden, Abo-Kisten und die Gastronomie in Dresden, Leipzig und Berlin.

BESONDERES SORTIMENT



Bis auf wenige Helfer:innen, die ihn in der Sommersaison unterstützen, liegen alle Aufgaben in den Händen des LieblingsBioGärtners. „Denn ich denke, dass ein Produkt an Qualität gewinnt, je mehr ich mich selbst bewusst, mit Freude und ganz direkt damit beschäftige“, sagt Isak. So ist Zeit immer ein knappes Gut. Der Anbau in Waldheim ist kleinteilig, vielfältig und bewusst integriert in das Landschaftsbild. Neben einem Standardangebot bietet Isak auch eine Vielzahl an besonderen Früchten.

Ob Ananasphysalis, Cucamelon, Gelbe Bete, Kiwanos, Malabarspinat oder Tomatillos, ob Yacon-Knollen, Tomatenraritäten wie die Berner Rose oder auch alte Birnensorten wie Clapps Liebling und Doppelte Philippsbirne – bei Isak ist Vielfalt Programm. Dafür ist er gut bekannt. Daneben ist ihm Abwechslung wichtig. Mal bringt er Saatgut von Reisen mit und zieht die Pflanzen auf, mal lässt er sich von Bio-Saatgut-Anbietern inspirieren.

Sein Repertoire an veredelten Produkten ist nicht minder besonders: Vom klassischen Apfel- und Birnenmus über Hagebuttenfruchtaufstrich und Kräutersalz bis hin zu Sauerampferpesto und Walnusscreme kommt in Isaks Verarbeitungsküche allerlei Feines ins Glas.



Wir freuen uns, euch den Geschmack der Leutwitzer und Waldheimer Äcker, Beete und Streuobstwiesen in unseren Biomärkten anbieten zu können! **Die Produkte vom Franziskushof Leutwitz findet ihr in unseren Läden in der Jahnstraße, Fritz-Reuter-Straße, Friedensstraße und in der Reicker Straße. In letzteren drei Märkten sind auch das Obst und Gemüse vom LieblingsBioGärtner sowie sein Sortiment an Musen, Aufstrichen, Pestos und Konserven erhältlich. Ein Teil dieser Produkte ist zudem in der Jahnstraße und in der Elisenstraße verfügbar.**

Autorin: Kati Partzsch



REZEPTIDEE: GENÜSSLICHE HERBSTNASCHEREI



KÜRBISMUFFINS MIT HAGEBUTTEN-GLASUR

Die Tage werden kürzer und der Herbst ist hier – da dürfen diese Muffins nicht fehlen: Mit Hokkaido-Kürbis, Walnüssen und einer feinen Glasur aus Hagebuttenaufstrich bringen sie die Farben und Geschmäcker dieser Jahreszeit auf den Teller – und in den Mund ;-)

[Zum Rezept ...](#)

EIN PROJEKT IM WACHSEN

DIE ESSBARE STADT DRESDEN

Nicht nur auf dem Land wird derzeit die Ernte gefeiert. Auch in zahlreichen Dresdner Gärten haben dieses Jahr wieder viele Hände gesät und geerntet. Dazu gehören beispielsweise Gemeinschafts- und Kleingärten- sowie Streuobstwiesenprojekte. Erntegut waren hier neben Obst und Gemüse auch Erfahrungen im Miteinander und im Umgang mit besonderen Herausforderungen wie dem Klimawandel.

GARTEN UND GEMEINSCHAFT

Die Gestaltung solcher essbaren Grünräume in urbanen Gebieten ist das zentrale Anliegen einer „Essbaren Stadt“: Die Idee dafür stammt aus dem britischen Ort Todmorden. Hier wurden im Jahr 2007 von Bürger:innen Gärten auf öffentlichem Grund angelegt. Es folgten Schulgärten, eine Lehrgärtnerei, die Förderung der lokalen Landwirtschaft und weitere Bausteine einer positiven Entwicklung des Ortes. Diese inspirierte ähnliche Projekte anderswo, zum Beispiel im deutschen Andernach. Seit 2010 baut die Stadt Obst- und Gemüsepflanzen im öffentlichen Raum an – ausdrücklich unter dem Motto „Pflücken erlaubt“ für alle Bürger:innen und Gäste. Die essbare Stadt denkt allerdings weit über den Anbau von Nahrungspflanzen hinaus:

Es geht um Beteiligung, Begegnung und Bildung, lokale Lebensmittelkreisläufe und Konsum, Selbstversorgung und Ernährungssouveränität sowie um die Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Versorgungskrisen – und all das auf der „Spielwiese“ des städtischen Raums.

ERNÄHRUNGSRAT DRESDEN

Auch in Dresden wächst eine „Essbare Stadt“. Sie wird nicht städtisch, sondern vom Ernährungsrat Dresden und Region betreut (hier kurz: ER DD). Dieser ist seit 2017 aktiv und bei der Lokalen Agenda Dresden angesiedelt. Bisher als loses Netzwerk organisiert bringen sich im ER DD u.a. Vertreter der Stadtverwaltung, der lokalen Lebensmittelproduktion, des Handels und diverser Initiativen ein, teils haupt-, teils ehrenamtlich. Der ER DD bepflanzt selber keine Flächen in der Stadt. „Das machen die vielen in Dresden aktiven Gartenprojekte schon am besten“, sagt Claudia Petersen, Koordinatorin des ER DD. „Vielmehr haben wir uns deren Vernetzung zur Aufgabe gemacht. Dabei halten wir die Fäden zusammen und unterstützen zum Beispiel in der Kommunikation zwischen Verwaltung, Politik und Zivilgesellschaft oder bei der Akquise von finanziellen Mitteln“.





ZUGANG DURCH ERFAHRUNG

Außerdem betreibt der ER DD Lobbyarbeit für die Essbare Stadt, indem er sie in bestehende Projekte und in Planungen hineinträgt. Aktuelles Beispiel: Der Dialogprozess um die BUGA 2033 in Dresden. Hier hat sich der ER DD erfolgreich für die Essbare Stadt als ein Leitthema eingesetzt. Als Multiplikator der Idee wirkt der ER DD auch mit seinen Bildungsangeboten: Dazu gehören Wildkräuterwanderungen, Workshops zur nachhaltigen Ernährung in Kooperation mit dem Japanischen Palais sowie eine Ernährungsrat-Radtour zu Orten, an denen die Essbare Stadt Dresden erlebbar ist. Dabei wird viel praktisches Wissen vermittelt. So möchte man Zugänge zum Thema schaffen und zum Selbermachen anregen. Zugleich sollen das Bewusstsein und die Wertschätzung für nachhaltig erzeugte Lebensmittel gefördert werden, auch als Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Für die Zukunft ist u.a. ein Beratungskonzept für Neupflanzungen und die Erstellung von Artenlisten geplant.

EINFACH MITMACHEN

Wer mehr über die Essbare Stadt Dresden und die Arbeit des Ernährungsrat Dresden und Region erfahren möchte, kann sich unter www.ernaehrungsrat-dresden.de und auf seinen Social Media Kanälen informieren. Weiterhin besteht die Möglichkeit, sich im E-Mail-Verteiler des ER DD anzumelden, um aktuelle Informationen zu erhalten. „Natürlich sind wir auch offen für direkte Anfragen und Impulse zum Thema Essbare Stadt“, sagt Claudia Petersen. Der ER DD lädt zudem alle Interessierten herzlich ein, an seinen öffentlichen Veranstaltungen oder an den regelmäßigen Treffen seiner Fokusgruppe „Essbare Stadt“ teilzunehmen. Diese Arbeitsgruppe trifft sich wieder am Dienstag, den 05.12.2023 um 16:00 Uhr im Umweltzentrum Dresden.

Autorin: Kati Partzsch

REZEPTIDEE: FEINER HERBSTSALAT



RADICCHIO MIT BALSAMICO, BIRNE UND ZIEGENKÄSE

Für diesen herbstlichen Salat kommen bitterer und knackiger Radicchio, süße Birnen, Balsam-Essig und sahniger Ziegenkäse zusammen. Das Ergebnis: eine leckere Mischung aus Farben, Aromen und Konsistenzen.

[Zum Rezept ...](#)

VERANSTALTUNGSTIPPS OKTOBER 2023

WILDKRÄUTER-EXKURSION IM DRESDNER HELLER

FR, 13.10.2023, 16:00–18:00 UHR | TREFFPUNKT: HAMMERWEG VOR BT DRESDEN-HELLER (NÄHE BUSLINIE 76, HALTESTELLE DRESDEN FABRICESTRASSE) | KOSTENLOSE TEILNAHME | INFORMATIONEN AUF DER INTERNETSEITE DES ERNÄHRUNGSRATES DRESDEN, ANMELDUNG PER E-MAIL AN INFO@ZUSAMMENSAMMELN.DE

Erkundet die „Essbare Stadt“ Dresden mit dem Ernährungsrat Dresden und dem Wildpflanzenspezialisten Gauthier Saillard. Gauthier zeigt euch die essbare Vielfalt im Dresdner Heller und weiß euch dazu viele spannende Infos zu berichten. Seid dabei, nascht von den Wildpflanzen und genießt das Draußensein im Herbst!



SAUER MACHT LUSTIG – FERMENTIEREN UND HALTBARMACHEN

FR, 13.10.2023, 15:00–17:00 UHR, ALTERNATIV AM FR, 20.10.2023, 15:00–17:00 | ORT: JAPANISCHES PALAIS, PALAIS GARTEN, PALAISPLATZ 11, 01097 DRESDEN | KOSTENLOSE TEILNAHME | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER INTERNETSEITE DER STAATLICHEN KUNSTSAMMLUNGEN DRESDEN

Ganz einfach leckeres Sauerkraut, Kimchi und eingelegte Gurken selber herstellen. Wie? Das wird in diesem Workshop vermittelt. Dabei erfahrt ihr nicht nur, wie die Fermentation funktioniert, sondern auch, wie andere Methoden des Haltbarmachens von Lebensmitteln ablaufen und wie ihr diese nutzen könnt.



CLEVER HAUSHALTEN: SCHALE, STRUNK UND STIEL – KOCHEN OHNE ABFALL

Mo, 18.10.2023, 18:00–21:00 UHR | ORT: VHS, ANNENSTRASSE 10, 01067 DRESDEN, RAUM B4.01

KOSTEN: 10,00 EURO P. P. | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER INTERNETSEITE DER VHS DRESDEN

Hier geht's um Nachhaltigkeit in der Küche: Ob Brokkolistrunk, Spargelschalen oder Kohlrabiblätter – Schnittreste von Obst und Gemüse, die oft im Abfall landen, lassen sich komplett und schmackhaft verwerten! Anregungen dafür gibt es in diesem Kurs.



ZUM SAISONABSCHLUSS: GEMEINSAME HERSTELLUNG VON KIM-CHI

SA, 21.10.2023, 10:00–16:30 UHR | ORT: KOKO IN DER ALTEN GÄRTNEREI, HEIDESTRASSE, GGÜ. 21, 01127 DRESDEN KOSTENLOSE TEILNAHME | ANMELDUNG AUF DER INTERNETSEITE DES UFER PROJEKTE E.V.

DRESDEN KOSTENLOSE TEILNAHME | ANMELDUNG AUF DER INTERNETSEITE DES UFER PROJEKTE E.V.

Die offene Gemeinschaftsküche in der Alten Gärtnerei lädt zur gemeinsamen Herstellung von Kim-Chi ein. So wird das geerntete Herbstgemüse zum schmackhaften Wintervorrat! Die Zutaten, darunter Chinakohl, Möhren und Ingwer, stehen bereit, vieles davon stammt aus der Gärtnerei, ansonsten aus der Region. Nach getaner Arbeit klingt die Saison auf der Terrasse aus.



CLEVER HAUSHALTEN MIT MEAL PREP: EINMAL KOCHEN, MEHRMALS GENIESSEN

Mo, 23.10.2023, 18:00–21:00 UHR | ORT: VHS, HELBIGSDORFER WEG 1, 01169 DRESDEN, RAUM 2.05

KOSTEN: 10,00 EURO P. P. | INFORMATIONEN UND ANMELDUNG AUF DER INTERNETSEITE DER VHS DRESDEN

Mahlzeiten vorkochen, um Zeit, Geld und Ressourcen zu sparen. Das ist „Meal Prep“. Die Abkürzung steht für den englischen Begriff „meal preparation“. Er bedeutet die Vorbereitung von Essen für ein oder mehrere Tage. In diesem Kurs kocht ihr aus frischen Zutaten Speisen zum Mitnehmen. An Folgetagen braucht ihr diese nur wieder aufwärmen – ob auf Arbeit, anderswo unterwegs oder zu Hause.



Diese und weitere Veranstaltungshinweise findet ihr wie immer in unserem [Online-Eventkalender](#).