



universität
uulm

AKTIONSTAGE

Nachhaltigkeit & Ernährung

11. – 13.06.2024

Nachhaltige Ernährung schützt die biologische Vielfalt und die Ökosysteme und trägt zu einem gesunden Leben für heutige und künftige Generationen bei. Aber wie soll das gehen die eigene Gesundheit und zugleich den Planeten schützen? Ideen und Anregungen wie dies in kleinen Schritten gelingen kann, erhalten Sie in unseren Veranstaltungen im Rahmen der Aktionstage zum Thema **Nachhaltigkeit und Ernährung vom 11. bis 13. Juni**. Nehmen Sie an unserem spannenden Angebot teil. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
Dienstag 11.06. 17:00 – 19:00 Uhr	Online Kochworkshop Nachhaltigkeit	Sandra Heiligmann, Diätassistentin	Online via Zoom
Mittwoch 12.06. 09:00 – 10:30 Uhr	Workshop: So gelingt Nachhaltigkeit in der Küche – regional, bio, fair	Julia Hertenberger, Diätassistentin	Gymnastikraum O25-175
Donnerstag 13.06. 12:30 – 13:30 Uhr	Vortrag: Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft	Dr. Stefanie Ackermann, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **03.06.2024**

Bitte melden Sie sich unter Angabe Ihrer Wunschveranstaltung unter bgm@uni-ulm.de an.



Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.



Kochworkshop Nachhaltigkeit

17.00– 19.00 Uhr

„**Nachhaltigkeit** dreht sich ums Dranbleiben, nicht um Perfektion.“ Quelle: Unbekannt
Dieses Zitat soll Mut machen, dass Veränderungen im Kleinen beginnen. Unter diesem Motto bieten wir einen Kochworkshop zum Thema Nachhaltigkeit an. Hier soll es um Ideen, praktische Tipps und Anregungen für den Alltag zuhause gehen. Ganz nebenbei kochen wir leckere Gerichte, die im Anschluss direkt gegessen werden können.

09.00– 10.30 Uhr

Workshop So gelingt Nachhaltigkeit in der Küche – regional- bio & fair

In diesem Workshop geht es rund um das Thema vom Acker bis auf den Teller. Wie können wir unsere Mahlzeiten nachhaltig gestalten? Julia Hertenerberger gibt einen Durchblick im Dschungel der verschiedenen Qualitätssiegel. Auch der Geschmack soll nicht zu kurz kommen, deshalb probieren wir einige bio –regionale Köstlichkeiten, die wir zudem im Workshop zubereiten.

Vortrag Nachhaltige Ernährung – Essen für die Zukunft

12.30 – 13.30 Uhr

Unsere Ernährungsgewohnheiten und die Verwendung unserer Ressourcen sind wesentliche globale Herausforderungen, die sowohl die Umwelt als auch das Leben heutiger und zukünftiger Generationen maßgeblich beeinflussen. Das Schöne ist: Selbst kleine Verhaltensänderungen jedes Einzelnen können einen großen Beitrag für die Zukunft leisten. Doch was genau bedeutet eine „nachhaltige Ernährung“ und wie können wir diese mit Genuss in unseren Alltag integrieren? Lassen Sie uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und praktische Tipps für eine verantwortungsvolle und leckere Ernährung kennenlernen.