

Ernährung bewegt – Nia-Workshop mit Biss

„Was ist für mich ‚gesund‘?“, damit beschäftigten sich die Teilnehmerinnen am 27. 10. 2018 zu Beginn des Workshops im WABE-Zentrum. Dabei wurde klar, dass der Begriff „ausgewogen“ viel zutreffender ist als „gesund“. Im Laufe der Veranstaltung wurden weitere Aspekte einer ausgewogenen Ernährung wie Nährstoffe, Nachhaltigkeit u. a. behandelt. Abschließend planten die Teilnehmerinnen gemeinsam, wie die ausgewogene Verpflegung für einen Tag vom Frühstück bis zum Abendessen aussehen könnte. Danach begann der praktische Teils des Workshops in der Küche. Die Teilnehmerinnen bereiteten eine Salatbar, gefüllte Zucchini mit Couscous und Toma-

tensauce sowie eine Quarkspeise zu. Während der Garzeit fand eine Nia-Stunde zum Thema „Achtsamkeit“ statt. Als der Duft der fertigen Speisen durch die Räume des WABE-Zentrums zog, wurden die Gerichte in gemütlicher Runde gemeinsam verkostet.

Projektgruppe: Annabel Dierks,
Johanna Hamschmidt,
Kerstin Wessendorf

Projektbetreuerin: Gabi Börries

Projektzeitraum: März 2018 bis Februar 2019

