

Experimente „Ernährung“



	Wer macht mit?	Erfahrungen
<p>➤ Für Einsteiger: "Vegetarisch für Fleischesser" 2 (3, ...) Wochen lang schmackhafte fleischarme Rezepte entdecken und probieren, so dass Fleisch und Fisch nur noch eine Nebenrolle spielen. Ausprobieren von neuen vegetarischen Produkten (Getreide, Kräuter, Gemüse, Hülsenfrüchte, ...) und neuen Rezepten</p>		
<p>➤ Für Fortgeschrittene: „Eine Woche vegetarisch essen“ Mindestens zwei neue Zutaten probieren (Getreide, Nüsse, Käse, Gemüse, etc.) Mindestens zwei neue Rezepte probieren Wenn möglich, ein vegetarisches Essen zu einem besonderen Anlass organisieren: z.B. Gäste einladen zu einem vegetarischen Frühstück, Mittag- oder Abendessen</p>		
<p>➤ "Die Selbermacher" 2 (3, 4, ...) Wochen möglichst viele Produkte selber machen statt kaufen</p>		
<p>➤ Für Profi 1: "Eine Woche vegan essen"</p>		
<p>➤ Für Profi 2: „Die 50 (?) -km-Diät regional-saisonal" Das heißt, man darf nur essen und trinken, was im Umkreis von 50 km gewachsen bzw. produziert worden ist - erst mal für eine Woche. (schwierig besonders im Winter)</p>		