



# MÜLLARM ZERO WASTE IM ALLTAG? KOCHEN

**Veranstaltungsort:**  
Volkshochschule Wolfsburg | VHS 5  
Kettelerstraße 2 (Eingang Kolpingstraße)  
Lehrküche K15  
38440 Wolfsburg

**Ansprechpartnerin:**  
**Marina Simanski** | Programmbereichsleitung  
Hugo-Junkers-Weg 5 | 38440 Wolfsburg  
T: 0 53 61.8 93 90-81  
marina.simanski@vhs-wolfsburg.de

**Anmeldung:**  
**Kundenservice**  
Hugo-Junkers-Weg 5 | 38440 Wolfsburg  
T: 0 53 61.8 93 90-40  
info@vhs-wolfsburg.de

Fotos: © clipdealer



Die Volkshochschule Wolfsburg ist seit 2004 nach LQW – das Lernerorientierte Qualitätsmodell für Weiterbildungsorganisationen – zertifiziert. Die Volkshochschule Wolfsburg ist außerdem im Bereich der Arbeitsmarktförderung als Träger nach AZAV zertifiziert.

Stadt Wolfsburg | Bildungshaus  
Volkshochschule  
Hugo-Junkers-Weg 5 · 38440 Wolfsburg  
www.vhs-wolfsburg.de



Der Plastikverbrauch in Deutschland ist sehr hoch, liegt mit 37 Kilogramm pro Einwohner sogar sechs Kilogramm über dem EU-Durchschnitt und die Konsequenzen für Menschen, Tiere und Umwelt sind erschreckend. Fest steht auf jeden Fall eines: Mikroplastik ist bereits im Trinkwasser zu finden.

Zero Waste steht für Müllvermeidung, die Zero Waste-Bewegung boykottiert eine unnötige Müllproduktion und hat sich ein Leben ganz ohne Müll als Ziel gesetzt. Das ist auch richtig so, denn ein EU-Bürger produziert durchschnittlich jedes Jahr ca. 500 kg Müll. Dieser riesige Abfall-Berg schadet uns und unserer Umwelt. Aber ist ein Leben ohne Müll nicht ein Wahnsinns-Aufwand?

Die klare Antwort: Ja, es ist eine Herausforderung, aber Müllreduzierung ist ganz easy! Zum Beispiel im Bereich Küche und Lebensmitteleinkauf.

In diesem Kurs werden Sie sich gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern des Ratsgymnasiums auf die Spuren der Zero Waste-Bewegung begeben.

## Infodaten zum Kurs

Anmeldeschluss: 12. August 2019

3 Tage / je 5 UStd. 192 305 900

- 🕒 donnerstags, ab 12.09.2019 / 16:00–20:00 Uhr
- 🏠 VHS 5, Kettelerstraße 2 / Lehrküche K15
- 😊 Heidi Pöhler (VHS), Kerstin Müller (Ratsgymnasium)
- 💶 75,00 €

zzgl. Lebensmittelumlage, die direkt vor Ort mit der VHS-Lehrenden abgerechnet wird

## 1. TAG (12.09.2019):

- Theoretischer Input der Schüler/innen (30 Minuten): **„Generelle Problematik (Plastik-)Müll auf der ganzen Welt und in Deutschland“**
- Kochen eines 3-Gänge-Menüs auf Basis von regionalen und saisonalen Lebensmitteln

**Vorbereitung Tag 2:** Lehrende der VHS geht einkaufen, diesmal aber bewusst auf dem Wochenmarkt und in Bioläden, kauft Lebensmittel möglichst ohne Verpackung.

## 2. TAG (19.09.2019):

- Theoretischer Input der Schüler/innen (30 Minuten): **„Müllvermeidung – was kann ich tun?“**
- Kochen eines 3-Gänge-Menüs auf Basis von regionalen und saisonalen Lebensmitteln rein biologisch/dynamisch

**Vorbereitung Tag 3:** TN und Schüler/innen teilen sich in Gruppen ein und kaufen für den letzten Kurstag gemeinsam ein: beim Nahversorger um die Ecke, alltagstauglich, aber müllarm!

## 3. TAG (26.09.2019):

- Austausch der Teams (45 Minuten): **Erfahrungen/ Tipps für die Praxis, was tun ohne Unverpackt Laden?**
- Kochen eines 3-Gänge-Menüs auf Basis von regionalen und saisonalen Lebensmitteln Abschlussrunde, Reflektion, Wiedertreffen vereinbaren, neues Projekt planen, Umsetzung in der Schule etc.

An jedem Kurstag wird gemeinsam gegessen, aufgeräumt und gespült. Die Müllberge werden getrennt dokumentiert, gewogen und fotografiert.

