

## Online Kochkurs mit heimischen Hülsenfrüchten

Freitag, den 16.04. 19.00 – 20.30 Uhr

Liebe Kochfans,

über das vom Bayerischen Umweltministerium geförderte Umweltbildungsprojekt des Bund Naturschutz „**Das interessiert mich echt die Bohne**“ wollen wir euch die Ackerbohne und noch viel mehr heimische Hülsenfrüchte schmackhaft machen.

Dies ist ein guter Weg mit mehr pflanzlichem Eiweiß aus regionaler Landwirtschaft, den Klimawandel zu stoppen und dabei auch noch leckeres Essen zu genießen.

Da Kochkurse in Präsenz momentan nicht möglich sind, laden wir euch ein, gemeinsam mit Cecilia Antoni von Naturland und Bean Beat ([www.beanbeat.de](http://www.beanbeat.de)) ein einfaches Gericht rund um die Ackerbohne **online** und **live** zu zubereiten.

Es gibt **Falafel aus Ackerbohnen**, **Sonnenblumencreme** (regionale Variante zu Tahin) und in der Pfanne gebackenes **Naan-Brot**.

**Unkosten für Materialpaket: 10 €**

**Anmeldung bis zum 29.3.2021**

über [bn-badkissingen@gmx.de](mailto:bn-badkissingen@gmx.de)



Nach der Anmeldung werden euch der Zugangslink zum Online-Kochkurs und das Überraschungspaket mit den Hülsenfrüchten zugesandt.

**Wichtig:** Das Paket enthält auch eine **Einkaufsliste** mit den Zutaten, die zusätzlich von euch zu besorgen sind (z.B. Mehl, Joghurt, Gewürze, ...). Das Gericht ist rein pflanzlich und kann bei Interesse auch vegan und glutenfrei zubereitet werden. Für die Zubereitung der Falafel und Sonnenblumencreme ist ein guter Mixer (z.B. Küchenmaschine oder leistungsfähiger Pürrierstab) notwendig.

**Datenschutzerklärung:** die Öko-BeratungsGesellschaft mbH – Fachberatung für Naturland übernimmt den Versand des Materialpakets. Die Lieferanschrift wird ausschließlich für diesen Zweck an die Öko-BeratungsGesellschaft mbH weitergegeben und danach gelöscht.

**Technische Voraussetzungen:** die Teilnahme ist mit Laptop, Smartphone oder Tablet möglich. In der Küche sollte ein guter Internetempfang vorhanden sein.

Unterstützt werden wir bei diesem Kochkurs von Naturland und dem Demonstrationsnetzwerk Erbse Bohne. Mehr Infos gibt es unter <https://bad-kissingen.bund-naturschutz.de/> und über <https://beanbeat.de/>

Mit freundlichen Grüßen

Elisabeth Assmann