

# KONTAKTDATEN

## Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Team Gutes Essen  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf

E-Mail: [gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw)  
Online: <https://www.verbraucherzentrale.nrw/gutes-essen>



## IMPRESSUM

### Herausgeber

## Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

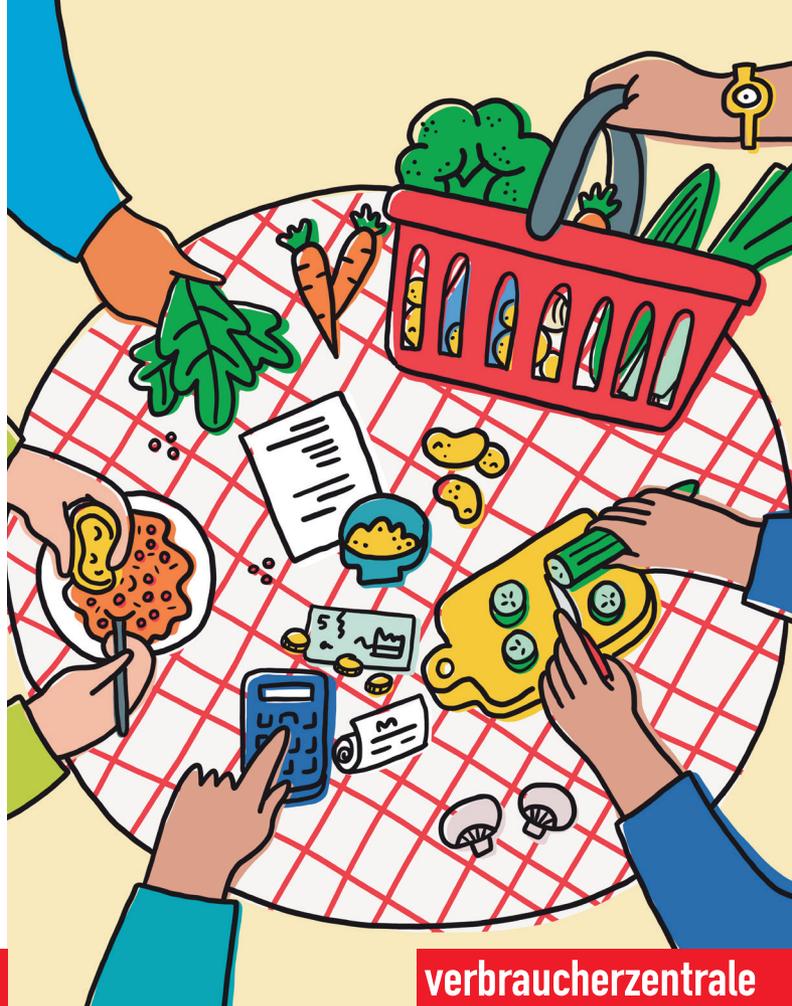
E-Mail: [gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw)

Stand: Januar 2024 | 1. Auflage

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen

verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# GUTES ESSEN LEICHT GEMACHT

Essen planen, einkaufen und kochen mit wenig Geld – Informations- und Beratungsangebot für Multiplikator:innen und Verbraucher:innen



## ÜBER UNS

**Wir sind ein Team der Verbraucherzentrale NRW, das sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen darin zu unterstützen, sich auch mit begrenztem Budget selbstbestimmt und gesund zu ernähren.** Denn: Gutes Essen ist nicht nur die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen, sondern auch ein Stück Kultur und Bereicherung des Alltags.

Vielen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen fehlen aber die finanziellen Mittel und/oder ausreichende Kompetenzen, sich abwechslungsreich zu ernähren und Essen zu genießen. **Ansprechen möchten wir daher Verbraucher:innen, die nur wenig Geld für Lebensmittel zur Verfügung haben bzw. die bis jetzt kaum mit Ernährungsbildung in Berührung gekommen sind.**

**Damit wir möglichst viele Menschen erreichen, richten wir uns an alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Betroffenen arbeiten** (zum Beispiel an Tafel-Ausgabestellen, in Familienzentren, Mutter-Kind-Häusern, Bildungseinrichtungen). Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihren Klient:innen auch in Zeiten hoher Lebensmittelpreise eine gesunde Ernährung zu ermöglichen.

**Unsere Fortbildungen, Workshops und Unterstützungsmaterialien sind leicht und unkompliziert in bestehende Angebote integrierbar.**



## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

**Inhaltliche und methodische Fortbildung von Multiplikator:innen, Haupt- und Ehrenamtlichen**, zur eigenständigen Durchführung von Informationsveranstaltungen, Aktionen und Workshops zur Thematik in bereits bestehenden Gruppen und Strukturen.

**Interaktive, anpassbare Workshops für verschiedene Zielgruppen.**

**Vielfältige Materialien für Verbraucher:innen wie Infokarten, Spiele oder Informationsflyer** mit Tipps zu gesundem und sparsamem Einkaufen, Lagern und Kochen.

**Bedarfsgerechte Ansprache** mit leicht verständlichen Materialien und Bildungseinheiten

### **Thematische Schwerpunkte:**

- Erfahrungsaustausch
- gesundheitsförderliche & kostengünstige Auswahl von Lebensmitteln und Getränken
- preiswerte Rezepte und Resteküche (ggf. gemeinsames Kochen vor Ort)
- Tipps für den Einkauf
- Lagerung von Lebensmitteln, MHD und Verbrauchsdatum  
...und weitere Themen.

Sprechen Sie uns gerne darauf an!