

## Das begehbare Kochbuch kulinarisch – kreativ - klimabewusst



### Die Idee

Sichtbar werden, Aufmerksamkeit schaffen, miteinander ins Gespräch kommen, Mitmachen und Ausprobieren, kulinarische Genussmomente erleben, genießen!

Das ist die **Idee** hinter den begehbaren Kochbüchern.

Sie liefern **tolle, leckere und abwechslungsreiche Rezepte** – von Landfrauen für Landfrauen, Noch-Nicht-Landfrauen und alle Interessierten – und können auf **vielfältige Art und Weise umgesetzt werden...**

...an (Informations-, Aktions- und Erlebnis-) Ständen der Orts- und Bezirksvereine

...an zentralen Orten in den Gemeinden und Städten, in Hofläden und Co, oder im Ort verteilt.

...u.v.m.



### So geht's – Das wird gebraucht

- ein **Ort und/oder Anlass** zum Aufhängen eines begehbaren Kochbuchs
- eine **Wäscheleine** mit Holzklammern, **Pinwand, Klemmbretter, Bilderrahmen** o.ä., an denen die Rezepte aufgehängt oder ausgestellt werden können.
- **leckere Rezepte** -  
 Verschiedene **fertige Kapitel** zu vielen verschiedenen **Themen** – bestehend aus einer Kurzinformation zum jeweiligen Thema, Rezepten und einer Blanko-Rezeptvorlage (auch beschreibbar) stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. (weitere Infos siehe nächste Seite).



### Tipps & Ideen

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, begehbare Kochbücher auf den Weg zu bringen und umzusetzen. **Hier ein paar Ideen und Tipps:**

- Schaffen Sie ein **Gemeinschaftsprojekt!** Rufen Sie Ihre Mitglieder und Noch-Nicht-Mitglieder zum Mitmachen auf und gestalten Sie Ihr ganz eigenes begehbare Kochbuch.
- Kreieren Sie mittels eines begehbaren Kochbuchs **kulinarische Rundgänge** durch Ihre Orte, Gemeinde oder Städte. Tipp: **kleine Kostproben** zwischendurch.
- **Kombinieren** Sie ein begehbare Kochbuch **mit weiteren Aktionen und Angeboten**, z.B. Vorträgen der Ernährungsfachfrauen, Landfrauen-Kochtütten, Kinder-Kochkursen, Weihnachtsfeier, Neujahrsempfang, Mitgliederversammlung oder oder oder
- **Kooperieren** Sie mit Direktvermarkter:innen und/oder Lebensmitteleinzelhändler:innen vor Ort oder aus Ihrer Region: Sie stellen Rezepte zur Verfügung, die Vermarkter:innen oder Händler:innen die passenden Zutaten, bspw. zum Selbstzusammenpacken oder als Landfrauen-Kochtüte (die Idee: ein Rezept mit einer Tüte mit allen benötigten Zutaten – siehe Infoblatt „Landfrauen-Kochtütten“).



## Wir unterstützen Sie!

Sehr gerne ...

...unterstützen wir Sie bei der **Ideenfindung, Planung und Organisation.**

...stellen wir Ihnen **fertige Kapitel zu verschiedenen Themen** – bestehend aus einer **Kurzinformation** zum jeweiligen Thema, **Rezepten** und einer **Blankorezeptvorlage** (auch beschreibbar) - zur Verfügung.

**Folgende Themen...**

- Grünes Glück
- Dem Sommergenuss auf der Spur
- Bunt, frisch & fruchtig – Sommerlicher Beerengenuss
- Kunterbunter Herbstgenuss
- Winterliche Genussmomente
- Clever, kulinarisch, kostengünstig
- Zukunft schmeckt! Nachhaltig essen in Hessen
- Kreative Resteküche

...sind unter [www.landfrauen-hessen.de](http://www.landfrauen-hessen.de) → Service → Aktiver Verein → Mitmachaktionen einsehbar und abrufbar.\*

...**drucken und laminieren** wir für Sie ausgewählte Kapitel. Dies ist für Sie kostenfrei, lediglich das Porto für den Versand fällt an.

...u.v.m.

**Beispiele** aus verschiedenen Kapiteln:



Grünes Glück



Kunterbunter Herbstgenuss



Kreative Resteküche



Zukunft schmeckt!



**Sie haben Interessen oder Fragen? Sprechen Sie uns an.**

Annika de Jesus [dejesus@landfrauen-hessen.de](mailto:dejesus@landfrauen-hessen.de)

Bettina Sommerfeld [sommerfeld@landfrauen-hessen.de](mailto:sommerfeld@landfrauen-hessen.de)

Tel.: 06172-77073

\*PW: LfV\_intern\_4202!