



# Koch- und Ernährungsberatung

Gemeinsam kochen | Zusammen essen  
Gut ernähren | Preisbewusst einkaufen



Evangelische Sozialberatung Bottrop  
Hilfe für Menschen in Wohnungsnot

Kirchhellener Straße 62a | 46236 Bottrop  
Tel. 02041 - 317055 | [www.esb-bottrop.de](http://www.esb-bottrop.de)

# GUT ERNÄHREN UND GEMEINSAM KOCHEN

*„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“*

Eine ausgewogene Ernährung ist lebenswichtig. Gutes, gesundes Essen spielt für das körperliche und seelische Wohlbefinden eine bedeutende Rolle. Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen verfügen häufig weder über die finanziellen Mittel noch über die Kompetenzen, sich gesund zu ernähren.

Mit unserem neuen Angebot an Koch- und Ernährungsberatungskursen für Menschen in schwierigen sozialen Lebenslagen wollen wir einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten. Unser Ziel ist es, Interesse an guten Lebensmitteln, gesunder Ernährung und gemeinsamen Kochen und Essen zu wecken.

Die Lebensmittel dafür werden gemeinsam in den umliegenden Supermärkten und auf Wochenmärkten besorgt. Aus unserem Garten setzen wir jahreszeitliches Gemüse auf den Speiseplan.

V.l.S.d.P.: Claudia Kretschmer, ESB, Kirchhellener Straße 62a, 46236 Bottrop; Text & Gestaltung: Christian Schröder, ESB



Das Projekt wird finanziell unterstützt von:



Evangelische  
Kirchengemeinde Bottrop



Westfälischer  
Herbergsverband