

Verschiedene Kochworkshops bei der Grünen Woche auf der Ökologiestation

Vom 4. bis 9. Mai 2026 bündelt die „Grüne Woche“ ein vielfältiges Programm aus Vorträgen, Workshops und Exkursionen und setzt dabei unter anderem einen Akzent auf gesunde und klimafreundliche Ernährung.

In gemeinsamen Kochwerkstätten entdecken die Teilnehmenden die Vielfalt der vegetarischen und pflanzenbasierten Küche. Dabei stehen insbesondere alltagstaugliche und gesunde Gerichte im Mittelpunkt. Den Auftakt bildet die Kochwerkstatt „Vegetarische Küche“ der AOK Nordwest am Montag, 4. Mai, von 18:00 bis 20:00 Uhr mit Karin Heymann.

Es folgt der Workshop „Klimafreundliche Brotaufstriche – vegan & veggie, süß und spicy“ der Verbraucherzentrale NRW am Mittwoch, 6. Mai, von 17:30 bis 19:00 Uhr. Jutta Eickelpasch zeigt, wie lecker und einfach selbstgemachte Aufstriche sind – Probieren und Mitnehmen inklusive.

Um „Linsenlust und Bohnenglück“ geht es in der Kochwerkstatt am Freitag, 8. Mai, von 18:00 bis 20:00 Uhr. Karin Heymann von der AOK Nordwest macht den Teilnehmenden dabei die ballaststoff- und nährstoffreichen Hülsenfrüchte schmackhaft.

Zum Abschluss können Interessierte am Samstag, 9. Mai, von 13:00 bis 14:00 Uhr bei einem Wildkräuterspaziergang rund um die Ökologiestation Zutaten aus der Natur kennenlernen und sammeln.

Gleichzeitig lädt die Grüne Woche dazu ein, Natur und Umwelt aus nächster Nähe kennenzulernen. Exkursionen führen unter anderem zum Beversee und in die Uelzener Heide/Mühlhausener Mark. Dort erhalten die Teilnehmenden Einblicke in heimische

Lebensräume und erfahren mehr über die Bedeutung der Artenvielfalt sowie den Schutz von Amphibien.

Auch in den Vorträgen spiegelt sich die Bandbreite der Themen wider: Neben gesunder Ernährung stehen Aspekte wie naturnahes Gärtnern und der Schutz von Amphibien im Kreis Unna im Fokus. Die Inhalte werden praxisnah vermittelt und geben konkrete Anregungen für den eigenen Alltag.

Ergänzt wird das Programm durch Führungen, etwa zur Solidarischen Landwirtschaft in Werne oder zum Fleischzerlegebetrieb Neuland auf der Ökologiestation, die Einblicke in unterschiedliche Formen der Lebensmittelproduktion ermöglichen.

Die meisten Veranstaltungen sind kostenfrei und werden von verschiedenen Partnern wie der AOK Nordwest, der Verbraucherzentrale NRW, der SOLAWI Werne sowie den Akteuren der Ökologiestation – also Neuland/Biofleisch NRW, der Biologischen Station Dortmund | Unna, dem NABU Kreisverband Unna, der Naturförderungsgesellschaft des Kreises Unna und dem Umweltzentrum Westfalen – angeboten.

Bei Exkursionen wird um wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk gebeten.

Weitere Informationen zu Treffpunkt, Ort und Uhrzeit sowie zu den Anmeldemöglichkeiten erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen (Agnès Teuwen, 02389 9809 12, agnes.teuwen@uwz-westfalen.de) oder online auf www.ubiku.ruhr sowie www.uwz-westfalen.de.