

FRAUEN  
IN DER  
EINEN  
WELT

Postfach 210421  
D-90122 Nürnberg  
Tel: 0911- 98 205 464



Ausstellung 5.Mai – 31.Oktober 2017  
**Museum Frauenkultur  
Regional – International**

[www.frauenindereinenwelt.de](http://www.frauenindereinenwelt.de)  
<https://www.facebook.com/museumfrauenkultur>

MUSEUM  
regional  
FRAUEN  
inter  
KULTUR  
national

im Marstall  
von Schloss Burgfarmbach  
Schlosshof 23, 90768 Fürth  
Tel: 0911-5980769  
muse-f@web.de

In Kooperation mit der Katholischen Erwachsenenbildung Fürth e.V. laden wir herzlich ein:



**Donnerstag, 21. September 2017  
um 18 Uhr**

## **Veganes Essen – Leichtsinn und Mut**

**Silvia Lupinacci und ihre „Leichtsinnküche“ in Neumarkt  
Vortrag und Informationen im Museum und Kostproben aus dem Foodtruck**

Silvia Lupinacci, von Beruf Mediengestalterin, begründete 2015 mit ihrem Foodtruck „Leichtsinnküche“ eine Welle der Begeisterung für veganes Essen. Keine gelernte Köchin, wurde veganes Essen für sie ein wichtiger Lebensbereich.

In Ihrem Vortrag erläutert sie zunächst ihren Zugang zu veganer Ernährung und stellt alternative Nahrungsmittel vor.

Zitat: „Sich Gedanken über vegane Ernährung zu machen, schließt auch mit ein, die Produktion unserer Lebensmittel genauer unter die Lupe zu nehmen.

Dabei kommt man um ökologische Erzeugung nicht herum. Deshalb verwenden wir überwiegend Zutaten aus Bio-Anbau und achten – so weit möglich – auf Regionalität und Saison.“

Es werden Zutaten vorgestellt, die in keiner Küche fehlen sollten. Alternativ zu Fleisch- und Käse-"Ersatz" erfahren die BesucherInnen Wesentliches zu pflanzlichen, hauptsächlich biologischen Lebensmitteln und lernen verschiedene Gewürz-Kombinationen kennen, die den Geschmack der veganen Küche bestens unterstreichen.

**Kostproben aus dem Foodtruck runden den  
Erfahrungsaustausch ab.**

**Der Eintritt ist frei**



### **Museum Öffnungszeiten:**

Mai, Juni, Juli, Sept.: Do+Fr: 14-18 Uhr, Sa+So: 11-17 Uhr  
Im August: nur Sonntag: 11-17 Uhr  
Mai - Oktober für Gruppen ab 8 Personen auch nach Absprache  
**Eintritt:** 3,- Euro; ermäßigt 2,- Euro; Saisonkarte 15,- Euro  
bis 18 Jahre: freier Eintritt

**Führungen:** Mai - Sept.: jeden Sonntag um 15 Uhr  
und nach Absprache (Mai - Oktober)  
Auf Anfrage sind auch Führungen  
in Englisch, Spanisch und Französisch möglich  
**Führung:** 2,- Euro/ Person  
**Kontakt:** Tel: 0911-729377, [fidew.pr@gmail.com](mailto:fidew.pr@gmail.com)

Das Museum wird gefördert von



Kulturfonds Bayern  
Kunst

