

GESUNDE KÜCHE

Seminarprogramm 2024



Anmeldung unter:
sabine.wurzer@ktn.gv.at

Anmeldungen bis
15. September 2024

© Stefan BERNHARD



PROGRAMM 2024

Termine:

21.11.2024
HBLA Pitzelstätten
15 - 18 Uhr

KOCHIDEEN MIT ALTERNATIVEM GETREIDE

Heimisches Getreide ist von einem gesunden Speiseplan nicht wegzudenken. In der Küche kann es auf vielfältigste Weise zubereitet werden und ist Basis für eine ausgewogene Ernährung. Dieser Kurs zeigt den abwechslungsreichen Einsatz von heimischen Getreidesorten wie

Buchweizen, Hafer, Hirse und Co. in allen Verarbeitungsmöglichkeiten. Erweitern Sie Ihren zukünftigen Speiseplan mit den schmackhaften Körnern. Daneben gibt es viel Informationen zu den Besonderheiten der einzelnen Getreidesorten bezüglich Zubereitung und gesundheitlichen Nutzen.

Inhalt:

- Überblick über heimische Getreidesorten und ihre Vorzüge
- Verarbeitungsmöglichkeiten und neue Ideen für einen gesunden Speiseplan
- Kochen von unkomplizierten und günstigen Gerichten mit unterschiedlichen Sorten und Verarbeitungsstufen

Dauer: 3 Stunden (inkl. Essen)

Referentin: Anita Winkler

Termine:

17.10.2024
HBLA Pitzelstätten
15 - 18 Uhr

SEMINAR
BAUER
INNEN

AUS DEM SUPPENTOPF

Die Suppe leitet gewohnheitsgemäß die Mahlzeiten ein. Kräftige gebundene Suppen dienen aber auch als Hauptspeise. Die Mannigfaltigkeit der Arten- von der klaren Suppe mit Einlage bis zur gebundenen Suppe bietet Abwechslungsmöglichkeiten in reicher Fülle. Lassen Sie sich einführen in der Zubereitung von klaren und gebundenen Suppen, sowie von den verschiedensten Suppeneinlagen, wie Schöberl, Nockerl, Strudel, Schnitten, Knödel und sonstige Suppeneinlagen wie Käsebrandteigkrapferl oder Reibgerstl.

Mitzubringen: Schürze, Geschirrtücher, kleine Vorratsdose

Referentin: Sylvia Schilcher

Termine:

6.11.2024
Rieding 45,
9431 Wolfsberg
15 - 18 Uhr

23.10.2024
Kindergarten
Hermagor
15 - 18 Uhr

SEMINAR
BAUER
INNEN

WECKERLN UND KLEINGEBÄCK

Weckerln und Kleingebäck selbst backen ist leicht erlernbar, macht Spaß und das Ergebnis schmeckt einfach wunderbar. Die Qualität der Grundprodukte kann selbst gewählt werden.

Gemeinsam stellen wir verschiedene Grundteige für Brötchen und Kleingebäck, wie Salzstangerln, schnelle Dinkelweckerln, Vollkornweckerln, Brioches und Pizzabrötchen, her. Außerdem erhalten Sie Informationen zu Getreidearten, Mehlen, Einkauf und Lagerung.

Mitzubringen: Schürze, Vorratsdosen bzw. Papiersackerl, Geschirrtücher

Referentinnen: Sylvia Schilcher

Termine:

7.11.2024
HBLA Pitzelstätten
15 - 18 Uhr

HÜLSENFRÜCHTE - KLEIN ABER FEIN

Linsen, Erbsen, Bohnen als heimische, pflanzliche Eiweißlieferanten können sich sehen lassen. Aber auch Kichererbsen, Sojabohnen und Erdnüsse sind wertvolle Alternativen. Zudem sind Hülsenfrüchte fettarm und haben einen geringen Anteil an Kohlenhydraten, dafür sind sie ballaststoffreich und enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Hülsenfrüchte haben auch den Vorteil, dass sie dunkel gelagert sehr lange haltbar sind.

In der Küche sind diese kleinen oder wie bei Käferbohnen auch größere Früchte vielseitig einsetzbar. Von einer bunten Linsensuppe bis hin zu einem Bohnenknödel, von falschen Kastanienschnitten bis zu schmackhaften Aufstrichen oder Muffins, als Beigabe zu Brot- und Weckerlteigen - unglaublich vieles ist möglich.

Es wird ein Kursangebot zum Mithelfen, aber auch zu einfach zusehen und genießen.

Referentin: Dipl.Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Termine:

16.1.2025

Kärntner Verwaltungsakademie –
Bahnhofsplatz 5,
Seminarraum EG
15:30 - 18:30 Uhr

MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT

Warum ein abwechslungsreicher Menüplan wichtig für unser Verdauungssystem ist? Wer sind unsere Mitbewohner:innen in unserem Darm (Mikrobiom), warum ist unser Mikrobiom so wichtig und wie können gute Darmbakterien mit der richtigen Ernährung gefördert werden? Alles über die neuesten Erkenntnisse über unsere Darmbakterien, wie sie unser Immunsystem, unser Hungergefühl und unser Gehirn beeinflussen.

Umgesetzt wird das theoretische Wissen dann direkt in der Planung eines Speiseplans der den Kriterien der „Gesunden Küche“ entspricht und das Mikrobiom positiv beeinflusst.

Referentin: Grete Passegger

DIE REFERENT:INNEN:



Anita Winkler, Mitarbeiterin bei Styria vitalis/Abteilung Naturküche, selbständige Kochtrainerin und Seminarbäuerin, Botschafterin für heimische Lebensmittel.



Sylvia Schilcher, Seminarbäuerin, Bäuerin und 4-fache Mutter



Grete Passegger, Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. Trainerin, CrossFit Level 2 Trainerin, Fortbildungen in den USA für prä- und postnatales Fitnessstraining und Muskelaufbau nach Brustkrebs-Operationen, Fortbildung Koordination für Kinder, Studium Management und Umwelt.



Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ **Eva Maria Lipp**, Erwachsenenbildnerin, Eva's Koch & Backatelier, Kochbuchautorin & GENUSS.Köchin & Kochen&Küche und zertifizierte Paneologin