

# GESUNDE KÜCHE



Seminare Frühjahr 2025



# PROGRAMM 2025

---

## TERMINE:

28. April 2025  
Kärntner Verwal-  
tungsakademie  
Klagenfurt

Uhrzeit:  
15.00 - 17.30 Uhr

---

## WIE WIRD KINDLICHES ESSVERHALTEN GEPRÄGT

### Wie können Sie als Köch\*in das Essverhalten positiv beeinflussen?

Dieser Workshop befasst sich mit den wichtigen Aspekten der Entwicklung des Essverhaltens von Kindern. Warum sind Kinder manchmal wählerisch und wie entstehen Essgewohnheiten. Was Sie als Köch\*in dazu beitragen können, um Kindern und Betreuungspersonen den gesunden Umgang mit Lebensmitteln zu lernen.

### Erfahren Sie mehr über:

- Die Bedeutung der ersten Lebensjahre für eine gesunde Ernährung: Wie diese Phase entscheidend für die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden eines Kindes ist.
- Praktische Tipps für Köch\*innen und Betreuungspersonen: Wie Sie Kindern gesunde Lebensmittel spielerisch näherbringen, eine entspannte Essatmosphäre schaffen und gesunde Essgewohnheiten ohne Druck oder Zwang fördern können.

Referentin: Patrizia Messner

## TERMIN:

14. Mai 2025

Uhrzeit:  
17.00 - 19:00 Uhr

## ONLINE

---

## MIKROBIOM UND DARMGESUNDHEIT – ONLINE

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

Referentin: Grete Passegger

## HÜLSENFRÜCHTE - KLEIN ABER FEIN

Linzen, 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 sehr lange haltbar sind. In der Küche sind diese kleinen und großen Früchte vielseitig einsetzbar. Von einer bunten Linsensuppe über Bohnenknödel, falschen Kastanienschnitten bis hin zu schmackhaften Aufstrichen, Muffins und als Beigabe zu Brot- und Weckerlteigen - unglaublich vieles ist möglich.

**Ein Kursangebot zum Mithelfen oder einfach Zusehen und Genießen.**

Referentin: Eva Maria Lipp

### TERMINE:

21. Mai 2025  
HLW Hermagor

22. Mai 2025  
HBLA Pitzelstätten

Uhrzeit:  
15.00 - 18:00 Uhr



# DIE REFERENT:INNEN:

---



## Eva Maria Lipp

Eva's Koch & Backatelier. Erwachsenenbildnerin, Autorin für Kochbücher und das Magazin Kochen & Küche, GENUSS.Köchin, zertifizierte Paneologin.



## Grete Passegger

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



## Patrizia Messner

Diaetologin, zertifizierte Kräuterpädagogin, Fachberaterin für Darmgesundheit, Mikornährstoffcoach und Mutter von 3 Kindern.

**gesunde  
küche** 

### **Gesunde Küche Kärnten**

Bahnhofplatz 5/2

9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 15 145

[www.gesundeskaernten.at/gesunde-kueche](http://www.gesundeskaernten.at/gesunde-kueche)

### **» Anmeldung unter:**

[gesunde.kueche@ktn.gv.at](mailto:gesunde.kueche@ktn.gv.at)

### **Anmeldungen bis**

17. April 2025