

GESUNDE KÜCHE



Seminare 2026



Anmeldung unter:
<https://anmeldung.ktn.gv.at/416-2/>



PROGRAMM 2026

TERMINE:

22. April 2026
Haus der Anwaltschaften
Seminarraum UG
Völkermarkter Ring 31
9020 Klagenfurt am
Wörthersee

22. September 2026
HLW Hermagor
10. Oktoberstraße 9
9620 Hermagor

Uhrzeit:
15.00 - 18:00 Uhr

WIE WIRD DAS ESSVERHALTEN VON KINDERN GEPRÄGT

In diesem Workshop geht es um die Entwicklung von Essverhalten bei Kindern. Welche Faktoren ihre Vorlieben und Gewohnheiten beeinflussen und welche Rolle Familie, Umfeld, Vorbilder, Geschmackerfahrungen und Essgewohnheiten spielen. Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Entwicklung von Geschmack und Essverhalten. Sie lernen Strategien, um Kinder spielerisch und positiv an eine vielfältige Ernährung heranzuführen. Auch Themen wie Essatmosphäre, gemeinsames Essen, der Umgang mit neuen Lebensmitteln und mögliche Herausforderungen im Alltag werden diskutiert. Ziel ist es, ein besseres Verständnis für das Essverhalten von Kindern zu entwickeln und mit praktische Impulsen gesunde und ausgewogene Ernährungsgewohnheiten zu fördern.

Referentin: Patrizia Messner

TERMINE:

VORTRÄGE

28. April 2026
lebensRAUM Villach
Postgasse 6
9500 Villach

15. Oktober 2026
Gseft KG
St. Michael ob Bleiburg 26
9143 St. Michael
ob Bleiburg /
Šmihel pri Pliberku

Uhrzeit:
15.00 - 18:00 Uhr

ONLINE

05. November 2026

Uhrzeit:
18.00 - 19:30 Uhr

ESSEN GUT - KLIMA GUT

Tipps und Tricks für mehr Klimafreundlichkeit in Großküchen

In Großküchen kann ein großer Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Gemeinsam werden klimafreundliche (saisonale, regionale und nahrhafte) Speisepläne erarbeitet, Gütesiegel analysiert und Herkunftsangaben überprüft.

Auch auf weitere Themen, wie Abfallvermeidung, optimale Lagerbedingungen, Weiterverarbeitung von Essen und energiesparende Ausstattung der Küche (zB. Küchengeräte, Beleuchtung etc.) wird eingegangen.

Referent*innen vom Klimabündnis Kärnten

PFLANZLICHE EIWEISSQUELLEN

Dieser Vortrag richtet sich an Köchinnen und Köche, die ihr Wissen über pflanzliche Eiweißquellen erweitern und kreativ in ihre Küche integrieren möchten. Im Fokus stehen Zutaten wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide und moderne pflanzliche Produkte. Neben theoretischem Wissen zum Thema Eiweiß gibt es auch praktische Tipps für den Einsatz von pflanzlichen Eiweißquellen: Von klassischen Gerichten bis hin zu innovativen Produkten.

Referentin: Patrizia Messner

VEGETARISCHE GERICHTE IN DER GROSSKÜCHE

Dieser Kochworkshop richtet sich an alle die ihr vegetarisches Angebot erweitern und modern gestalten möchten. Gemeinsam werden vielfältige vegetarische Gerichte zubereitet, die sich besonders gut für große Produktionsmengen eignen und gleichzeitig geschmacklich überzeugen.

Im Mittelpunkt stehen kreative Rezeptideen, der effiziente Einsatz von pflanzlichen Zutaten sowie eine ausgewogene Zusammenstellung der Gerichte.

Der Workshop bietet den Teilnehmenden neue Inspirationen und praxistaugliche Rezepte für ein zeitgemäßes vegetarisches Angebot in der Großküche.

Referent: Martin Regitnig

TERMINE:

VORTRAG

12. Mai 2026
Kärntner
Verwaltungsakademie,
Seminarraum EG
Bahnhofplatz 5
9020 Klagenfurt

Uhrzeit:
16.00 - 18:00 Uhr

ONLINE

18. Mai 2026

Uhrzeit:
17.00 - 18:30 Uhr

TERMIN:

19. Mai 2026
Döbriach
Falkencamp Küche
Dussmann
Glanzerstraße 66
9873 Döbriach

Uhrzeit:
15.00 - 18:00 Uhr

PROGRAMM 2026

TERMIN:

30. September 2026
Kindergarten Hermagor
Presseggersee
Presseggen 50
9615 Hermagor
Pressegger-See

Uhrzeit:

15.00 - 18:00 Uhr

HERBSTKÜCHE

Entdecken Sie die kulinarische Vielfalt der Herbstküche mit einer Fülle an aromatischen und vielfältigen Zutaten: Heimisches Gemüse, Pilze, Kürbis- und Wurzelgemüse, Äpfel, Birnen und weitere typische saisonale Lebensmittel. Gemeinsam werden abwechslungsreiche Gerichte zubereitet, die sich durch kräftige Aromen, wärmende Gewürze und saisonale Frische auszeichnen. Dabei erhalten Teilnehmende Tipps für die „Gesunde Küche“ wie sich genussvolle und ausgewogene Gerichte zaubern lassen.

Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

TERMIN:

01. Oktober 2026
Centrum Human-
beruflicher Schulen
des Bundes (CHS)
Richard-Wagner-
Straße 8
9500 Villach

Uhrzeit:

15.00 - 18:00 Uhr

BROT UND GEBÄCK – SELBSTGEMACHT

Aus natürlichen und regionalen Zutaten lassen sich in kurzer Zeit Brot und Gebäcke backen. Vom saftigen Bauernbrot, über ein schnelles Dinkelbrot bis hin zu Schinken-Käsestangen und Kornspitz werden in diesem Workshop 10 verschiedene Gebäcke hergestellt. Die Vielfalt motiviert zu einer raschen Umsetzung in der eigenen Küche. Probieren Sie es einfach aus!

Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

PFLANZLICHES POWERFOOD

In diesem Workshop geht es ausschließlich um die Zubereitung von pflanzlichen Lebensmitteln.

Reichhaltige und schmackhafte Gerichte für die ganze Familie werden zubereitet.

Der Workshop vermittelt Basiswissen über die vegetarische und vegane Ernährung. Geheimnisse der Menüerstellung mit regionalen und saisonalen veganen Lebensmitteln werden gelüftet und alle Fragen rund um die vegetarische und vegane Küche beantwortet.

Referentin: Evelyn Matejka

LEBENSMITTELKENNZEICHNUNG VERSTEHEN

Nährwertkennzeichnung, Nutri-Score & gesundheitsbezogene Angaben: Lebensmittelkennzeichnung ist weit mehr als eine gesetzliche Pflicht – sie ist ein wesentliches Instrument für Transparenz, Qualitätsbewusstsein und glaubwürdige Gesundheitskommunikation.

Dieses Seminar gibt einen Überblick zu aktuellen rechtlichen Grundlagen und praxisrelevanten Anforderungen. Anhand von realen Produktbeispielen wird die Lebensmittelkennzeichnung erklärt und analysiert.

Referentin: Julia Prochiner Bsc MA

TERMINE:

07. Oktober 2026
HLW Hermagor
10. Oktoberstraße 9
9620 Hermagor

08. Oktober 2026
WIMO Klagenfurt
Fromillerstraße 15
9020 Klagenfurt

Uhrzeit:

15.00 - 18.00 Uhr

TERMINE:

16. November 2026
Kärntner Verwal-
tungsakademie,
Seminarraum EG
Bahnhofplatz 5
9020 Klagenfurt

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.



Evelyn Matejka

Hüttenwirtin der Franz Fischer Hütte im Salzburger Lungau. Ihr Spezialgebiet ist die Zubereitung von veganen Kuchen. Diese werden auf ihrer Hütte in großer Vielfalt täglich frisch gebacken. Durch ihre langjährige Erfahrung als Hüttenwirtin und Köchin der ersten vegan – vegetarischen Schutzhütte weiß sie, wie man Gäste satt und glücklich macht.



Patrizia Messner

Diaetologin, zertifizierte Kräuterpädagogin, Fachberaterin für Darmgesundheit und Mikornährstoffcoach.



Martin Regittnig

Küchenleiter der Küche Dussmann Austria – Kinderfreunde Döbrach. Auszeichnung zur „Gesunden Küche“ im Sommer 2025. Ausbildungen zum Diätkoch, Fischkoch und veganen Kochtrainer.



Klimabündnis Kärnten

Mag. Christian Salmhofer, Geschäftsführung Klimabündnis Kärnten



Petra Obernosterer Msc, Projektmanagement und Workshops für das Klimabündnis Kärnten



Julia Prochiner Bsc MA

Freiberufliche Diätologin, Schwerpunkt Projektarbeit und Betriebliches Gesundheitsmanagement.

**gesunde
küche**



Gesunde Küche Kärnten

Bahnhofplatz 5/2
9020 Klagenfurt am Wörthersee

Tel.: 050 536 15 145

www.gesundeskaernten.at/gesunde-kueche

Bilder: © Foto Liesl, GeorgKukuvedPhotography, Patrizia Messner, Regittnig, Christian Salmhofer, Petra Obernosterer, Julia Prochiner