



**Fortbildungsprogramm 2018**  
*Gesunde Küche*



■ Information zum Kursprogramm _____	4
■ Kursanmeldung _____	5
■ Referentinnen und Referenten _____	6
■ Impulsvortrag <i>Gesunde Küche</i> „Ausgezeichnet! – Die GESUNDE KÜCHE mit Mehrwert“ _____	8
■ Basisseminare <i>Gesunde Küche</i> für die Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie _____	9
■ Vernetzungstreffen _____	12
■ Modul: Fette & Fische – „Die richtige Auswahl bringt’s“ _____	13
■ Fortbildungskalender _____	14
■ Modul: Fleischlose Gerichte – „Kulinarisch Vegetarisch“ _____	16
■ Modul: Getreide – „Die Kraft aus dem vollen Korn“ _____	17
■ Modul: Hülsenfrüchte – „Geballte Nährstoffkraft aus Bohne, Linse & Co“ _____	18
■ Modul: Kräuter & Gewürze – „Die Vielfalt mit allen Sinnen genießen“ _____	19
■ Modul: Superfood – Super gut? _____	20
■ Modul: Zucker und Co – „Die süße Seite des Lebens“ _____	21
■ Spezial-Modul: Bärenstarke Kinderkost _____	22
■ Spezial-Modul: Brot und Gebäck _____	23
■ Spezial-Modul: Gesunde Küche für Jung & Alt _____	24
■ Spezial-Modul: Multikulti für Kinder und Jugendliche „Andere Länder – Andere Speisen“ – Kulinarische Reise in fremde Kulturen _____	25
■ Spezial-Modul: Supervision „Erfolgreicher Umgang mit herausfordernden Gesprächen im Küchenbetrieb“ _____	26

**NEU**



*Gesundheit beginnt mit einem gesunden Essen. Vielfalt beim Speisenangebot stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern schützt auch vor Krebserkrankungen. Eine abwechslungsreiche Ernährung zählt damit zu den wichtigsten vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen.*


*Immer mehr Menschen, von Jung bis Alt, nehmen ihre Hauptmahlzeit in Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulen, Alten- und Pflegeheimen, Gasthäusern oder Betriebsrestaurants ein. Die Gemeinschaftsverpflegung spielt daher eine wichtige Rolle bei Gesundheitsförderungsprojekten.*

*Um die Verpflegungsqualität in oberösterreichischen Betrieben zu sichern, den Erfahrungsaustausch unter Küchenfachkräften sowie ihre Vernetzung zu fördern, werden in diesem Programmheft Fortbildungsseminare zu diversen Themen angeboten, die die Köchinnen und Köche bei ihrer Arbeit unterstützen sollen.*

*Ich freue mich, wenn viele Köchinnen und Köche dieses Fortbildungsangebot in Anspruch nehmen und wünsche allen, die daran teilnehmen, viel Erfolg bei der Umsetzung.*

Mag.<sup>a</sup> Christine Haberlander  
Gesundheitslandesrätin

## *Liebe Köchinnen und Köche!*

Auch in diesem Jahr haben wir uns bemüht, einen ausgewogenen Mix an verschiedenen Fortbildungsangeboten für Sie zusammenzustellen. Neben zahlreichen „Dauerbrennern“ gibt es neue Seminare, gekennzeichnet durch das Symbol 

Die aktuellen Seminare sowie die Onlineanmeldung finden Sie auf [www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at).

Wir wünschen viel Vergnügen und freuen uns auf ein Wiedersehen bei einem der Seminare!

*Ihr Gesunde Küche-Team!*

## *Folgende Seminare werden im Rahmen der Gesunden Küche angeboten:*

Die **Basisseminare** sind für neue Küchenleiter/innen und Küchenmitarbeiter/innen, die sich für das Projekt interessieren und die Auszeichnung *Gesunde Küche* anstreben. **Bei den Basisseminaren kochen die Teilnehmer/innen.**

Die **Fortbildungsmodule** bzw. **Spezial-Module** sind ausschließlich für Küchenleiter/innen und Küchenmitarbeiter/innen von ausgezeichneten *Gesunde Küche*-Betrieben. Bei den Modulen ist der praktische Teil in der Regel als Schaukochen konzipiert.

### **Hinweise:**

- Für die **Verlängerung der Auszeichnung *Gesunde Küche*** ist es notwendig, dass zumindest eine Mitarbeiterin/ein Mitarbeiter des Betriebes im Jahr der Verlängerung oder im Vorjahr eine Fortbildung im Bereich Ernährung oder Küchenpraxis besucht hat.

## **Die Anmeldung erfolgt ausschließlich ONLINE unter:**

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche > Fortbildungsprogramm

Nach Einlangen der Seminaranmeldung erhalten Sie eine automatisierte Antwort über den Eingang der Anmeldung.

**(Diese ist noch keine Anmeldebestätigung!)**

Pro Seminar können **maximal 2 Personen von einem Betrieb** berücksichtigt werden. Jede weitere Person vermerken wir gerne auf der Warteliste.

### **Anmeldeschluss**

Jeweils drei Wochen vor Seminarbeginn

### **Anmeldebestätigung**

Alle Anmeldungen werden nach Posteingang gereiht und Sie erhalten **bis spätestens zwei Wochen vor dem Termin** eine **schriftliche Bestätigung per Mail** über die Zu- oder Absage zum Seminar. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wir ersuchen Sie, den angeführten **Teilnahmebeitrag** des jeweiligen Seminars **bis spätestens eine Woche vor dem Seminartag** auf folgendes Konto zu **überweisen**: Oberbank, IBAN: AT91 1500 0004 0455 5500, BIC: OBKLAT2L  
Bitte unbedingt das Datum der Veranstaltung und VST 2/512905/8129 angeben!

### **Stornobedingungen**

Abmeldungen richten Sie bitte an [ges.post@ooe.gv.at](mailto:ges.post@ooe.gv.at)

- bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn (lt. Posteingang) kostenfrei
- später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn Stornogebühr 50 % des Teilnahmebetrags
- am Tag der Veranstaltung bzw. danach 100 % des Teilnahmebeitrags



## *Gesunde Küche-Team der Abteilung Gesundheit*



**Mag.ª Birgit Heidlberger**  
Ernährungswissenschaftlerin



**Mag.ª Martina Honsig**  
Ernährungswissenschaftlerin



**Sigrid Kastner**  
Diätologin



**Sandra Stelmüller**  
Diätologin



**Dr.ª Birgit Wallner**

## *Weitere Referentinnen und Referenten*



**Manuela Draxler**  
Köchin und Kräuterpädagogin



**Christian Hügelsberger**  
Küchenleiter  
der Betriebsküche LDZ



**Peter Kreuzweger, BEd**  
Diätetisch geschulter Koch  
Lehrer in den Tourismusschulen  
Bad Leonfelden



**Monika Lindbichler-Sohne**  
Diätetisch geschulte Köchin



**Horst Pelikan**  
Diätetisch geschulter Koch



**Anna Pevny**  
Bio-Bäuerin und Bäckerin  
Gastwirtin  
Seminarbäuerin



**Christian Schosser**  
Seminarwesen Österreich  
Team Inspiration  
Firma Wiberg GmbH



**Viktoria Stranzinger**  
Diätetisch geschulte Köchin  
Diplomierter Küchenmeisterin  
Küchenchefin im Restaurant Jet-  
lake in Feldkirchen an der Donau



**Martin Thaller**  
Diätetisch geschulter Koch  
Küchenmeister  
Ernährungs- und Präventionscoach  
Diplomierter Ernährungsexperte  
nach der Traditionellen  
Europäischen Medizin, Buchautor  
Küchenchef der Küche St. Teresa,  
TAU.Service in Bad Mühlacken



**Pia Wildfellner, BSc**  
Diätologin  
Köchin  
Beratungskraft *Gesunde Küche*



**Rupert Wimmer**  
Trainer des Europäischen  
Aus- und Fortbildungsinstitutes  
für Kommunikation (EAK)  
Supervisor und Coach



**Michael WöB**  
Diätetisch geschulter Koch  
Küchenleiter bei Leibetseder  
Fleischhauerei und Gastronomie  
GmbH

## **Impulsvortrag Gesunde Küche „Ausgezeichnet! – Die GESUNDE KÜCHE mit Mehrwert“**

---

Dieser Impulsvortrag bietet die Gelegenheit eine bestimmte Zielgruppe über das Projekt *Gesunde Küche* zu informieren und die Hintergründe sowie das Plus der *Gesunden Küche* kennen zu lernen.

### **Zielgruppen des Vortrags**

Vertreter/innen sowie Entscheidungsträger von Gemeinden, Verpflegungsbetrieben, Bildungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche (z.B. Eltern, Lehrer/innen, Kindergartenpädagoginnen/pädagogen, Elternvertreter/innen; Altenheim: Bewohner/innen, Angehörige und Mitarbeiter/innen; Gesundheitsbeauftragte in Firmen, etc.)

### **Dauer**

ca. 1 Stunde

### **Methoden**

- > Vortrag
- > Diskussion



### **Referentin/Referent**

Beratungskräfte der *Gesunden Küche* oder das *Gesunde Küche*-Team  
Der Termin sowie das Honorar sind mit der jeweiligen Referentin zu vereinbaren.



## **Basisseminare Gesunde Küche für die Gemeinschaftsverpflegung und Gastronomie**

---

### **Zielgruppe**

Die Seminare sind für neue Küchenleiter/innen und Mitarbeiter/innen, die sich für das Projekt *Gesunde Küche* interessieren und die Auszeichnung *Gesunde Küche* anstreben.

### **Inhalte**

Das steigende Gesundheitsbewusstsein und neue Essgewohnheiten prägen die heutige Küche. Wie man „gut“ und „gesund“ auf einen Nenner bringt, soll bei diesem Seminar in Theorie und Praxis vertieft werden. Sie erhalten bei diesem Tagesseminar die notwendigen Informationen zur Projektanmeldung bzw. einen Überblick über den Weg bis zur Auszeichnung *Gesunde Küche* sowie zu den *Gesunde Küche*-Kriterien.

Anschließend wird beim Workshop Speiseplangestaltung versucht, das Gelernte in der Praxis zu vertiefen und mit einem erfahrenen Koch werden saisonale und vielseitig einsetzbare Gerichte zubereitet.



Bei den **Basisseminaren am 20.02., 03.04 sowie 14.09.2018 kochen die Teilnehmer/innen** unter Anleitung einer Köchin / eines Kochs selbst.  
Das **Basisseminar am 12.10.2018** beinhaltet **keinen küchenpraktischen Teil** und endet um 13:00 Uhr.

## Hinweis

Nehmen Sie für die Küchenpraxis entsprechende **Kochbekleidung** (Kopfbedeckung, Schürze und Schuhe) mit!

## Referentinnen/Referent

Mag.<sup>a</sup> Birgit Heidlberger  
Sandra Stelzmüller  
Viktoria Stranzinger  
Michael Wöß

## Teilnahmebeitrag

30,- Euro / Person für Lebensmittel und Unterlagen

## Veranstaltungsorte und Termine

### ***Basisseminare für alle Zielgruppen***

**Dienstag, 20. Februar 2018**

9:00 – 16:00 Uhr

ABZ Hagenberg, Veichter 99, 4232 Hagenberg

**Dienstag, 3. April 2018**

10:00 – 17:00 Uhr

ABZ Lambach, An der Traun 1, 4650 Lambach



**Freitag, 14. September 2018**

9:00 – 16:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

***Basisseminar (ohne Kochteil)***

**Freitag, 12. Oktober 2018**

9:00 – 13:00 Uhr

Landesdienstleistungszentrum (LDZ), Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

## Vernetzungstreffen

---

### Zielgruppe

Das Vernetzungstreffen ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichnete *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Das Vernetzungstreffen bietet Ihnen die Möglichkeit ...

- > andere Vertreter von *Gesunde Küche*-Betrieben kennenzulernen und sich auszutauschen
- > Ideen und Anregungen zur Rezeptoptimierung von Ernährungsexpertinnen zu erhalten, die anhand praktischer Beispiele besprochen werden
- > eigene Rezepte mitzubringen und gemeinsam zu optimieren
- > Erfahrungen und Anregungen weiterzugeben

### Referentin

Pia Wildfellner, BSc

### Teilnahmebeitrag

10,- Euro / Person

### Veranstaltungsorte und Termine

**Mittwoch, 25. April 2018**, 15:00 – 17:30 Uhr

Salzkammergutklinikum Bad Ischl, Dr. Mayer-Straße 8-10, 4820 Bad Ischl

**Donnerstag, 7. Juni 2018**, 15:00 – 17:30 Uhr

Landesdienstleistungszentrum (LDZ), Bahnhofplatz 1, 4021 Linz

**Donnerstag, 14. Juni 2018**, 15:00 – 17:30 Uhr

Berufsschule Schärding, Ziergartenstraße 2, 4780 Schärding

## **Modul: Fette & Fische – „Die richtige Auswahl bringt’s“ inkl. Schaukochen**

---

### **Zielgruppe**

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### **Inhalte**

Welche Bedeutung haben Fette und Fische für die Gesundheit?

Sind kaltgepresste Öle gesünder?

Worauf ist bei der Auswahl des Fettes für verschiedene Zubereitungsarten zu achten?

Diese und weitere Fragen z.B. zu Palm- oder Kokosöl werden beim Seminar erläutert. Die anschließende Ölverkostung und das Schaukochen mit ausgewählten Fischgerichten laden Sie ein, neue Geschmackserlebnisse zu erfahren und Ihre Gäste mit kreativen Rezeptideen zu überraschen.

### **Referentinnen**

Sandra Stelzmüller

Viktoria Stranzinger

### **Teilnahmebeitrag**

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### **Veranstaltungsort und Termin**

**Donnerstag, 26. April 2018**

9:00 – 15:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz



stock.adobe.com@Barbara Pheby

Vortrag / Seminare	Jänner	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Basisseminar		<b>20.02.</b> ABZ Hagenberg		<b>03.04.</b> ABZ Lambach					<b>14.09.</b> LFI Linz			
Basisseminar ohne Kochteil										<b>12.10.</b> LDZ Linz		
Vernetzungstreffen				<b>25.04.</b> Bad Ischl		<b>07./14.06.</b> LDZ Linz/Schärding						
Modul: Fette & Fische				<b>26.04.</b> LFI Linz								
Modul: Fleischlose Gerichte					<b>18.05.</b> LFI Linz						<b>06.11.</b> LWBFS Bergheim	
Modul: Getreide									<b>13.09.</b> ABZ Hagenberg			
Modul: Hülsenfrüchte									<b>15.09.</b> LFI Linz		<b>02.11.</b> LWBFS Mauerkirchen	
Modul: Kräuter & Gewürze						<b>07./14.06.</b> Bad Mühlacken						
Modul: Superfood – Super gut?						<b>26.6.</b> LFI Linz	<b>12.7.</b> LWBFS Mistelbach					
Modul: Zucker & Co					<b>15.05.</b> BBK Kirchdorf							
Spezial-Modul: Bärenstarke Kinderkost				<b>03.04.</b> BBK Rohrbach			<b>03.07.</b> ABZ Lambach					
Spezial-Modul: Brot und Gebäck										<b>23.10.</b> Biohof Pevny		
Spezial-Modul: Gesunde Küche für Jung & Alt									<b>25.09.</b> LFI Linz			
Spezial-Modul: Multikulti für Kinder und Jugendliche										<b>04./05.10.</b> Altmünster/Bergheim		
Spezial-Modul: Supervision											<b>09.11.</b> Bad Hall	

## Modul: Fleischlose Gerichte – „Kulinarisch Vegetarisch“ inkl. Schaukochen

---

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen auszeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Vegetarisch Kochen – (k)eine Kunst!

In den letzten Jahren ist die Nachfrage der Gäste nach fleischlosen Gerichten stetig gestiegen. Personen, die vegetarische Speisen schätzen, sind weder „reine Körndl-Liebhaber“ noch „nur Beilagen-Esser“. Vollwertige Gemüsegerichte werden sehr gerne gewählt, wenn sie kreativ sowie schmackhaft zusammengestellt sind.

Bei diesem Seminar erhalten Sie neue Ideen und Rezepte, mit denen Sie Ihre Gäste kulinarisch und saisonal verwöhnen können.

### Referentinnen/Referent

Sigrid Kastner

Viktoria Stranzinger

Martin Thaller

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### Veranstaltungsorte und Termine

**Freitag, 18. Mai 2018**

9:00 – 14:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

**Dienstag, 6. November 2018**

9:00 – 14:00 Uhr

LWBFS Bergheim, Bergheimer Straße 7, 4101 Feldkirchen/Donau



stock.adobe.com@sommai

## **Modul: Getreide – „Die Kraft aus dem vollen Korn“ inkl. Schaukochen**

---

### **Zielgruppe**

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### **Inhalte**

Es gibt viele gute Gründe öfters Getreide, besonders Vollkornprodukte, zu genießen!

Wie schöpft man am besten volle Kraft aus dem vollen Korn?

Wie werden Amaranth, Hirse und Quinoa zu schmackhaften Gerichten zubereitet?

Zahlreiche Tipps und Ideen für die vielseitige Anwendung der Getreidesorten erfahren Sie bei diesem Seminar.

### **Referentin/Referent**

Sandra Stelmüller

Peter Kreuzweger

### **Teilnahmebeitrag**

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### **Veranstaltungsort und Termin**

**Donnerstag, 13. September 2018**

9:00 – 14:00 Uhr

ABZ Hagenberg, Veichter 99, 4232 Hagenberg



stock.adobe.com@Elenathewise



## Modul: Hülsenfrüchte – „Geballte Nährstoffkraft aus Bohne, Linse & Co“ inkl. Schaukochen

---

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Hülsenfrüchte liefern uns viele wichtige Nährstoffe und sind ein wesentlicher Bestandteil eines ausgewogenen Speiseplans.

Welche Hülsenfrüchte oder daraus hergestellte Produkte gibt es?

Was macht sie so wertvoll?

Welche schmackhaften Gerichte lassen sich daraus zaubern?

Welche Tipps und Tricks gibt es bei der Zubereitung zu beachten?

### Referentin/Referent

Sigrid Kastner

Peter Kreuzweger

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### Veranstaltungsorte und Termine

#### Samstag, 15. September 2018

9:00 – 14:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

#### Freitag, 2. November 2018

9:00 – 14:00 Uhr

LWBFS Mauerkirchen, Wollöster 30, 5270 Mauerkirchen

## **Modul: Kräuter & Gewürze – „Die Vielfalt mit allen Sinnen genießen“ inkl. Schaukochen**

---

### **Zielgruppe**

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### **Inhalte**

Die Führung im Kräutergarten des Kneipp Traditonshauses Bad Mühlacken sowie das Schaukochen geben Einblick in die spannende und umfangreiche Thematik der Kräuterküche.

Weiters erfahren Sie Wissenswertes vom Anbau bis zur Verarbeitung von Gewürzen. Der Erfahrungsaustausch beim Genießen des 4-gängigen Kräutermenüs, zubereitet vom Küchenchef des Hauses, bringen den Tag zum gemütlichen Ausklingen.

### **Referentinnen/Referenten**

Manuela Draxler • Christian Schosser • Martin Thaller •  
Mag.<sup>a</sup> Birgit Heidberger • Sandra Stelzmüller

### **Teilnahmebeitrag**

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)



stock.adobe.com@Barbara Pheby

### **Veranstaltungsort und Termine**

**Donnerstag, 7. Juni 2018**

15:00 – 20:00 Uhr

Curhaus Bad Mühlacken, Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

**Donnerstag, 14. Juni 2018**

15:00 – 20:00 Uhr

Curhaus Bad Mühlacken, Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau

## Modul: Superfood – Super gut? inkl. Schaukochen

NEU

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Unter Superfood versteht man ein nährstoffreiches Lebensmittel, das als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet wird. Es ist ein Marketingbegriff, aber nur teilweise beruhen die mit bestimmten Lebensmitteln in Verbindung gebrachten positiven gesundheitlichen Wirkungen auf wissenschaftlich erwiesenen Zusammenhängen.

Acai-Beere, Chiasamen oder Moringapulver sowie andere Exoten sind am Markt erhältlich, in wie weit diese Produkte aus gesundheitlichen, ökologischen und sozialen Gründen empfehlenswert sind und welche heimischen Alternativen es gibt, erfahren Sie in diesem Seminar. Abgerundet wird das Seminar mit einem Schaukochen und anschließender Verkostung.

### Referentinnen/Referent

Sigrid Kastner  
Sandra Stelzmüller  
Peter Kreuzweger

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person

### Veranstaltungsorte und Termine

#### Dienstag, 26. Juni 2018

9:00 – 14:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz

#### Donnerstag, 12. Juli 2018

9:00 – 14:00 Uhr

LWBFS Mistelbach, Schlossweg 1, 4613 Mistelbach

## **Modul: Zucker & Co – „Die süße Seite des Lebens“ inkl. Schaukochen**

---

### **Zielgruppe**

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### **Inhalte**

Bei diesem Seminar wird die Spitze der Ernährungspyramide – Zucker und Süßes – genauer unter die Lupe genommen. Zucker gehört durchaus zu einer ausgewogenen Ernährung dazu, aber nur in kleinen Mengen und mit besonderem Genuss. Folgende Fragen werden unter anderem bei diesem Seminar behandelt:

- > Ist brauner Zucker gesünder als weißer?
- > Sind Birken- und Kokosblütenzucker empfehlenswert?
- > Wann ist der Einsatz von Süßstoffen und Stevia sinnvoll?

Eine Zuckerverkostung sowie ein Genusstraining eröffnen praktische Zugänge zum Thema. Wie Sie süße Rezepte hinsichtlich ihrer ernährungsphysiologischen Qualität optimieren können, erfahren Sie beim Schaukochen. Die anschließende Verkostung der süßen Kreationen lässt das Herz jeder Naschkatze höher schlagen.

### **Referentinnen**

Sandra Stelzmüller

Monika Lindbichler-Sohneg

### **Teilnahmebeitrag**

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### **Veranstaltungsort und Termin**

**Dienstag, 15. Mai 2018**

9:00 – 14:00 Uhr

BBK Kirchdorf, Sengschmiedstraße 10, 4560 Kirchdorf/Krems



stock.adobe.com@rdnzl

## Spezial-Modul: Bärenstarke Kinderkost inkl. Schaukochen

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Die Vermittlung von Grundlagen im Bereich Kinderernährung und der Erfahrungsaustausch von Expert/innen im Kochalltag mit Kindern stehen bei diesem Seminar im Vordergrund. Dabei werden folgende Themen behandelt:

- > Daten zum Ernährungsverhalten von Kindern (Körpergewicht, Trends im Essverhalten von Jugendlichen)
- > Entwicklung von Essverhalten und prägende Einflussfaktoren
- > Aktuelle Ernährungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche
- > Praktische Umsetzung in der Mittagsverpflegung (Portionsgrößen, Rezeptoptimierung von Lieblingsspeisen, Rahmenspeiseplan)
- > Sonstige Einflussfaktoren auf Akzeptanz, Genuss und Essatmosphäre

### Referentin/Referent

Mag.<sup>a</sup> Martina Honsig

Peter Kreuzweger

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### Veranstaltungsorte und Termine

**Dienstag, 3. April 2018**

10:00 – 17:00 Uhr

BBK Rohrbach, Linzer Straße 13,

4150 Rohrbach

**Dienstag, 3. Juli 2018**

9:00 – 16:00 Uhr

ABZ Lambach, An der Traun 1,

4650 Lambach



stock.adobe.com@Ekaterina Pokrovsky

## Spezial-Modul: Brot und Gebäck

---

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Bei diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes rund um Getreide und Urgetreide (Geschichte, Getreideaufbereitung, Mehle, Typen, Backeigenschaften, Brotbacken, ...).

Sie werden selbst Brot und Gebäck mit Natursauerteig sowie aus unterschiedlichen Vollkornvarianten herstellen und Tipps zur richtigen Teigführung und handwerkliche Feinschliffe erhalten.

### Hinweis:

Nehmen Sie für die Küchenpraxis entsprechende **Kochbekleidung** (Kopfbedeckung, Schürze und Schuhe) mit!

### Referentinnen

Anna Pevny

Mag.<sup>a</sup> Birgit Heidlberger

### Teilnahmebeitrag

120,- Euro inklusive Rezeptheft, gebackene Brote und Gebäck, Mittagessen und Pausenverpflegung (inkludiert sind 2 Kaffee und 1 Stück Kuchen, Obst, Hofsaft)

### Veranstaltungsort und Termin

**Dienstag, 23. Oktober 2018**

9:00 – 17:00 Uhr

Biohof Pevny, Ruprechtshofen 46, 4491 Niederneukirchen

## Spezial-Modul: „Gesunde Küche für Jung & Alt“ inkl. Schaukochen

### Zielgruppe

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichneter *Gesunde Küche*-Betriebe.

### Inhalte

Die Ansprüche an die Verpflegung in Kindergarten- und Schulküchen, Betriebsrestaurants, Gasthäusern und Alten- und Pflegebetreuungseinrichtungen sind in den letzten Jahren enorm gewachsen. Hintergründe dafür sind unter anderem das steigende Gesundheitsbewusstsein der jeweiligen Zielgruppe, ökologische und ökonomische Überlegungen zur Lebensmittelbeschaffung. Ernährungsempfehlungen für selbstständige und aktive Erwachsene unterscheiden sich von den Bedürfnissen bei bestimmten Erkrankungen, bei Immobilität und Pflegebedürftigkeit. Dennoch gibt es auch Parallelen in der Verpflegung von jungen und älteren Menschen.

Folgende Themen werden behandelt:

- > Besonderheiten und Gemeinsamkeiten in der Ernährung von jungen und älteren Menschen
- > Geschmacksentwicklung von der Geburt bis ins hohe Alter
- > Förderung von „Verständnis“ für gesunde Lebensmittel und Speisen

### Referentin/Referent

Sigrid Kastner  
Martin Thaller

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person (inkl. Verkostung und Unterlagen)

### Veranstaltungsort und Termin

**Dienstag, 25. September 2018**

9:00 – 14:00 Uhr

LFI Linz, Auf der Gugl 3, 4021 Linz



stock.adobe.com@Rob Stark

## **Spezial-Modul: Multikulti für Kinder und Jugendliche „Andere Länder – Andere Speisen“ Kulinarische Reise in fremde Kulturen**

---

### **Zielgruppe**

Das Seminar ist ausschließlich für Küchenleiter/innen sowie Mitarbeiter/innen ausgezeichnete *Gesunde Küche*-Betriebe.

### **Inhalte**

Der Einfluss fremder Kulturen in Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung ist Herausforderung und Ansporn zugleich, althergebrachte Rezepte zu „modernisieren“ und bisher nicht verwendete Lebensmittel in die Erstellung des Speiseplans einfließen zu lassen. Die Neugierde auf Neues und Unbekanntes soll mit der Zubereitung ausgewählter Gerichte aus verschiedenen Kulturkreisen geweckt werden. Bei der anschließenden Verkostung können Sie sich mit Gleichgesinnten austauschen.

### **Hinweis:**

Nehmen Sie für die Küchenpraxis entsprechende **Kochbekleidung** (Kopfbedeckung, Schürze und Schuhe) mit!

### **Referentinnen/Referent**

Mag.<sup>a</sup> Martina Honsig  
Sigrid Kastner  
Horst Pelikan

### **Teilnahmebeitrag**

65,- Euro / Person

### **Veranstaltungsorte und Termine**

#### **Donnerstag, 4. Oktober 2018**

9:00 – 14:00 Uhr  
ABZ Altmünster, Pichlhofstraße 62,  
4813 Altmünster

#### **Freitag, 5. Oktober 2018**

9:00 – 14:00 Uhr  
LWBFS Bergheim, Bergheimer Straße 7,  
4101 Feldkirchen/Donau



## *Spezial-Modul: Supervision „Erfolgreicher Umgang mit herausfordernden Gesprächen im Küchenbetrieb“*

---

### Inhalte

Im Berufsalltag müssen wir uns ständig mit herausfordernden Gesprächssituationen auseinandersetzen. Kritik muss angebracht werden, man wird mit einer Beschwerde konfrontiert, andere Menschen sollten motiviert werden, Meinungs- verschiedenheiten tun sich plötzlich auf, unfaire Angriffe von Kolleginnen und Kollegen sind zu parieren u.v.m. In der Supervision sollen praktische Gesprächssituationen gesammelt, reflektiert und qualitätsverbessernd bearbeitet werden, um so durch das Gelernte im Alltag mehr Sicherheit und Professionalität im Umgang mit schwierigen Gesprächen zu gewinnen.

**Ein wiederholter Besuch dieser Supervision ist möglich, da die Inhalte auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen abgestimmt werden.**

### Methoden

- > Arbeiten mit praktischen Gesprächssituationen aus der Berufswelt der Seminar-Teilnehmer/innen
- > Rollenspiel, Diskussion, Erfahrungsaustausch
- > Elemente der Fallsupervision
- > Theoretische Kurzinputs

### Referentinnen/Referent

Rupert Wimmer  
Sandra Stelzmüller

### Teilnahmebeitrag

65,- Euro / Person

### Veranstaltungsort und Termin

**Freitag, 9. November 2018**

9:00 – 16:00 Uhr

Landes-Gästehaus Bad Hall, Kurhausstraße 5, 4540 Bad Hall





LAND

OBERÖSTERREICH

## Fortbildungsprogramm 2018 Projekt *Gesunde Küche*

### Online-Anmeldung

[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at) > Gesunde Küche >  
Fortbildungsprogramm

### Information

Amt der Oö. Landesregierung  
Direktion Soziales und Gesundheit  
Abteilung Gesundheit  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz  
Frau Doris Heinisch, Tel.: 0732/7720-14123 (Mo-Do)  
Frau Sigrid Kastner, Tel.: 0732/7720-14191 (Di)  
Frau Sandra Stelzmüller, Tel.: 0732/7720-16244 (Mo-Mi)  
Fax: 0732/7720-214355  
E-Mail: [ges.post@ooe.gv.at](mailto:ges.post@ooe.gv.at)

