



Veranstaltungen

September 2023 bis Januar 2024

des Sachgebiets
Ernährungs- und Verbraucherinformation
am Landwirtschaftsamt
des Landkreises Freudenstadt



Fotos: Ariane Kleiner

**Informationsveranstaltungen und
Kochworkshops**

**Landkreis
Freudenstadt**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen ein vielfältiges Angebot an Informationsveranstaltungen, Fortbildungen und Kochworkshops im Rahmen der Ernährungsinitiativen des Landes Baden-Württemberg anbieten zu können.

Für das aktuelle Semester bieten wir rund ums Thema „Essen und Trinken“ Veranstaltungen überwiegend **in Präsenz, aber auch in digitaler Form** an.



Wir wünschen Ihnen schon jetzt viel Freude bei den Veranstaltungen!

Hinweis: Dem allgemeinen Kostendruck und der sich aktuell ständig verändernden Lebensmittelpreise müssen wir Rechnung tragen. Deshalb kann momentan nur ein ungefährender Betrag für die Lebensmittelkosten angegeben werden. Kurzfristig kann sich der Betrag noch geringfügig ändern.

Ihr Sachgebiet Ernährungs- und Verbraucherinformation

Alle Veranstaltungen auf einen Blick

Abkürzungen: FB = Fortbildung, I = Informationsveranstaltung, K = Kochworkshop,

Veranstaltung	Termin	Ort	Referentin
Bewusste Kinderernährung – BeKi			
			
(I) Babys erster Brei	Di., 19.09.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Babys erster Brei	Di., 28.11.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 26.09.2023	online	Fr. Schweizer
(I) Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten	Di., 05.12.2023	online	Fr. Schweizer
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe & Kita			
(FB) nachhaltige Kita	Mi., 11.10.2023	Präsenz (Freudenstadt)	Fr. Schmitz, Fr. Schweizer
Ernährungsbildung im Landkreis Freudenstadt			
 Landkreis Freudenstadt			
(K) Es war einmal... Märchenerlebnismachmittag Für Groß und Klein	Fr., 22.09.2023	Präsenz (Horb a. N.)	In Zusammenarbeit mit der KEB Fr. Schmitz
(K) Erntedankmenü	Do., 12.10.2023	Präsenz (Horb a. N.)	Fr. Schmitz
(K) Restlos lecker: Variationen aus verschiedenen Kohlsorten	Mi., 08.11.2023 NEU 07.12.2023	Präsenz (Horb a.N.)	Fr. Schmitz
(K) Restlos perfekt Das etwas andere Silvestermenü	Fr., 15.12.2023	online	Fr. Schmitz und Fr. Kleiner
(K) Ich geb' dir den Rest	Do., 18.01.2024	Präsenz (Horb a. N.)	Fr. Schmitz



„Bewusste Kinderernährung“

Die Landesinitiative „Bewusste Kinderernährung“ (BeKi) des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR) möchte von Anfang an einen guten Start in den Essalltag ermöglichen. Kinder sollen die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen lernen und die Lust am Selbermachen entdecken. Die Informationen von BeKi sind wissenschaftlich fundiert, unabhängig und frei von Werbung. Die freiberuflichen BeKi-Referentinnen sind speziell geschulte Fachkräfte, die den Fachbereich Ernährung, Hauswirtschaft und/oder Gesundheitsförderung in Kombination mit Pädagogik/ Erwachsenenbildung als Hintergrund haben. Mit ihrer Arbeit unterstützen BeKi-Referentinnen Kinder, Eltern, pädagogische sowie hauswirtschaftliche Fachkräfte in Krippe & Kita sowie Kindertagespflegepersonen und Lehrkräfte – vor Ort und digital – rund um ausgewogenes und genussvolles Essen und Trinken für Kinder vom 6. Lebensmonat bis zur 6. Schulklasse über eine lebensweltbezogene Ernährungsbildung.

Nachfolgend finden Sie die Angebote unserer freiberuflichen BeKi-Referentinnen des Landkreises Freudenstadt, die bei ausreichender Nachfrage durch das Landwirtschaftsamt beauftragt werden. Da die Veranstaltungen vom Land Baden-Württemberg über BeKi gefördert werden, erfolgt das Anmelde- und Terminmanagement über das Landwirtschaftsamt des Landkreises. Aus diesem Grund ist eine **Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de)** möglich.

Elternveranstaltungen

„Babys erster Brei – Ernährung im ersten Lebensjahr“

In den ersten vier bis sechs Monaten ist die Muttermilch bzw. Säuglingsnahrung die beste Mahlzeit für Ihr Kind. Danach reicht der Energie- und Nährstoffgehalt nicht mehr aus und es ist an der Zeit, die Milchmahlzeit durch B(r)eikost zu ergänzen. Führende Fachgesellschaften und Institutionen haben Empfehlungen für den Ernährungsplan im ersten Lebensjahr entwickelt. Im Vortrag lernen Sie diesen Ernährungsplan kennen und haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Auch „Baby-led-Weaning“ wird diskutiert. Ergänzend hören Sie viele praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, mit Freude und Genuss zu essen.



Foto: Ariane Kleiner

Online-Veranstaltungen:

**Dienstag, 19. September 2023, 09:30 – 11 Uhr
online**

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer
Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)
Gebührenfrei

**Dienstag, 28. November 2023, 09:30 – 11 Uhr
online**

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer
Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)
Gebührenfrei

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

„Kleine Genießer am Familientisch – Hinführung zu entspannten Mahlzeiten“

Wenn aus Ihrem Baby ein Kleinkind geworden ist, interessiert es sich mehr und mehr für das Familienessen.

Aber Essen ist viel mehr als nur pure Nahrungsaufnahme. Anhand der aktuellen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird erklärt, welche Menge Kinder brauchen und wie eine kindgerechte Kost aussehen sollte.

Außerdem werden weitere Fragen beantwortet: Wie können wir unsere Kinder für die Vielfaltigkeit der Lebensmittel begeistern? Wie kann die Essenszeit so gestaltet werden, dass sie für alle stressfrei und mit Spaß abläuft? Wie sinnvoll sind Kinderlebensmittel?



Foto: Carola Prantl

Online-Veranstaltungen:

Dienstag, 26. September 2023, 09:30 – 11 Uhr
online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Dienstag, 05. Dezember 2023, 09:30 – 11 Uhr
online

BeKi-Referentin: Kerstin Schweizer

Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Weltkindertag in Horb a. N.

in Zusammenarbeit mit der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Freudenstadt

Es war einmal... Märchen-Erlebnismittag für Groß und Klein mit Kochworkshop für Kinder von 6-10 Jahren

Märchen beflügeln die Phantasie, sie helfen, die Welt zu begreifen und machen Hoffnung. An diesem Nachmittag werden das Märchen „Der süße Brei“ und „Der dicke fette Pfannkuchen“ interaktiv erlebt. Die Märchenerzählerin Luitgard Oberländer entführt die kleinen und großen Zuhörer in die Märchenwelt. Anschließend werden in der Küche verschiedene Speisevariationen thematisch zubereitet.



Foto: Ariane Kleiner

Freitag, 22. September 2023, 16.00 – 18.15 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Landwirtschaftsamt, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Gebührenfrei

Lebensmittelkosten: 6,00 Euro pro Elternteil und Kind; jedes weitere Kind: 3 Euro

Referentinnen: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph. und Luitgard Oberländer, Märchenerzählerin

Bitte eine Schürze sowie Dosen für Lebensmittelreste mitbringen.

Anmeldung erfolgt über die Familien-App des Landkreises Freudenstadt unter: [Willkommen | Familien-App Freudenstadt \(familien-app-freudenstadt.de\)](https://familien-app-freudenstadt.de).

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Krippe & Kita

Krippen, Kindergärten und Kitas sind für die meisten Kinder der erste öffentliche Bildungsort. Es ist ein Ort, an dem sie viele neue Erfahrungen sammeln, auch auf dem Gebiet des Essens und Trinkens.

Für pädagogisches und hauswirtschaftliches Personal an den Einrichtungen sind eine kindgerechte, vielfältige und gesundheitsförderliche Kost, die Gestaltung von Mahlzeiten, die Einbeziehung der Kinder bei den Mahlzeiten und die Vermittlung von Freude beim Essen und Trinken einige der Schwerpunkte in der Ernährungsbildung. Mit den Fortbildungen möchten wir Ihre Kompetenz in der Ernährungsbildung stärken und Ihnen wertvolle praxisorientierte Tipps für den Kita-Alltag geben.

Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt die Landesinitiative „BeKi - Bewusste Kinderernährung“.

Nachhaltige Kita – aktiv für mehr Nachhaltigkeit beim Essen & Trinken und gegen Lebensmittelverschwendung

Eine Fortbildung – besonders geeignet für Einrichtungen, die mit der BeKi-Re-Zertifizierung beginnen.

Während bei der BeKi-Zertifizierung die Ernährungsbildung im Vordergrund steht, kommen jetzt neben der Verfestigung der Ernährungsgewohnheiten neue Themen bei der Re-Zertifizierung dazu.

Das Thema Nachhaltigkeit beim Essen und Trinken und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung rücken in den Fokus Ihrer täglichen Arbeit. Wie diese beiden

Themen sich sehr gut ohne großen Mehraufwand miteinander verbinden lassen erfahren Sie in dieser Fortbildung. Ziel ist, dass Ihre Kindergartenkinder später sagen: Essen & Trinken und Nachhaltigkeit – das haben wir schon in der Kita gelernt. Denn was die Kinder in jungen Jahren erlernen wird im späteren Leben beibehalten – einfach weil es zu einer Gewohnheit geworden ist.



Foto: Ariane Kleiner

Präsenz-Fortbildung oder als Inhouse-Fortbildung (individuell für die Einrichtung buchbar)

Mittwoch, 11. Oktober 2023, 16 – 19 Uhr

Freudenstadt, Landratsamt Freudenstadt, Herrenfelder Str. 14, Bistro R40

Referentinnen: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph., Kerstin Schweizer, Dipl.-Ing. Ernährungs- und Hygienetechnik (FH)

Gebührenfrei

Lebensmittelkosten: 3 Euro pro Person

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Ernährungsbildung im Landkreis Freudenstadt



Landkreis Freudenstadt

Die Ernährungsangebote greifen verschiedene Schwerpunktthemen auf dem Gebiet des Essens und Trinkens auf. Aktuelle Themen sind das Kennenlernen von Vielfalt & Genuss, Regionalität & Saisonalität bei Lebensmitteln, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung, klimafreundliche Frischküche und Essen zwischen Hektik und Genuss sowie ein nachhaltiger Konsum.

Mit unseren Kochworkshops möchten wir Ihre eigene Kompetenz stärken, Speisen selbst herzustellen, Ihnen wertvolle Tipps im Umgang mit Lebensmitteln geben, das Bewusstsein für den Wert und die Herkunft von Lebensmitteln schärfen und mit Ihnen gemeinsam vor Ort oder auch in digitaler Form genussvoll & entspannt essen.

Das Anmeldeungsmanagement läuft über das Landwirtschaftsamt ausschließlich online über www.kreis-fds.de (Veranstaltungskalender des Landkreises Freudenstadt).



Kochworkshops

Erntedankmenü

Jetzt, am Ende des Sommers, wird noch viel Obst und Gemüse geerntet.

Anlässlich des Erntedankfestes, wird mit Ihnen ein schnelles einfaches und sehr schmackhaftes nahezu restloses Menü für die ganze Familie gekocht. Gekocht wird mit regionalen und jetzt gerade geernteten Lebensmitteln.

Mit diesen vielfältigen und außergewöhnlich leckeren Gerichten holen wir uns die Frische auf den Tisch.



Foto: Ariane Kleiner

Präsenz-Veranstaltung

Donnerstag, 12. Oktober 2023 18 – 21 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Landwirtschaftsamt, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter für eventuelle Reste mit.

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Restlos lecker: Variationen von verschiedenen Kohlsorten

Die Vielfalt an Kohlsorten ist schier unendlich. Die „Kohl-Köpfe“ sind rund, spitz, klein, groß, haben manchmal lange oder schmale Blätter ...

Oft stellt sich beim Kohl das Problem der Menge: leider sind Rotkohl, Wirsing, Weißkohl und Co. nur in großen Mengen zu kaufen. Wir haben abwechslungsreiche Rezepte ausgesucht, damit Sie jeden Tag ein anderes Gericht zaubern können und so auch nichts wegwerfen müssen. Sie werden erstaunt sein, wie vielfältig und lecker Kohlgerichte sein können.



Foto: Ariane Kleiner

Präsenz-Veranstaltung verlegt auf Donnerstag, 07.12.2023

~~Mittwoch, 08. November 2023~~ 18 – 21 Uhr

~~Freudenstadt, Luise-Büchner-Schule, Schulküche, Eugen-Nägele-Str. 40
(Eingang von der Rückseite (Friedrich-List-Straße) auf Höhe des Strommastes)~~

Neuer Veranstaltungsort: **Horb a. N.**, Landratsamt **Freudenstadt**, Landwirtschaftsamt, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behältnisse für eventuelle Reste mit.

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Restlos perfekt - Das etwas andere Silvestermenü

Sie haben von Weihnachten noch viele Lebensmittel übrig, die Sie nicht wegwerfen, aber ihren Gästen zu Silvester eigentlich nicht anbieten wollen? Es soll schließlich alles frisch und appetitlich sein. Aber alles frisch kaufen und noch mehr „Reste“ anhäufen?

Wie wäre es denn stattdessen mit einem Fingerfood-Buffer? Kombinieren Sie Ihre guten Reste mit frischen neuen Zutaten und bereiten Sie kreative Fingerfood-Snacks zu. Garantiert ist für jeden Geschmack etwas dabei!

Und auch bei der Zubereitung können Sie punkten: Gerade bei Fingerfood lässt sich Vieles schon am Tag zuvor gut vorbereiten, so dass Sie Silvester gemeinsam mit Ihren Gästen genießen können.



Online-Veranstaltung

Freitag, 15. Dezember 2023 17:30 – 21 Uhr

online

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Die Zutaten- und Materialliste erhalten Sie mit dem Versand des Zugangslinks zur Veranstaltung.

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.

Ich geb' dir den Rest!

Ein Kochkurs gegen die Lebensmittelverschwendung.

Reste verarbeiten, Zutaten austauschen, kreativ kochen – egal ob mit Fleisch, Fisch oder nur auf pflanzlicher Basis. Mit den ausgewählten Rezepten ist es gar nicht so schwer, das ehrgeizige Ziel „zero waste“ zu erreichen. Die Zutaten sind so gewählt, dass saisonale und regionale Produkte verwendet werden.

Präsenz- Veranstaltung

Donnerstag, 18. Januar 2024 18 – 21 Uhr

Horb a. N., Landratsamt **Freudenstadt**, Landwirtschaftsamt, Ihlinger Str. 79, Seminarraum R327

Referentin: Bettina Schmitz, Dipl.-oec.troph.

Lebensmittelkosten: 15 Euro pro Person

Bitte bringen Sie zu der Veranstaltung eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter für eventuelle Reste mit.

Anmeldung ausschließlich über den Veranstaltungskalender des Landratsamtes Freudenstadt (www.kreis-fds.de) möglich.



Landkreis
Freudenstadt



Anmeldung für die Veranstaltungen

ausschließlich online unter:
www.kreis-fds.de

Herausgeber:

Landratsamt Freudenstadt

Dezernat III

Landwirtschaftsamt

Sachgebiet:

Ernährungs- und Verbraucherinformation

Ihlinger Str. 79

72160 Horb a. N.

Tel.: 07451/907-5460 und 07451/907-5461

E-Mail: kleiner@kreis-fds.de und b.schmitz@kreis-fds.de

Stand: 11I2023