



LANDKREIS  
GÖPPINGEN

Überraschend.  
**BESSER.**



GUTES ESSEN FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

– ist eine Offensive des Ministeriums für Ländlichen  
Raum und Verbraucherschutz. [WWW.MACHS-MAHL.DE](http://WWW.MACHS-MAHL.DE)

# Bildungsangebote für Jugendliche und Erwachsene 2016/2017

## Ernährung und Hauswirtschaft

Landratsamt Göppingen Landwirtschaftsamt





... ist eine **Landesinitiative** des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg und wird im Landkreis Göppingen vom Landwirtschaftsamt umgesetzt.

... informiert VerbraucherInnen umfassend über das Thema Essen und Trinken. Ziel ist es, Verbrauchern mehr **Durchblick vom Acker bis zum Teller** zu verschaffen. Der Schwerpunkt liegt derzeit auf den Themen „**Zwischen Hektik und Genuss**“ und „**Klimafreundliches Essen und Trinken**“.

... bietet **Vorträge** sowie **spannende Aktionen** und Workshops für Jugendliche und Erwachsene an, in denen die Thematik „erlebbar“ gemacht wird. Praxis und Genuss stehen vor der reinen Wissensvermittlung.

... ermöglicht auch Veranstaltungen für Vereine, Schulklassen, Jugendgruppen etc. ab acht Teilnehmern. **Sprechen Sie uns an!**

<p>Termine:</p> <p><b>Donnerstag: 27.10.2016</b> <b>Mittwoch: 14.12.2016</b></p> <p>17:30 - 19:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn</p>	<p><b>Vegetarisch genießen</b></p> <p>Die vegetarische Küche bietet eine Fülle von leckeren und abwechslungsreichen Rezepten. Die Kombination von saisonalem Gemüse oder Salat mit Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Milchprodukten versorgt uns mit Energie und wertvollen Inhaltsstoffen. Wir essen mit Genuss und fördern unsere Gesundheit! Lernen Sie die Vegetarische Küche kennen!</p> <p><b>Referentin: Doris Neumann</b></p>
<p>Termin:</p> <p><b>Donnerstag: 17.11.2016</b></p> <p>13:30 – 16:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis: 10.11.2016</p>	<p><b>Hutzelbrot, Früchtebrot, Kletzenbrot, Schnitzbrot...</b></p> <p>Früchte können in allen Variationen verarbeitet werden. Ob Dörrpflaumen oder Apfelringe. Gemeinsam erleben wir, wie man gerade im Winter die Herbst- und Sommerfrüchte als Trockenfrüchte vielseitig verwenden kann.</p> <p><b>Referentin: Dorothea Feuerle</b></p>
<p>Termin:</p> <p><b>Donnerstag: 26.01.2017</b></p> <p>13:30 - 16:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis: 19.01.2017</p>	<p><b>Alles zu seiner Zeit. Saisonale Salate bunt und raffiniert</b></p> <p>Ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer - jede Jahreszeit hält uns eine reiche Auswahl an Gemüse und Obst bereit. Daraus lassen sich feine, geschmackvolle und raffinierte Salate zubereiten. Lernen Sie in diesem Workshop Rezepte und viele Tipps und Tricks kennen.</p> <p><b>Referentin: Dorothea Feuerle</b></p>

<p>Termin:</p> <p><b>Dienstag: 07.03.2017</b></p> <p>17:30 - 21:00 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 28.02.2017</p>	<p><b>Schnelle Küche für Berufstätige</b></p> <p>Schnelle Rezepte - das Beste aus der Express-Küche für alle Geschmäcker! Bereiten Sie schnelle Rezepte für einen Snack, fürs Mittagessen oder fürs Abendbrot zu! Mit der richtigen Vorbereitung können Sie ein schnelles Gericht zaubern und schon gleich für den nächsten Tag ein weiteres Essen vorbereiten.</p> <p><b>Referentin: Jutta Burkert</b></p>
<p>Termin:</p> <p><b>Dienstag: 30.05.2017</b></p> <p>13:30 - 16:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 23.05.2017</p>	<p><b>Die Grillsaison ist eröffnet – Spargel und Erdbeeren runden Ihr Grillevent ab</b></p> <p>Mit Spargel und Erdbeeren verfeinern Sie Ihr Grillevent und zaubern Ihren Gästen einen besonderen Leckerbissen auf den Tisch. Nicht nur als Beilage sind diese edlen Zutaten ein Genuss, sondern auch als Nachtisch ein Highlight.</p> <p><b>Referentin: Dorothea Feuerle</b></p>
<p><b>Für alle Workshops gilt:</b></p> <p><b>Veranstaltungsort:</b>      <b>Landwirtschaftsamt Göppingen, Pappelallee 10</b></p> <p><b>Kosten:</b>                      <b>Die Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen umgelegt</b></p> <p><b>Bitte mitbringen:</b>        <b>Schürze sowie Gefäße für die Reste</b></p>	

## Heimat erleben -für Jugendliche und Erwachsene



<p>Termin:</p> <p><b>Dienstag: 20.09.2016</b></p> <p>13:30 - ca. 17:00 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 13.09.2016</p> <p>Kostenbeitrag: 8,00 € p. P.</p>	<p><b>Erlebniswanderung durch den Streuobstlehrpfad Bad Ditzenbach - Gosbach</b></p> <p>Bei einer Wanderung auf dem Bad Ditzenbacher Streuobstpfad wird uns August Kottmann die Geschichte der Streuobstbäume erläutern und uns einige der 100 Sorten vorstellen. Zum Abschluss genießen wir einen kleinen Imbiss unter Streuobstbäumen mit Informationen rund um das Thema Streuobst und dessen Verwendungsmöglichkeiten.</p> <p>Treffpunkt ist um <b>13.30 Uhr</b> vor dem Gasthof Hirsch in Gosbach.</p>
<p>Termin:</p> <p><b>Donnerstag: 29.06.2017</b></p> <p>ca. 13.00 – 18.30</p> <p>Programm, Treffpunkt und Kosten werden noch bekannt gegeben!</p> <p><a href="http://www.landkreis-goepingen.de">www.landkreis-goepingen.de</a></p>	<p><b>Gartenführung</b></p> <p><b>Süßen – Donzdorf – Steinenkirch</b></p> <p>Gemeinsam mit Frau Siegner, werden wir besondere Bauergärten unserer Heimat besichtigen. Zum Abschluss genießen wir gemeinsam einen kleinen Snack.</p> <p>Das genaue Programm, Treffpunkt und Kosten werden noch bekannt gegeben. Bitte achten Sie auf unsere Ausschreibung in der Zeitung und unserer Homepage!</p>

## Fachvorträge für Jugendliche und Erwachsene



<p>Termine:</p> <p><b>Montag: 17.10.2016</b> <b>Montag: 13.03.2017</b></p> <p>18:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 1 Woche vor Vortrags- beginn</p>	<p><b>Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß – Die richtige Zusammensetzung macht´s</b></p> <p>Lernen Sie worauf es bei Makronährstoffen ankommt, wozu der Körper Sie benötigt und wie Sie sich positiv oder negativ auf den Körper auswirken.</p> <p><b>Referentin Jennifer Mages-Torluoglu</b></p>
<p>Termine:</p> <p><b>Montag: 28.11.2016</b> <b>Montag: 03.04.2017</b></p> <p>18:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 1 Woche vor Vortrags- beginn</p>	<p><b>Gesundheits- und Ernährungskompetenz steigern</b></p> <p>Müdigkeit und Abgeschlagenheit sind Ihre ständigen Begleiter? Völlegefühl, Gliederschmerzen und Alltagsstress lassen Sie nicht zur Ruhe kommen? Lernen Sie, wie Sie mit einer gesunden Ernährung, etwas Bewegung und kleinen Entspannungsübungen wieder mehr Lebensqualität in Ihrem Alltag erhalten.</p> <p><b>Referentin Jennifer Mages-Torluoglu</b></p>
<p>Termine:</p> <p><b>Montag: 06.02.2017</b> <b>Montag: 08.05.2017</b></p> <p>18:00 – 20:00 Uhr</p> <p>Anmeldung bis 1 Woche vor Vortrags- beginn</p>	<p><b>Brainfood, Superfood... Was steckt dahinter?</b></p> <p>Lebensmittel machen seit kurzem wunderbare Versprechungen. Superfood kann Krankheiten heilen. Brain-Food fördert die Intelligenz...Aber brauchen wir die exotischen Nahrungsergänzungsmittel mit den Superkräften wirklich? Schauen Sie mit mir hinter die neuen Modewörter in der Ernährung.</p> <p><b>Referentin Jennifer Mages-Torluoglu</b></p>



## Workshops & Kurse für Jugendliche

<p>Termin:</p> <p><b>Donnerstag: 24.11.2016</b></p> <p>17:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis:</p> <p>17.11.2016</p>	<p><b>Burger, Wraps &amp; Co – Fingerfood</b></p> <p>Essen macht Spaß und das Kochen mit Freunden so wieso. In diesem Workshop werden in lockerer Runde vegetarische Burger, Asia Wraps, Smoothies und vieles mehr kreiert. An einem schön gedeckten Tisch genießen wir im Anschluss gemeinsam die leckeren Snacks.</p> <p><b>Referentin: Doris Neumann</b></p>
<p>Termin:</p> <p><b>Donnerstag: 01.12.2016</b></p> <p>17:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis:</p> <p>24.11.2016</p>	<p><b>Immer Fleisch? - Vegetarisch genießen!</b></p> <p>Die vegetarische Küche bietet eine Fülle von leckeren und abwechslungsreichen Rezepten. Die Kombination von saisonalem Gemüse oder Salat mit Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen oder Milchprodukten versorgt uns mit Energie und wertvollen Inhaltsstoffen. Es muss nicht immer Fleisch sein, um ein leckeres Essen zu zaubern.</p> <p><b>Referentin: Doris Neumann</b></p>
<p>Termine:</p> <p><b>Donnerstag: 16.03.2017</b></p> <p><b>Donnerstag: 18.05.2017</b></p> <p>17:30 – 19:30 Uhr</p> <p>Anmeldung bis</p> <p>1 Woche vor Vortragsbeginn</p>	<p><b>Spontan mit Plan – pfiffig kochen mit kleinem Vorrat</b></p> <p>In diesem Workshop lernen wir, was in einem kleinen Haushalt nicht fehlen soll, um spontan super leckere Gerichte zu zaubern und zu genießen.</p> <p><b>Referentin: Doris Neumann</b></p>
<p><b>Für alle Workshops gilt:</b></p> <p><b>Veranstaltungsort:</b>      <b>Landwirtschaftsamt Göppingen, Pappelallee 10</b></p> <p><b>Kosten:</b>                      <b>Die Lebensmittelkosten werden auf die Teilnehmer und Teilnehmerinnen umgelegt</b></p> <p><b>Bitte mitbringen:</b>        <b>Schürze und Gefäße für die Reste</b></p>	



## Angebote zur Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern



<p><b>Mittwoch:</b></p> <p><b>19.10.2016</b>  <b>07.12.2016</b>  <b>08.02.2017</b>  <b>05.04.2017</b>  <b>31.05.2016</b>  <b>19.07.2016</b></p>  	<p><b>Lecker, locker, leicht gekocht! Babybreie selber machen</b></p> <p>Spätestens ab dem 7. Lebensmonat ist es Zeit für den ersten Brei. Dieser Kurs zeigt, wie Babybreie einfach und ohne großen Aufwand selbst zubereitet werden können. Wertvolle Informationen über die Ernährung im ersten Lebensjahr sind weitere wesentliche Inhalte.</p> <p>In Kooperation mit dem Haus der Familie Göppingen.</p> <p>BeKi-Referentin: Frau Göser oder Frau Neumann  Ort: Landwirtschaftsamt  Pappelallee 10, 73037 Göppingen  Zeit: 9:30 – 11:00 Uhr  Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn; über das Landwirtschaftsamt oder Haus der Familie (07161/96051-10)  Kosten: ca. 3 Euro für Lebensmittel</p>
<p><b>Mittwoch:</b></p> <p><b>28.09.2016</b>  9.30 - 11.45 Uhr</p> <p><b>23.11.2016</b>  19.00 - 21.15 Uhr</p> <p><b>25.01.2017</b>  9.30 - 11.45 Uhr</p> <p><b>22.03.2017</b>  9.30 - 11.45 Uhr</p> <p><b>10.05.2017</b>  9.30 - 11.45 Uhr</p> <p><b>28.06.2017</b>  9.30 - 11.45 Uhr</p>	<p><b>Kunterbunte Kinderkost für Kleinkinder und Kinder</b></p> <p>Im praktischen Workshop werden gemeinsam leckere sowie kindgerechte Snacks und Mahlzeiten für Kleinkinder und Kinder zubereitet. Daneben erhalten die Teilnehmer/innen viele wertvolle Informationen zum gesundheitsförderlichen Speiseplan. Bitte Schürze und Behältnis für Reste mitbringen.</p> <p>In Kooperation mit dem Haus der Familie Göppingen.</p> <p>BeKi-Referentin: Frau Göser oder Frau Neumann  Ort: Landwirtschaftsamt  Pappelallee 10, 73037 Göppingen</p> <p>Anmeldung: bis eine Woche vor Kursbeginn; über das Landwirtschaftsamt oder Haus der Familie (07161/96051-10)  Kosten: ca. 4 Euro für Lebensmittel</p>



BeKi- Bewusste Kinderernährung-

Eine Initiative des Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Nähere Informationen unter: [www.beki-bw.de](http://www.beki-bw.de)

**Haben Sie Wünsche, Ideen oder weitere Vorschläge, dann sprechen Sie uns an!**  
**Wir freuen uns auch bei Ihnen Vorort unsere Veranstaltungen anbieten zu können.**  
**Bei Workshops werden die Kosten für die Lebensmittel auf die Teilnehmer umgelegt.**  
**Ansonsten fallen keine Gebühren an.**

### **Veranstaltungsort und Anmeldung:**

**Landratsamt Göppingen**      Telefon 07161 202-143 oder -144  
Landwirtschaftsamt      Telefax 07161 202-145  
Pappelallee 10      E-Mail [landwirtschaftsamt@landkreis-goeppingen.de](mailto:landwirtschaftsamt@landkreis-goeppingen.de)  
73037 Göppingen  
[www.landkreis-goeppingen.de](http://www.landkreis-goeppingen.de)

### **Kontakt:**

Jennifer Mages-Torluoglu  
Telefon 07161 202-148  
E-Mail [j.mages@landkreis-goeppingen.de](mailto:j.mages@landkreis-goeppingen.de)

Jutta Burkert  
Telefon 07161 202-148  
E-Mail [j.burkert@landkreis-goeppingen.de](mailto:j.burkert@landkreis-goeppingen.de)

Dorothea Feuerle  
Telefon 07161 202-153  
E-Mail [d.feuerle@landkreis-goeppingen.de](mailto:d.feuerle@landkreis-goeppingen.de)