



**EINLADUNG** für MultiplikatorInnen,  
GroßküchenleiterInnen und -mitarbeiterInnen,  
KantinebetreiberInnen und alle Bio-Interessierte



SEMINAR

# BioSENS

„BIO (er)leben“ am 10. & 11. Mai 2016



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



MINISTERIUM  
FÜR  
LANDWIRTSCHAFT,  
FORSTWIRTSCHAFT  
UND  
REGIONEN



LE 14-20

Europäische  
Landwirtschaftspolitik für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raumes  
Hier investieren Europa und  
die Mitgliedstaaten Gelder



am Biobauernhof Seidl,  
Dorfstraße 107, 9546 Bad Kleinkirchheim  
mit Claus Holler, Veronika Gschöpf-Prochazka



## Was Sie im Seminar erwartet:

- eine neue Bewusstseinsbildung für Multiplikatoren, Köche und Interessenten
- Verstehen lernen von Zusammenhängen zwischen Umwelt, Ernährung und Gesundheit
- Vertiefung der eigenen Wahrnehmung, um Entscheidungen „höherer Qualität“ zu treffen
- Heimisches BIO für den Tischgast erlebbar machen

## Themen des Koch-Workshops:

- Getreide - Der schnelle Energielieferant
- Hülsenfrüchte - Das Fleisch des Ackers
- Gemüse - Die Vitaminquelle

Gekocht wird mit heimischen Zutaten!



### Kochworkshop mit Max Tarmann

Der ausgebildete Koch und Dipl. Ernährungstrainer Max Tarmann

hat sich auf Vollwerternährung auf Basis einer biologisch-regionalen Kost, auf vegetarische und vegane Küche sowie auf Vollkornbrot-Backen spezialisiert..

Er leitet regelmässig Kochkurse und Vorträge zu diesen Themen und unterrichtet Gesunde Ernährung für die BVA und das AMS. Außerdem arbeitet er als Küchenchef in einem zertifiziertem Bio-Hotel (Lamphof, Maria Wörth)

SEMINAR

# BioSENS

„BIO(er)leben“ am 10. & 11. Mai 2016



## Dienstag, 10. Mai 2016:

- ab 09:15 **ANKOMMEN**
- 09:30 – 09:45 **Praxis mit allen Sinnen I:** Wahrnehmungsübung
- 09:45 – 10:15 **PROGRAMMABLAUF, VORSTELLRUNDE**
- 10:15 – 11:45 **Theorie I:** Auf dem Weg zur Nachhaltigkeit.  
Vom Mangelbewusstsein zum Qualitätsbewusstsein
- 11:45 – 12:00 **PAUSE**
- 12:00 – 13:00 **Praxis mit allen Sinnen II:** Hofführung
- 13:00 – 14:00 **MITTAGESSEN AM HOF**
- 14:00 – 14:45 **Theorie II:** Projekt Gesunde Küche,  
Ing. Sabine Steiner
- 14:45 – 15:15 **Staffellauf:** „Wie erkenne ich Biolebensmittel?“
- 15:15 – 16:30 **Theorie und Praxis mit allen Sinnen III:**  
Natur und Bio-Landwirtschaft als wertvollen  
Gesundheitsraum verstehen, achten und nutzen
- 16:30 – 17:00 **PAUSE**
- 17:00 – 18:45 **Filmvorführung und Diskussion:**  
„Der Bauer und sein Prinz“ (von Bertram Verhaag)
- 19:00 **ABENDESSEN:**  
in Rubinserlebniskuchl - Gasthaus „Drage“

## Mittwoch, 11. Mai 2016:

- 09:00 – 09:15 **Praxis mit allen Sinnen III:** Wahrnehmungsübung
- 09:15 – 09:40 **Theorie IV:** Fakten und Gedanken zum  
Fleischkonsum
- 9:45 – 13:00 **Praxis IV:** „Wir erweitern unseren Speiseplan“ –  
Vegetarischer Koch-Workshop mit Max Tarmann  
inkl. Mittagessen
- 13:00 – 13:30 **MITTAGSPAUSE**
- 13:30 – 14:30 **Praxis V:** Teambuilding im Freien
- 14:30 – 16:00 **Theorie V inkl. Kleingruppenarbeit:**  
Wie die Einführung von nachhaltigen Speiseplänen  
in Großküchen erfolgreich gelingen kann
- 16:00 – 16:15 **Reflexion**



---

### VERANSTALTUNGSORT:

**Biobauernhof Seidl,**  
Dorfstraße 107, 9546 Bad Kleinkirchheim



---

### ANMELDUNG:

#### **BIO AUSTRIA Kärnten**

T: 0463/5850-5400, E: [kaernten@bio-austria.at](mailto:kaernten@bio-austria.at)

Anmeldeschluss: 3. Mai 2016

Kosten: EUR 225,- (Seminarbeitrag inkl. ÜN und Vollverpflegung)

Infos: Tel: 0676/84 22 14 324



gesunde  
küche 

LAND  KÄRNTEN

---

Österreichische Post AG - Info.Mail Entgelt bezahlt

Herr Maximilian Mustermann  
Musterstraße 12  
3456 Musterort

