

Einladung zum Netzwerk- und Weiterbildungstreffen 2021



11. November 2021
Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

Programm 11. November 2021

14:30 Uhr **Begrüssung**

14:50 Uhr **Referat**

Gut, gesund und günstig essen

Essen zubereiten, das gesund und erschwinglich ist und auch noch schmeckt und Spass macht? Das geht nicht? Wir sagen: Doch es geht! Das Referat bietet ein schmackhaftes Menü bestehend aus Tipps zu Einkaufen, Produktwahl, Lagerung, Zubereitung und ausgewogener Ernährung.

Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs & Initiantin des Projekts "gut gesund und günstig essen"

15:50 Uhr **Pause und Raumwechsel**

16:00 Uhr **Workshops**

1: Aufläufe und Eintöpfe – schnelle & ausgewogene Menüs

Aufläufe und Eintöpfe liegen in ihrer Beliebtheit nicht an vorderster Front. Wir finden, zu Unrecht! Gut zusammengesetzte, der "Kundschaft" angepasste Kombinationen können zu Hits werden. Was gehört in einen gesunden und leckeren Eintopf? Wir sammeln Ideen und tauschen Erfahrungen aus.

Ursula Richner, Fachspezialistin Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

2: Ideen für Milchprodukte bei Znüni und Zvieri

Wir nehmen verschiedene Milchprodukte unter die Lupe; tierische und pflanzliche und vergleichen Inhaltsstoffe und Nährwerte. Was tun bei Lactoseintoleranz? Gemeinsam bereiten wir für den späteren Apéro kleine Leckereien zu. Schwerpunkte dabei sind schnelle, unkomplizierte Gerichte und Restenverwertung.

Marlis Hodel, Fachspezialistin Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

3: Vertiefungsworkshop "gut gesund und günstig" für Kita-Leitende

Wie kann ich günstige Früchte und Gemüse finden? Gibt es erschwingliche Vollkornprodukte? Wie kann man das teure Fleisch gut, gesund und günstig ersetzen? Was ist mit Milchprodukten? Der Workshop gibt die Möglichkeit, über konkrete Beispiele für die clevere Produktwahl und Lagerung, sowie Tipps zu verschiedenen Verkaufskanälen und zum Zubereiten von ausgewogenen Mahlzeiten für Kitas zu sprechen, (die ihr Budget einhalten müssen).

Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs & Initiantin des Projekts "gut gesund und günstig essen"

Bettina Bolliger, Leiterin Hauswirtschaft Küche, Stiftung Sonderschule Walde

Susanne Müller, Projektmitarbeiterin Fourchette verte Aargau, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg

17:30 Uhr **Apéro** inkl. Probieren der zubereiteten Speisen

18:00 Uhr **Abschluss**

Anmeldung

Das Netzwerk- und Weiterbildungstreffen richtet sich an alle Mitarbeitenden, Leitenden sowie Köchinnen und Köche von Aargauer Kindertagesstätten oder Mittagstischen.

Anmeldung per E-Mail an: nina.baldinger@ag.ch. Bitte geben Sie folgende Daten an:

Name, Vorname, Institution, Gemeinde, Workshopauswahl

Hinweis Workshops: Informationen und Rezepte aus den Workshops werden allen Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Gemäss den aktuellen Bestimmungen des BAG gilt für diese Veranstaltung eine Zertifikatspflicht.

Anreise

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, 5722 Gränichen, Telefon 062 855 86 55.

Mit dem Auto

Von der Autobahnausfahrt "Aarau West" oder "Aarau Ost" zuerst den Wegweisern nach Suhr folgen. In Suhr dann dem Wegweiser Richtung Reinach / Luzern folgen (beim „Rund-Haus“ abbiegen). Durch das Dorf Gränichen hindurch fahren - die Liebegg liegt ca. 2 km südlich des Dorfs. 300 m nach dem Bahnübergang im Weiler Bleien Abzweigung nach links (siehe Wegweiser). Dauer je nach Verkehr 10 - 15 Minuten ab Autobahnausfahrt.

Mit dem Zug

Mit Interregio oder Regionalzug nach Aarau (Halbstundentakt ab Bern oder Zürich). Dort durch die Unterführung zum Bahnhof AAR (ehemals WSB Wynental-Suhrental-Bahn). Zug in Richtung Reinach – Menziken fährt je nach Tageszeit im Halb- oder Viertelstundentakt. Bei der Haltestelle "Bleien Liebegg" aussteigen (Halt auf Verlangen!). Von da 10 Minuten zu Fuss zum Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg (ausgeschildert).

Kontakt

Nina Baldinger
Leiterin Schwerpunktprogramm
Bewegung und Ernährung
Departement Gesundheit und Soziales
Abteilung Gesundheit
Bachstrasse 15
5001 Aarau

E-Mail: nina.baldinger@ag.ch
Telefon: 062 835 47 46
www.ag.ch/g sundundzwaeg