

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## ERNÄHRUNGSSEMINAR MEDITERRANE UND SAISONALE KÜCHE



### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

Mediterrane Küche ist nicht nur ein kulinarisches Erlebnis, sondern auch eine gesunde Lebensweise. Im Seminar können die Teilnehmer\*innen die Aromen und Nährstoffdichte dieser köstlichen Ernährungsweise entdecken. Bereiten Sie gemeinsam einfache, aber schmackhafte Alltagsgerichte zu, die den mediterranen Geschmack widerspiegeln und auf saisonalen Zutaten basieren. Denken Sie daran, dass die mediterrane Küche nicht nur gesund ist, sondern auch eine Quelle der Freude und des Genusses sein kann!

### Ziel

- Sie lernen geeignete Lebensmittel, Zubereitungstechniken und einfache Abwandlungsmöglichkeiten kennen.
- Sie erleben, dass Kochen mit frischen Zutaten Spaß macht und gut im Alltag umsetzbar ist.
- Sie werden zur organisierten Essensvorbereitung motiviert.
- Sie lernen Rezepte aus der mediterranen Küche kennen, die Sie auch zu Hause gut nachkochen können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Einführung in die mediterrane Küche
- Grundprinzipien der mediterranen Ernährung, einschließlich der Verwendung von viel Gemüse, Obst, magerem Fleisch, Fisch und Olivenöl
- Bedeutung von saisonalen Zutaten in der mediterranen Küche
- Praktische Kochsession mit Rezepten, die auf saisonalen Produkten basieren
- Gemeinsames Essen und Austausch

### HINWEIS:

Bitte bringen Sie zum Kurs zwei Geschirrhandtücher, eine Küchenschürze, eigene Getränke und ein Behältnis für evtl. übrig gebliebene Speisen sowie Schreibzeug mit.

**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.14

**Methode:**  
Gemeinsames Kochen, Vortrag mit Diskussion

**Referent\*in:**  
Elvira Stolz  
Dipl. Oecotrophologin (FH), staatl. anerkannte Hauswirtschaftsleiterin, VDOE-zertifizierte Ernährungsberaterin

**Termin:**  
17.07.2024

**Zeit:**  
09:00 Uhr – 14:30 Uhr

**Ort:**  
Mannheimer Abendakademie,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Lehrküche (Raum 07) im EG

**Anmeldeschluss:**  
02.07.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

