

Fortbildung

18.09.2025 09:00 Uhr - 14:00 Uhr

Vom Salz nur Körnchen - Würzen in der Kita-Küche

Vom Salz Körnchen - Würzen in der Kita-Küche

Salz bringt Geschmack an die Speisen. Um das Aroma anderer Komponenten zu verstärken oder Bitterkeit abzumildern, reichen aber schon geringe Mengen. Ein Zuviel ist gerade bei Kindern schnell erreicht: ihre Sinne sind äußerst empfindlich für den salzigen Geschmack, ihr Bedarf an Salz ist minimal und überhöhte Zufuhr gesundheitlich bedenklich. Gute Gründe also für einen sorgsamen Umgang mit allem Salzigen und den Einsatz würzender Lebensmittel mit ihren feinen Aromen. Frische Kräuter, (Lauch)Gemüse oder Gewürze bringen durch Duft und Farbe pepp ins Essen und Punkten eindeutig bei den Gesundheitswerten.

In der Fortbildung verbinden wir den fachlichen Austausch mit der Küchenpraxis und bearbeiten u. a. folgende Aspekte:

- Aus dem Meer, mit Jod, Selen oder aus dem Himalaya: Wenn Salz - was und wieviel? Welche Empfehlungen und welchen rechtlichen Rahmen gibt es für die Gemeinschaftsverpflegung?
- In welchen Lebensmitteln versteckt sich reichlich Salz, wo ist Einsparpotential und wie kann man es umsetzen?
- Aromatisch statt salzig in der Kitaküche - die Welt der Kräuter und Gewürze: Anregendes für die Sinne, Wirkung und Verwendung.

Zielgruppe:

Hauswirtschaftliche Mitarbeiter*innen in der Kita (Küche)

Termin:

18.09.2025 09:00 Uhr - 14:00 Uhr

Kosten:

65,00€

Veranstaltungsort:

Pfarrheim St. Cyriakus
Bei der Oberkirche 2

37115 Duderstadt

Referent(inn)en:

Heidrun Klaus (Dipl. Oecotrophologin, Regionalfachberaterin Ernährung)

Ansprechpartner:

Jeanette Wisweh (Jeannette.Wisweh@caritas-dicvhildesheim.de, (05121) 938 172)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Hildesheim e.V.