

---

## Webinar: Nahrung aus Labor & Industrieküche – gesund oder riskant?

### 1. Termin - Die absoluten Basics

Bei dieser **Webinarreihe**, die auf drei Abendtermine aufgeteilt ist, geht es unter anderem um die absoluten Basics - was sollte ich wissen, um das System der Ernährung wirklich zu verstehen? Wann soll man was essen und warum? Welche Rolle spielt das Eiweiß in unserer Ernährung? Wie belasten Zusatzstoffe die gesamte Gesundheit? Lebensmitteldeklaration, was ist erlaubt? Marketing – wie kann es sein, dass Ersatzprodukte den Markt so rasch erobern?

Infos rund um unsere ureigenen qualitätvollen Milchprodukte werden ebenso in der Webinarreihe behandelt.

Beim letzten Termin geht es dann um Laborfleisch und Fleischersatz – was man darüber wissen sollte. Welche Nebenwirkungen können durch den Konsum von Ersatzprodukten auftreten? Diese und mehr Fragen werden von der Ernährungsexpertin Angelika Kirchmaier an den 3 Abendterminen geklärt.

#### Am Termin 1 werden folgende Fragen beantwortet:

##### Die absoluten Basics - was sollte ich wissen, um das System der Ernährung wirklich zu verstehen?

- Was und wieviel soll der Mensch von heute essen um gesund leben zu können?
- Wann soll man was essen und warum?
- Was sorgt für eine gute Sättigung? Sättigt ein Ersatzprodukt gleich gut wie das Original, z. B. Fleischersatz gleich gut wie Fleisch? (Was braucht der Körper um gesättigt zu sein, bzw. was braucht es damit das Sättigungsgefühl länger anhält? Genügen kauen und Ballaststoffe?)
- Welche Rolle spielt das Eiweiß in unserer Ernährung?
- Ernährung muss wieder pflanzlicher werden (nicht jeden Tag Fleisch und Wurst), das steht fest – wie kann ich dennoch natürliche Lebensmittel zu mir nehmen, ohne Ersatzprodukte verwenden zu müssen – wie komme ich auf mein Eiweiß?

## Information

<b>Kursdauer:</b>	12 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	20,00 € Teilnahmebeitrag gefördert
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Landwirtinnen und Landwirte, Seminarbäuerinnen

## Verfügbare Termine

### 14.05.2025 19:00, ONLINE

Ort	ONLINE
Beginn	14.05.2025 19:00
Ende	14.05.2025 21:00
Örtlichkeit	ZOOM, bei Ihnen daheim vor dem Computer, Tablet oder Handy, 6020 ONLINE
Kursnummer	7-1004117
Trainer:in	Mag. Angelika Kirchmaier
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Tirol Referat für Bäuerinnen

### 21.05.2025 19:00, ONLINE

Ort	ONLINE
Beginn	21.05.2025 19:00
Ende	21.05.2025 21:00
Örtlichkeit	ZOOM, bei Ihnen daheim vor dem Computer, Tablet oder Handy, 6020 ONLINE
Kursnummer	7-1004118
Trainer:in	Mag. Angelika Kirchmaier
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Tirol Referat für Bäuerinnen

### 28.05.2025 19:00, ONLINE

Ort	ONLINE
Beginn	28.05.2025 19:00
Ende	28.05.2025 21:00
Örtlichkeit	ZOOM, bei Ihnen daheim vor dem Computer, Tablet oder Handy, 6020 ONLINE
Kursnummer	7-1004119
Trainer:in	Mag. Angelika Kirchmaier
Veranstalter	Landwirtschaftskammer Tirol Referat für Bäuerinnen