

REGIONALTAG

Heimat schmecken -
bewusst regional & gesund

10. Juli 2025 | 10.00 – 18.00 Uhr
im Landratsamt Starnberg

Alle
Bürgerinnen
und Bürger
sind herzlich
eingeladen!



Regionale Lebensmittel liegen im Trend

Kurze Transportwege und frisch auf den Tisch – das ist nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und stärkt unsere lokalen Produzenten hier vor Ort.

Ob Apfelsaft, Honig, Joghurt, aber auch Schokolade, Kuchen und Eis – auf dem ersten Regionaltag in Starnberg kann man bei einer kleinen Messe entdecken, was hier in der Region *StarnbergAmmersee* produziert wird. **Rund 15 Aussteller bieten eine kleine kulinarische Reise mit Kostproben leckerer Spezialitäten, die man unbedingt probieren sollte.**

Dazu gibt es spannende Impulsvorträge, Diskussionen und Austausch rund um das Thema Ernährung und nachhaltige Produktion: Wie verändern sich Ernährungsgewohnheiten? Welche Rolle spielen Zeitgeist und ökologischer Wandel dabei? Und wie werden Trends bei Lebensmitteln auch durch Social Media und deren Algorithmen gesteuert?

Wir informieren nicht nur über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Ernährung, sondern teilen auch Erfahrungen aus der Praxis – ob aus der Hotelküche oder vom Selbstanbau von Karotten, Bohnen und Paprika. Alle Vorträge sind kostenfrei und öffentlich zugänglich, für Kinder gibt es ein kleines Mitmach-Programm.

Um 10.00 Uhr eröffnet Landrat Stefan Frey den Regionaltag, danach können die Stände den ganzen Tag über bis 18.00 Uhr besucht werden.

Alle regionalen Produzenten, die mit Ständen im Landratsamt vertreten sind, sind Lizenznehmer der Regionenmarke *StarnbergAmmersee*. Das Netzwerk steht für hochwertige Produkte und Dienstleistungen, verbindet verschiedene Branchen und stärkt die regionale Wertschöpfung und Identifikation mit der Region.

Mehr Infos zur Marke *StarnbergAmmersee* und den Lizenznehmern gibt es auf der Webseite der gwt Starnberg GmbH:

www.starnbergammersee.de

Unser Programm

11.00 – 12.00 Uhr

Schokolade gegen Stress?

Ernährungswissenschaftlerin Sabine Schreiner zeigt, wie sich mit einfachen Strategien Heißhunger vermeiden lässt – durch kluge Kombinationen, bewusste Auswahl und Mahlzeiten, die Körper und Geist wirklich gut tun.

12.00 – 13.00 Uhr

Sterneköche im Wandel – weniger Exotik, mehr regionale und gesunde Zutaten

Maximilian Moser, Sternekoch im *Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg* bereitet live vor Ort ein Gericht zu und erklärt im Interview, warum vegetarische Gerichte immer mehr gefragt sind.

14.00 – 14.30 Uhr

AOK Bayern / Food for Future – Essen mit Verantwortung, nachhaltig und gesund

Ernährungsexpertin Birgit Schweyer gibt einen Einblick, warum es bei unserer Ernährung nicht nur um unser Wohlbefinden geht, sondern auch um gesellschaftliche Verantwortung.

15.00 – 15.45 Uhr

Genuss 4.0 – Was essen wir in Zukunft? Wie digitale Technologie und ökologischer Wandel unsere Esskultur verändern

Der bekannte Food-Experte, Blogger und Buchautor Hendrik Haase zeigt anschaulich, welchen Einfluss Social Media auf die Auswahl unseres Essens hat und warum durch Instagram & Co das Sauerkraut ein Revival erfährt.

16.00 – 16.30 Uhr

Sonnenäcker im Landkreis – warum es sich lohnt, Obst und Gemüse selbst anzubauen und was man daraus über Ernährung lernen kann

Gartenbauingenieurin Dr. Christine Papst von der Solidargemeinschaft *Starnberger Land* berichtet über den Erfolg der *Sonnenäcker* im Landkreis und die Starnberger Journalistin, Buchautorin und Sonnenäcker-Pächterin Angelika Dietrich erzählt von ihren Erfolgen bei der Ernte und erklärt, warum Unkrautzupfen auch Meditation sein kann.



© freeplik

Der Besuch der Produzenten-Ausstellung sowie alle Vorträge und Podiumsdiskussionen sind kostenlos zugänglich.

Zusätzlich gibt es Getränke, ein Foodtruck bietet den ganzen Tag über im Hof warme und kalte Snacks, auch ein Eiswagen ist vor Ort. Wer Hunger oder Durst hat, kann hier etwas kaufen.

Für Kinder gibt es ein kleines Rahmenprogramm.

Der Regionaltag ist eine Kooperation des *Landratsamtes Starnberg* und der *gwt Starnberg GmbH*.

StarnbergAmmersee
gwt Starnberg – Gesellschaft für Wirtschafts- und Tourismusedwicklung im Landkreis Starnberg mbH

Kirchplatz 3 | 82319 Starnberg
Tel +49 (0) 8151 90 60 0
info@starnbergammersee.de
www.starnbergammersee.de