

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche Kosten, die der:die Kursleiter:in im Vorfeld für den Einkauf ausgegeben hat. Bei Nichterscheinen beziehungsweise nicht zeitgerechter Stornierung wird der Lebensmittelbeitrag in Rechnung gestellt.

KOCHEN FÜR GESUNDE KNOCHEN: KURS MIT VORTRAG

Kursnummer 24.10.100

Frauen sind im Alter häufiger von verminderter Knochendichte oder gar Brüchen betroffen. Die richtige Ernährung kann helfen, unsere Knochen zu unterstützen. Aber welche Lebensmittel eignen sich dafür? Und wie lassen sich diese in der Küche zuhause einsetzen? Diese und andere Fragen beantwortet der Workshop. Aber vor allem wird gekocht. Gemeinsam zaubern wir einfache und schmackhafte Gerichte und setzen so das Gelernte gleich in die Praxis um. Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Wirkung von Vitaminen und Mineralstoffen auf den Knochenstoffwechsel
- Geeignete Lebensmittel-Kombinationen, um die Aufnahme wichtiger Vitamine und Mineralstoffe zu fördern.
- Anregungen und Tipps, um eigene Rezepte für die Knochen optimaler zu gestalten.

TERMIN	DONNERSTAG, 28.11.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a (FH) Tina Ortner BSc., Diätologin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI HOHEN BLUTZUCKERWERTEN: KURS MIT VORTRAG

Kursnummer 24.10.102

Bei hohen Blutzuckerwerten hilft eines bestimmt: die richtige Ernährung. Aber welche Lebensmittel wirken sich wie auf den Blutzuckerspiegel aus? Welche Rolle spielt dabei die Zusammensetzung des Gerichts? Und was hat es eigentlich mit vermeintlichen Alternativen wie Birkenzucker, Stevia und Co. auf sich? Diese und andere Fragen beantwortet dieser Workshop. Aber vor allem wird gekocht. Gemeinsam zaubern wir einfache, schmackhafte und gesunde Gerichte und setzen so das Gelernte gleich in die Praxis um.

Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Arten von Kohlenhydraten und Wirkung auf den Blutzuckerspiegel
- Die Rolle von Fett und Eiweiß in der Ernährung bei erhöhtem Blutzucker
- Anregungen und Tipps, um herkömmliche Rezepte und Mahlzeiten durch kleine Veränderungen für den Blutzuckerspiegel optimaler zu gestalten.

TERMIN	DONNERSTAG, 10.04.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a (FH) Tina Ortner BSc., Diätologin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KOCHEN NACH TCM: KOCHEN MIT VORTRAG

Kursnummer 24.10.147

Kochen nach den 5 Elementen der TCM. Dieser Workshop ist für Sie geeignet, wenn Sie mehr über die TCM Ernährung erfahren möchten. Wie kann ich mir das über 3.000 Jahre alte Wissen für mich und meinen Körper zunutze machen, um daraus mehr Energie schöpfen? In diesem Kochworkshop mit Vortrag erfahren Sie die wichtigsten Ansätze der TCM-Ernährung. Gemeinsam werden wir im Funktionskreis, d.h. nach den Elementen, kochen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Workshop.

TERMIN	SAMSTAG, 25.01.2025, 09.00 - 14.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 19 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

HERZGESUND KOCHEN: KURS MIT VORTRAG

Kursnummer 24.10.101

Unser Herz-Kreislaufsystem hält uns am Leben. Daher sollten wir ihm große Aufmerksamkeit schenken. Aber wie kann das Herz mit dem richtigen Essen und Trinken unterstützt werden? Welche Lebensmittel helfen, Cholesterinspiegel und Blutdruck zu senken? Und was hat es eigentlich mit diesen Omega-3-Fettsäuren auf sich? Diese und andere Fragen beantwortet dieser Workshop. Aber vor allem wird gekocht. Gemeinsam zaubern wir einfache, schmackhafte und herzgesunde Gerichte und setzen so das Gelernte gleich in die Praxis um.

Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Wirkung der unterschiedlichen Nährstoffe im Körper und insbesondere auf die Blutgefäße
- Zusammensetzung und Verwendung von Ölen und Fetten in der Küche
- die Rolle von Salz in der herzgesunden Ernährung, etc.

TERMIN	DONNERSTAG, 13.02.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a (FH) Tina Ortner BSc., Diätologin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: VIVA TACOS

Kursnummer 24.10.122

Der Taco ist ein in Mexiko sehr beliebtes Street food, der aus einer Tortilla, in der Regel aus Mais, besteht, üblicherweise aufgerollt wird und verschiedene Zutaten sowie eine Art Soße und Gemüse enthält.

Während der Herrschaft von Montezuma wurden Maistortillas vorbereitet und auf einem Stein erhitzt, bis sie weich und flach wurden. Die Tortillas wurden entweder als Teller verwendet oder die Speisen wurden darauf gelegt und eingewickelt. Der Taco ist das repräsentativste "antojito" der mexikanischen Küche sowie in mexikanischen Restaurants auf der ganzen Welt zu finden. Eine wahre Geschmacksexplosion!

TERMIN	MITTWOCH, 16.10.2024, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl, Spezialistin für lateinamerikanische Kultur, Traditionen und Gastronomie
KOSTEN	€ 30 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum, Cocktail und alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: LATIN SALSAS - WIR LIEBEN SOSEN!

Kursnummer 24.10.123

In Lateinamerika liebt man Soßen. Ob süß, würzig oder scharf - Soßen begleiten das Essen immer. Wer die Welt der lateinamerikanischen Soßen betritt, taucht ein in ein buntes Labyrinth aus Texturen, Kräutern und Gewürzen. Es werden eine Vielzahl von Zutaten wie Chillis und Peperoni verwendet. Süße und violette Zwiebeln dämpfen die Schärfe und Knoblauch, Zitrone, Tomaten und Paprika sorgen für Delikatesse und Duft. Wir werden durch die Welt der scharfen und milden Soßen reisen, um unsere Mahlzeiten, Snacks und Sandwiches viel interessanter zu machen!

TERMIN	SAMSTAG, 09.11.2024, 10.00 - 14.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl, Spezialistin für lateinamerikanische Kultur, Traditionen und Gastronomie
KOSTEN	€ 30 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum, Cocktail und alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: "EL MUNDO DE LA EMPANADA"

Kursnummer 24.10.124

Eine Empanada ist ein Teig aus Weizen- oder Maismehl, der mit verschiedenen Zutaten gefüllt ist und meistens heiß serviert wird. Der Name kommt vom Verb „empanar“, was „mit Brot oder Teig einwickeln oder bedecken“ bedeutet. Die Empanadas gibt es gebacken oder frittiert und in verschiedenen Formen. Es gibt sie mit oder ohne Käse, mit verschiedenen Soßen, mit Fleisch oder Gemüse. Die Empanada ist ein großartiger Vertreter der lateinamerikanischen Gastronomie und wir werden unsere besten Versionen aus Peru und Kolumbien zubereiten.

TERMIN	DONNERSTAG, 13.03.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl , Spezialistin für lateinamerikanische Kultur, Traditionen und Gastronomie
KOSTEN	€ 30 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum, Cocktail und alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: HUEPA AREPAS!

Kursnummer 24.10.125

Arepas sind eine Art Pfannkuchen oder runder Teig auf Basis von Maismehl. Sie sind sehr beliebt und werden in Venezuela und Kolumbien gegessen. Das Wort „arepa“ kommt von „erepa“, einem indigenen Wort, das sich auf das grundlegende Maisbrot bezieht, das vor Jahrhunderten von indigenen lateinamerikanischen Stämmen hergestellt wurde. In diesem Kochkurs bereiten wir verschiedene Arepa-Sorten – sowohl kolumbianische als auch venezolanische – mit unterschiedlichen Füllungen zu und erfreuen uns an diesem großen Fest des karibischen Geschmacks.

TERMIN	DIENSTAG, 08.04.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl , Spezialistin für lateinamerikanische Kultur, Traditionen und Gastronomie
KOSTEN	€ 30 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum, Cocktail und alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: CAKES LATIN STYLE

Kursnummer 24.10.126

Bizcochuelo (Spanien, Puerto Rico, Dominikanische Republik, Teile Südamerikas, Argentinien und Uruguay), queque (Bolivien, Kanarische Inseln, Chile, Costa Rica, Nicaragua, Peru), panetela (Kuba), Ponque (Kolumbien und Venezuela) oder pastel (Mexiko und Mittelamerika) ist ein feuchter und leicht krümeliger Kuchen, dessen Kruste dünn, golden und weich ist. Daraus leitet sich auch der Name eines englischen Kuchens ab: der Pound Cake, dessen Zutaten in Pfund abgewogen werden. Wir lernen drei Arten von lateinamerikanischen Kuchen aus Kolumbien, Peru und Mexiko kennen. Sie werden Ihre Lieben damit auf jeden Fall überraschen.

TERMIN	FREITAG, 09.05.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Marcela Karlhuber-Vöckl , Spezialistin für lateinamerikanische Kultur, Traditionen und Gastronomie
KOSTEN	€ 30 + ca. € 22 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum, Cocktail und alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

**ITALIENISCH KOCHEN MIT MARIA GIOVANNA
PUGGIONI-WINTERSBERGER**

Kursnummer 24.10.128 - 24.10.137

Die original italienische Küche ist voller Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In mediterraner Atmosphäre wird ein viergängiges Menü zubereitet. Die Köchin Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger vermittelt die italienische Lebensart und gibt ihre Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

LEITUNG	Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger , Köchin aus Sardinien	
KOSTEN	€ 30 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco und Wein)	
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.	
	Herbstgerichte	Kursnummer 24.10.128
TERMIN	FREITAG, 20.09.2024, 15.00 - 19.00 UHR	
	Giro d'Italia (Sicilia): Reise nach Italien (Sizilien)	Kursnummer 24.10.129
TERMIN	FREITAG, 11.10.2024, 15.00 - 19.00 UHR	
	Sardegna: Kulinarische Reise durch die "Sardische Küche"	Kursnummer 24.10.131
TERMIN	FREITAG, 08.11.2024, 15.00 - 19.00 UHR	
	Vegetarische Gerichte	Kursnummer 24.10.130
TERMIN	FREITAG, 29.11.2024, 15.00 - 19.00 UHR	
	Natale in Italia: Weihnachtliche Gerichte	Kursnummer 24.10.132
TERMIN	DONNERSTAG, 19.12.2024, 15.00 - 19.00 UHR	
	Pasta fresca e sughi: selbstgemachte Nudeln und Soßen	Kursnummer 24.10.133
TERMIN	DONNERSTAG, 23.01.2025, 15.00 - 19.00 UHR	
	Ostern in Italien	Kursnummer 24.10.134
TERMIN	FREITAG, 21.03.2025, 15.00 - 19.00 UHR	
	Primavera in Italia: Frühling in Italien	Kursnummer 24.10.135
TERMIN	FREITAG, 25.04.2025, 15.00 - 19.00 UHR	
	Mare, Mare, Mare: Fische und Meeresfrüchte	Kursnummer 24.10.136
TERMIN	DONNERSTAG, 08.05.2025, 15.00 - 19.00 UHR	
	Italienisches Buffet: Calzone, Pizza, Lasagne, Arancini, Dolce,....	Kursnummer 24.10.137
TERMIN	SAMSTAG, 24.05.2025, 11.00 - 15.00 UHR	



KOCHEN BASICS: SCHWERPUNKT EINTÖPFE UND SÜSSE AUFLÄUFE

Kursnummer 24.10.150

Einfache Küche für jede:n! In diesem Workshop kochen Sie gemeinsam unterschiedliche Eintöpfe (auch für Vegetarier:innen geeignet) und für den süßen Hunger zaubern Sie abwechslungsreiche Aufläufe auf den Tisch. Heimische Zutaten in Verbindung mit wertvollen Gewürzen runden all diese Gerichte ab. Viele Eintöpfe lassen sich gut vorbereiten, sodass sie später (auch ins Büro mitgenommen und) rasch aufgewärmt werden können. Zusätzlich erhalten Sie Tipps zum Einkochen. Dieser Kurs ist besonders für Kochanfänger:innen geeignet.

TERMIN	DONNERSTAG, 24.10.2024, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KOCHEN BASICS: SCHWERPUNKT STRUDEL

Kursnummer 24.10.151

Einfache Küche für jede:n! Strudelvariationen gibt es viele. Ob süß oder deftig, cremig oder mit Fleisch gefüllt, Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie ganz einfach Ihren eigenen Strudelteig herstellen, aber auch, wie Ihren Lieben mit Fertigteigen der Strudel regelrecht im Mund zergeht. Gemeinsam zaubern wir Strudel als Vorspeise, Hauptspeise und Dessert. Dieser Kurs ist besonders für Kochanfänger:innen geeignet.

TERMIN	DONNERSTAG, 27.03.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

BACKEN BASICS: SCHWERPUNKT WEIHNACHTEN

Kursnummer 24.10.148

Einfaches Backen für jede:n! Zaubern Sie Ihre eigene Weihnachtsbäckerei auf den Tisch. Die süßen Weihnachtskekse duften herrlich, selbstgemacht schmecken sie obendrein noch besser. In diesen vier Stunden werden wir gemeinsam Apfelbrot, Stollen, Lebkuchen und verschiedene Kekse zaubern. "Viele Hände, schnelles Ende" heißt es in einem Spruch. Das ist hier auch ausschlaggebend, damit wir so viele unterschiedliche Variationen machen können. Dieser Kurs ist besonders für Backanfänger:innen geeignet.

TERMIN	SAMSTAG, 30.11.2024, 09.00 - 13.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 23 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

BACKEN BASICS: SCHWERPUNKT EINFACHE KUCHEN

Kursnummer 24.10.149

Einfaches Backen für jede:n! In diesem Workshop nehme ich Sie an der Hand und gemeinsam backen wir nach ganz einfachen Rezepten. Unser gemeinsames Ziel ist es, 3-4 Kuchen in diesem Workshop zu backen. Klingt jetzt mehr, als es in Wirklichkeit ist. Keine Angst, es sind erprobte Kuchen, die immer gelingen. Der Workshop wird Ihnen die wunderbare Welt der himmlischen Kuchenkreationen eröffnen. Jeder Kuchen bekommt durch Sie seine eigene Note. Dieser Kurs ist besonders für Backanfänger:innen geeignet.

TERMIN	SAMSTAG, 08.02.2025, 09.00 - 13.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

POWER DURCH HÜLSENFRÜCHTE

Kursnummer 24.10.106

Wir bereiten Gerichte mit Bohnen, Linsen, Erbsen und Co zu! Die gesunde Alternative - es muss nicht immer Fleisch sein. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig Hülsenfrüchte in der Küche verwendet werden können.

TERMIN	DIENSTAG, 01.10.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KÖSTLICHER STREIFZUG DURCH DIE KÜCHEN ASIENS

Kursnummer 24.10.145

Begleiten Sie Diane Landl auf einem Streifzug durch die kulinarischen Spezialitätenküchen aus Japan, China, Thailand und Vietnam. Sie kochen und genießen gemeinsam gebratene Mie-Nudeln und Honig-Ingwer-Hühnchen (China), Teriyaki-Lachs mit Shitake-Pilzen (Japan), rotes Curry mit Garnelen und Kokosmilch (Thailand) und frische vietnamesische Sommerrollen. Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

TERMIN	FREITAG, 04.10.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 30 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VIVA ESPANA: AUSFLUG IN DIE SPANISCHE KÜCHE

Kursnummer 24.10.110

Tapas, Paella, Pollo asado, Gazpacho, Arroz con leche - Worte, die uns nicht alle bekannt vorkommen, aber bei einer Verkostung jede Person ins Schwärmen bringen. Die spanische Küche verspricht nicht nur Vielfältigkeit, sie ist auch reich an köstlichen Umsetzungen einfachster Lebensmittel. Sie werden erleben, dass es sich lohnt, Ausflüge in die kulinarische Ferne zu machen.

TERMIN	MITTWOCH, 09.10.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGANE KÜCHE

Kursnummer 24.10.116

Rein pflanzlich zu essen ist nicht nur gesund, sondern auch für das Klima zuträglich. Abwechslungsreiches Essen und das ganz ohne tierische Produkte - das sind die Merkmale der veganen Küche. Bei diesem Kochkurs lernen Sie, worauf bei der Zubereitung der veganen Speisen geachtet wird und welche Vielfalt an Rezepten diese Art der Ernährung bietet.

TERMIN	DONNERSTAG, 10.10.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Sylvia Bauer , Köchin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

HALLOWEENPARTY*Für Kinder und Begleitpersonen*

Kursnummer 24.05.520

Wir kochen für große und kleine Gäste mit "starken Nerven"!

In diesem Kurs geht es um Mumien, süße Gräber, abgehackte Finger, Spinnen und andere gruselige Halloweenrezepte.

Diese Kurse sind ein Angebot für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Begleitperson. Wir möchten alle Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, Patentanten und Patenonkel, ... einladen, gemeinsam mit den Kindern dem Alltag zu entfliehen und eine schöne, intensive Zeit miteinander zu verbringen.

Eine erwachsene Person kann sich mit 1-2 Kindern anmelden.

TERMIN
LEITUNG
KOSTEN

FREITAG, 18.10.2024, 15.00 - 18.00 UHR

Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin

€ 30 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag

Für das zweite Kind: € 10 + € 10 Lebensmittelbeitrag

GEMÜSE FERMENTIEREN

Kursnummer 24.10.103

Fermentieren ist eine seit Jahrhunderten auf der ganzen Welt bewährte Konservierungsmethode. Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt. Das Grundrezept ist einfach: Gemüse + Salz + Zeit. Wie es genau geht, welches Gemüse sich eignet, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar. Gemeinsam mit der Seminarbäuerin wird gehobelt, eingesalzen und eingestampft. Vom klassischen Sauerkraut bis zum trendigen Kimchi. Werden Sie zum Fermentier-Profi! Mit fermentierten Köstlichkeiten lässt sich die Kraft von regionalem Gemüse perfekt für die Wintermonate einfangen.

TERMIN
LEITUNG
KOSTEN
HINWEIS

MITTWOCH, 23.10.2024, 18.00 - 21.00 UHR

Magdalena Mehringer, Seminarbäuerin

€ 45 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



FOTO: ©Tobias Schneider-Lenz

MAROKKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 24.10.111

Dieser Kochkurs gewährt einen Einblick in die reiche Kochtradition der Berber, die sich mit arabischen, persischen und spanischen Einflüssen mischte. Pralle Datteln, süße Orangen, glänzende Melanzani, frische Kräuter und reife Granatäpfel - Marokko steckt voller frischer und köstlicher Produkte.

Die Gerichte mit ihren außergewöhnlichen und köstlichen Kombinationen aus aromatischen Kräutern und Gewürzen erfüllen alle Voraussetzungen für eine delikate Küche.

Mit einem Vorrat an Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Couscous, Reis, Gewürzen, Olivenöl, Nüssen und Samen, kombiniert mit frischem Gemüse, lassen sich schnell und einfach köstlichste Gerichte zubereiten.

TERMIN	DIENSTAG, 15.10.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

THAILÄNDISCHE KÜCHE

Kursnummer 24.10.141 - 24.10.142

Die Menschen in Thailand schätzen die Geselligkeit. Gegessen wird meist in der Großfamilie oder im Freundeskreis. Die thailändische Küche bietet eine Vielzahl an einfallreichen und gesunden Zubereitungsvarianten. In diesem Kochkurs lernen Sie den Umgang mit den wichtigsten Gewürzen und die Grundrezepte der thailändischen Küche.

LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 30 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

Kurs A Kursnummer 24.10.141

TERMIN **FREITAG, 22.11.2024, 16.00 - 20.00 UHR**

Kurs B Kursnummer 24.10.142

TERMIN **FREITAG, 07.02.2025, 16.00 - 20.00 UHR**

ÖSTERREICHISCHER WEIN: HERKUNFT, SENSORIK, MERKMALE

Kursnummer 24.10.127

Sie lernen verschiedene österreichische Weine aus den einzelnen Bundesländern kennen und erfahren im Rahmen einer Verkostung mehr über die Herkunft, Merkmale und Sensorik dieser Weine.

TERMIN	FREITAG, 29.11.2024, 17.00 - 19.00 UHR
LEITUNG	Maria Panagiotou , Studentin der Weinakademie, Mitglied Sommelierverein OÖ
KOSTEN	€ 15 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KOCH-WORKSHOP: EINE BASIS, VIELE MÖGLICHKEITEN!

Kursnummer 24.10.140

Schnell, einfach, gesund und köstlich: So lautet das Motto dieses Abends! Sie erleben, wie man mit einer einfachen Basis (zum Beispiel Körner oder Hülsenfrüchte) im Handumdrehen eine wunderbare Vielfalt an Gerichten zaubern kann und wie einfach es ist, das Gericht auf persönliche Bedürfnisse abzuändern. So gelingt ein Wandel von einer fleischreichen Kost zu einer schmackhaften, gesünderen Küche!

TERMIN	MONTAG, 02.12.2024, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Susanne Jarolim , Hobbyköchin seit 40 Jahren
KOSTEN	€ 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

WESTAFRIKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 24.10.112

Die Küche des afrikanischen Kontinents bietet eine unendliche Vielfalt. Typisch in Westafrika sind Gerichte mit einfachen Zutaten, die geschickt zubereitet und abgeschmeckt werden. Zwiebel, Tomaten, Erdnüsse, Avocados, roter Reis, Kürbis, Süßkartoffeln, Kochbananen sowie Yamswurzel und Maniok sind Teil der westafrikanischen Küche.

Die Herzlichkeit der Menschen spiegelt sich in der Lebensfreude der Speisen Thieboudienne, Benanchin, Mafé, Domoda oder Soupoukandja wider. Wer Freude am Reisen, Abenteuer und Essen hat, wird an diesem Abend tolle Gerichte kennen und schätzen lernen.

TERMIN	MITTWOCH, 11.12.2024, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

GLÜCKSBINGER AUS MARZIPAN MODELLIEREN

Kursnummer 24.10.154

In diesem Kurs werden Sie Glücksbringer für Silvester in Form von vier verschiedenen Marzipanfiguren kreieren. Der Kurs eignet sich für Erwachsene, die gerne das Modellieren mit Marzipan erlernen möchten. Es sind dafür keine Vorkenntnisse erforderlich.

TERMIN	FREITAG, 13.12.2024, 16.00 - 18.00 UHR
LEITUNG	Bettina Kaiserseder , Konditorin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



FOTO: ©Bettina Kaiserseder

CAKE-POPS FÜR WINTER, WEIHNACHTEN UND SILVESTER*Für Kinder und Begleitpersonen*

Kursnummer 24.05.523

Bunte Motiv-Cake-Pops bringen Freude und erheitern die Herzen. In diesem Workshop werden wir alle Geheimnisse rund um die perfekten Cake-Pops erfahren. Den idealen Cake-Pop-Teig probieren? Die Geheimnisse der richtigen Glasur kennenlernen? Vorbereitung ist die halbe Miete! Wir lernen die Tricks kennen, um entzückend kreative Cake-Pops zaubern zu können. Jedes Kind darf gerne 10 Motiv-Cake-Pops anfertigen und mit nach Hause nehmen.

Diese Kurse sind ein Angebot für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren mit Begleitperson. Wir möchten alle Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, Patentanten und Patenonkel ... einladen, gemeinsam mit den Kindern dem Alltag zu entfliehen und eine schöne, intensive Zeit miteinander zu verbringen.

Eine erwachsene Person kann sich mit 1-2 Kindern anmelden.

TERMIN	SAMSTAG, 14.12.2024, 11.00 - 15.00 UHR
LEITUNG	Anita und Attila Moser , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
KOSTEN	€ 40 pro Kind mit Begleitperson + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops
HINWEIS	Für das zweite Kind: € 15 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag für 10 Cake-Pops

STREET FOOD AUS CHINA

Kursnummer 24.10.146

In jeder Ecke Chinas findet man diese Gerichte für unterwegs. Wir werden gemeinsam folgende köstliche Häppchen vorbereiten und genießen: Fladenbrot mit Frühlingszwiebeln, gedämpfte „Bao“ Blumen, Fleisch-Spieße mit Kreuzkümmel und frittierte Brot-Stäbchen (chao quay). Rein vegetarische Ernährungsweise bitte bei der Kursanmeldung bekannt geben, damit die Kursleiterin darauf eingehen kann.

TERMIN	DONNERSTAG, 09.01.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 30 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGGIE-BRUNCH

Kursnummer 24.10.153

Freuen Sie sich auch, wenn Sie zum Brunch eingeladen werden? Sie können ausschlafen und anschließend in gemütlicher Atmosphäre und geselliger Runde eine Vielfalt an Speisen, Gebäck und Sweets probieren. Aber wie sieht es aus, wenn Sie selbst einen Brunch veranstalten möchten? Wenn Sie Ihren Brunch richtig planen, können Sie Ihre Gäste gebührend verwöhnen und sogar selbst teilhaben. In diesem Kurs werden Sie nicht nur ausgezeichnete vegane und vegetarische Brunchgerichte kennenlernen, kosten und zubereiten, sondern ebenfalls alle wichtigen Tipps und Tricks für den perfekten Veggie-Brunch erfahren.

TERMIN	SAMSTAG, 11.01.2025, 11.00 - 15.00 UHR
LEITUNG	Anita und Attila Moser , Kräuterpädagogin/Koch und Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
KOSTEN	€ 40 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

INDIAN VEG-DAY

Kursnummer 24.10.143

Sie lernen die vegetarische Küche Nord- und Südindiens mit verschiedenen indischen Gemüse- und speziellen Linsengerichten kennen.

TERMIN	FREITAG, 17.01.2025, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 30 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FINGERFOOD

Kursnummer 24.10.117

Fingerfood hat eine faszinierende Geschichte, die bis in die antiken Zeiten zurückreicht. Der Begriff "Fingerfood" selbst mag modern klingen und wurde in den letzten Jahren sehr populär, aber die Idee, kleine, handliche Speisen zu servieren, ist historisch tief verwurzelt. In den 1950er und 1960er Jahren begannen Gastgeber:innen, kleine, einfache Snacks zu servieren, die ohne Besteck genossen werden konnten. Diese Praxis setzte sich fort und entwickelte sich weiter. Heutzutage ist Fingerfood nicht nur praktisch, sondern auch ein soziales Element bei Veranstaltungen, da man sich frei bewegen und unterhalten kann, ohne an einen festen Essplatz gebunden zu sein. Daher hat Fingerfood nicht nur eine kulinarische, sondern auch eine kulturelle und soziale Bedeutung in der Welt des Essens und der Gastfreundschaft.

TERMIN	FREITAG, 24.01.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Sylvia Bauer , Köchin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



JAPANISCH VEGETARISCH

Kursnummer 24.10.156

Bei diesem Kochkurs werden Sie sich gemeinsam den Geheimnissen der japanischen Küche nähern, die es wie keine andere versteht, Grundprodukte durch wenige Handgriffe in ihrem ursprünglichen Geschmack zu betonen.

Einerseits werden vegane Dashi (Algen und Shitake Fonds) zubereitet und es gibt eine genaue Einführung in die weitere Basis aller japanischen Gerichte, nämlich Koji-Fermente wie Miso, Shoyu, Mirin, Sake & Shio-Koji und eine Erklärung, wie diese auch in der alltäglichen österreichischen Küche eingesetzt werden können. Neben Miso Suppe werden gemeinsam Salate, Tempura, ein Pilzgericht und vieles mehr zubereitet. Ergänzend wird die Zubereitung von Grüntee und Matcha erklärt und im Anschluss darf verkostet werden.

TERMIN	DIENSTAG, 28.01.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Univ.-Lekt. Dr. Richard Eigner , Künstler
KOSTEN	€ 30 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

RAFFINIERTE KNÖDELKÜCHE

Kursnummer 24.10.104

Was ist heute für ein Tag? ... Heut is Knödeltag! lautet das Motto dieses Praxisseminars. Duftig und deftig, luftig und locker-leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant - so vielfältig können Knödel sein. Folgen Sie dem verführerischen Duft der Knödel-Genuss-Spur. In unserer "Knödelakademie" findet sich für jeden Geschmack ein Lieblingsknödel. Neben traditionellen Knödelklassikern aus Oberösterreich lernen Sie auch innovative, neue, runde Gaumenerlebnisse wie z.B. Fisch- oder Gemüseknödel kennen. Erleben Sie das Knödelparadies Oberösterreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten. Na, wenn das keine runde Sache ist?

TERMIN **DONNERSTAG, 30.01.2025, 18.00 - 21.00 UHR****LEITUNG** **Magdalena Mehringer**, Seminarbäuerin**KOSTEN** € 45 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag**HINWEIS** Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FOTO: ©LK ÖÖ

Ländliches
Fortbildungsinstitut **LF**

PRALINENWORKSHOP: FÜR ALLE SCHOKOLADE-GOURMETS

Kursnummer 24.10.152

Glücklichmacher in Form von Pralinen! Lernen Sie unter professioneller Anleitung Techniken in der Verarbeitung von Schokolade. Zu Beginn erhalten Sie eine kurze theoretische Einführung und Erklärung der unterschiedlichen Pralinenarten. Gemeinsam werden wir verschiedenste Pralinenfüllungen herstellen und damit Hohlkörper füllen und Schnittpralinen zubereiten. Ebenso werden wir Schokolade temperieren und auch mit Kakaobutterfarbe arbeiten.

TERMIN **MONTAG, 10.02.2025, 17.00 - 21.30 UHR****LEITUNG** **Marianne Daubner**, Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin**KOSTEN** € 82 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag**HINWEIS** Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

MEAL PREP

Kursnummer 24.10.118

Meal Prep, kurz für "Meal Preparation" oder auf Deutsch "Essensvorbereitung", ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden und das aus mehreren Gründen: Zeit- und Kostenersparnis, gesunde Ernährung,... In diesem Kurs werden anhand eines Wochenplans Vorbereitungen besprochen und verschiedene Gerichte zubereitet, die gut vorzukochen sind.

TERMIN	DONNERSTAG, 27.02.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Sylvia Bauer , Köchin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

JAPANISCHE KÜCHE: SUSHI UND CO

Kursnummer 24.10.138

Sind Sie ein Fan von Sushi? Lernen Sie in diesem Kurs es zuzubereiten! Freuen Sie sich auf einen Abend im japanischen Stil und lernen Sie alle Produktionsschritte kennen, von den Schnitt-Techniken bis hin zur Auswahl der Lebensmittel. Miso-Suppe, Nigiri, Sashimi, Hosomaki - all das wird gemeinsam zubereitet.

TERMIN	FREITAG, 28.02.2025, 15.00 - 19.00 UHR
LEITUNG	Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger , Köchin aus Sardinien
KOSTEN	€ 30 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

GESUND UND VITAL DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG

Kursnummer 24.10.107

Wichtig ist die Balance von säure- und basenbildenden Lebensmitteln. Auch die Zubereitung der Speisen hat Einfluss auf die Bildung von Säuren und Basen. Wie die Lebensmittel wirken und wie sie richtig zubereitet werden, erfahren Sie in diesem Kurs.

TERMIN	MITTWOCH, 12.03.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

BOWLS: BUNTE SCHÜSSELGERICHTE

Kursnummer 24.10.119

Bowls bestechen ganz klar durch ihre Vielfalt, sie benötigen praktisch kein Küchenequipment. Der Kreativität bei der Zubereitung sind keinerlei Grenzen gesetzt. Der Trend ist in den USA aus der Clean-Eating-Bewegung heraus entstanden. Wir wollen nahrhaft und gesund essen, möglichst unverarbeitet und im besten Fall soll die Zubereitung nicht allzu lange dauern. Im Kurs bereiten wir warme und kalte Bowls zu und werfen einen Blick auf passende Zutaten wie Linsenbällchen, Grünkernlaibchen, Hummus, Pesto, Quinoa, geröstetes Gemüse der Saison, Hühnerfleisch und Schafkäse.

TERMIN	MITTWOCH, 26.03.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Sylvia Bauer , Köchin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH INDIEN

Kursnummer 24.10.144

Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte werden gemeinsam zubereitet. Sie erhalten Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten und lernen die Vielfalt der Gewürze kennen.

TERMIN	FREITAG, 28.03.2025, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 30 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KUBANISCHE KÜCHE

Kursnummer 24.10.113

Die kubanische Küche ist wie Kuba selbst - eine große Liaison der Kulturen und Kochtöpfe. Im Laufe der Zeit verschmolzen spanische, afrikanische, karibische und asiatische Einflüsse. Die grundlegenden Erzeugnisse in der Zusammenstellung der Gerichte sind Reis, Bohnen, Yucca, Mais, Banane und Schwein, genauso wie eine reiche Vielfalt an tropischen Früchten.

TERMIN	DONNERSTAG, 03.04.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben

FATBURNER: MIT GENUSS ZUR BIKINIFIGUR

Kursnummer 24.10.108

Wer diese "Schlankmacher" in der Ernährung verwendet, kann schlemmen, den Körper beim Abnehmen unterstützen und gleichzeitig viel für die Gesundheit tun!

TERMIN	MITTWOCH, 09.04.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

AUSFLUG IN DEN NAHEN OSTEN

Kursnummer 24.10.114

Die Küche aus dem Nahen Osten ist sehr schmackhaft, pikant und farbenprächtig, das Essen stets ein Fest. Wer an die Küche des ehemaligen osmanischen Reiches denkt, der hat duftende Kibbeh, raffiniert gewürztes Taboule, gefüllte Weinblätter, Salad-E-Schirasi, Hummus, Datteln, Feigen, Karufa und ähnliches vor Augen und Nase. Ein bunter, genussvoller Abend, umrahmt von levantinischen und arabischen Düften.

TERMIN	DONNERSTAG, 24.04.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FRÜHLINGSWILDKRÄUTER IN DER KÜCHE

Kursnummer 24.10.105

Wild und köstlich sprießt es jeden Frühling auf Wiesen und in den Wäldern. Es stimmt, 'Das Gute liegt so nah!' und meistens vor der Haustür. Grüne Schätze wie Bärlauch, Giersch, Gundermann, Brennnessel, Schafgarbe und viele mehr sollten unsere Wertschätzung genießen und kulinarisch neu entdeckt werden. Eine Seminarbäuerin mit der Zusatzausbildung Kräuterpädagogik macht gemeinsam mit Ihnen eine kulinarische Entdeckungsreise quer durch die Welt der Frühlingskräuter. Neben vielen schmackhaften Rezepten und Kostproben für die pikante und süße Küche gibt es wertvolle Tipps für das Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren der Kräuter.

TERMIN **MITTWOCH, 23.04.2025, 18.00 - 21.00 UHR**
LEITUNG **Magdalena Mehringer**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 45 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.



FOTO: ©Tobias Schneider-Lenz

Ländliches
Fortbildungsinstitut
LFI

ERDBEER, SPARGEL UND CO

Kursnummer 24.10.109

Regional und saisonal kochen mit Erdbeeren, Spargel und was der Garten im Frühling sonst noch liefert! Lassen Sie sich überraschen, welche tollen Kreationen mit diesen Zutaten entstehen.

TERMIN **MITTWOCH, 14.05.2025, 18.00 - 22.00 UHR**
LEITUNG **Annetarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

BURGER SELBST GEMACHT!

Kursnummer 24.10.120

Burger, einst Inbegriff des amerikanischen Fast- und Junk-Foods schlechthin, haben längst einen festen Platz in unserer Gesellschaft eingenommen. Zu oft wird er als ungesunde Mahlzeit von Schnellrestaurant-Ketten bewertet. Selbst zubereitete Burger schmecken und schneiden unter dem Augenmerk von gesunder Ernährung viel besser ab. Gemeinsam werden Burger Buns, Patties (mit vegetarischer Alternative) und Kartoffel-Wedges zubereitet.

TERMIN **FREITAG, 16.05.2025, 18.00 - 22.00 UHR**
LEITUNG **Sylvia Bauer**, Köchin
KOSTEN € 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SCHWEDISCHER MIDSOMMAR

Kursnummer 24.10.155

Gemeinsam mit der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer bereiten Sie verschiedenste schwedische Köstlichkeiten zu, unter anderem auch eine (saure) Midsommartorte, eine typische schwedische Spezialität. Genießen Sie einen schwedischen Abend und die Vorfreude auf den Sommer!

TERMIN	MITTWOCH, 04.06.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Gun Lilian Aschauer , Hobbyköchin aus Schweden
KOSTEN	€ 30 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag (inkl. Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

MÄNNERKOCHKURS: VEGGIE!

Kursnummer 24.10.115

Für alle Männer, die noch etwas Nachhilfe in der Küche nötig haben, ist dieser Kochkurs die optimale Gelegenheit, um sich mehr Kochwissen anzueignen. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbstständig ein mehrgängiges vegetarisches Menü zu kochen, welches garantiert für Bewunderung sorgen wird. Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht auf jeden Fall Spaß!

TERMIN	MITTWOCH, 11.06.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbstständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin von Präventissimo
KOSTEN	€ 30 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FRANZÖSISCHE KÜCHE: QUICHES UND TARTES

Kursnummer 24.10.139

Quiches und Tartes sind beliebte Gerichte aus der französischen Küche, die - einfach und schnell zubereitet - nicht nur den Magen füllen, sondern auch Kraft und gute Laune schenken. Sie werden vegetarische Gerichte zubereiten, welche zuhause mit Fleisch erweitert werden können. Auch süße Tartes werden gezaubert!

TERMIN	FREITAG, 13.06.2025, 15.00 - 19.00 UHR
LEITUNG	Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger , Köchin aus Sardinien
KOSTEN	€ 30 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag (inkl. Wein)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

CHUTNEYS SELBST GEMACHT

Kursnummer 24.10.121

Chutneys sind eine vielseitige Beilage, die in der indischen Küche ihren Ursprung haben, aber auch in vielen anderen kulinarischen Traditionen weltweit populär sind. Sie dienen als Beilage zu Fleisch- und Reisgerichten, Currys, Sandwiches und Wraps oder als Tupfen auf dem I bei einer Käseplatte.

TERMIN	MITTWOCH, 18.06.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Sylvia Bauer , Köchin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.