

## ITALIENISCH KOCHEN MIT FRANCESCO APREA

Kursnummer 20.10.100 - 20.10.103

Die original italienische Küche ist voller Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In mediterraner Atmosphäre wird ein viergängiges Menü zubereitet. Der Koch und Künstler Francesco Aprea vermittelt die italienische Lebensart und gibt Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

	Kursnummer 20.10.100 "Delizie autunnali dall'Italia con tartufi" (Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen - ohne Fisch )
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 13.11.2020 VON 15.00-19.00 UHR</b>
	Kursnummer 20.10.101 "Mare, Mare, Mare - pesce e frutti di Mare "(Meer, Meer, Meer - Fische und Meeresfrüchte ohne Ende)
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 22.01.2021 VON 15.00-19.00 UHR</b>
	Kursnummer 20.10.102 "Primavera in Italia" (Frühling in Italien)
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 05.03.2021 VON 15.00-19.00 UHR</b>
	Kursnummer 20.10.103 "Pasta fresca in tutte le direzioni sughi fatti al momento" (Selbstgemachte Nudeln und Saucen)
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 23.04.2021 VON 15.00-19.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Francesco Aprea</b> , Italienischer Hobbykoch
<b>KOSTEN</b>	€ 22 + ca. 22 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein pro Kurs

## KOCHEN FÜR GESUNDE KNOCHEN

Kursnummer 20.10.274

*Kurs mit Vortrag*

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

<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 01.10.2020 VON 18.00-22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup>(FH) Tina Ortner BSc.</b> , Diätologin
<b>KOSTEN</b>	€ 24 + ca. € 12 – 15 Lebensmittelbeitrag

## VEGETARISCHE HERBSTKÜCHE

Kursnummer 20.10.291

An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks eines Diätologen, wie Sie vegetarische Gerichte mit Kürbis, Linsen, Roten Rüben, Zwetschken & Birnen verfeinern und gesund und kreativ zubereiten können. Gemeinsam werden wir die geschmackvollen Speisen genießen. Damit das Nachkochen auch zuhause gelingt, erhalten Sie tolle Rezepte.

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 12.10.2020 VON 18.00-22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Manuel Binder</b> , Koch, Diätologe
<b>KOSTEN</b>	€ 22 + ca. € 10 – 15 Lebensmittelbeitrag

## SCHMORGERICHTE

Kursnummer 20.10.302

Schmorgerichte brauchen zwar etwas Zeit, dafür belohnen sie mit einer zarten Fleisch-Konsistenz den Gaumen. Mit den verschiedenen Beilagen zur herrlichen Sauce erfreuen wir Leib und Seele. Vegetarier kommen nicht zu kurz!

**TERMIN** MONTAG, 19.10.2020 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Brigitte Pachinger, Köchin  
**KOSTEN** € 22 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

## RAFFINIERT KASCHIERT: ZUCKERFREIE KUCHEN UND KÖSTLICH-KEITEN MIT GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN

Kursnummer 20.10.290

*Kurs mit Vortrag*

Was haben Spinat, Süßkartoffel, Rote Rübe, Avocado, Bohnen, Kichererbsen und Linsen im Kuchen verloren? Ganz schön viel! Nämlich jede Menge Vitamine und Ballaststoffe. Die süßen Leckereien sind somit nicht nur viel gesünder als ihre herkömmlichen Backverwandten, sie machen Kuchen und Gebäck außerdem wunderbar saftig. Gesüßt wird mit hochwertigen Zuckeralternativen wie. z.B. Honig, Dattelmus, Kokosblütenzucker und dergleichen.

Eine trickreiche Möglichkeit also, um selbst hartnäckigen "Gemüseverweigerern" mehr Gesundes schmackhaft "unterzujubeln". Sie werden überrascht sein, wie dezent das gemüsiges Aroma, kaum merkbar in leckeren Brownies, Kuchen und Keksen, die Hauptrolle spielt. Freuen Sie sich zusätzlich auf spezielle Informationen zu unseren "Stars des Abends".

**TERMIN** DIENSTAG, 10.11.2020 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** KARIN FERENTINOS, Diplomierte 5- Elemente Ernährungsberaterin nach TCM, Kinesiologie, Mentaltraining  
**KOSTEN** € 24 + € 15 Lebensmittelbeitrag

## MAMAS TAPAS

Kursnummer 20.10.173

Tapas entsprechen den im östlichen Mittelmeerraum und im Nahen Osten gebräuchlichen Mezedes oder Fingerfood. Ob kalt oder warm, auf Tellerchen, in Töpfchen oder aufgespießt, in geselliger Runde oder auf dem Buffet, Tapas sind der Inbegriff von mediterranem Genuss und erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Wir präsentieren einfache Tapas bis hin zu warmen Snacks.

**TERMIN** DONNERSTAG, 12.11.2020 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

## MEIN GESUNDER START IN DEN TAG

Kursnummer 20.10.303

Bei diesem Kochkurs & Brunch besprechen wir, welche Nährstoffe morgens oder auch für die Vormittagsjause von besonderer Bedeutung sind. Gemeinsam bereiten wir warme Frühstücksvarianten mit verschiedenen Getreidesorten, Frühstücksbrote mit leckeren Aufstrichen und auch selbst gemachte Shakes für unterwegs zu. Freuen Sie sich auf Variationen mit Hafer, Buchweizen, Hirse, Kräutern, Gemüse, Obst, selbst gemachte Nussmilch & Co. Hauptaugenmerk legen wir darauf, welche Vorbereitungen am Vorabend für ein gesundes Frühstück notwendig sind und was sich am besten zum Mitnehmen eignet.

**TERMIN** SAMSTAG, 21.11.2020 VON 9.00-12.00 UHR  
**LEITUNG** Nicole Vollert, Diätologin, zertifizierte Mikronährstoffberaterin  
**KOSTEN** € 20 + ca. € 8 - 12 Lebensmittelbeitrag

**WERTVOLLE WEIHNACHTSBÄCKEREI:  
GESUNDE KEKSE UND NASCHEREIEN FÜR ZU HAUSE ODER ZUM VERSCHENKEN.**

Kursnummer 20.10.296

Dieser Kurs bietet Informationen zu Vollkorn, Alternativen zu Nüssen und verschiedene Süßungsmittel, die wir in der Küche gleich umsetzen. Gemeinsam bereiten wir z.B. Bratapfel-Panna-Cotta, Schoko-Maroni-Törtchen, Spitzbuben, Kürbiskernkekse, Marillenkondit, Dattelpralinen, Kirschröllchen, Orangenschnitten, Quittentaschen... zu.

TERMIN	<b>MITTWOCH, 25.11.2020 VON 18.00-22.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

**DEN ZUCKER IM GRIFF**  
*Kurs mit Vortrag*

Kursnummer 20.10.048

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 der 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, etc.

TERMIN	<b>DONNERSTAG, 03.12.2020 VON 18.00-22.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Mag.<sup>a</sup>(FH) Tina Ortner BSc.</b> , Diätologin
KOSTEN	€ 24 + ca. € 12 – 15 Lebensmittelbeitrag

**SÜSSE LEIBSPEISEN AUS OMAS KÜCHE:  
VON APFELSCHLANGERL BIS ZWETSCHKENKNÖDEL**

Kursnummer 20.10.308

Lüften wir gemeinsam die Geheimnisse aus Omas süßer Küche. Ob süße Knödel, Grießkoch, Palatschinken, Kaiserschmarrn, Salzburger Nockerl, Milchreis, Apfelschlangerl, Ruckzuck-Torte und vieles mehr - sie sind Küchen-Kult und versüßen das Leben auf köstlichste Weise.

Unsere Seminarbäuerin gewährt Einblicke in ihren langjährigen Erfahrungsschatz und verrät einfache und köstliche Rezepte. Zelebrieren Sie mit uns gemeinsam die Lust an den traditionellen, süßen Klassikern. Gemeinsam wird gerührt, gebacken, genascht... Machen Sie sich bereit auf leicht nachzukochende, flotte und vor allem g'schmackige Rezepte, die einfach eine Sünde wert sind. Entführen Sie Ihren Gaumen auf eine Reise zurück zum unwiderstehlichen süßen Geschmack der Kindheit!

TERMIN	<b>MONTAG, 18.01.2021 VON 18.00-21.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Magdalena Mehringer</b> , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 27 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ



## MAROKKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 20.10.299

Die marokkanische Küche ist sehr gastlich, schmackhaft und farbenfroh, das Essen ein Fest. Wer an marokkanische Küche denkt, der hat duftende Tagines, raffiniert gewürztes Couscous, Ras el-Hanout, Salzzitronen, Süßspeisen mit Honig und Sesamkörnern, Orangenblütenwasser und ähnliches vor Augen und Nase, dazu natürlich den traditionellen Minztee... ein farbenfroher, genussvoller Abend umrahmt von nordafrikanischen Düften.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 10.12.2020 VON 18.00-22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

RAFFINIERTER KNÖDELKÜCHE:  
ENTDECKEN SIE DAS KNÖDELLAND OÖ

Kursnummer 20.10.305

Was ist heute für ein Tag? Heut ist Knödeltag! Deftig, luftig und locker-leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant, so vielfältig können Knödel sein. In unserer "Knödelakademie" findet sich für jeden Geschmack ein Lieblingsknödel. Neben traditionellen Knödelklassikern lernen Sie auch innovative, neue runde Gaumenerlebnisse wie z.B. Fisch- oder Gemüseknödel kennen. Erleben Sie das Knödelparadies Oberösterreich in allen möglichen Formen, Hüllen und Füllen. Wenn das keine runde Sache ist?

**TERMIN** **MONTAG, 25.01.2021 VON 18.00-21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Monika Sohneg**, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 27 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag  
**KOOPERATION** LFI OÖ



## SUPPEN, AUFLÄUFE UND EINTÖPFE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT

Kursnummer 20.10.288

Suppen, Aufläufe und Eintöpfe sind nicht nur "Alltagsgerichte", sondern können auch eine kulinarische Überraschung für Ihre Gäste sein. Man kann sie mit frischen Zutaten oder auch mit "Resten" vom Vortag zubereiten. Ob süß, herzhaft, deftig oder leicht, ob als Hauptgericht oder Nachspeise, ein Auflauf oder Eintopf ist in jedem Fall das Richtige.

**TERMIN** **MITTWOCH, 27.01.2021 VON 18.00-22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

## PRALINENWORKSHOP

Kursnummer 20.10.491

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, 08.02.2021 VON 17.00-21.30 UHR**  
**LEITUNG** **Marianne Daubner**, Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin  
**KOSTEN** € 70 + € 15 Materialkosten

**ALLES SCHOKO-LADE: GENUSS OHNE REUE**

Kursnummer 20.10.289

*Kurs mit Vortrag*

Schokoriegel, Schokoeis, Schokokekse, Schokotorte, Schokokuchen, Schokomuffin, Schokobrownie, Schokopralinen, helle und dunkle Schoko, Trinkschoko, ...

In diesem Kochworkshop dreht sich alles nur um SIE - DIE KAKAOFRUCHT. Kaum zu glauben, aber wahr ... mit über 300 Nährstoffen ist sie eine der komplexesten Früchte der Erde - ein Kraftpaket der Natur! Rohkakao steigert die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus - und ja, Kakao macht glücklich! Wir kreieren zart schmelzende Schokoladevarianten, Kekse, Kuchen & Co., und das Ganze nur mit hochwertigen Zuckeralternativen! Endlich ... Schokoladiges mit bestem Gewissen genießen!

TERMIN	<b>DIENSTAG, 02.02.2021 VON 18.00-22.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Karin Ferentinos</b> , Diplomierte 5- Element Ernährungsberaterin nach TCM, Kinesiologie,
KOSTEN	€ 24 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

**FLOTTE PARTYSNACKS: KLEINE HAPPEN FÜR FESTE UND GÄSTE**

Kursnummer 20.10.310

Kleine Happen ganz groß! Seminarbäuerinnen zeigen, wie für Feste, Empfänge, Kinderpartys etc. verführerisch einfache Leckerbissen gezaubert werden. Freuen Sie sich auf unkomplizierte, kunterbunte Partysnacks - von pikant bis süß ist alles vertreten. Lassen Sie sich überraschen von Tipps und Tricks für das perfekte Käsebuffet und den Bestsellern aus der regionalen Snackküche. Holen Sie sich Anregungen, wie Sie als GastgeberIn möglichst stressfrei planen, vorbereiten und trotzdem entspannt mitfeiern können.

TERMIN	<b>MITTWOCH, 10.02.2021 VON 18.00-21.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Monika Sohneg</b> , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 27 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ

**GENIAL, VITAL: REGIONALE WOHLFÜHLKÜCHE AUS DER PFANNE/DEM WOK**

Kursnummer 20.10.130

Schnelle Pfannen- und Wokgerichte liegen stark im Trend. In Minutenschnelle lassen sich aus Fleisch, Fisch, Gemüse oder Getreide aromatische, gesunde Köstlichkeiten zaubern. Die Pluspunkte dieser Zubereitungsart: Gemüse bleibt knackig und bissfest, Fleisch oder Fisch saftig. Toll ist auch, dass vor oder mit den Gästen oder der Familie ruck-zuck frisch gekocht werden kann. In diesem Seminar gibt's viele Rezeptideen und Tipps für eine geniale, vitale Regionalküche mit kulinarischem Wohlfühlplus.

TERMIN	<b>DONNERSTAG, 25.02.2021 VON 18.00-21.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Lisa Aumayr</b> , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 27 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ

**JAUSENHITS AUS DEM GLAS**

Kursnummer 20.10.278

Salate, Suppen oder Pausensnacks im Glas sind der neueste Trend und eine Alternative zu den üblichen Brotjause für Freizeit, Beruf oder Schule. Mit verschiedenen Dressings können diese Köstlichkeiten gesund und abwechslungsreich vorbereitet werden. Schön arrangiert und geschichtet sind die Gläser eine gute Variante, um sich unterwegs zu versorgen.

TERMIN	<b>MITTWOCH, 03.03.2021 VON 18.00-22.00 UHR</b>
LEITUNG	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

## HERZGESUND KOCHEN *Kurs mit Vortrag*

Kursnummer 20.10.047

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 der 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** **MONTAG, 08.03.2021 VON 18.00-22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup>(FH) Tina Ortner BSc.**, Diätologin  
**KOSTEN** € 24 + ca. € 12 – 15 Lebensmittelbeitrag

## KOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN *Kurs mit Vortrag*

Kursnummer 20.10.550

Eine ausgewogene Ernährung, das heißt eine optimale Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Stoffen, nannte Hildegard von Bingen den Grundstein zur Erhaltung der Gesundheit. Was Hildegard von Bingen vor 900 Jahren niederschrieb, ist heute noch aktuell. Hildegard von Bingen-Medizin - was ist sie und wie wirkt sie? Lernen Sie selbst nach den Ernährungsrichtlinien der Hildegardmedizin zu kochen, um sich gesund zu erhalten, Ihren Stoffwechsel zu optimieren und Ihre Verdauung zu schonen.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 11.03.2021 VON 18.00-22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 24 + ca. € 12 bis € 15 Lebensmittelbeitrag

## THAILÄNDISCHE KÜCHE

Kursnummer 20.10.104

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.

**TERMIN** **FREITAG, 12.03.2021 VON 15.00-19.00 UHR**  
**LEITUNG** **Kiran Reiter**, Hobbyköchin  
**KOSTEN** € 22 + ca. 18 € Lebensmittelbeitrag

## ECHTES SAUERTEIGBROT BACKEN: SCHAUBACKEN

Kursnummer 20.10.277

Erlernen Sie an einem Abend, wie einfach und geschmackvoll es ist, echtes Sauerteigbrot selbst herzustellen. Zudem erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu diversen Getreidesorten und was so alles Mögliche und Unmögliches im herkömmlichen Brot enthalten ist! Jede/r TeilnehmerIn bekommt einen Sauerteig mit nach Hause zum Weiterbacken!

**TERMIN** **MITTWOCH, 17.03.2021 VON 18.00-20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Karola Gangl**, Dipl. Kinderkrankenschwester  
**KOSTEN** € 10 + € 1 Lebensmittelbeitrag

## ÖSTERREICHISCHE MEHLSPEISEN

Kursnummer 20.10.301

Lernen Sie die Klassiker der österreichischen Mehlspeisküche kennen. Sie erfahren in diesem Kurs Tipps und Tricks, wie man zum Beispiel den berühmten Wiener Apfelstrudel, die Sacher- oder Linzertorte, den beliebten Guglhupf und Salzburger Nockerl zubereitet. Begeistern Sie Ihre Familie mit diesen traditionellen Schmankerln!

**TERMIN** DIENSTAG, 23.03.2021 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Brigitte Pachinger, Köchin  
**KOSTEN** € 22 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

## GESUND UND VITAL DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG

Kursnummer 20.10.279

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, 24.03.2021 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 22 + ca. € 12 – 15 Lebensmittelkosten

## CUPCAKES UND MUFFINS

Kursnummer 20.10.115

Cupcakes oder Muffin - wer kennt den Unterschied? Im Kurs erhalten die TeilnehmerInnen einen ersten Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten mit Massen, Cremes und Dekorationen. Wir werden nicht nur schicke, sondern auch überaus köstliche Kreationen zaubern.

**TERMIN** MONTAG, 12.04.2021 VON 17.00-21.30 UHR  
**LEITUNG** Marianne Daubner, Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin  
**KOSTEN** € 70 + € 15 Materialkosten

## WILD AUF WILD WILDSPEZIALITÄTEN AUS HEIMISCHEM (FARM)WILD

Kursnummer 20.10.311

Heimisches Wildfleisch lässt sich in der Küche äußerst genussvoll zubereiten. Sie lernen köstliche Rezepte für Wildliebhaber, die von klassisch bis extravagant alles bieten, kennen. Neben vielen köstlichen Wildgerichten werden auch die Herstellung von Wildfond, selbstgemachten Wildgewürzmischungen und raffinierten Beilagen zu Wild gezeigt. Nach diesem Kochseminar sollte das Wildkochen für jederman/frau keine "wilde" Angelegenheit mehr sein.

**TERMIN** MITTWOCH, 05.05.2021 VON 18.00-21.00 UHR  
**LEITUNG** Claudia Neulinger, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 27 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag  
**KOOPERATION** LFI ÖÖ



**FATBURNER: MIT GENUSS ZUR BIKINIFIGUR**

Kursnummer 20.10.280

Wer diese "Schlankmacher" in seiner Ernährung verwendet, kann schlemmen, seinen Körper beim Abnehmen unterstützen und gleichzeitig viel für seine Gesundheit tun!

**TERMIN** MITTWOCH, 21.04.2021 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 22 + ca. € 12 – 15 Lebensmittelbeitrag

**MIT ODYSSEUS AUF REISEN: DIE GRIECHISCHE KÜCHE**

Kursnummer 20.10.298

Antike Vasen erzählen von rauschenden griechischen Festen und üppigem Weingenuss - sogar die Götter sahen es mit Wohlgefallen. Die mediterrane Küche Griechenlands überzeugt durch schmackhafte Einfachheit, die auf der Verwendung bäuerlicher Produkte zurückführt: Oliven, Tomaten, Zwiebeln, Weißbrot, Knoblauch und Paprika. Lernen Sie die schmackhaften Vorspeisen "Mezedes" kennen und genießen Sie Gaumenfreuden aus Fisch, Fleisch und Gemüse. Kali orexi!

**TERMIN** DONNERSTAG, 17.06.2021 VON 18.00-22.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.a Eva Fauma, selbständige ErnährungswissenschaftlerIn, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag



**LB**  
**LADIES BEST**  
fitness  
**ÖSTERREICHS MODERNSTER  
FITNESSCLUB FÜR LADIES**  
[www.ladiesbest.at](http://www.ladiesbest.at)