

ITALIENISCH KOCHEN MIT FRANCESCO APREA

Kursnummer 21.10.185 – 21.10.188

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

LEITUNG **Francesco Aprea**, Italienischer Hobbykoch
KOSTEN € 22 + ca. € 22,- Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein pro Kurs

"Pasta fresca in tutte le direzioni sughi fatti al momento"
(Selbstgemachte Nudeln und Saucen)

Kursnummer 21.10.185

TERMIN **FREITAG, 04.02.2022, 15.00 – 19.00 UHR**

"Primavera in Italia" (Frühling in Italien)

Kursnummer 21.10.186

TERMIN **FREITAG, 11.03.2022, 15.00 – 19.00 UHR**

"Gustosi assaggi di verdure primaverili con varietà di salse all'italiana.... "

Kursnummer 21.10.187

(Frühlingshafte Gemüsegerichte mit schmackhaften italienischen Saucen)

TERMIN **FREITAG, 22.04.2022, 15.00 – 19.00 UHR**

"Mare, Mare, Mare" - pesce frutti di Mare"

Kursnummer 21.10.188

(Meer, Meer, Meer – Fische und Meeresfrüchte ohne Ende)

TERMIN **FREITAG, 17.06.2022, 15.00 – 19.00 UHR**



JAUSENHITS AUS DEM GLAS

Kursnummer 21.10.173

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.

LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 13.10.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

ZEIT FÜR UNS
PIZZA ITALIANA: KINDERLEICHT SELBSTGEMACHT
Für Kinder von 6 bis 10 Jahren mit Begleitperson

Kursnummer 20.10.302

Pizza schmeckt Groß und Klein und erinnert immer wieder an den Urlaub "nel bel paese" – im schönen Land Italien. Genau wie bei den echten Italienern zu Hause werden wir auf typische italienische Art gemeinsam den Pizzateig vorbereiten, belegen, backen – und selbstverständlich genießen. Buon appetito!

LEITUNG **Gabriella Alfano-Scherb**, Native Cook
KOSTEN € 20 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag pro Kind mit Begleitperson.
€ 5 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag für jedes weitere Kind.
TERMIN **FREITAG, 15.10.2021, 15.00 – 18.00 UHR**



VEGETARISCHE HERBSTKÜCHE

Kursnummer 21.10.179

An diesem Abend erhalten Sie Tipps und Tricks einer Diätologin, 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.

LEITUNG **Elisa Kitzberger MSc**, Diätologin
KOSTEN € 22 + ca. € 10–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **DIENSTAG, 19.10.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

HALLOWEENPARTY

Kursnummer 21.10.175

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. Aber auch verschiedene Kürbisgerichte dürfen nicht fehlen! Lassen Sie sich überraschen!

LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 20.10.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

WESTAFRIKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 21.10.059

Die Küche des afrikanischen Kontinents bietet eine unendliche Vielfalt. Typisch in Westafrika sind Gerichte mit einfachen Zutaten, die geschickt zubereitet und abgeschmeckt werden. Zwiebeln, Tomaten, Erdnüssen, 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 wieder. Im Thieboudienne, Benanchin, Mafé, Domoda oder Soupoukandja... Wer Freude am Reisen, am Abenteuer und auch am Essen hat, wird an diesem Abend tolle Gerichte kennen und schätzen lernen.

LEITUNG **Mag.a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 03.11.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

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

Kursnummer 21.10.170

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, Marillen-Konfekt, Dattelpralinen, Kirschröllchen, Orangenschnitten, Quittentaschen... zu.

LEITUNG Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 24.11.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

THAILÄNDISCHE KÜCHE

Kursnummer 21.10.200

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, Hobbyköchin
KOSTEN € 22 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **FREITAG, 26.11.2021, 15.00 – 19.00 UHR**

MEIN GESUNDER START IN DEN TAG

Kursnummer 21.10.178

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 & Co.

Hauptaugenmerk legen wir darauf, welche Vorbereitungen am Vorabend für ein gesundes Frühstück notwendig sind und was sich am besten zum Mitnehmen eignet.

LEITUNG Elisa Kitzberger MSc, Diätologin
KOSTEN € 20 + ca. € 8–12 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **SAMSTAG, 27.11.2021, 09.00 – 12.00 UHR**

VEGANE KÜCHE

Kursnummer 21.10.207

Eine vegane Lebensweise wird aufgrund der Nachhaltigkeit und des Gesundheitfaktors immer beliebter. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie auch mit veganer Küche Ihre benötigten Nährstoffe und Vitamine erhalten. Wir kochen gemeinsam vielfältige vegane Speisen, welche sich einfach in den gewohnten Speiseplan integrieren lassen. Freuen Sie sich auf Kokos-Kichererbsen Curry, diverse Fleischalternativen zum Verkosten, vegane Muffins und mehr!

LEITUNG Elisa Kitzberger MSc, Diätologin
KOSTEN € 22 + ca. € 10–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 19.01.2022, 18.00 – 22.00 UHR**

KOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Kurs mit Vortrag

Kursnummer 20.10.299

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, Ihre Verdauung zu schonen.

LEITUNG **Mag.a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
TERMIN € 24 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
KOSTEN **DONNERSTAG, 02.12.2021, 18.00 – 22.00 UHR**

WINTERGEMÜSEKÜCHE: GENUSS UND VIELFALT AUS DER REGION

Kursnummer 21.10.189

Regionales Wintergemüse ist eine gesunde, frische Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern. Es versorgt uns mit wichtigen gesundheitsfördernden Stoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Ballaststoffen. Darüber hinaus gibt uns Gemüse der Saison die Möglichkeit, uns bewusst und nachhaltig zu ernähren. Wintergemüse ist weit mehr als Kraut & Rüben, denn Oberösterreichs Gemüsebauern bieten eine unglaubliche Vielfalt an "gemüsigen Genüssen". Neben vielen neuen Rezeptideen können Sie - je nach Verfügbarkeit - Ihnen vielleicht unbekannte Gemüsespezialitäten, wie Goldrüben, lila Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Haferwurzel uvm., kennenlernen. Schwingen Sie mit uns den "Gemüselust-Kochlöffel" und kochen und kosten Sie sich durch die bunte Vielfalt an regionalem Wintergemüse durch.

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden die Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

LEITUNG **Barbara Strasser**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI OÖ
TERMIN **MONTAG, 24.01.2022, 18.00 – 21.00 UHR**



RAFFINIERTER GETREIDEKÜCHE: WERTVOLL, MODERN, KÖSTLICH

Kursnummer 21.10.190

Insbesondere alte Getreidesorten stecken voller Geschmack und wertvoller Inhaltsstoffe und schmecken einfach köstlich. Dinkel, Emmer, Einkorn, Gerste, Buchweizen, Waldstaudenkorn uvm. eignen sich ideal für die moderne und kreative Küche. In diesem Praxisseminar tauchen Sie ein in die wunderbare Vielfalt von Getreide. Unsere Seminarbäuerin zeigt einfache, alltagstaugliche und flotte 'Körndrezepte', die auch der ganzen Familie richtig gut schmecken und gut tun. Ob als Salat, Suppe, Hauptspeise, Dessert oder im Kuchen - die tollen Körner haben kulinarisch einiges drauf und sind voll im Trend. Entdecken Sie die wunderbare Welt rund um das volle Korn, holen Sie sich Tipps und viele kreative Rezepte und Ideen für daheim und erleben Sie Getreideküche neu.

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden die Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

LEITUNG **Johanna Wögerbauer**, Seminarbäuerin
KOSTEN € 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI OÖ
TERMIN **DONNERSTAG, 03.02.2022, 18.00 – 21.00 UHR**



PRALINENWORKSHOP: FÜR ALLE SCHOKOLADE-GOURMETS

Kursnummer 21.10.209

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 Pralinsorten. Gemeinsam werden wir verschiedenste Pralinenfüllungen herstellen und damit Hohlkörper füllen und Schnittpralinen zubereiten.

Ebenso werden wir Schokolade temperieren und auch mit Kakaobutterfarbe arbeiten.

LEITUNG	Marianne Daubner , Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin
KOSTEN	€ 70 + € 15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	MONTAG, 14.02.2022, 17.00 – 21.30 UHR

HERZHAFTE HAUSMANNSKOST: RUCKZUCK FRISCH GEKOCHT!

Kursnummer 21.10.049

Sie sind auf der Suche nach Gerichten, die rasch und einfach gemacht sind, aber trotzdem satt und glücklich machen? Wir haben für Sie jene Klassiker und Schmankerl aus dem Repertoire der traditionellen Hausmannskost zusammengestellt, die immer schmecken. Entdecken Sie längst verloren geglaubte Schätze aus Omas und Mamas Küche wieder neu. Von einfachen Suppen bis hin zu herrlichen Retro-Rezepten, wie Eiernockerl, Käsespätzle, Gröstl, Grenadiermarsch, Fleckerlspeis, Erdäpfelgulasch, Laibchen, Puffer uvm. Holen Sie sich Ideen und Anregungen für eine einfache, aber unglaublich köstliche Alle-Tage-Küche und erleben Sie den Geschmack der Kindheit neu.

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden die Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

LEITUNG	Magdalena Mehringer , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI OÖ
TERMIN	MITTWOCH, 16.02.2022, 18.00 – 21.00 UHR

**KOCHEN FÜR GESUNDE KNOCHEN**

Kursnummer 21.10.196

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

LEITUNG	Mag.a (FH) Tina Ortner BSc. , Diätologin
KOSTEN	€ 24 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	DONNERSTAG, 17.02.2022, 18.00 – 22.00 UHR

DEN ZUCKER IM GRIFF
Kurs mit Vortrag

Kursnummer 21.10.197

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.

LEITUNG Mag.a (FH) Tina Ortner BSc., Diätologin
KOSTEN € 24 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 02.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR**

KÖSTLICHES AUS WOK, PFANNE UND TOPF: GENIAL, VITAL, REGIONAL

Kursnummer 21.10.191

Du hast Appetit auf schnelle Pfannen-, Wok- und „One-Pot“-Gerichte mit Pfiff? Du liebst es, unkompliziert, aber trotzdem nachhaltig und frisch zu kochen? Du hast Lust auf kulinarische Abwechslung, von multikulti bis traditionell?

Dann haben wir den richtigen Kochkurs für dich. Gemeinsam setzen wir die Vielfalt der regionalen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Fisch, Fleisch uvm. in Kombination mit spannenden Zubereitungs- und Gewürzkombinationen perfekt in Szene. In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Lebensmittel mit den Rezeptinspirationen und Gewürzen anderer Länder aufs Köstlichste. Unser Motto: Kulinarische P(f)annenhilfe für jeden Gusto!

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden die Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

LEITUNG Magdalena Mehringer, Seminarbäuerin
KOSTEN € 30 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI ÖÖ
TERMIN **DONNERSTAG, 03.03.2022, 18.00 – 21.00 UHR**



ALLES RUND UM DEN FISCH

Kursnummer 21.10.176

Gesundes aus der Wasserwelt! Wir kochen Fischsuppe, Fischfonds... alles, was Fisch so zu bieten hat - lassen Sie sich überraschen. Nach diesem Kurs kommen Fischgerichte sicher öfter auf Ihren Tisch!

LEITUNG Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN **MITTWOCH, 09.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR**

MAROKKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 21.10.100

Wir gewähren 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, Samen, kombiniert mit frischem Gemüse, lassen sich schnell und einfach köstlichste Gerichte zubereiten.

LEITUNG	Mag.a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	DONNERSTAG, 10.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR

ECHTES SAUERTEIGBROT BACKEN: SCHAUBACKEN

Kursnummer 21.10.198

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!

Alle Teilnehmenden bekommen einen Sauerteig mit nach Hause zum Weiterbacken!

LEITUNG	Karola Gangl , Dipl. Kinderkrankenschwester
KOSTEN	€ 10 + € 1 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	MITTWOCH, 16.03.2022, 18.00 – 20.00 UHR

ÖSTERREICHISCHE MEHLSPEISEN

Kursnummer 21.10.003

Lernen Sie die Klassiker der österreichischen Mehlspeisküche kennen.

Sie erfahren in diesem Kurs Tipps und Tricks, wie man z.B. den berühmten Wiener Apfelstrudel, die Sacher- oder Linzertorte, den beliebten Guglhupf und Salzburger Nockerl zubereitet. Begeistern Sie Ihre Familie mit diesen traditionellen Schmankerln!

LEITUNG	Brigitte Pachinger , Köchin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	MITTWOCH, 23.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR

GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

Kursnummer 21.10.182

Dieser Kochkurs eignet sich für Personen mit Gluten-Unverträglichkeit oder Zöliakie, um neue Inspirationen für eine abwechslungsreiche Küche zu erhalten.

Gemeinsam bereiten wir glutenfreie Köstlichkeiten zu. Im Vordergrund stehen Backwaren wie glutenfreies Brot, Knäckebrot, Kuchen und vieles mehr!

LEITUNG	Elisa Kitzberger BSc , Diätologin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN	DONNERSTAG, 24.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR

INDISCHE KÜCHE

Kursnummer 21.10.201

In diesem Kurs erhalten Sie Einblicke in nordindische Ess- und Lebensgewohnheiten, dazu ein Eintauchen in den indischen Kosmos der Kulinarik, der reich an Gewürzen ist!

LEITUNG Kiran Reiter, Hobbyköchin
KOSTEN € 22 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag
TERMIN FREITAG, 25.03.2022, 15.00 – 19.00 UHR

CUPCAKES UND MUFFINS

Kursnummer 21.10.208

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

LEITUNG Marianne Daubner, Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin
KOSTEN € 70 + € 15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN MONTAG, 28.03.2022, 17.00 – 21.30 UHR

GESUND UND VITAL DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG

Kursnummer 21.10.171

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.

LEITUNG Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN MITTWOCH, 30.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR

MIT ODYSSEUS AUF REISEN: DIE GRIECHISCHE KÜCHE

Kursnummer 21.10.181

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 die Verwendung bäuerlicher Produkte zurückzuführen ist: 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!

LEITUNG Mag.a Eva Fauma, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag
TERMIN DONNERSTAG, 31.03.2022, 18.00 – 22.00 UHR

HERZGESUND KOCHEN

Kurs mit Vortrag

Kursnummer 21.10.199

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.

LEITUNG **Mag.a (FH) Tina Ortner BSc.**, Diätologin
 KOSTEN € 24 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
 TERMIN **MITTWOCH, 06.04.2022, 18.00 – 22.00 UHR**

FATBURNER: MIT GENUSS ZUR BIKINIFIGUR

Kursnummer 21.10.172

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

LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
 KOSTEN € 22 + ca. € 12–15 Lebensmittelbeitrag
 TERMIN **MITTWOCH, 27.04.2022, 18.00 – 22.00 UHR**

MAMAS TAPAS

Kursnummer 21.10.180

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

LEITUNG **Mag.a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
 KOSTEN € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag
 TERMIN **Donnerstag, 19.05.2022, 18.00 – 22.00 Uhr**

DIE KARIBISCHE KÜCHE: ZWISCHEN SALSA UND RUMBA

Kursnummer 21.10.043

Die karibische Küche ist ein einzigartiges, buntes Potpourri an Zutaten. Sie weckt die Lebensgeister, kitzelt angenehm in der Nase und verheißt Genuss pur. Sie ist eine Fusion aus Einflüssen westindisch-afrikanischer sowie französischer, spanischer und kreolischer Küche.

Die Insulaner lieben das Essen so innig wie ihre Salsa- und Rumba-Musik. In deren Küche treffen Lebenslust und Magenfreude aufeinander. Die grundlegenden Gerichte bestehen aus Reis, Bohnen, Yucca, Mais, Banane, Fisch und Schwein, genauso wie einer reichen Vielfalt an tropischen Früchten.

LEITUNG **Mag.a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
 KOSTEN € 22 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag
 TERMIN **DONNERSTAG, 30.06.2022, 18.00 – 22.00 UHR**