

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

Kursnummer 23.10.127 - 23.10.138

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.

<b>LEITUNG</b>	<b>Maria Giovanna Puggioni-Winter</b> , Köchin aus Sardinien	
<b>KOSTEN</b>	€ 25 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag (inkl. Prosecco und Wein)	
	<b>Herbstgerichte</b>	Kursnummer 23.10.127
<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 14.09.2023, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Giro D'italia! (Liguria) - Reise nach Italien (Ligurien)</b>	Kursnummer 23.10.128
<b>TERMIN</b>	<b>DIENSTAG, 24.10.2023, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Italienisches Buffet (Calzone, Pizza, Lasagne, Arancini, Dolce, ...)</b>	Kursnummer 23.10.129
<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 13.11.2023, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Färbige Nudeln</b>	Kursnummer 23.10.130
<b>TERMIN</b>	<b>DONNERSTAG, 23.11.2023, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Natale in Italien - Weihnachtliche Gerichte</b>	Kursnummer 23.10.131
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 15.12.2023, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>"Pasta fresca in tutte le direzioni sugli fatti al momento" Selbstgemachte Nudeln und Saucen</b>	Kursnummer 23.10.132
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 19.01.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>"Primavera in Italia"- Frühling in Italien</b>	Kursnummer 23.10.133
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 16.02.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Ostern in Italien</b>	Kursnummer 23.10.134
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 08.03.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Kulinarische Reise durch die "Toskanische Küche"</b>	Kursnummer 23.10.135
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 19.04.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Spargelgerichte ohne Ende</b>	Kursnummer 23.10.136
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 17.05.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>"Mare, Mare, Mare" - pesce frutti di Mare" Meer, Meer, Meer - Fische und Meeresfrüchte</b>	Kursnummer 23.10.137
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 14.06.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	
	<b>Vegetarische Gerichte</b>	Kursnummer 23.10.138
<b>TERMIN</b>	<b>FREITAG, 28.06.2024, 15.00 - 19.00 UHR</b>	

**KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA:  
PACHAMAMA - COCINANDO EN ESPANOL**

Kursnummer 23.10.107 – 23.10.110

**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Camero de Karlhuber-Vöckl**, peruanische Reisebegleiterin, Leiterin von Manos Latinas  
**KOSTEN** € 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag (inkl. Online Fotoalbum und alkoholfreie Getränke)

**Pachamama - Cocinando en Espanol**

Kursnummer 23.10.107

Die Inkas verehrten neben dem Sonnengott "Inti" die im Inneren der Erde wohnende Erdmutter "Pachamama" als Kraft allen Lebens und göttliches Wesen der Fruchtbarkeit. Bei dieser Gelegenheit danken wir Mutter Erde, La Pachamama, für die Ernte, die wir dieses Jahr hatten.

Manos Latinas hat einen kleinen Bio-Garten (Bio Urban Farming), in dem viele Gemüsesorten und Kräuter für die Kochkurse angebaut werden. Wir werden diese Produkte mit Ihnen teilen und einige bunte, frische und sehr nahrhafte Rezepte kochen.

Der Kurs ist hauptsächlich für Personen, die ihr Spanisch üben und verbessern wollen (Grund- und Mittelstufe) und findet vorwiegend auf Spanisch statt, aber auch auf Deutsch.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 28.09.2023, 17.00 - 21.00 UHR**

**Latin Vegan**

Kursnummer 23.10.108

Die lateinamerikanische Küche zeichnet sich durch frische Zutaten, Gemüse und Getreide aus. Die Andenkulturen wie die Inka oder die Aymara stützten ihre Ernährung auf ihre eigene Ernte und konsumierten Fleisch nur zu besonderen Festen.

Wir werden für die abwechslungsreiche Alltagsküche verschiedene vegane Gerichte aus Peru, Kolumbien und Brasilien kochen. Eine Geschmacksexplosion - Go Vegan Go!

**TERMIN** **MITTWOCH, 18.10.2023, 17.00 - 21.00 UHR**

**Latin Glutenfrei**

Kursnummer 23.10.109

Die lateinamerikanische Küche basiert auf einheimischen Pflanzen wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Quinoa, Maniok und Mais. Mit der Ankunft der Europäer:innen kamen weitere Produkte wie Weizen, Gerste und auch Nutztiere. Die wichtigsten lateinamerikanischen Rezepte basieren auf glutenfreien Lebensmitteln. An diesem Abend werden wir die verschiedenen Optionen aus Mexiko, Peru und Kolumbien vorstellen. Lassen Sie sich von der lateinamerikanischen Küche überraschen!

**TERMIN** **MONTAG, 20.11.2023, 17.00 - 21.00 UHR**

**Feliz Navidad! - Lateinamerikanische Kekse & Co.**

Kursnummer 23.10.110

Die Kolonialmächte Spanien und Portugal brachten unter anderem auch ihre Religion und Traditionen über den Atlantik nach Südamerika. Noch heute ist die Bevölkerungsmehrheit in den lateinamerikanischen Ländern katholisch. Aus der Mischung von Katholizismus und den vorhandenen Kulturen haben sich einzigartige Weihnachtsbräuche entwickelt. Weihnachten ist ein sehr wichtiger Feiertag für Lateinamerika. Es ist Zeit zu teilen, zu feiern und zu kochen! In einigen lateinamerikanischen Ländern beginnen die offiziellen Feierlichkeiten 15 Tage vor Weihnachten und jede Woche gibt es eine kulinarische Spezialität.

Zusätzlich zu den Keksen werden wir einige der lateinamerikanischen Traditionen zubereiten, einfach und köstlich, damit Sie Ihre Familie oder Freund:innen überraschen können. Rezepte für einen lateinamerikanischen Touch auf Ihrem Weihnachtstisch.

**TERMIN** **DIENSTAG, 05.12.2023, 17.00 - 21.00 UHR**

**SCHNELLE KÜCHE: BIO UND VOLLWERT**

Kursnummer 23.10.115

Ein Kochkurs für Personen, die nicht viel Zeit zum Kochen haben und sich und ihre Familie trotzdem biologisch und vollwertig ernähren wollen. Jedes der leckeren Gerichte, die wir zubereiten, ist in höchstens 30 Minuten fertig.

**TERMIN** **MITTWOCH, 27.09.2023, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**ERNÄHRUNG UND DAS IMMUNSYSTEM: KURS MIT VORTRAG**

Kursnummer 23.10.100

Schnupfen, Husten, Heiserkeit müssen nicht sein, wenn man sich das gesamte Jahr über richtig ernährt. Zur Stärkung des Immunsystems gibt es ausreichend und vielfältige Lebensmittel, die uns helfen, "Angriffe" aus der Umwelt (Viren, Bakterien, Stress, Krankheiten, Schicksalsschläge, etc) abzuwehren. Was kann ich tun und vor allem wie kann ich meine Menüs gestalten? All das wird an diesem Abend erklärt, denn eine gesunde Ernährung braucht selten Medikamente.

**TERMIN** **MITTWOCH, 04.10.2023, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**GEMÜSE FERMENTIEREN**

Kursnummer 23.10.113

Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! 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. Wie es genau funktioniert, welches Gemüse sich eignet, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar.

**TERMIN** **MITTWOCH, 11.10.2023, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Magdalena Mehringer**, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 37 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

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

Kursnummer 23.10.101

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!

**TERMIN** **MITTWOCH, 15.11.2023, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

**RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI HOHEN BLUTZUCKERWERTEN:  
KURS MIT VORTRAG**

Kursnummer 23.10.121

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** DONNERSTAG, 16.11.2023, 18.00 - 22.00 UHR  
**LEITUNG** Mag.<sup>a</sup>(FH) Tina Ortner BSc., Diätologin  
**KOSTEN** € 26 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**VERSUCHUNGEN AUS DER STRUDELKÜCHE**

Kursnummer 23.10.139

Apfelstrudel, Milchrahmstrudel, Krautstrudel, ... Österreich wird für seine köstliche Strudelküche international geschätzt. Im Kochkurs lernen Sie Basisrezepturen für Strudelhüllen (Strudel-, Blätter-, Germteig) kennen, Sie haben die Gelegenheit, einen Strudelteig selber auszuziehen und Sie können die köstliche Vielfalt an regionalen, pffiffigen Füllvarianten aus Fisch, Gemüse, Fleisch oder Milchprodukten probieren. Lassen Sie sich kulinarisch einwickeln von den Versuchungen der heimischen Strudelküche und werden Sie selbst zum Strudelprofi.

**TERMIN** MITTWOCH, 22.11.2023, 18.00 - 21.00 UHR  
**LEITUNG** Romana Schauer, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 37 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

**WERTVOLLE WEIHNACHTSBÄCKEREI**

Kursnummer 23.10.117

Dieser Kurs bietet Informationen zu Vollkorn und Alternativen zu Nüssen und verschiedenen Süßungsmitteln, 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, uvm zu.

**TERMIN** MITTWOCH, 29.11.2023, 18.00 - 22.00 UHR  
**LEITUNG** Annemarie Schinnerl, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**KOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN:  
KURS MIT VORTRAG**

Kursnummer 23.10.106

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 das 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** **MITTWOCH, 13.12.2023, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

**VEGANE KÜCHE**

Kursnummer 23.10.123

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. Gemeinsam werden wir uns einen bunten veganen Abend mit Zwiebelschmalz, Gemüsequiche, Grünkern-Haschee-Knödel mit Kraut und Bratensaft und Karotten-Muffins bereiten.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 18.01.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Sylvia Bauer**, Köchin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**KÖSTLICHE BRUNCHIDEEN**

Kursnummer 23.10.112

Brunch Fans aufgepasst! In diesem Praxiskurs servieren wir jede Menge gelingsichere Rezeptideen für einen köstlichen Regional-Brunch. Zusätzlich liefern wir hilfreiche Tipps und Tricks für entspanntes Brunchen in den eigenen vier Wänden.

Ob Vegetarier oder Fleischtiger, ob Team „Herzhaft“ oder „Süß“, lassen Sie sich inspirieren, denn bei diesem Kochkurs wird jeder Gusto gestillt. Selbstverständlich wird auch ausgiebig verkostet, denn Brunchen macht glücklich!

**TERMIN** **SAMSTAG, 20.01.2024, 09.00 - 12.00 UHR**  
**LEITUNG** **Magdalena Mehringer**, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 37 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag



**GUTE LAUNE KANN MAN ESSEN**

Kursnummer 23.10.119

Mood-Food-Essen, das glücklich macht? Wir verwenden verschiedene Lebensmittel, deren Inhaltsstoffe sich positiv auf das seelische und geistige Wohlbefinden auswirken. Sich glücklich zu essen, ist also möglich!

Wir verwöhnen uns mit Gute-Laune-Gerichten. Probieren Sie und entscheiden Sie selbst, welches Gericht Labsal für Ihre Seele ist.

**TERMIN** **MITTWOCH, 24.01.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

**THAILÄNDISCHE KÜCHE**

Kursnummer 23.10.126

Die Menschen in Thailand schätzen die Geselligkeit. Gegessen wird meist in der Großfamilie oder im Freundeskreis.

Die thailändische Küche bietet eine Vielzahl an einfallsreichen und gesunden Zubereitungsvarianten.

In diesem Kochkurs lernen Sie den Umgang mit den wichtigsten Gewürzen und die Grundrezepte der thailändischen Küche.

**TERMIN** **FREITAG, 26.01.2024, 16.00 - 20.00 UHR**  
**LEITUNG** **Kiran Reiter**, Hobbyköchin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag

**VIVA ESPANA: AUSFLUG IN DIE SPANISCHE KÜCHE**

Kursnummer 23.10.102

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 leckeren Umsetzungen einfacher Lebensmittel. Wir werden erleben, dass es sich lohnt, Ausflüge in die kulinarische Ferne zu machen.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 01.02.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

**MILCHPRODUKTE FÜR DEN HAUSGEBRAUCH**

Kursnummer 23.10.125

Sie wollten immer schon wissen, wie man Milchprodukte für den Eigengebrauch selber herstellen kann? Unsere Seminarbäuerin zeigt Ihnen, wie aus Milch hausgemachte Köstlichkeiten hergestellt werden können. Neben Tipps für wertvolle Helfer bei der Milchverarbeitung gibt es einfache Anleitungen für die Herstellung in der eigenen Küche. Wer Lust auf selbstgemachte Milchspezialitäten wie Frischkäse, Joghurt und vieles mehr hat, ist bei diesem Kurs auf der Butterseite der kulinarischen Genüsse rund um Milch.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 08.02.2024, 18.00 - 21.00 UHR**  
**LEITUNG** **Romana Schauer**, Seminarbäuerin  
**KOSTEN** € 37 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag



**PRALINENWORKSHOP: FÜR ALLE SCHOKOLADE-GOURMETS**

Kursnummer 23.10.114

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.

<b>TERMIN</b>	<b>MONTAG, 12.02.2024, 17.00 - 21.30 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Marianne Daubner</b> , Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 75 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**KOCHEN FÜR GESUNDE KNOCHEN: KURS MIT VORTRAG**

Kursnummer 23.10.122

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, 15.02.2024, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Mag.<sup>a</sup>(FH) Tina Ortner BSc.</b> , Diätologin
<b>KOSTEN</b>	€ 26 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**VEGETARISCHE KÜCHE**

Kursnummer 23.10.118

Es ist eine gute Entscheidung, egal, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen oder aus Liebe zur Umwelt zur vegetarischen Küche wechseln. Hier erfahren Sie, wie Sie auf Fisch und Fleisch verzichten und sich trotzdem gesund und vor allem genussvoll ernähren können. Lassen Sie sich überraschen, was wir aus Hülsenfrüchten, Getreide, Eiern, Milchprodukten, saisonalem Gemüse und Obst alles zubereiten.

<b>TERMIN</b>	<b>MITTWOCH, 06.03.2024, 18.00 - 22.00 UHR</b>
<b>LEITUNG</b>	<b>Annemarie Schinnerl</b> , Dipl. Ernährungstrainerin
<b>KOSTEN</b>	€ 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**GERICHTE IM GLAS**

Kursnummer 23.10.120

Salate, Suppen, Pausensnacks ... im Glas ist der neueste Trend und eine Alternative zu den üblichen Brotjansen 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** **MITTWOCH, 10.04.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

**BOWLS: BUNTE SCHÜSSELGERICHTE**

Kursnummer 23.10.124

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, Hühnerfleisch und Schafkäse.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 18.04.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Sylvia Bauer**, Köchin  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag

**MAROKKANISCHE KÜCHE**

Kursnummer 23.10.103

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

**TERMIN** **DONNERSTAG, 25.04.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

**DESSERTKÜCHE**

Kursnummer 23.10.104

Wir bringen Naschkatzen zum Schnurren. Lernen Sie die Welt der Patisserie kennen. Ein perfekter Abend für alle Schleckermäuler und Liebhaber:innen von Desserts. Wir durchstöbern die Welt der süßen Sünden und himmlischen Genüsse. Ob Sie diese dann selber vernaschen oder als exklusives Geschenk mit nach Hause nehmen, bleibt allein Ihnen überlassen.

**TERMIN** **DONNERSTAG, 23.05.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimow  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag

**MÄNNERKOCHKURS**

Kursnummer 23.10.105

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

**TERMIN** **DONNERSTAG, 06.06.2024, 18.00 - 22.00 UHR**  
**LEITUNG** **Mag.<sup>a</sup> Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo  
**KOSTEN** € 25 + ca. € 18 Lebensmittelbeitrag



**Kursleiter:innen gesucht! //**  
**SIE HABEN EIN ANGEBOT FÜR UNSER KURSPROGRAMM?**  
**SCHICKEN SIE IHRE UNTERLAGEN AN:**  
**[HDF@DIOEZESE-LINZ.AT](mailto:HDF@DIOEZESE-LINZ.AT)**  
**WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

HAUS  
DER  
FRAU