

„FEST ESSEN“ 50 JAHRE HAUS DER FRAU - MIT FRANCESCO APREA

Kursnummer 18.10.110 - 18.10.112

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 weiter.

Durch Ihre Teilnahme an einem dieser Kochkurse werden Sie Teil der Haus der Frau Geschichte - lassen Sie sich überraschen! Mehr dazu auf Seite 35.

	Kursnummer 18.10.110
TERMIN	DONNERSTAG, 24.01.2019 VON 18.00-22.00 UHR
	Kursnummer 18.10.111
TERMIN	FREITAG, 29.03.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.112
TERMIN	DONNERSTAG, 16.05.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Francesco Aprea , Italienischer Hobbykoch
KOSTEN	€ 20 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein

ITALIENISCH KOCHEN MIT FRANCESCO APREA

Kursnummer 18.10.100 – 18.10.109

	Kursnummer 18.10.100
	„ <i>Delizie autunnali dall'Italia con tartufi</i> “ (Herbstliche Genüsse aus Italien mit Trüffel, Kürbis, Maroni und Pilzen - ohne Fisch)
TERMIN	FREITAG, 05.10.2018 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.101
	„ <i>Mare, Mare, Mare - pesce e frutti di Mare</i> “ (Meer, Meer, Meer - Fische und Meeresfrüchte ohne Ende)
TERMIN	FREITAG, 09.11.2018 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.102
	„ <i>Natale e' la festa della famiglia</i> “ (Weihnachten - das Fest der Familie)
TERMIN	FREITAG, 14.12.2018 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.103
	„ <i>Minestra - Minestrone - Minestrina</i> “ (Suppen... Suppen... Suppen)
TERMIN	FREITAG, 11.01.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.104
	„ <i>Carnevale di Venezia</i> “ (Fasching in Venedig)
TERMIN	FREITAG, 08.02.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.105
	„ <i>Pasta fresca in tutte le direzioni sughi fatti al momento</i> “ (Selbstgemachte Nudeln und Saucen)
TERMIN	FREITAG, 15.03.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.106
	„ <i>Pasqua e pasquetta</i> “ (Ostern in Italien)
TERMIN	FREITAG, 12.04.2019 VON 15.00-19.00 UHR
	Kursnummer 18.10.107
	„ <i>Verdure e carciofi e risotti</i> “ (Gemüse, Artischocken, Risotto)
TERMIN	FREITAG, 10.05.2019 VON 15.00-19.00 UHR

Kursnummer 18.10.108

„Vacanza - saldamente in giardino con buffet“ (Ferien - Fest im Garten mit Buffet)

TERMIN **FREITAG, 07.06.2019 VON 15.00-19.00 UHR**

Kursnummer 18.10.109

„Ricette con insalata frutta e formaggi“ (Rezepte mit viel Salat, Obst und Käse)

TERMIN **FREITAG, 28.06.2019 VON 15.00-19.00 UHR**

LEITUNG **Francesco Aprea**, Italienischer Hobbykoch

KOSTEN € 20 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein

PASTA HAUSGEMACHT

Kursnummer 18.10.394

Pasta passen immer und wenn sie dann noch hausgemacht sind, umso mehr. Wir werden gemeinsam ein spannendes Pastamenü zaubern, bei dem Nudeln, Ravioli und Gnocchi von der Vorspeise bis zum Dessert die Hauptrolle spielen.

Lassen Sie sich entführen in die Geheimnisse der ursprünglichsten italienischen Küche, die wir dann gemeinsam bei einem Glas Wein genießen werden.

TERMIN **MITTWOCH, 19.09.2018 VON 18.00-22.00 UHR**

LEITUNG **Siegfried Wintgen MBA, MSc.**, Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater, Küchenmeister

KOSTEN € 20 + ca. € 16 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein

VEGETARISCHE HERBSTKÜCHE

Kursnummer 18.10.482

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.

TERMIN **MONTAG, 01.10.2018 VON 18.00-22.00 UHR**

LEITUNG **Anna Anzinger BSc**, Diätologin

KOSTEN € 20 + ca. € 10 - 15 Lebensmittelbeitrag

BIO UND VOLLWERT IN 30 MINUTEN

Kursnummer 18.10.076

Ein Kochkurs für Personen, die nur wenig 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, 03.10.2018 VON 18.00-22.00 UHR**

LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin

KOSTEN € 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

MAMAS TAPAS

Kursnummer 18.10.586

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	MITTWOCH, 10.10.2018 VON 18.00-21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 18 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

KULINARISCHE MITBRINGSEL

Kursnummer 18.10.051

Sie möchten nette Mitmenschen gerne originell und ganz persönlich beschenken? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Denn selbstgemachte Delikatessen sind ein willkommenes Mitbringsel, vor allem darum, weil sich der Schenkende Zeit genommen hat, etwas ganz Persönliches zu zaubern.

Holen Sie sich Tipps und jede Menge Anregungen für köstliche Marmeladenkreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhaft Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pfiffige Geschenkideen - es ist für jeden etwas dabei. Mit kulinarischen Aufmerksamkeiten lässt sich jede Menge Genuss verschenken.

TERMIN	DONNERSTAG, 11.10.2018 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Maria Gangl , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI

GEMÜSE FERMENTIEREN

Kursnummer 18.10.056

Sauerkraut, Kimchi & Co selbst herstellen ist angesagt! 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, lang haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt.

TERMIN	MITTWOCH, 17.10.2018 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Romana Schauer , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI

ALLES GUTE AUS EINEM TOPF

Kursnummer 18.10.074

Aufläufe und Eintöpfe sind nicht nur „Alltagsgeschichte“, 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	MONTAG, 22.10.2018 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

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

Kursnummer 18.10.508

Schnelle Pfannen- und Wokgerichte liegen stark im Trend. Kochen mit dem Wok bzw. mit beschichteten Pfannen ist ideal für die schnelle Küche. In Minutenschnelle lassen sich aus Fleisch, Fisch, Gemüse oder Getreide aromatische und gesunde Köstlichkeiten zaubern. Die Pluspunkte dieser Zubereitungsart: Gemüse bleibt knackig und bissfest, Fleisch oder Fisch saftig und die Nähr- und Geschmacksstoffe gut erhalten. Toll ist auch, dass vor oder mit den Gästen oder der Familie ruck-zuck frisch gekocht werden kann. In diesem Kurs gibt es viele Rezeptideen und Tipps für eine geniale, vitale Regionalküche mit kulinarischem Wohlgefühlplus.

TERMIN	DIENSTAG, 23.10.2018 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Ing.^m Gabriele Öhlinger , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI


„XSUNDE SAISONALE KÜCHE“

Kursnummer 18.10.086

Der Herbst bietet allerlei Köstlichkeiten, die wir in diesem Kurs näher kennen lernen werden. Kürbis, Maroni und die rote Rübe werden uns im Menü dieses Abends Begleiter sein. Ebenso wird es eine kurze Lebensmittelkunde geben, welche saisonale Lebensmittel aktuell sind und deren vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten.

TERMIN	DIENSTAG, 30.10.2018 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Marlies Pitz , Dipl. Ernährungstrainerin, Bloggerin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag


**„RAFFINIERT KASCHIERT“: ZUCKERFREIE KUCHEN UND KÖSTLICHKEITEN
MIT GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN**

Kursnummer 18.10.484

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 gemüsige 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, 13.11.2018 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Karin Ferentinos , Diplomierte 5- Elemente Ernährungsberaterin nach TCM
KOSTEN	€ 22 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

MIT ODYSSEUS AUF REISEN: DIE GRIECHISCHE KÜCHE

Kursnummer 18.10.485

Begriffe wie Moussaka, Souvlaki, Stifado, Tsatsiki, Dolmadakia oder Melitzanes lassen schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Kaum ein Volk Europas zaubert auf so einfache Weise so leckere Gerichte. Für diese Region finden typische Gewürze wie Oregano, Rosmarin, Thymian, Salbei und Zitrone sowie reichlich Knoblauch Verwendung. Die Basis bilden bäuerliche Lebensmittel, mit denen sich die griechische Bevölkerung stets selbst versorgen konnte: Weißbrot, Oliven, Tomaten, Schafskäse, Joghurt, heimische Obst- und Gemüsesorten, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte machen ... Lust auf Mehr.

TERMIN **DONNERSTAG, 15.11.2018 VON 18.00-21.30 UHR**
 LEITUNG **Mag.^a Eva Fauma**, selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
 KOSTEN € 18 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

QUICHE UND TARTE

Kursnummer 18.10.081

Knuspriger Mürbteig mit einer würzigen Füllung - das ist die typische Quiche Lorraine. Saftig frischer Apfelkuchen, verkehrt herum gebacken - die bekannte Tarte Tatin. Diese und verschiedene andere Varianten dieser ursprünglich französischen Backwaren werden uns an diesem Abend wohl einige kulinarische Höhepunkte beschern.

TERMIN **MONTAG, 19.11.2018 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Mag.^a Claudia Sonnberger**, Dipl. Ernährungsberaterin i.A.
 KOSTEN € 20 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

GENUSS GELÖFFELT: KÖSTLICHES AUS DER SUPPENKÜCHE

Kursnummer 18.10.060

Dieses Praxisseminar ist ein Muss für alle deklarierten Suppenfans. Selbstgemachte Suppen aus frischen, heimischen Lebensmitteln bieten unendlich viele Variationsmöglichkeiten und sind ein vollwertiges, gesundes Essen. In diesem Seminar lernen Suppenliebhaber ein passendes Süppchen für jede Gelegenheit zu kochen. Von Suppenbasics wie Rindsuppe, Hühner- oder Gemüsefond über schnelle Gemüsesuppen, raffinierte Schaumsuppen bis hin zu beliebten Klassikern und neuen Trends aus dem Suppentopf. Unsere Seminarbäuerin zeigt Ihnen fantasievolle und doch leicht nachzukochende Suppenkreationen. So werden Sie auch jeden noch so resistenten Suppenkasper überzeugen können. Löffeln Sie Genuss pur!

TERMIN **MITTWOCH, 28.11.2018 VON 18.00-21.00 UHR**
 LEITUNG **Daniela Rechberger**, Seminarbäuerin
 KOSTEN € 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
 KOOPERATION LFI

STEAKS & MORE

Kursnummer 18.10.488

Wer mag es nicht, so ein richtiges Rindersteak, innen saftig und außen kross? Die perfekte Zubereitung, der man nicht widerstehen kann, wollen wir an diesem Abend gemeinsam zelebrieren. Raffinierte Beilagen, Saucen und die berühmte Cafe de Paris Kräuterbutter dürfen dabei natürlich nicht fehlen.

TERMIN **DIENSTAG, 11.12.2018 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Siegfried Wintgen MBA, MSc.**, Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater, Küchenmeister
 KOSTEN € 20 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein

MAROKKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 18.10.587

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.

TERMIN	MITTWOCH, 12.12.2018 VON 18.00-21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 18 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

FESTTAGSBRATEN: GENIESSEN WIE DAMALS

Kursnummer 18.10.057

Knuspriger Schweinsbraten, Kalbsbrust mit Semmelfülle, würziges Brathendl und andere Bratenklassiker sind für viele der Inbegriff von Sonntagsessen. Braten ist ein ideales Gericht, wenn viele Gäste zusammenkommen, um gemeinsam zu genießen und zu feiern. In unserem Praxisseminar gibt es köstliche Bratenrezepte und viele hilfreiche Tipps vom Fleischeinkauf, Beilagenempfehlungen bis hin zur Kunst des Bratens, damit das Fleisch zart und saftig auf den Tisch kommt.

TERMIN	DONNERSTAG, 13.12.2018 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG	Romana Schauer , Seminarbäuerin
KOSTEN	€ 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION	LFI

GUTE LAUNE KANN MAN ESSEN!

Kursnummer 18.10.075

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	MONTAG, 14.01.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag



IT´S A MEN´S WORLD: MÄNNERKOCKURS

Kursnummer 18.10.588

Für alle, die noch etwas Nachhilfe in der Küche nötig haben, ist ein Herren-Kochkurs die optimale Gelegenheit, um sich mehr Kochwissen anzueignen. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbständig ein mehrgängiges Menü zu kochen, welches garantiert für Bewunderung sorgen wird. Es werden typische Speisen angerichtet, die zwischen Beef Tartar und Filet Wellington, Cognactorte oder Biersuppe liegen.... lassen Sie sich überraschen!

Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht immer Spaß!

TERMIN	MITTWOCH, 23.01.2019 VON 18.00-21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Eva Fauma , selbständige Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin vom Präventissimo
KOSTEN	€ 18 + max. € 15 Lebensmittelbeitrag

ECHTES SAUERTEIGBROT BACKEN: SCHAUBACKEN

Kursnummer 18.10.029

Erlernen Sie an einem Abend, wie einfach und geschmackvoll es ist, ein echtes Sauerteigbrot selbst herzustellen. Zudem erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen zu diversen Getreidesorten und was so alles Mögliche und Unmögliches im herkömmlichen Brot enthalten ist!

Jeder Teilnehmer bekommt einen Sauerteig mit nach Hause zum Weiterbacken!

TERMIN **MONTAG, 28.01.2019 VON 19.00-21.00 UHR**
 LEITUNG **Karola Gangl**, Dipl. Kinderkrankenschwester
 KOSTEN € 10 + € 1 Lebensmittelbeitrag

„ALLES SCHOKO-LADE“ GENUSS OHNE REUE

Kursnummer 18.10.483

Kurs mit Vortrag

Schokoriegel, Schokoeis, Schokokekse, Schokotorte, Schokokuchen, Schokomuffin, Schokobrownie, Schokopralinen, helle und dunkle Schoko, Drinkschoko...
 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 Schokoladearten, Kekse, Kuchen & Co., und das Ganze nur mit hochwertigen Zuckeralternativen! Endlich... Schokoladiges mit bestem Gewissen genießen!

TERMIN **DIENSTAG, 29.01.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Karin Ferentinos**, Diplomierte 5-Elemente Ernährungsberaterin nach TCM
 KOSTEN € 22 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag

GESUNDES FINGERFOOD & PARTYSNACKS

Kursnummer 18.10.481

Steht bei Ihnen wieder eine Geburtstagsparty oder Familienfeier an? Sie möchten keine belegten Brötchen servieren und haben Lust, einmal etwas Neues auszuprobieren? Selbstgemachte Burger, Miniquiche, Dips, Crepes, Salate, Pizzaschnecken, essbare Deko, grüne Smoothies, etc. ... werden wir gemeinsam zubereiten. Nebenbei erhalten Sie Tipps und Tricks für gesundes und schmackhaftes Kochen.

TERMIN **MONTAG, 04.02.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Anna Anzinger BSc**, Diätologin
 KOSTEN € 20 + ca. € 10 - 15 Lebensmittelbeitrag

BRAIN FOOD: KRAFTFUTTER FÜR'S GEHIRN

Kursnummer 18.10.077

Das Gehirn benötigt neben Wasser auch Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, um Spitzenleistungen erbringen zu können. Eine Reihe von Lebensmitteln liefern diese wertvollen Powerstoffe in Hülle und Fülle. Es ist aber auch wichtig, diese richtig zuzubereiten. Wie, erfahren Sie in diesem Kurs!

TERMIN **MONTAG, 11.02.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
 KOSTEN € 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag



GEWÜRZE UND STOFFWECHSEL

Kursnummer 18.10.589

Kurs mit Vortrag

Gewürze machen Speisen nicht nur feiner und raffinierter im Geschmack, sondern steuern auch die Verdauung und den Stoffwechsel und tragen somit zu einem erheblichen Teil zu Vitalität, Wohlbefinden und Gesundheit bei. In diesem Vortrag stellen wir Ihnen auf einfache Art die Zusammenhänge vor und kochen anschließend gemeinsam einige Köstlichkeiten.

TERMIN DIENSTAG, 12.02.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG Siegfried Wintgen MBA, MSc., Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater, Küchenmeister
KOSTEN € 22 + ca. € 16 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein



FISCHGERICHTE

Kursnummer 18.10.585

Das Thema „gesunde Ernährung“ und schnelle Küche“ läßt sich mit herrlichen Fischen und kreativen Rezepten perfekt umsetzen. Sie lernen den richtigen Umgang mit Fisch, den Fischeinkauf, die Lagerung, das Zerlegen bis zum Zubereiten von kreativen Schmankerln.

TERMIN MONTAG, 11.03.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG Siegfried Wintgen MBA, MSc., Gesundheitswissenschaftler, Ernährungsberater, Küchenmeister
KOSTEN € 20 + ca. € 16 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein

BEWUSST ESSEN - SCHAU AUFS GANZE!

Kursnummer 18.10.048

Kochkurs mit Vortrag

In diesem Koch-Workshop werden die KursteilnehmerInnen zu mehr Wertschätzung gegenüber Nahrungsmitteln animiert und dazu motiviert, den Sinn von regionaler, saisonaler und biologischer Ernährung zu erfassen.

Sie erfahren Wissenswertes über Herstellung und Kennzeichnung biologischer Produkte und erhalten Tipps, wie im Alltag auf nachhaltigen Konsum geachtet werden kann! Weiters wird unter fachmännischer Anleitung ein köstliches Bio-Menü zubereitet!

TERMIN DIENSTAG, 12.03.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG Carola Neulinger, Biobäuerin, Bio-Seminarbäuerin, Spitzenköchin und ehemalige Wirtin
KOSTEN € 25 + € 8 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION BIO-AUSTRIA OBERÖSTERREICH, Auf der Gugl 3, 4021 Linz



RAFFINIERTER KNÖDELKÜCHE

Kursnummer 18.10.059

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 MITTWOCH, 13.03.2019 VON 18.00-21.00 UHR
LEITUNG Elisabeth Pirngruber, Seminarbäuerin
KOSTEN € 22 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
KOOPERATION LFI

GESUND UND VITAL DURCH BASISCHE ERNÄHRUNG

Kursnummer 18.10.073

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

TERMIN **MONTAG, 25.03.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Annemarie Schinnerl**, Dipl. Ernährungstrainerin
 KOSTEN € 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

„DETOX WORKSHOP: VOLLER ENERGIE IN DEN FRÜHLING“

Kursnummer 18.10.087

Detox ist gerade im Frühling ideal, denn es kann den Körper von innen „reinigen“. In diesem Workshop werden Tipps und Tricks rund um das Thema Detox vermittelt. Es wird unter anderem erklärt, wie Gerstengras, verschiedenste Teesorten, Bitterstoffe und andere Lebensmittel beim Detoxen unterstützen können. Ebenso werden wir auf die verschiedensten Ernährungstypen eingehen, warum der eine es eher aushält, einen Tag nichts zu essen und für den anderen jedoch nicht so ideal ist. Gemeinsam werden wir einige Detox-Gerichte und Snacks zubereiten und genießen.

TERMIN **DONNERSTAG, 28.03.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Marlies Pilz**, Dipl. Ernährungstrainerin, Bloggerin
 KOSTEN € 20 + ca. € 12 Lebensmittelbeitrag

SÜDAFRIKANISCHE KÜCHE

Kursnummer 18.10.584

Südafrikanischer Wein oder Rooibostee sind bei uns schon gut bekannt. Biltong (getrocknetes Fleisch), Potjiekos (Eintopfgericht) oder Koeksisters (süßes Schmalzgebäck) eher weniger. Das sind drei von mehreren köstlichen, typisch südafrikanischen Gerichten, die wir an diesem Abend kennen lernen, zubereiten und genießen werden. Ich freue mich darauf, Sie in die schmackhafte Multi-Kulti-Küche meiner Kindheit zu entführen.

TERMIN **MONTAG, 01.04.2019 VON 18.00-22.00 UHR**
 LEITUNG **Mag.^a Claudia Sonnberger**, Dipl. Ernährungsberaterin i. A.
 KOSTEN € 20 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag mit Weinbegleitung

FRÜHLINGSWILDKRÄUTER IN DER KÜCHE:
GIERSCH, VOGELMIERE & CO KULINARISCH AUF DER SPUR

Kursnummer 18.10.058

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. Sie machen gemeinsam mit einer Seminarbäuerin 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.

TERMIN **DONNERSTAG, 02.05.2019 VON 18.00-21.00 UHR**
 LEITUNG **Silvia Zach-Fürst**, Seminarbäuerin, Zusatzausbildung Kräuterpädagogik
 KOSTEN € 22 + ca. € 10,-Lebensmittelbeitrag
 KOOPERATION LFI

EIN MENÜ FÜR ´S OSTERFEST

Kursnummer 18.10.071

Gemeinsam zaubern wir ein Ostermenü, das keine Wünsche offen läßt. Regional, saisonal, gut zubereiten, raffiniert und trotzdem einfach zuzubereiten. Lassen Sie sich überraschen!

TERMIN	MONTAG, 08.04.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

FATBURNER: MIT GENUSS ZUR BIKINIFIGUR

Kursnummer 18.10.072

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

TERMIN	MONTAG, 06.05.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 20 + ca. € 12 - 15 Lebensmittelbeitrag

SCHNELLE GERICHTE

Kursnummer 18.10.501

Gerichte, die sich schnell zubereiten lassen, wie z.B. feine Suppen, kleine Snacks wie Vitello tonnato, selbstgemachte Mayonnaise, russischer Salat oder auch Süßes wie Panna cotta, ... lernen Sie in diesem Kurs kennen.

TERMIN	DIENSTAG, 07.05.2019 VON 18.00-22.00 UHR
LEITUNG	Dipl. Päd.ⁱⁿ Martina Trawöger , Pädagogin und Hobbyköchin
KOSTEN	€ 20 + € 15 Lebensmittelbeitrag

TORTENDEKOR MIT ROLLFONDANT

Kursnummer 18.10.084

Grundkurs

In diesem Grundkurs dreht sich alles um Tortendekor mit Rollfondant, eine knetbare, weiche, weiße Zuckermasse. Es werden Techniken für das richtige Einfärben, Marmorieren, Eindecken bzw. Modellieren sowie viele Tipps und Tricks vermittelt. Zu Beginn gibt es eine theoretische Einführung und die Kursleiterin zeigt vor, wie eine Torte mit Rollfondant eingedeckt und mit einfachsten Dekorelementen verziert wird. Danach wird von jeder/m TeilnehmerIn ein selbst mitgebrachter Kuchen mit Rollfondant überzogen und anschließend mit selbst hergestellten Blüten, Schmetterlingen, Buchstaben und Bordüren dekoriert.

TERMIN	MONTAG, 29.04.2019 VON 17.00-21.30 UHR
LEITUNG	Marianne Daubner , Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin
KOSTEN	€ 55 + € 15 Materialkosten

TORTENDEKOR MIT ROLLFONDANT

Kursnummer 18.10.085

Für Fortgeschrittene

In diesem Aufbaukurs dreht sich alles um Tortendekor mit Rollfondant. Es werden neue Techniken vorgestellt und danach an der Torte gleich angewendet: Arbeiten mit Moulds, Malen und Schreiben mit Lebensmittelfarben, Schwammtechnik, Modellierungen u.v.m.

TERMIN	MONTAG, 03.06.2019 VON 17.00-21.30 UHR
LEITUNG	Marianne Daubner , Konditormeisterin, zertifizierte Trainerin
KOSTEN	€ 55 + € 15 Materialkosten