



Naturküche Workshops 2024



Viel Vergnügen bei den Veranstaltungen wünscht

Jhr Naturküche-Team



Kochworkshop Die tolle Knolle – Erdäpfel forever



Mittwoch, 28. Februar 2024 von 16.00 – 20.00 Uhr

Mit Anita Winkler, zertifizierte Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin

Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 8, 8044 Graz-Mariatrost

Kartoffeln haben einen hohen Wassergehalt (78 %), enthalten viel Stärke, (15 - 20 %), sind fast fettfrei und weisen eine hohe Nährstoffdichte auf. Sie enthalten z. B. viel Vitamin C, B1 und Niacin und die Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Eisen. Außerdem sind Kartoffeln kostengünstig und beliebt. Zeit, die Kartoffel vor den Vorhang zu holen und ihren Platz in unserer Ernährung zu würdigen. Ob als prächtige Hauptdarstellerin, knusprige Begleitung oder als Basis für eine geschmackvolle Darbietung – die Kartoffel hat es in sich. Lassen Sie sich inspirieren von neuen Rezeptideen und einfachen, leicht abwandelbaren Rezepten. Unkompliziert und vielseitig zuzubereiten, lässt keiner die heiße Kartoffel fallen, sondern integriert sie in den Speiseplan.

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos. Jede weitere Person € 65,- plus 10% USt.

Andere Betriebe: € 75,- plus 10 % USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behältnisse zum Einpacken der Reste.

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-71 oder per Mail unter maria.petrogianni@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.

Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Kochworkshop Heimischer Fisch



Dienstag, 12. März 2024 von 16.00 – 20.00 Uhr

Mit Sandra Kollegger, Restaurantfachfrau, Diplomierte Ernährungstrainerin

Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 8, 8044 Graz-Mariatrost

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, er erweitert unseren Speiseplan und versorgt den Körper obendrein mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Die Ernährungsempfehlung lautet mindestens einmal pro Woche Fisch zu essen. Wie gelingt dies, in Zeiten überfischter Bestände, umweltzerstörender Aquakulturen oder weiter Transportwege? In der Gemeinschaftsverpflegung bedeutet heimischer Fisch natürlich ein wichtiger Kostenfaktor.

In diesem Kochworkshop bringen wir Tipps und Tricks wie Sie den Einsatz von Fisch steigern können, ohne Ihr Budget zu sprengen.

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos. Jede weitere Person € 65,- plus 10% USt.

Andere Betriebe € 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behältnisse zum Einpacken der Reste.

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-71 oder per Mail unter maria.petrogianni@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.

Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Kochworkshop Salate und Kräuter



Mittwoch, 10. April 2024 von 16.00 – 20.00 Uhr

Mit Sura Dreier, Koordination Grüne Küche, Gesundheitstrainerin Bereich Ernährung (UGB)

Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 8, 8044 Graz-Mariatrost

Egal ob Salatbuffet oder anderes Salatangebot. Frischkost sollte regelmäßig Teil des Menüs sein. Auch bei ausliefernden Betrieben ist es möglich, ein kreatives Salatangebot anzubieten. Natürlich kann auch Obst ein Bestandteil von Salaten sein. Und vergessen Sie nicht das Angebot an frischen Kräutern oder variieren Sie mit Hülsenfrüchten und anderen Zutaten wie z. B. Nüssen und Samen. Natürlich darf auch das Angebot an Getreidesalaten nicht vergessen werden, Bulgur, Couscous oder Rollgerste bieten geschmackvolle Chancen auch die angebotene Getreidevielfalt zu erhöhen und diverse Reste weiterzuverarbeiten.

Salate sind vielfältig, bunt und abwechslungsreich. Lernen wir die unendlich vielen Varianten kennen, um den Speiseplan mit einem erfrischenden Salatangebot zu bereichern.

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos. Jede weitere Person € 65,- plus 10% USt.

Andere Betriebe € 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behältnisse zum Einpacken der Reste.

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-71 oder per Mail unter maria.petrogianni@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.

Bei Interesse bitte schnell anmelden.





Kochworkshop Vegetarisch vegane Pflanzenkost

Dienstag, 14. Mai 2024 von 16.00 – 20.00 Uhr

**Mit Barbara Steger, Küchenleitung Berufliches Bildungs- und Rehabilitationszentrum Kapfenberg
Küche der Mittelschule Bruck an der Mur, Kirchplatz 4, 8600 Bruck an der Mur**

Pflanzenkost boomt in der Gemeinschaftsverpflegung. Doch wie gelingt eine pflanzliche Ernährung ohne auf hochverarbeitete Produkte zurück zu greifen? In diesem Kochworkshop erfahren Sie, wie Sie selber Pflanzendrinks zubereiten und diese dann gleich in die Rezepte einbringen können. Auch die von der Herstellung übriggebliebenen Rückstände werden verarbeitet, damit nichts weggeworfen wird.

In diesem Kochworkshop geht es um die kreative Zubereitung geschmackvoller und ausgewogener vegetarisch-vegane Gerichte. Lassen Sie sich überraschen.

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos. Jede weitere Person € 65,- plus 10% USt.

Andere Betriebe € 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behältnisse zum Einpacken der Reste.

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-71 oder per Mail unter maria.petrogianni@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.

Bei Interesse bitte schnell anmelden.

