

Naturküche Workshops 2022



Viel Vergnügen bei den Veranstaltungen wünscht

Jhr Naturküche-Team

Kochworkshop Pflanzenbasierte Kochkunst



Mittwoch, 12. Oktober 2022 von 16.00 – 20.00 Uhr

**Mit Sura Dreier, Koordinatorin Grüne Küche & Grüne Haube Gesundheitstrainerin Ernährung (UGB)
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost**

Egal ob vegetarisch oder vegan – die Vielfalt der pflanzlichen Lebensmittel gehört genutzt. Wie kann es gelingen, dass weniger Fleisch am Teller landet? Worauf muss bei einer vegetarischen oder veganen Lebensweise geachtet werden.

Tauchen wir ein in die Welt eines „Teilzeit-Veganers“. Gemeinsam bereiten wir alltagstaugliche pflanzenbasierte Gerichte.

Der Geschmack überzeugt, auf tierische Produkte zu verzichten kann einfach und ausgewogen gelingen. Wir erweitern unseren Geschmackshorizont um das bunte Potpourri an pflanzliche Lebensmittel. Wir bereichern und erweitern unseren Speiseplan pflanzlich, und lassen uns nicht vom Verzicht auf tierische Produkte einschränken. Dabei achten wir auf Ausgewogenheit und Vollständigkeit um keine Mängel entstehen zu lassen.

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Corona Bestimmungen!

Zielgruppe:

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

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: Pro Jahr ein Freiplatz für einen Workshop aus dem Naturküche-Fortbildungsprogramm. Jede weitere Person € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe: € 76,- 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 Schwerpunkt Orange – Kürbis & Co.



Donnerstag, 20. Oktober 2022 von 16.00 – 20.00 Uhr
Mit Anita Winkler, von Styria vitalis, zertifizierte Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Schwerpunkt- und Themenwochen locken Gäste in unsere Küchen. Wir wollen unseren Gästen besondere Spezialitäten aus frischer Ernte bieten.

Herbstliche Farben, Gerüche und Geschmäcker ziehen in unsere Küchen ein. Zum Beispiel der Kürbis als Eyecatcher und farbenfroher Stimmungsbringer. Nicht nur als Klassiker in der Suppe, sondern vielfältig einsetzbar von Vorspeisen bis Dessert.

Aber nicht nur den Kürbis lockt mit der Signalfarbe Orange. Auch Karotten, Süßkartoffel, Paprika, Pfirsich, Zitrusfrüchte und Linsen leuchten aus unseren Kochtöpfen. Brechen wir aus, aus unseren Standardspeiseplänen und komponieren wir neue Gerichte. Wie wir aus diesen Lebensmitteln herbstliche Gerichte zaubern und kreative Kompositionen erfahren Sie in diesem Workshop.

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Corona Bestimmungen!

Zielgruppe:

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

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: Pro Jahr ein Freiplatz für einen Workshop aus dem Naturküche-Fortbildungsprogramm. Jede weitere Person € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- 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.



Workshop Schmeckt gut – alles gut? Herausforderungen bei der Essensbelieferung



Donnerstag, 16. November 2022 von 16.30 –18.30 Uhr
Mit Sabine Wallner und Karin Koller von Styria vitalis
Lebenshilfe Bruck-Kapfenberg, IZK Kaffee & Restaurant, Viktor-Adler-Straße 4, 8605 Kapfenberg

Ausgewogen, abwechslungsreich, frisch gekocht, mit saisonalen Produkten aus der Region. Trotzdem gibt es immer wieder Unzufriedenheit mit dem Speiseplan. Manche finden die Spaghetti Pomodori köstlich, andere einfallslos. Hat das wirklich nur mit dem Rezept und dem Geschmack des Gerichts zu tun? Wie gelingt Zufriedenheit bei den EsserInnen und belieferten Einrichtungen? Was braucht es damit das Mittagessen als „gelingen“ erlebt wird?

Erfahren Sie in diesem Seminar, wie die Geschmacksbildung verläuft, wie Emotionen beeinflussen was uns schmeckt und wie die Lautstärke in einem Speisesaal sich genauso negativ auswirkt wie eine versalzene Suppe. Wir zeigen Ihnen wie miteinander reden die Zufriedenheit positiv beeinflusst und die Akzeptanz für Neues erhöht.

Letztendlich gelingt ein Mittagessen nur dann, wenn die Verantwortung dafür von vielen wahrgenommen und mitgetragen wird. Das kann eine Küche nicht alleine.

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Corona Bestimmungen!

Zielgruppe:

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

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: Pro Jahr ein Freiplatz für einen Workshop aus dem Naturküche-Fortbildungsprogramm. Jede weitere Person € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- plus 10% USt.

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. 15 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Exkursion **Graz isst Bio:** **Exkursion zur Bio-Lupine und zum Bio-Rind**

Mittwoch, 30. November 2022 von 14.30 –19.00 Uhr
Mit Jaqueline Förster, Bio Ernte Steiermark
Exkursion zum Biohof Haas und LFS Grottenhof



Wo und auf welche Weise werden Bio-Lebensmittel in und um Graz produziert? Dieser Frage gehen wir bei der Exkursion zu zwei innovativen Bio-Betrieben nach:

Zuerst geht's zum Biohof Haas in Lannach um alles über die Bio-Lupine zu erfahren. Die Lupine als eiweißreiche Fleischalternative ist eine regionale hervorragende Ergänzung zu anderen Hülsenfrüchten. Leicht zu verarbeiten und köstlich im Geschmack.

Weiter geht es zur LFS Grottenhof um Wissenswertes über Bio-Tierhaltung und Milchwirtschaft zu erfahren.

Biohof Haas: Kürbis, Süßlupinen, Kräuter: „Alles rund um die Lupine“

Neben grundsätzlichen Informationen über die Süßlupine selbst, ihre Inhaltsstoffe und Vorteile als Nahrungsmittel, geht es auch um die vielseitige Verwendung der Süßlupine in der Küche und Rezeptideen. Besichtigung: Anbau und Verarbeitung, mit Verkostung von Lupinenprodukte

LFS Grottenhof: Rindfleisch und Milchproduktion

Führung, Besichtigung neuer Stall, Vorstellung Bio-Modellregion: Bio für Graz

Es gelten die aktuellen gesetzlichen Corona Bestimmungen!

Treffpunkt:

14:30 Biohof Haas, Kaiserbergstraße 8, 8502 Lannach (700 m von der S-Bahn Haltestelle Lannach entfernt)

Ca. 17:00 FS Grottenhof, Krottendorferstraße 110, 8052 Graz

Bei öffentlicher Anreise, kann Transfer von Biohof Haas zur LFS Grottenhof nach Absprache organisiert werden

Kosten: Kostenlos, Eigenanreise, für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Infos und Anmeldung:

Telefonisch unter 0676/842214415 oder per Mail Jacqueline.foerster@ernt.at

Bitte um Zusatzinfo, das Sie ein Grüner Teller oder Grüne Küche Betrieb sind. Nur dann können wir die Exkursion als Fortbildung anrechnen.

Bei Interesse bitte schnell anmelden.