

Naturküche Workshops 2023



Viel Vergnügen bei den Veranstaltungen wünscht

Jhr Naturküche-Team

Workshop Allergenschulung



Donnerstag, 16. Februar 2023, 16.00 - 19.00 Uhr

Online über MS Teams

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

In diesem Workshop wird, die seit 13.12.2014 verpflichtende Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMIV, Verordnung (EG)Nr. 1169/2011) praxisnah besprochen.

Inhalte sind:

- Die physiologischen Grundlagen der Allergieentstehung.
- Die Unterscheidung und Abgrenzung von Allergie zu Unverträglichkeit, gesundheitliche Gefahren.
- Die 14 deklarationspflichtigen Allergene und ihre Verwendung (auch als Bestandteile) bei industrieller Herstellung.
- Sowie die Verantwortung, Logistik und Dokumentation im Betrieb.

Wir arbeiten anhand von anschaulichen Beispielen und geben Erfahrungsaustausch und Diskussion Raum und Zeit. Damit Sie sich zukünftig sicher fühlen und Ihren Gästen über allergieauslösende Zutaten in Ihren Gerichten sicher Auskunft geben können.

Zielgruppe:

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

Voraussetzungen: Internetzugang, PC, Notebook, Tablet oder Smartphone mit Lautsprechern. Kamera oder Mikrofon nicht zwingend erforderlich. Wir freuen uns allerdings, wenn Sie sich mit Fragen aktiv an der Fortbildung beteiligen.

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos. Jede weitere Person € 35,- plus 10% USt.

Andere Betriebe: € 45,- plus 10 % USt.

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

Sie erhalten den AnmeldeLink einen Tag vor der Veranstaltung, bitte geben Sie uns die E-Mailadresse bekannt unter der Sie an der Fortbildung teilnehmen möchten.

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.



Kochworkshop Bärlauch – Saisonal genießen



Donnerstag, 23. März 2023 von 16.00 – 20.00 Uhr
Mit Anita Winkler, zertifizierte Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Frischer Power aus der Natur, heute dreht sich alles um den Bärlauch, das kraftvolle, aromatische Gemüse des Frühlings. Das Wichtigste zuerst: Sie erlernen die exakte Bestimmung der Pflanze und sichere Abgrenzung zu giftigen Doppelgängern. Danach geht es an die Zubereitung, ob roh oder gekochte gegessen, Bärlauch ist Vielfältig einsetzbar. In Suppen, Knödeln, Aufläufen, Gnocchi, als Aufstrich, Pesto oder Würzmittel der Bärlauch bringt intensives Aroma und wertvolle Inhaltsstoffe auf den Menüplan.

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 Tofu & Co – Vielfalt aus Soja



Mittwoch, 29. März 2023 von 16.00 – 20.00 Uhr
Mit Sura Dreier, Koordinatorin Grüne Küche, Gesundheitstrainerin Bereich Ernährung (UGB)
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Langweilig und geschmacklos? Stimmt nicht! Tofu ist das wohl abwechslungsreichste Lebensmittel der vegetarischen und veganen Küche. Wir sehen die Geschmacksneutralität von Tofu als riesen Vorteil, mit der richtigen Zubereitung ist es ein Produkt das vielfältig und auf verschiedenste Arten eingesetzt werden kann.

Inzwischen gibt es auch schon Tofu in verschiedensten Geschmacksrichtungen, und nicht nur Tofu, auch andere Produkte aus Soja ergänzen den Speiseplan. Sojafleisch (TVP = Textured Vegetable Protein) für Bolognese und Sojamilch im Kaffee ist schon fast Standard, aber wie schaut es mit Tempeh oder Natto aus?

In diesem Kochworkshop geht es um die (Soja-) Wurst. Wir lernen den richtigen Umgang mit Naturtofu und bereiten schmackhafte Proteinbomben zu, die bald auch Ihren Speiseplan 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 Prinzessin (und Prinz) auf der Bohne – Kochen mit Hülsenfrüchten



Dienstag, 16. Mai 2023 von 16.00 – 20.00 Uhr

Mit Anita Winkler, zertifizierte Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin

Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Hülsenfrüchte gehören regelmäßig auf den Menüplan. Sie sind eine wertvolle Eiweißquelle und liefern wichtige Ballaststoffe, was sie zu tatkräftigen Helfern im Darm macht. Erbsenreis ist Ihnen nicht Hülsenfrüchte genug? Da können wir Ihnen nur zustimmen, denn die Einsatzmöglichkeiten sind absolut vielfältig. Ob als Sprossen, in Suppen, Soßen, Salaten, Hauptgerichten...und sogar Desserts! Die Vielfalt lädt ein Bohnen, Erbsen, Linsen & Co. am Speiseplan zu ergänzen. Wir besprechen Kochempfehlungen und geben Tipps bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten. Also ran an die Bohne!

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.

