

Kursleitung: **Gabriele Zach - Dipl. Ernährungstrainerin & Kräuterpädagogin**
 Kursort: Landvilla Pia, Attendorfberg 60a, 8144 Attendorf
 Anmeldung: gabriele.zach1@gmx.at oder 0664 40 48 348

Suppenwürze selbst hergestellt - Universelle Würze in der Küche



In diesem Kurs lernen wir Suppenwürze frei von jeglichen Zusatzstoffen und nach eigenem Geschmack herzustellen und nach Lust und Laune mit wertvollen Wildkräutern anzureichern, ebenso wird auf einige Wildkräuter und deren Wirkung auf den Organismus eingegangen. Im Anschluss werden wir das Verkochen dieser Köstlichkeit ausprobieren und gemeinsam genießen.

Mitzubringen: 2 kleine Gläser für Kostproben
Termine: Donnerstag 6. Oktober 2016 8 – 12 Uhr
 Donnerstag 6. Oktober 2016 17 – 21 Uhr
 Freitag 21. Oktober 2016 16 – 20 Uhr
 Kursbeitrag: € 48,- inkl. Skripten und Lebensmittel/Kurs

Senf und Ketchup - Die Klassiker in jedem Haushalt



Senf und Ketchup sind in fast jedem Haushalt zu finden, aber hat schon jemand die Inhaltslisten angesehen? Kaum ein natürliches Produkt ist hier zu finden, stattdessen eine Vielfalt von chem. synthetischen Stoffen.

In diesem Kurs lernen wir Ketchup und verschiedene Senfsorten, wie scharfen Senf, milden Senf und Honigsenf, alles frei von jeglichen Zusatzstoffen, selbst herzustellen.

Mitzubringen: 4 kleine Gläser für Kostproben
Termine: Donnerstag 20. Oktober 2016 17 – 21 Uhr
 Donnerstag 17. November 2016 8 – 12 Uhr
 Kursbeitrag: € 48,- inkl. Skripten und Lebensmittel/Kurs

Sprossen selbst züchten - Vitamin- und Energiespender und Kraftquelle für die kalte Jahreszeit



Sprossen sind Gesundheit pur, die sich jeder zu Hause leicht ermöglichen kann, Wasser und ein hochwertiger Samen lassen innerhalb weniger Tage knackige und frische, herrlich schmeckende Vitaminlieferanten entstehen.

In diesem Kurs lernen wir, Sprossen auf verschiedenste Arten selbst zu züchten, welche Samen dafür geeignet sind und welche Wirkung diese auf den menschlichen Organismus haben. Wir werden verschiedenste Sprossen verkosten und ein Gemüsegericht mit Sprossensalat zubereiten.

Termine: Freitag 21. Oktober 2016 8 – 12 Uhr
 Donnerstag 17. November 2016 17 – 21 Uhr
 Kursbeitrag: € 48,- inkl. Skripten und Lebensmittel/Kurs

Bratapferlmarmelade & Co - Kostbare Köstlichkeiten zum Verschenken - Weihnachten naht



In diesem Kurs lernen wir nicht nur das Herstellen von (Wildfrüchte-) Marmelade, Honigsenf, Kräuteressig und Senfcurken, sondern auch das liebevolle Gestalten der Geschenkgläser. Jeder darf jeweils ein Glas mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: wird noch bekanntgegeben, Gläser können auf Wunsch von mir besorgt werden
Termine: Freitag 18. November 2016 8 – 12 Uhr
 Freitag 18. November 2016 16 – 20 Uhr
 Kursbeitrag: € 45,- inkl. Skripten plus anteilige Lebensmittelkosten