

APPETIT AUF ZUKUNFT

WORKSHOPS
UPCYCLING - DIY
KULINARIK

JÄNNER - AUGUST 2024



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union



APPETIT AUF ZUKUNFT

Die Region Eferdinger Land startet mit einem ambitionierten Projekt zum Thema Wissensvermittlung in die 4. LEADER - Förderperiode. Ab sofort dreht sich alles um unsere Ressourcen, die uns in jedem Lebensbereich betreffen.

Zusammen können wir sicherstellen, dass wir Ressourcen mobilisieren, schützen und nutzen, um eine nachhaltige Zukunft zu schaffen. Außerdem wollen wir unsere regionale Kulinarik noch besser in Szene setzen.

Wir haben „Appetit auf Zukunft“!
Du auch? Dann schau bei uns auch unter www.eferdingerland.at/akademie vorbei.

Scroll weiter und suche dir deine Lieblingsworkshops aus. Viele Veranstaltungen sind noch geplant, damit wir mit Tipps und Tricks unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern.

Sei dabei und melde dich an!

Bis bald und viel Spaß beim Durchblättern wünscht dir das Team des Regionalentwicklungsverbandes Eferdinger Land



HINTER DIE KULISSEN G´SCHAUT



Kontakt

Regionalentwicklungsverband
Eferdinger Land
"Appetit auf Zukunft"
Linzer Straße 4, 4070 Eferding

07272 / 69 7 99
office@regef.at

www.eferdingerland.at
www.eferdingerland.at/akademie
www.facebook.com/eferdingerland
www.instagram.com/eferdingerland

Anmeldung

für Workshops
bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at oder
07272 / 69 7 99

Ideenwerkstatt

Das wolltest du schon immer mal
lernen - wissen - können?
Schreib uns an office@regef.at!
Wir freuen uns auf dich und über
deine Ideen für die Region!

Folge uns auf den sozialen
Netzwerken: "Eferdinger Land"



“

“GEMÜSE-
KINDERSTUBE”
WILL GUT
GEPLANT SEIN!



QUERBEET

MIT GABI WILD – OBERMAYR

TIPPS UND RATSCHLÄGE FÜR EINE ERFOLGREICHE „GEMÜSE-KINDERSTUBE“!

Samstag, 3.2.2024, 14.30 – 17.00 Uhr

Aussaat & Anzucht von Gemüse - vom winzigen Samenkorn zur kräftigen Pflanze!

Schritt für Schritt ins Gartenglück!

In diesem Workshop erfährst du, wie du Gemüse erfolgreich anziehtst und anbaust. Von der richtigen Zeitpunkt für das Vorziehen und Aussäen bis hin zur Auswahl der optimalen Erde und des passenden Saatguts - Gabi teilt ihre wertvollen Tipps und Tricks mit dir.

Fragerunde für eine erfolgreiche „Kinderstube“: Du kannst gerne deine Anbauplanung mit Skizze mitnehmen und mit Gabi besprechen – Abstände, Fruchtfolge, wer passt zu wem, wo gibt es Probleme, ...

Und das Beste: Du setzt das Gelernte direkt in die Praxis um! Vor Ort startest du gleich mit der Anzucht deiner eigenen Pflanzen. Also pack die Hände in die Erde und leg los! Am Ende des Workshops bekommst du ein Starterpaket (div. Paprika, Melanzani, Melonen, Artischocken, ...) mit nach Hause.

Mitzubringen: wenn vorhanden können Anbauschaalen gerne mitgenommen werden!

Kursbeitrag: € 25,00 / Person
(Inklusive Materialien: Gemüsesamen, Erde,...)

Referentin:

Gemüsebauerin Gabi Wild-Obermayr



WORKSHOP

FASTEN - MEHR ALS NUR NICHT ESSEN

Mittwoch, 7.2.2024, 18.00 - 20.30 Uhr

Aber was ist dran? Für wen ist Fasten geeignet? Wer darf und wer sollte?

Was passiert mit dem Körper? Fettleber, warum fasten hilft?

Fragen über Fragen, die Diätologin Julia Mayr gerne mit dir diskutiert!

Gerade in der 40-tägigen Fastenzeit nehmen sich viele vor, auf bestimmte Dinge zu verzichten, um dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. Oft wird dabei mit der Lebensmittelauswahl oder der Mahlzeitenfrequenz gearbeitet.

Welche positiven Effekte nun für unsere Gesundheit während des Fastens erzielt werden können, und welche Methoden sich dazu auch aus ernährungsmedizinischer Sicht eignen, wird Diätologin Julia Mayr BSc näher erklären. Was es mit dem sogenannten Leberfasten auf sich hat und dass davon nicht nur die Leber profitiert, wird ebenfalls geklärt. Im Anschluss werden gemeinsam diverse diätologische Fasten-Produkte verkostet.

Kursbeitrag: € 20,00 / Person

Der Kursbeitrag von 20,00 € kann auf eine begonnene diätologische Therapie (ab 1 Stunde) gutgeschrieben werden. Produkte sind davon ausgenommen.

Referentin: Diätologin Julia Mayr BSc



SCHON MAL
WAS VON EINER
FETTLEBER
GEHÖRT? UND
WARUM FASTEN
HILFT!



NATÜRLICH SAUBER



PUTZ-, WASCH- UND REINIGUNGSMITTEL SELBST HERSTELLEN

Samstag, 10.2.2024, 10.00 – 15.00 Uhr

Du wirst staunen, wie einfach und kostengünstig man mit simplen Zutaten effektive Reinigungsmittel herstellen kann! Die selbst hergestellten Putz- und Reinigungsmittel basieren auf der Kraft der ätherischen Öle. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Tenside, lernen den Umgang mit Natron, Waschsoda sowie Ätznatron kennen. Wir erarbeiten gemeinsam die unterschiedlichen Verschmutzungen und wie man ihnen zu Leibe rückt. Praxisorientiert und anschaulich erklären wir dir die sinnvollen Komponenten eines effektiven Reinigungsmittels. Neben den Abrasivstoffen begleiten uns die Tenside und ihre Gruppen sowie Alkohol, Enzyme, Enthärter, Säuren und Laugen, die wesentlich zu einem guten Reinigungserfolg beitragen. An deiner eigenen Rührstation stellst du zahlreiche Produkte für dein sauberes zu Hause her! Keine Vorkenntnisse notwendig!

Kursbeitrag: € 87,-

Inkludiert sind...

- Rohstoffe, Tiegeln und Aufbewahrung, die du zur Herstellung benötigst
- 7 Putz- und Waschmittel aus folgender Auswahl:
Scheuerpulver, Aloe-Vera-Handspülmittel, Klarspüler für den Geschirrspüler, Desinfektionsspray, Badreiniger, Toilettenreiniger-Gel, Universalreiniger/Allesreiniger, Fensterreiniger, Olivenwaschmittel für Seide, Feines & Wolle, Pulvriges Waschmittel für Buntwäsche
- Umfangreiche Seminarunterlage (140 Seiten, spiralisiert): ein Nachschlagwerk für zuhause – beinhaltet alle Themen, die im Kurs behandelt werden. Mit Schritt für Schritt Anleitungen und zahlreichen Rezepten zum Herstellen der eigenen Reinigungsmittel.

Mitzubringen: 2 Küchenrollen, Geschirrtuch, ev. Hausschuhe, Digitale Küchenwaage, 1 weites Kunststoffbehältnis, 1 Schüssel, kleine Schachtel oder Sackerl, Schreibzeug, 2 – 3 größere Joghurtbecher, 5 Paar Einweghandschuhe, 1 FFP2 Maske (pulvrige Tenside stauben im Verarbeitungsprozess sehr stark)



Referentin: Vanessa Arnezeder, Naturkosmetik-Akademie

WORKSHOP

PRALINENKUNST FÜR SCHOKOHOLICS

Freitag, 16.2.2024, 18 - 22 Uhr

Begib dich auf die Spuren der Pralinenkunst und stelle deine eigenen, handgefertigten Pralinen-Kreationen her. Als kulinarisches Mitbringsel sind sie nicht nur der absolute Hingucker, hier werden Schokoladenträume wahr.

Im Workshop werden verschiedene Pralinenarten gemeinsam hergestellt. Susanne Höglinger zeigt die Geheimnisse der Chocolatier Kunst. Gießen, Befüllen und Verzieren der edlen Kakaoträume steht am Programm und schicken deine Geschmacksnerven auf eine süße Reise!

Das Pralinen – Erlebnis beinhaltet:

- Pralinen-Füllungen herstellen
- Füllen, Gießen und Verarbeiten der Pralinen
- Temperieren der Kuvertüre
- Überziehen der Pralinen mit Kuvertüre
- Es werden mindestens 5 verschiedene Pralinen-Kreationen gefertigt

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Die gemeinsam handgefertigten kleinen Kunstwerke (zirka 30 – 40 Stück/Person) dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden, vorausgesetzt sie überleben den Heimweg und werden nicht vorher vernascht!

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei

”

AUSSEN HART UND
INNEN WEICH -
GEHE DEM
INNENLEBEN DER
PRALINE AUF DEN
GRUND!



Fotos: Susanne Höglinger

WORKSHOP

KORBWICKELN MIT BERNADETTE



Samstag, 2.3.2024, 14 - 18 Uhr

Wir wickeln einen runden Korb aus heimischen Gräsern und Zweigen.
Wer möchte kann von
seinem Garten Kräuter oder Lavendel etc. mitnehmen.

Die Kursdauer beträgt ca. 4 Stunden

Kurskosten: € 65 / Person

Was wir an Material brauchen wird bereitgestellt und ist im Kurspreis
inbegriffen.

Anmeldung bis spätestens 5 Tage vor Kursbeginn bei Bernadette. Du
kannst dich bei Bernadette entweder per SMS
unter (0664/5068856) oder per Mail (bernadette.m65@mailbox.org)
anmelden!

Kursort: Eferdinger Land Akademie, Linzer Straße 4, 4070 Eferding

Wir freuen uns auf einen kreativen DIY Kurs
mit Materialien aus der Natur!



WORKSHOP

CUPCAKES & MACARONS

Freitag, 8.3.2024, 18 - 22 Uhr



Das Repertoire des Kurses erstreckt sich von saftigen Muffins über zuckersüße Cupcakes bis zu kreativen Macarons - eine wahre Gaumenfreude.

Auch Back-Koryphäen können noch etwas lernen und das eigene Sortiment erweitern. In diesem Kurs erhältst du unter professioneller Anleitung das nötige Know-How um unwiderstehliche und prunkvolle Cupcakes und Macarons zu zaubern.

Susanne Höglinger zeigt mehrere Füllungen für verschiedene Sorten von Cupcakes und Macarons, sowie kreative Ideen. Die Konditorin erklärt alles, was man wissen muss, um ein perfektes Topping zu bekommen. Du verzierst deine eigenen Cupcakes und lernst die verschiedenen Techniken anzuwenden.

Tauche mit uns ein, in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Es werden mehrere Sorten und die dazu passenden Füllungen bzw. Toppings gemacht. Die gemeinsam gebackenen kleinen Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei

Fotos 3+4: Mone
Photography

WORKSHOP

Foto Jana Scharinger

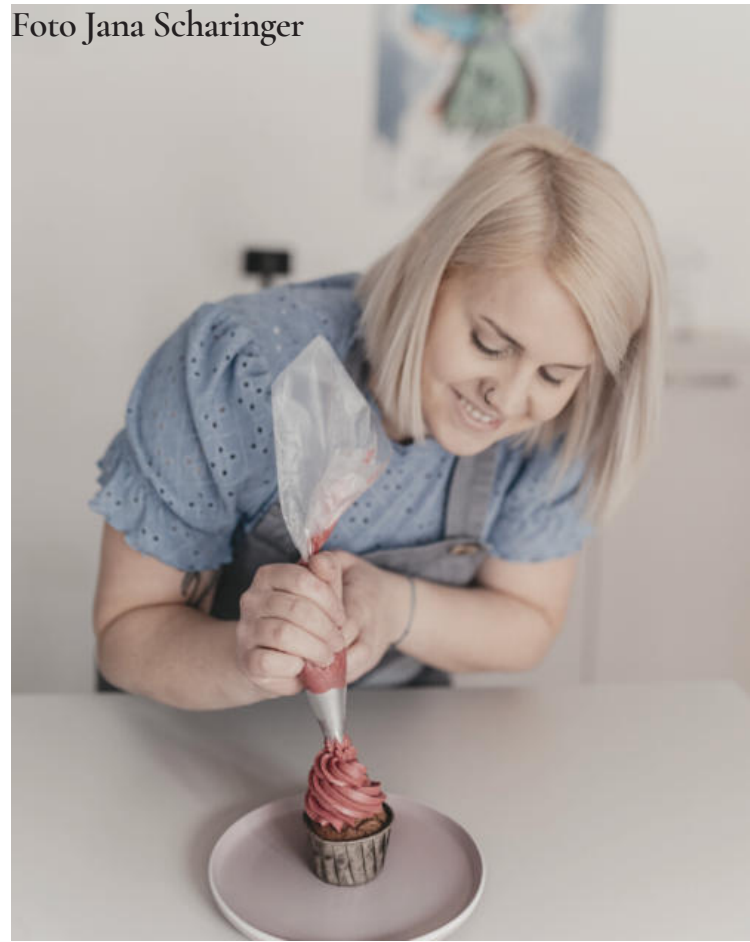
CUPCAKES & CAKE POPS

Samstag, 9.3.2024, 9 - 13 Uhr

Foto Jana
Scharinger



Foto Mone
Photography



Die Backkurse sind für alle Back-Liebhaber:innen die schon immer wissen wollten, wie die zuckerbunten Leckereien zubereitet werden. Das Repertoire des Kurses erstreckt sich von saftigen Muffins über zuckersüße Cupcakes bis zu kreativen Cake Pops - eine wahre Gaumenfreude. Lerne von einer Expertin und lass dir von Susanne Höglinger zeigen, wie man mit Liebe zum Detail und handwerklichem Geschick kleine Kunstwerke zaubert.

Susanne Höglinger zeigt mehrere Füllungen für verschiedene Sorten von Cupcakes und Cake Pops, sowie kreative Ideen. Die Konditorin erklärt alles, was man wissen muss, um ein perfektes Topping zu bekommen. Du verzierst deine eigenen Cupcakes und lernst die verschiedenen Techniken anzuwenden. Unser Profi steht für Fragen, Tipps und Tricks an deiner Seite. Tauche mit uns ein, in die süße Welt!

Kursbeitrag: € 89,-

Im Kurspreis sind alle Materialien sowie ein umfangreiches Kursskriptum inkludiert. Es werden mehrere Sorten und die dazu passenden Füllungen bzw. Toppings gemacht. Die gemeinsam gebackenen kleinen Kunstwerke dürfen natürlich vor Ort probiert und mit nach Hause genommen werden.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei



WORKSHOP



MACH' DIR
LIEBER PASTA
STATT SORGEN...



LA DOLCE VITA EIN ABEND VOLLER ITALIENISCHER GENÜSSE

Montag, 11.3.2024, 18 - 22 Uhr

Unsere kulinarische Reise um die Welt führt uns dieses Mal nach Italien. In unserem Kochkurs "La Dolce Vita" lernst du von der erfahrenen Köchin Regina Wiesinger die Geheimnisse der italienischen Küche kennen. Richtig gute Pasta verlangt Fingerspitzengefühl.

Regina's Dolce Vita Menü

Focaccia

Melanzaniröllchen mit Ricotta

Gnocchi mit Gorgonzola

Ravioli mit Spinatfüllung

Saltimbocca mit selbstgemachter Scialatielle (Nudeln)

Cafe mocca perfeto

Regina Wiesinger teilt mit dir ihre Tipps und Tricks, damit auch du zu Hause ein Stück Italien auf den Teller bringen kannst. Freue dich auf einen außergewöhnlichen Kochkurs, bei dem nicht nur gekocht wird, sondern auch das gemeinsame Genießen im Mittelpunkt steht. Lass dich von den Aromen und Geschmäckern von bella italia verführen. Buon appetito!

Kursbeitrag: € 39,00 / Person

(inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Referentin: Regina Wiesinger



WORKSHOP



”

EIN LEBEN OHNE
TORTE IST MÖGLICH,
ABER SINNLOS!

SEMI NAKED CAKE - TORTENWORKSHOP

Freitag, 15.3.2024, 18 - 22 Uhr

Wer liebt sie nicht, die unkomplizierten und nicht mit Zucker überladenen „Naked Cakes“, die man so wundervoll dekorieren kann? Susanne Höglinger zeigt dir, wie eine Torte richtig geschnitten wird, welche Füllvariationen es gibt, wie das Kunstwerk richtig eingestrichen und dekoriert wird. Wie werden echte Blumen und Beeren auf der Torte arrangiert und was gibt es dabei zu beachten? Welches Design und welcher Aufbau machen deine Torte perfekt?

Jede/r fertigt seine eigene Torte an und bekommt diese anschließend in einer Tortenschachtel mit. Der leckere saftige Boden wird für dich vorgebacken, um die Kühlzeit zu umgehen. Somit kann jede/r seine eigene perfekte Torte kreieren und sie anschließend mit nach Hause nehmen.

Kursbeitrag: € 98,--

Inkludiert ist ein Rezeptheft sowie alle Materialien wie Tortenboden, Glasuren, Cremen, Dekomaterial, ...

Jede/r Kursteilnehmer/in kann sich seine fertige, individuell dekorierte Torte mit nach Hause nehmen.

Referentin:

Konditorin Susanne Höglinger,
Die Tortenbäckerei



SHAMPOO- & DUSCHBARS

Samstag, 16.3.2024, 10.00 – 14.00 Uhr

Handlich – pflegend – duftend

Shampoo – Bars sind kraftvolle Reinigungsstücke auf Basis von pflanzlichen Tensiden – angereichert mit nährenden Proteinen, glanzgebenden Pflanzenölen, feuchtigkeitsspendenden Wirkstoffen und verführerisch duftenden ätherischen Ölen.

Selbst für coloriertes, strapaziertes, gewelltes und blondiertes Haar haben wir die perfekten Rezepturen gefunden, um dein Haar glänzend und voluminös aussehen zu lassen.

Shampoo- und Duschbars kommen ohne Wasser aus (das haben sie ja hoffentlich in der Dusche), sind daher absolut sparsam zu verwenden und schäumen oft besser als ein „normales“ Shampoo. Für den Workshop sind keine Voraussetzungen erforderlich!

An deiner eigenen Rührstation zauberst du 10 Bars für Körper, Haar und Hände:

- 2 klassische Shampoo-Bars auf deinen Haartyp abgestimmt
- 2 duftende Handwasch-Bars
- 2 pflegende Dusch-Bars
- 2 erfrischende Peeling – Bars
- 2 Gesichtereinigungs-Bars für deinen Hauttyp

Wir zeigen dir, wie du die Bars auf deinen Haut- und Haartyp individualisieren kannst, verraten dir hilfreiche Tipps und Tricks rund um die Herstellung und stehen dir mit Rat und Tat zu Seite!

Kursbeitrag: € 59,-

Inkludiert sind...

Alle Rohstoffe, 10 Bars für Körper, Haar und Hände, umfangreiche Seminarunterlage mit 100 Seiten und einer Vielzahl an erprobten Rezepten für jeden Haar- und Hauttyp.

Mitzubringen: 2 Küchenrollen, Geschirrtuch, event. Hausschuhe, Digitale Küchenwaage, 1 weites Kunststoffbehältnis, 1 Schüssel, 2 Schuhschachteln zum Heimtransport der Bars, Schreibzeug, 2 – 3 größere Joghurtbecher, 5 Paar Einweghandschuhe, 1 FFP2 Maske (pulvrige Tenside stauben im Verarbeitungsprozess sehr stark)

Referentin: Vanessa Arnezeder, Naturkosmetik-Akademie



SCHÄUMENDER
LUXUS -
INDIVIDUALITÄT
FÜR DEINE HAUT!



HEIMISCHE PASTA GENUSS AUS DER REGION MIT GEORG FRIEDL



Freitag, 12.4.2024, 18.30 – 21.30 Uhr

Entdecke die Vielfalt heimischer Pasta mit Georg Friedl! Sterznudeln, Roggene Nudeln, Zweckerl, Brennnudeln, Zwigspitze Nudeln, Erdäpfelteig - diese regionalen Köstlichkeiten stehen im Fokus des Pasta-Kurses mit Georg Friedl. Lerne die Tricks und Kniffe für ein unkompliziertes Gelingen. Lass dich inspirieren und lerne, wie man aus einfachen Zutaten köstliche Pasta zaubert.

Georg Friedl legt besonderen Wert auf die regionale Marktsituation - hier gibt es, was es gerade gibt! Kein langes Überlegen mehr, was auf den Teller kommt. Spätestens wenn du bei uns bist, weißt du genau, was es zu essen gibt!

Referent: Georg Friedl

Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem Fachwissen verspricht der Kurs ein kulinarisches Erlebnis der Extraklasse zu werden. Durch seine Tätigkeit als Chef de Cuisine in namhaften Restaurants konnte er bereits zahlreiche kulinarische Projekte erfolgreich begleiten.

Kursbeitrag: € 49,00 / Person (inklusive Rezepte, Lebensmittel, Getränke, viel Hintergrundwissen, Tipps und Tricks von Georg, ...)



WORKSHOP

INDISCH KOCHEN MIT GAYA AB IN DEN FRÜHLING...



Freitag, 19.4.2024, 17.00 – 21.00 Uhr

Dieses Mal zum Thema „Frühlingszauber“...
Feurige Gewürze, einzigartige Aromen und farbenfrohe Zutaten - hast du Lust, deinen Speiseplan etwas aufzupeppen? Wir zaubern raffinierte Gerichte, die zu einer Geschmacksexplosion führen. Gaya nimmt uns auf eine exotische Reise nach Indien mit. Neben der Kulinarik gibt es Informationen zu Kultur, Brauchtum und gesundheitlichem Wissen aus ihrer Heimat.

Gaya kommt aus Mumbai und kocht mit Rezepten von ihrer Oma. Sie hat eine ayurvedische Ausbildung absolviert, welche sie in die Workshops einfließen lässt. Neben indischer Küche gibt es dieses Mal speziell zur Frühjahrszeit viele Tipps und Wissenswertes zur Ernährung, Entgiftung, Bewegung und Lebensstil.

Kursbeitrag: € 40,00 / Person (inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft)

Referentin:
Gayatri Degenfelder



VIEL WISSEN -
NEBENBEI
LECKER ESSEN





SPARGEL & WILD GEMIXT!

MIT BERNADETTE WATZENBÖCK

**Mittwoch, 8.5.2024, 18 – 22 Uhr oder
Freitag, 10.5.2024, 17 – 21 Uhr**

Los geht's

angestoßen wird auf einen „wilden“ Abend
mit einem spritzigen Aperitif

Es folgt ein Gruß aus der Küche...

Carpaccio vom Damhirsch mit grünem
Spargelragout

Für Zwischendurch...

Spargelcremesuppe

In der Hauptrolle...

Medaillons vom Damhirsch mit
aromatisierter Butter – Spargelrisotto
frische Blattsalate

Der süße Abschluss darf nicht fehlen...

Buttermilchmousse mit
marinierten Erdbeeren

Mit passender Weinbegleitung!

Im Mai treten Wild & Spargel gemeinsam auf das kulinarische Parkett. Gemeinsam mit der Profiköchin Bernadette Watzenböck werden wir ein abwechslungsreiches Menü zaubern, das die Aromen der Saison perfekt in Szene setzt. Lerne die richtigen Tipps und Tricks kennen, um Wild und Spargel auf kreative Weise zuzubereiten. Sei dabei, wenn wir gemeinsam regionale Zutaten in ein unvergessliches Menü verwandeln!

Kursbeitrag: € 55,-

Im Kursbeitrag sind Lebensmittel, passende Weinbegleitung und ein Rezeptheft inkludiert!

Referentin: Bernadette Watzenböck

Bernadette Watzenböck ist Obfrau des Landesverbandes der landwirtschaftlichen Wildtierhalter Oberösterreichs und Salzburgs und im Bundesvorstand tätig. Bernadette ist Österreichs erste Wildsommeliere, zudem ist sie ausgebildete Seminarbäuerin und verarbeitet am Hof in Prambachkirchen das Damwild zu einzigartigen Spezialitäten.





UPCYCLING

FÜR FRISCHGEBACKENE MAMAS

AUS ALTEN SWEATSHIRTS WIRD EIN JOGGER FÜR'S BABY

Dienstag, 14.5.2024, 08.30 bis 11.30 Uhr

Wer hat sie nicht zu Hause, die kuscheligen Oberteile, die zu klein oder zu groß geworden sind oder hier einen kleinen Fleck und dort ein winziges Loch haben. Man will sie nicht mehr anziehen – zum Wegwerfen sind sie aber auch zu schade, weil vielleicht die eine oder andere Erinnerung an dem Kleidungsstück hängt. Die Lösung heißt – UPCYCLING!

Claudia Lang zeigt dir, wie du auch ohne große Nähkenntnisse aus deinem alten Lieblingssweatshirt einen knuffigen Jogger für dein Baby nähst. Die Vorteile liegen auf der Hand: mit deinem individuellen Einzelstück tust du nicht nur deinem Geldbörserl und der Umwelt etwas Gutes – auch Babys Haut wird durch den bereits oft gewaschenen Stoff geschont.

Mitzubringen: altes Sweatshirt, eigene Nähmaschine, Nähseide, keine Nähkenntnisse erforderlich, dafür ganz viel Motivation und Liebe aus etwas Altem etwas Neues und Einzigartiges zu gestalten!

Kursbeitrag: € 22,00 / Person
(inkl. Nähanleitung, Tipps und Tricks von Claudia)

Referentin: Claudia Lang,
www.gluehbirnchen.at

Wenn du dein Kind noch stillst, kannst du es gerne zum Kurs mitbringen!



HALLO ZUKUNFT

RESSOURCEN NÜTZEN, SCHÜTZEN UND MOBILISIEREN

Claudia Lang
von
Glühbirnchen
mit ihren
kreativen
Upcycling Ideen
bei uns in der
Eferdinger Land
Akademie!



Dir ist die Umwelt wichtig
und Du möchtest zu einem
nachhaltigen Warenkreislauf
beitragen?

Meine Grundhaltung ist es,
das Wertvolle an
Bestehendem zu erkennen, zu
nutzen und mit
handwerklichem Geschick
einer neuen Verwendung
zuzuführen. Die genähten
Upcycling Ideen werden mit
Sorgfalt von mir persönlich
im Herzen Oberösterreichs
(in Alkoven) gefertigt.

Ich freue mich, wenn auch
Du Teil dieses regionalen
Kreislaufs wirst!

Claudia Lang



“

ALLES KANN
WARTEN,
NUR DAS
ESSEN NICHT!

EFI´S JAUSENIDEEN

**Entdecke Efi´s Vielfalt der regionalen Zutaten
und lerne deine Jause zu einem echten
Hingucker zu machen!**

Samstag, 18.5.2024, 9.00 – 12.00 Uhr

Entdecke den kreativen Jausen-Workshop mit Efi und entfliehe der grauen Alltagsroutine! Lerne, wie du deine Jause nicht nur geschmackvoll, sondern auch optisch beeindruckend gestalten kannst. Wir verwenden ausschließlich die besten regionalen Zutaten von unseren Bäuerinnen und Bauern, um dir ein unvergessliches Geschmackserlebnis zu bieten. Mit wilden Kräutern verleihen wir deiner Jause den besonderen Pfiff. Also nichts wie los, der Party steht nichts mehr im Weg!

Kursbeitrag: € 28,-

Im Kursbeitrag sind Lebensmittel, Getränke
und ein Rezeptheft inkludiert!

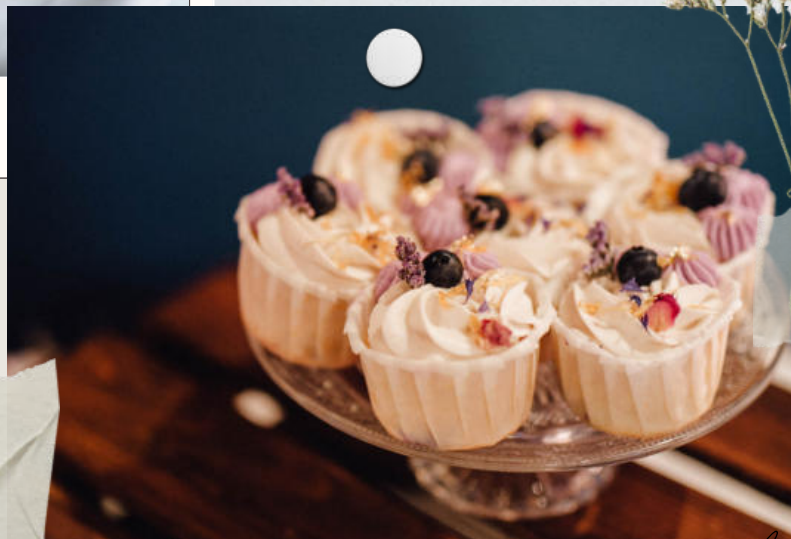
**Referentinnen: Lisi Haberfellner
und Natalie Eisenhuber**



**Bei allen Workshops ist eine
Anmeldung unbedingt erforderlich!
Bis 7 Tage vor Kursbeginn
unter office@regef.at
oder 07272 / 69 7 99**



HUNGRIG
AUF WAS
NEUES?!



#appetit auf zukunft

SEMINARBÄUERINNEN KOCHKURSE DES LFI



Sa. 27.1.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Köstliche Brunchideen
Fr. 9.2.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Krapfen, Affen & Co
Mi. 21.2.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs – Weckerl & Brot kinderleicht gemacht
Di. 27.2.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Fischköstlichkeiten – F(r)isch auf den Tisch
Di. 5.3.2024, 18.30 – 21:30 Uhr	Versuchungen aus der Strudelküche
Di. 19.3.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Smart gekocht
Do. 28.3.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs: Backstube für kleine Naschkatzen
Mi. 10.4.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Guglhupf – Prachtstücke für jede Gelegenheit
Di. 23.4.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Milchprodukte für den Hausgebrauch – ganz einfach selber machen
Fr. 26.4.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Duftendes Brot und Gebäck – ganz einfach selber machen
Di. 14.5.2024, 18.30 – 21.30 Uhr	Delikatessgemüse Spargel
Sa. 8.6.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs zum Vatertag – Backstube für kleine Naschkatzen
Do. 18.7.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs: Pizza & Co
Di. 30.7.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs: Erdäpfelküche, ran an die tolle Knolle!
Fr. 30.8.2024, 9.00 – 12.00 Uhr	Kinderkochkurs: Pizza & Co

Das LFI bietet wieder zahlreiche tolle Seminarbäuerinnen-Kochkurse in der Eferdinger Land Akademie an! Alle Infos zu den Workshops findest du auf unserer Homepage www.eferdingerland.at/akademie unter Termine oder unter ooe.lfi.at!

**Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn unbedingt erforderlich unter
050 / 6902-1500 oder info@lfi-ooe.at!**

Mit
guten
Freunden
zu speisen
ist die
beste
Würze...





INDIVIDUELLE ANGEBOTE

Workshops für Gruppen

Du willst als Gruppe einen Workshop zu einem anderen Termin buchen?
Dann schreib uns eine kurze E-Mail an: office@regef.at mit deinem Wunschtermin, der Anzahl der Teilnehmer:innen und deinen Kontaktdaten. Wir senden dir ein passendes Angebot!



Workshops für Schulen

Fit in den Tag & voller Power - Kochen leicht gemacht für Jugendliche von 10-15 Jahren.



Themen zur Auswahl

- DIY Jausenideen: lecker-gesund-schnell
- Gar nicht altbacken - Brotreste köstlich verwerten
- Quick & Easy

Im Workshop kochen wir gemeinsam einfache Gerichte, die Jugendlichen schmecken und die sie zu Hause nachkochen können. Mit den richtigen Tipps und Tricks, die das Zubereiten und Kochen erleichtern, macht Kochen richtig Spaß.

Die Termine werden individuell vereinbart!
Dauer: 3 Einheiten/Workshop





**KEINE RESTE
MEHR...
ALLES WIRD
VERKOCHT!**



#appetit auf zukunft

UND ZUM SCHLUSS...

A P P E T I T A U F Z U K U N F T



I H R L I E B E N ,
W I R F R E U E N U N S
A U F A H A - E R L E B N I S S E ,
N E U E S , T I P P S U N D
T R I C K S , L U S T I G E
S T U N D E N U N D
V I E L E S M E H R . . .



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

