APPETIT AUF ZUKUNFT

KREATIVE HINGUCKER
UPCYCLING
KULINARIK

AB SEPTEMBER 2025

Eferdinger Land AKADEMIE

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land – Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

LAND OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der Europäischen Union

LEADER – Entwicklung durch die regionale Bevölkerung

MACH WAS NEUES

UND AUF DAS FREUEN WIR UNS SCHON...

Sommer, Sonne, Urlaubsfeeling!

Bevor wir im Herbst wieder voll durchstarten, ist jetzt die perfekte Zeit, um abzuschalten, die Seele baumeln zu lassen und schöne Momente mit den Liebsten zu genießen. Aber auch nach der Urlaubszeit ist es wichtig, regelmäßig Auszeiten zu nehmen und Neues auszuprobieren – das bringt frischen Wind in deinen Alltag!

Wir laden dich in die Eferdinger Land Akademie ein, kreative Energie zu tanken. Unsere Workshops sind voller faszinierender Dynamik. Gemeinsam entstehen beeindruckende Puzzlestücke, die dein Leben bereichern und verschönern können.

Wir haben „Appetit auf Zukunft“! Du auch?
Dann schau doch mal vorbei: www.eferdingerland.at/akademie.

Wir freuen uns darauf, unser Wissen mit dir zu teilen und hoffen,
dass es auch deinen Alltag bereichert.

Bis bald und viel Spaß beim Stöbern 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!

Ab sofort dreht sich alles um unsere Ressourcen, die uns in jedem Lebensbereich betreffen. Zusammen können wir sicherstellen, dass wir Ressourcen mobilisieren, schützen und nützen, um eine nachhaltige Zukunft zu schaffen. Außerdem wollen wir unsere regionale Kulinarik noch besser in Szene setzen.

Folge uns in den sozialen Netzwerken: “Eferdinger Land”

HANDGEFERTIGTER SCHMUCK MIT @MIALENADESIGN

Freitag, 19.9.2025, 9 - 13 Uhr

Entdecke deine Kreativität im Schmuck-Workshop!
Hast du schon immer davon geträumt, deine eigenen, einzigartigen Schmuckstücke zu kreieren? Dann ist unser Polymerton-Schmuck-Workshop genau das Richtige für dich!
In nur 4 Stunden wirst du in die faszinierende Welt des Ofenhärtenden Materials eintauchen. Gemeinsam gestalten wir bis zu zwei wunderschöne Schmuckstücke – sei es ein Paar Ohrringe, elegante Ohrstecker oder ein stilvoller Kettenanhänger.
Mit meiner Unterstützung lernst du die Grundlagen der Verarbeitung von Polymerton und erfährst, wie du deine Designs zum Leben erweckst. Die leichten und modernen Stücke sind nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch angenehm zu tragen – perfekt für jeden Anlass! Alle verwendeten Metalle sind aus hochwertigem vergoldetem Edelstahl, Silber und rohem Messing.

Kursbeitrag: € 39,00 / Person
Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt. Bring einfach deine Kreativität und Freude am Gestalten mit!

Referentin: Danica ist 32 Jahre alt und stolze Mama von zwei Mädchen. Ihre Leidenschaft für das Schmuckmachen entdeckte sie vor 3,5 Jahren, und im September 2024 hat sie den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt.

WINTERZEIT = ERNTEZEIT

KOCHWORKSHOP: FRISCHES AUS DEM GARTEN – AUCH IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Freitag, 10.10.2025, 17 – 20.30 Uhr

Glaubst du nicht?
Doch! Auch im Winter kannst du mit ein bisschen Wissen Gemüse aus deinem eigenen Garten ernten!

Bei unserem Workshop zeigt dir die Biologin und Arche-Noah-Erhalterin Claudia Ortner, wie vielfältig das Wintergemüse sein kann. Wir entdecken gemeinsam, welche Gemüsesorten auch in der kalten Jahreszeit gedeihen und wie du sie erfolgreich anbaust.
Außerdem gibt's jede Menge Tipps zum Ziehen und Ernten von frischem Wintergemüse – inklusive Pflanzenporträts und praktischer Tricks. Leider ist viel Wissen darüber in den letzten Jahrzehnten verloren gegangen, doch jetzt hast du die Chance, aktiv zu werden und deine Beete auch im Winter sinnvoll zu nutzen. Gemeinsam verkochen wir saisonal verfügbares Wintergemüse, so dass du den Geschmack und die Vielfalt kennenlernst.

Kursbeitrag: € 28,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin: Claudia Ortner
Claudia Ortner ist Biologin und Erdwissenschaftlerin mit über 30 Jahren Erfahrung im Natur- und Umweltschutz. Sie lebt in Rottenbach im Hausruckviertel, ist Mutter zweier Söhne und arbeitet seit Jahrzehnten als freie Referentin. Sie ist Arche-Noah-Mitglied und -Erhalterin, Buchautorin und Organisatorin der Rottenbacher Pflanzenbörse. Mit ihrer Leidenschaft für alte Gartenpflanzen, Kräuter und nachhaltiges Leben bringt sie Wissen und Liebe zur Natur auf lebendige Weise näher.

ASIATISCHES FINGERFOOD

KULINARISCHE WELTREISE MIT JOKOKORO

Samstag, 18.10.2025, 16 – 20 Uhr

Lust auf eine kulinarische Weltreise?
Joana entführt dich in die faszinierende Welt des asiatischen Fingerfoods und verbindet dabei japanische, peruanische und österreichische Aromen.

Was dich erwartet:

- Wantan: knusprige frittierte Teigtaschen mit Rinderfaschiertem
- Gyoza: gebratene und gedämpfte Teigtaschen mit Gemüsefüllung
- Vietnamesische Frühlingsrollen: erfrischend, kaltes Gemüse im Reispapier
- Yakitori: saftige, gegrillte japanische Spieße mit mariniertem Hühnerfleisch

Joana verrät dir exklusive Geheimnisse und Tricks, mit denen deine Gerichte das gewisse Etwas bekommen. Besonders spannend: Sie zeigt dir wie du eigene Saucen und Beilagen kreierst – Rezepte, die du so in keinem Kochbuch findest und die deine Küche einzigartig machen.

Kursbeitrag: € 35,00 / Person
Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft

Referentin: Joana Toshimi - Jokokoro
„Ich bin in Lima, Peru, als Kind von japanischen Eltern geboren. Mit siebzehn Jahren bin ich nach Japan ausgewandert. Acht Jahre habe ich in Tokio gelebt, bis ich mich dann in Österreich verliebt habe. Meine Mutter ist eine ausgezeichnete Köchin, von ihr habe ich die Begeisterung und die Leidenschaft fürs Kochen bekommen. Mit Jokokoro habe ich mein Hobby als reisende Köchin zum Beruf gemacht.

Kinderkurs mit Susanne Höglinger aus der Tortenbäckerei

Kreativ & Gruselig Halloween-Cupcakes für Kids

Freitag, 24.10.2025, 15 - 18 Uhr

Bist du bereit für eine gruselige Backparty? Gemeinsam mit Susanne zaubern wir schaurig-schöne Halloween-Cupcakes, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch richtig gruselig aussehen! Hier darf jeder kreativ werden und seine eigenen kleinen Halloween-Kunstwerke kreieren.
Mach dich bereit für einen süßen Spukspaß – wir freuen uns auf dich!

Kursbeitrag: € 20,00 / Person
Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft

Alter: ab 10 Jahren

Referentin:
Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei

STRUDELKURS

BEI UNS KANNST DU DICH „STRUDELWOHL“ FÜHLEN

Dienstag, 28.10.2025, 18 – 21 Uhr

Willkommen zu unserem Strudelkurs voller knuspriger Abenteuer!
Ob goldbraun gebacken, süß gefüllt oder herzhaft verlockend – Strudel sind wahre Alleskönner. In unserem Kurs lernst du Schritt für Schritt, wie du den legendär dünnen Strudelteig zauberst, ihn kunstvoll ziehst und mit köstlichen Füllungen zum Leben erweckst.

Egal, ob klassischer Apfel-Birnenstrudel, feine Topfenkreationen, deftige Gemüse- oder Lachsvariationen – hier bleibt kein Wunsch offen! Mach mit und lass dich vom Strudelfieber packen – am Ende des Tages nimmst du nicht nur köstliche Strudelkostproben, sondern auch jede Menge Tipps und Tricks mit nach Hause.
Für Backfans, Küchenabenteurer und alle, die den Dreh raushaben wollen!
Jetzt anmelden – und der Strudelspaß kann beginnen!

Kursbeitrag: € 29,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin: Gabriele Eder
Gabriele Eder war Kochlehrerin und Fachvorstand an der HBLA Linz Auhof und kocht immer noch mit Leidenschaft und Begeisterung.

Tortenklassiker

Freitag, 7.11.2025, 18 – 22 Uhr

wie Sachertorte & Schwarzwälder

Lust auf süße Kreationen?
Ob Sachertorte, Schwarzwälder oder andere Klassiker – in unserem Tortenkurs dreht sich alles um die wichtigsten Techniken der Tortenherstellung und -dekoration. Möchtest du lernen, wie man den perfekten Tortenboden bäckt, ihn schön schneidet und mit köstlichen Füllungen veredelt? Oder suchst du nach Tipps, um deine Torte ansprechend einzustreichen und kreativ zu dekorieren?
Unter der Anleitung von Susanne zeigen wir dir auch, wie man die perfekte Glasur zaubert und die Torte zum Blickfang macht.
Gemeinsam gehen wir alle Basics durch und bringen klassische Rezepte wie Sacher, Schwarzwälder, Nuss- oder Topfentorte auf den neuesten Stand – modern interpretiert und mit viel Liebe zum Detail.

Dieser Kurs bietet dir das Know-how, um süße Meisterwerke zu kreieren, die nicht nur gut schmecken, sondern auch optisch begeistern!

Kursbeitrag: € 89,00 / Person
Inkludiert ist ein Rezeptheft sowie alle Materialen wie Glasuren, Cremen, Dekomaterial, …

Referentin:
Konditorin Susanne Höglinger, Die Tortenbäckerei

SUSHI – WORKSHOP

KULINARISCHE WELTREISE MIT JOKOKORO

Samstag, 8.11.2025, 16 – 20 Uhr

Lust auf eine kulinarische Weltreise?

Was dich erwartet:
Gemeinsam bereiten wir frischen rohen Fisch, knusprige, gebackene Garnelen und frisches Gemüse vor – perfekt für verschiedene Sushi-Variationen wie Nigiri, Sashimi und Maki. Wir lernen, die beliebten Nigiri- und Maki-Rollen selbstständig zu rollen – die benötigten Utensilien stellen wir dir selbstverständlich zur Verfügung. Außerdem hast du die Möglichkeit, eigene Saucen und japanische Beilagen kreativ zu kreieren – für ein individuelles Sushi-Erlebnis nach deinem Geschmack! Joana verrät dir exklusive Geheimnisse und Tricks, mit denen deine Gerichte das gewisse Etwas bekommen. Besonders spannend: Sie zeigt dir, wie du eigene Saucen und Beilagen kreierst – Rezepte, die du so in keinem Kochbuch findest und die deine Küche einzigartig machen.

Kursbeitrag: € 58,00 / Person (Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft)

Referentin: Joana Toshimi - Jokokoro
„Ich bin in Lima, Peru als Kind von japanischen Eltern geboren. Mit siebzehn Jahren bin ich nach Japan ausgewandert. Acht Jahre habe ich in Tokio gelebt, bis ich mich dann in Österreich verliebt habe. Meine Mutter ist eine ausgezeichnete Köchin, von ihr habe ich die Begeisterung und die Leidenschaft fürs Kochen bekommen. Mit Jokokoro habe ich mein Hobby als reisende Köchin zum Beruf gemacht. Mein Lebensmotto: „Never give up, follow your heart and always with a big smile on your face“.

Vegan für Einsteiger
Hausmannskost für jeden Tag

Freitag, 14.11.2025, 18 – 21 Uhr

In diesem Kochkurs entdecken wir die Vielfalt der pflanzlichen Küche. Im Mittelpunkt stehen hochwertige Bio-Zutaten aus regionalem Anbau sowie unverarbeitete, vollwertige Lebensmittel. Wie viele Ersatzprodukte sind in der veganen Küche nötig?
Welche ernährungsphysiologischen Details sind wichtig? Wir kochen mit dem besten Gemüse, mit Getreide, Hirse, Quinoa und Hülsenfrüchten.

Auf dem Menü stehen unter anderem:
Hirse-Karottensuppe, Vegane Schnitzel aus roten Linsen, Hirse-Krautrouladen, Blaukrautlasagne, Quinoa-Salat mit Ananas, Veganer Grünkernbraten mit bunter Paprika-Mandelsauce, Veganes Bratlfett, Mandel-Schokotorte mit Beeren und vieles mehr!

„In meinen Kochkursen lernen die Teilnehmer:innen abwechslungsreiche, schmackhafte, vollwertige Speisen zu kochen.“ Aktives und selbständiges Kochen unter der Anleitung von Gertraud ist die Basis. Die sorgfältig ausgewählten Rezepte sind einfach nachzukochen und werden detailliert besprochen. Auch die Wirkung der Zutaten und Gewürze auf unseren Organismus ist Thema in den Kursen. Die Lebensmittel sind aus biologischem Anbau.

Kursbeitrag: € 35,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin: Gertraud Korber
Dipl. Ernährungsberaterin und Dipl. Systemische Lebens- und Sozialberaterin
Zusätzlich gibt Gertraud viele praktische Empfehlungen - keine graue Theorie, sondern Konzepte und Lösungen, die Sie in Ihrem Alltag wirklich anwenden können.

KEKS - PARTY

Fr. 21.11.2025, 16 – 19 Uhr

Gemeinsam backen und Freude teilen

Die schönste Zeit des Jahres steht vor der Tür und das bedeutet: Es ist Zeit für unser gemeinsames Kekse backen! Kommt vorbei und lasst uns in einer gemütlichen Runde die Vorfreude auf Weihnachten zelebrieren.
Mit einem Gläschen Punsch in der Hand und festlicher Musik im Hintergrund werden wir gemeinsam 7 bis 8 verschiedene Kekssorten kreieren – ein abwechslungsreiches Potpourri, das von klassischen Favoriten bis hin zu neuen, kreativen Ideen reicht.

Lasst uns Teig kneten, Schokolade schmelzen und die besten Rezepte austauschen. Am Ende des Nachmittags gehen wir alle mit einer gefüllten Keksdose nach Hause – bereit, die Weihnachtszeit zu genießen!

Wir freuen uns riesig auf einen gemeinsamen Nachmittag voller Spaß, Kreativität und köstlicher Düfte!

Kursbeitrag: € 29,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin: Monika Selinger

Lebkuchenwerkstatt für Kinder

Nikolaus und Krampus

Gemeinsam backen und Freude teilen

Sa. 22.11.2025, 9 – 12 Uhr

Gemeinsam backen wir köstliche Lebkuchen rund um das Thema Nikolaus und Krampus. Unter der Anleitung von Monika kneten, rollen und stechen wir köstlichen Lebkuchenteig. Dabei entstehen lustige Figuren und kreative Motive, die wir anschließend mit bunten Dekoelementen verzieren – ganz nach Lust und Laune. Jedes Kind darf seine eigenen kleinen Kunstwerke gestalten und dekorieren.

Nach dem Backen nehmen die Kinder ihre selbstgemachten Lebkuchen-Kunstwerke sowie alle Rezepte mit nach Hause – perfekt zum Nachbacken in der Weihnachtszeit!

Freut euch auf einen fröhlichen, kreativen Vormittag voller Spaß, leckerem Duft und vorweihnachtlicher Magie. Lasst uns gemeinsam die schönste Zeit des Jahres mit süßen Meisterwerken feiern!

Kursbeitrag: € 10,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Alter: ab 6 Jahren

Referentin: Monika Selinger

ADVENTKRANZ

AUS NATURMATERIALIEN SELBER BINDEN

Donnerstag, 27.11.2025, 17.30 – 20.30 Uhr
bei Silvia Prunthaler (Kobling 10, 4074 Stroheim)

Ein Adventkranz gehört in der Weihnachtszeit einfach dazu. Binde deinen eigenen Adventkranz mit frischem Grün. Silvia teilt ihre wertvollen Tipps und Tricks, damit du deinen eigenen Adventkranz kreieren kannst.

Viele Bastelmaterialien lassen sich in der Natur oder im eigenen Garten finden. Zapfen, Korkenzieherhasel, Äste mit Flechten und vieles mehr – lasse deiner Kreativität freien Lauf. Silvia zeigt dir, wie dein Adventkranz zur Naturschönheit wird. Um ganz auf Plastik zu verzichten, wird als Grundgerüst ein Strohkranz verwendet. Dieser bietet ausreichend Halt und kann jedes Jahr wiederverwendet werden.

Du brauchst nur deine Begeisterung mitzubringen – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Und das Beste: Deine Kreation darfst du selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Mitzubringen: Kerzen, Bänder und eigenes Dekomaterial

Kursbeitrag: € 28,00 / Person
Im Kurspreis inkludiert sind Reisig, Strohkränze, Bindedraht und Dekomaterial aus der Natur

Referentin:
Floristin Silvia Prunthaler

PRALINENKUNST FÜR SCHOKOHOLICS

Freitag, 28.11.2025, 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 Pralinensorten 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 4 verschiedene Pralinen-Kreationen gefertigt

Außen hart und innen weich – gehe dem Innenleben der Praline auf den Grund!

Kursbeitrag: € 89,00 / Person
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

NATURSEIFEN SELBER MACHEN

KALTRÜHRVERFAHREN FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

Mittwoch, 3.12.2025, 18 - 21 Uhr

Seifensieden – Ein uraltes Handwerk neu interpretiert

Entdecke die faszinierende Welt des Seifensiedens und lerne deine eigenen Naturseifen zu kreieren!
Unter der fachkundigen Anleitung von Sonja Zauner, Kräuterfachfrau und Expertin für Traditionelle Europäische Medizin, erfährst du alles über die Kunst des Seifensiedens. Gemeinsam stellen wir eine Seife her – perfekt für kreative Geschenke oder einfach für den eigenen Gebrauch!

Highlights des Workshops:

- Praktisches Wissen: Wir lernen die Grundlagen und die verschiedenen Inhaltsstoffe kennen.
- Nachhaltigkeit im Fokus: Wir arbeiten mit hochwertigen, pflanzlichen Ölen und ätherischen Düften – ganz ohne Palmöl!
- Umweltfreundlich: Produziere natürliche Produkte ohne chemische Konservierungsmittel.

Kursbeitrag: 29,00 € / Person
Inklusive Materialien, einer Seife, einer Shampoobar und umfangreiche Unterlagen

Mitzubringen:
Schreibzeug und gute Laune, wir freuen uns auf einen kreativen Abend mit dir!

Referentin: Sonja Zauner

Ayurveda-Winterküche

Rezepte für die kalte Jahreszeit

Mittwoch, 28.1.2026, 18 – 21 Uhr

Ayurveda bedeutet “Wissen vom Leben”. Als umfassendes medizinisches System ist es bereits vor tausenden Jahren in Indien entstanden und bietet uns ein ganzheitliches Verständnis, indem es nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele betrachtet. Ayurveda hilft uns, im Einklang mit der Natur zu leben, indem es jeden Aspekt – unsere Lebensphasen, Tages- und Jahreszeiten, emotionale Zustände – berücksichtigt.
Im Ayurveda ist die Ernährung ein Schlüssel zu mehr Balance und Wohlbefinden. So können wir das Wissen insbesondere dafür nutzen, unsere Essgewohnheiten den Bedingungen der Jahreszeiten anzupassen und damit unsere Gesundheit und Vitalität fördern. In diesem Kochworkshop widmen wir uns der winterlichen Ayurveda-Küche und zaubern vegetarische Gerichte aus klassischen saisonalen Lebensmitteln wie Wurzelgemüse, Kohl und Äpfeln. Du lernst, wie du diese Zutaten nach den Prinzipien des Ayurveda zubereitest und kombinierst, um deinen Körper in der kalten Jahreszeit zu stärken. Neben praktischen Küchentipps erhältst du wertvolles Ayurveda-Wissen, das dir hilft, deinen Alltag achtsam und gesund zu gestalten.

Kursbeitrag: € 32,00 / Person (Inklusive Lebensmittel und Rezeptheft)

Referentin: Romana Gammer
Romana hat ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht: als Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin gibt sie in Firmen und für Privatpersonen Workshops zu gesunden Routinen für mehr Wohlbefinden, gibt im Rahmen individueller Beratungen Empfehlungen, um in die Balance zu kommen und hält Kochworkshops – nicht nur ayurvedische, sondern auch mit Gerichten aus aller Welt. Wenn nicht beim Kochen und Essen, findet man Romana beim Yoga, in den Bergen, auf Reisen, oder bei Heimatbesuchen in Eferding.

HAARFLECHT WORKSHOP

DIE KUNST DES HAARFLECHTENS

Di. 17.2.2026, 9.30 – 12.00 Uhr
Helena Hair & Make up
(Marienfeld 6, 4076 St. Marienkirchen)

Mutter-Tochter Flechtworkshop
Perfekte Frisuren für die Erstkommunion und andere besondere Anlässe!

Entdeckt gemeinsam die Kunst des Haarflechtens in unserem kreativen Workshop! Unter der persönlichen Anleitung von Helena lernt ihr, wie ihr mühelos wunderschöne Zöpfe zaubern könnt.

In diesem Workshop erlernt ihr 5 - 6 verschiedene Zopftechniken an einer Partnerin. Helena präsentiert diese an einem Puppenkopf und steht euch anschließend mit Rat und Tat zur Seite, um eure eigenen Kreationen umzusetzen.

Bitte bringt eine große Bürste und einen Stielkamm mit – alles andere, wie Zopfgummis, Haarschmuck und Stylingprodukte, stellt Helena zur Verfügung.

Denkt daran, dass ihr zu zweit kommen solltet, da eine Person als Model dient.
Seid dabei und kreiert unvergessliche Flechtfrisuren für besondere Anlässe!

Kursbeitrag: 29,00 € / Paar

Mitzubringen: 1 große Bürste, 1 Stielkamm und ein Haarmodel

Referentin:
Helena Hintenaus von „Helena Hair & Make-up“, www.helena-hairandmakeup.at

ANMELDUNG

Bei allen Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

Bis 7 Tage vor Kursbeginn unter office@regef.at oder 07272 / 69 7 99

SEMINARBÄUERINNEN KOCHKURSE DES LFI

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

23.9.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Gemüse fermentieren
Di. 21.10.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Smart gekocht
Mi. 12.11.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Wurstwerkstatt
Di. 18.11.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Festtagsbraten – Genießen wie damals
Mi. 19.11.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Raffinierte Knödelküche
Di. 30.12.2025, 9 – 12 Uhr	Kinderkochkurs: Backstube für kleine Naschkatzen
Mo. 19.1.2025, 18.30 – 21.30 Uhr	Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen
Di. 27.1.2026, 18.30 – 21.30 Uhr	Kreative Burger-Welt
Mo. 16.2.2025, 9 – 12 Uhr	Kinderkochkurs: Burgermeisterei für Kids

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!

LASST UNS
AN'STOSSEN'
AUF EINE
GEMEINSAME
ZEIT!

TEAM-WORKSHOP

Möchtet ihr als Gruppe einen Workshop zu einem individuellen Termin buchen? Egal, ob mit eurem Team, für einen Lehrlings-Workshop oder mit Freunden und Kollegen – wir freuen uns auf eure Anfrage!

Sende uns bitte eine kurze E-Mail an office@regef.at mit eurem Wunschtermin, der Anzahl der Teilnehmer:innen und euren Kontaktdaten. Wir erstellen euch gerne 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
- Powerfood - Kochen was dich stark macht!
- Keks - Party

Organisatorisches

Dauer pro Workshop: 3 - 4 Einheiten je nach Workshop
Kosten: € 7,00 / Person (inkl. Lebensmittel und Rezepte)
TN-Zahl: zirka 10 – 15 TN / Workshop

Die Termine werden individuell vereinbart!

URLAUBSKÜCHE

Ein Rezept aus unserem Workshop “Reisefieber” von Romana Gammer. Der nächste Workshop “Ayurveda Winterküche” mit Romana findet am Mi. 28.1.2026 statt.

Sommerrollen sind eine Vorspeise in der vietnamesischen Küche. Die Zutaten variieren je nach Region oder Saison, typisch werden sie entweder mit Shrimps oder Schweinefleisch gegessen. Je heißer es wird desto größer der Reisehunger. Mit den Summer Rolls zaubern wir uns eine kleine Auszeit auf unserem Teller.

ZUTATEN (4 PORTIONEN)

- 8 Reispapierblätter
- 100 g Glasnudeln
- 2 Karotten
- 1 kleine Gurke
- frische Minze
- frische Basilikum
- ½ Bund Korianderblätter
- gehackte Erdnüsse
- 1 Glas Sojakeimlinge
- je nach Geschmack: Tofu, Shrimps, Paprika, Hähnchen,...

Für den Dip

- 160 g Erdnussmus
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Tamari Sojasoße
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Ahornsirup
- Saft einer halben Limette
- bisschen Wasser
- ein Schuss Fischsauce

SOMMERROLLEN

SO GEHT´S: Die Glasnudeln oder Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen. Für den Dip den Ingwer reiben, den Knoblauch zerdrücken und alle Zutaten zu einer sämigen Sauce verrühren oder mit dem Stabmixer pürieren.
Karotten und Gurken in lange, dünne Stifte schneiden. Koriander, Minze und Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter grob von den Stielen abzupfen und hacken. Gehackte Erdnüsse und fein gehackten Koriander vermischen und einen Teil zum Garnieren zur Seite stellen. Je nach Geschmack weitere Zutaten vorbereiten.
Einen tiefen Teller oder eine Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen. Je ein Reispapierblatt ca. 2 Sekunden einweichen, entnehmen und auf eine Unterlage legen, mit Gemüse, Tofu/Shrimps, Koriander-, Minze- und Basilikumblättern und Nudeln mittig belegen, Reispapierblatt von oben und unten über die Füllung einschlagen, von der Seite eng zu einer festen Rolle rollen. Mit dem Dip servieren.

TIPP: Was zuerst platziert wird, ist von außen sichtbar, wenn die Rollen aufgewickelt sind. Wenn du sie dekorativ gestalten möchtest, kannst du deine Zutaten gezielt platzieren.

Und zum Schluss...

Wachstum beginnt dort, wo die Komfortzone endet. Es ist der Ort der positiven Ungewissheit, an dem unser Geist frei wird und Platz für neue Ideen schafft.
Lasst uns mutig sein, Grenzen zu überschreiten.
Also, traut euch – die besten Erfahrungen warten ausserhalb eurer Komfortzone!

Ideen