APPETIT AUF ZUKUNFT

KREATIVE HINGUCKER KULINARIK

AB FEBRUAR 2026

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...

Frühlingserwachen & Sommerlaune!

Wenn die Tage länger werden, die Natur aufblüht und die Sonne neue Energie schenkt, ist genau der richtige Moment, um Neues zu entdecken, Ideen wachsen zu lassen und den eigenen Horizont zu erweitern. Frühling und Sommer laden dazu ein, aktiv zu sein, kreativ zu denken und frische Impulse in den Alltag zu holen.
Die Eferdinger Land Akademie bietet dir dafür den passenden Raum: Unsere Workshops stecken voller Inspiration, Austausch und lebendiger Dynamik. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektive und sammeln wertvolle Erfahrungen die dein Leben bereichern können.

Wir haben „Appetit auf Zukunft“ – und du?
Dann schau doch vorbei: www.eferdingerland.at/akademie

Wir freuen uns darauf, dich durch ein vielfältiges Frühjahrs- und Sommerprogramm zu begleiten und unser Wissen mit dir zu teilen.

Viel Freude beim Entdecken und Inspirieren lassen
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”

KOSTBARKEIT METALL SCHMUCK AUS DER EISENZEIT

Mo. 2.02.2026, 17.00 – 18.30 Uhr und

Mo. 09.02.2026, 17.00 – 18.30 Uhr

Werde kreativ und tauche ein in die faszinierende Welt des Drahtschmucks, welcher bereits auch schon vor über 2.700 Jahren die Menschen in der Eisenzeit aufgehübscht hat.

Gemeinsam arbeiten wir mit Draht und Zangen, um individuelle Unikate herzustellen: Armreifen, Ringe, Schmuckanhänger oder doch Ohrringe? Egal, ob schlicht oder außergewöhnlich – du entscheidest, wie dein Schmuckstück aussehen soll.

Komme alleine, oder nimm deinen Lieblingsmenschen mit. Der Kurs ist auch perfekt für ein Mutter-Tochter-Duo oder ein Oma-Enkelin-Team geeignet – kleiner Spoiler: am 14. Februar ist Valentinstag – vielleicht benötigt noch jemand ein ganz besonderes Geschenk für einen ganz besonderen Menschen!

Mitzubringen:
Kreativität und ein ganz klein wenig handwerkliches Geschick

Kursbeitrag: € 16,-
Im Kurspreis inkludiert sind zwei Schmuckstücke aus Kupfer- oder Messingdraht

Referentinnen:
Selena Rameder und Elisabeth Leitner,
Kulturvermittlerinnen aus dem Keltendorf Mitterkirchen

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Kinderkochkurs: Burger-Meisterei für Kids

Coole Burger-Kreationen selber machen

In unserem Kochkurs für Kinder zaubern wir eine bunte Vielfalt an coolen Burgern mit regionalen Zutaten. Wir backen selbst Burger-Buns und formen saftige Patties. Von vegetarisch bis herzhaft für kleine Fleischliebhaber:innen. Mit unwiderstehlichen Saucen und knackigen Toppings werden die Burger-Kreationen perfekt abgerundet. Alles wird frisch vor Ort zubereitet, nach Lust und Laune kombiniert und zusammengebaut. Die kleinen Teilnehmer:innen erwartet Spaß, zahlreiche Kostproben, viele Tipps & Tricks und eine Geschmacksexplosion im Mund. Ein cooler Praxiskurs für angehende BURGER-Meister:innen. Für Kinder von 6 bis 12 Jahren.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Seminartermin
16.02.26, 09:00 - 12:00
3 Unterrichtseinheiten

Seminarort
Haus Eferdinger Land
Linzer Straße 4
4070 Eferding
07272/69799

Kursbeitrag
€ 32,-

Trainer:in
Daniela Huspek

Anmeldung
bis spätestens 06.02.2026
LFI-Kursnummer: 3236/7
beim LFI Kundenservice:
050/6902-1500
info@lfi-ooe.at
ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

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

WIR leben Land

LAND OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der Europäischen Union

DEINE KREATIVE AUSZEIT – NÄHE DEIN WUNSCHPROJEKT!

Freitag, 13.2.2026, 16.00 – 20.00 Uhr

Gönn dir eine inspirierende Pause vom Alltag und tauche ein in die Welt des Nähens! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – in diesem Workshop erhältst du individuelle Betreuung und nähst genau das Projekt, das du dir wünschst: Kinderkleidung, Rock, T-Shirt, … oder etwas ganz anderes.

Vorab besprichst du dein Projekt mit Romana und erhältst alle Infos, welche Materialien du mitbringen solltest. So kannst du dich voll auf das Nähen konzentrieren und am Ende stolz dein selbstgemachtes Werkstück in den Händen halten. Erlebe, wie aus Stoff und Faden deine ganz persönlichen Ideen Wirklichkeit werden – kreativ, individuell und mit viel Freude!

Nähmaschine:
Falls du (noch) keine eigene Nähmaschine besitzt kannst du dir gerne eine ausleihen. (Leihgebühr: € 10.-) - bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Plane dein Wunschprojekt:
Kontaktiere Romana unter 0681/10225271 für alle Infos zu Material
und Vorbereitung.

Kursbeitrag: € 29,- / Person

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidermacher

STOFFKLANG

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

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Kreative Burger-Welt

Mach dir deinen Selfmade-Burger, wie er dir gefällt!

Die Welt der Burger ist kreativ, vielfältig, bunt – und unglaublich lecker. Entgegen dem Ruf von ungesundem Fastfood – zaubern wir in diesem Praxiskurs eine bunte Vielfalt an hochwertigen Burgern mit regionalen Zutaten. Wir backen Burger-Buns von buttrig-soft bis fluffig-kross, wir zaubern saftige Patties als vegetarische Variante und natürlich auch als herzhafte für Fleischtiger. Abgerundet werden die Burger-Kreationen mit unwiderstehlichen Saucen & knackigen Toppings. Ein Praxiskurs pur, denn alles wird gemeinsam vor Ort frisch zubereitet, nach Lust und Laune kombiniert und zusammengebaut und natürlich auch verkostet. Freuen Sie sich auf köstliche Kostproben, jede Menge Tipps & Tricks und erprobte Rezepte. Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Seminartermin
27.02.26, 18:30 - 21:30
3 Unterrichtseinheiten

Seminarort
Haus Eferdinger Land
Linzer Straße 4
4070 Eferding
07272/69799

Kursbeitrag
€ 40,-

Trainer:in
Martina Sallaberger

Anmeldung
bis spätestens 17.02.2026
LFI-Kursnummer: 3235/31
beim LFI Kundenservice:
050/6902-1500
info@lfi-ooe.at
ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

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

WIR leben Land

LAND OBERÖSTERREICH

kofinanziert von der Europäischen Union

Grün, herzhaft, satt – Vegetarisch kochen leicht gemacht

Freitag, 6.3.2026, 18 – 21 Uhr

Der vegetarische Kochkurs – ein Erlebnis voller Genuss, Wärme und natürlicher Zutaten. Wir kochen mit frischem Gemüse, nährstoffreichem Getreide und sättigenden Hülsenfrüchten, ergänzt durch feine Milchprodukte. Die Rezepte sind unkompliziert, gelingsicher und ideal für den Alltag. Gemeinsam entdecken wir, wie vielseitig, kräftig und wohltuend-sättigend die vegetarische Küche sein kann – ganz ohne Verzicht, dafür mit ganz viel Geschmack.

Lust auf Genuss, Inspiration und neue Lieblingsrezepte?
Dann koch mit!

Auf dem Menü stehen unter anderem – wird saisonal angepasst!
Hirseknödel mit bunter Paprikasauce, Buchweizenbratlinge, Karotten-Lauch-Salat, Kohlrabischnitzel im Sesammantel, Gemüse-Quiche mit Kräuterguss, Rote Rüben Couscous Salat, Rote Paprika Mandel-Creme, Hirse-Birnen Auflauf uvm.

„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
ist 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.

ASIATISCHES FINGERFOOD

KULINARISCHE WELTREISE MIT JOKOKORO

Samstag, 14.3.2026, 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.

GINSPIRIEREND DIE WELT DES GINS ENTDECKEN

Mittwoch, 18.3.2026, 18 - 21 Uhr

Gemeinsam erkunden wir die bunte Welt des Gins – vom ersten Wacholderstrauch bis zum perfekten Gin Tonic im Glas. Neben spannenden Infos bekommst du auch etwas fürs Auge, die Nase und natürlich den Gaumen:

- kleine Zeitreise in die Geschichte des Gins
- was gute Qualität ausmacht & worauf du beim Einkauf achten solltest
- Live-Destillation eines Ginansatzes (ja, es blubbert!)
- Botanicals zum Anfassen, Riechen und Probieren
- Ginverkostung
- klassische Mixdrinks zum Nachmachen
- und zum Abschluss: Drink + kleiner Imbiss in geselliger Runde

Ob Gin-Neuling oder alter Gin-Fan – hier lernst du garantiert noch was Neues, und das Wichtigste: du wirst Spaß haben!

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

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

Referentin: Sonja Zauner

Ihr Wissen wächst.
LFI Eferding Grieskirchen Wels | ooe.lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Milchprodukte für den Hausgebrauch - ganz einfach selber machen

Wollten Sie schon immer wissen, wie man einfache Milchprodukte für den Eigenbedarf selbst herstellen kann? Unter fachkundiger Anleitung unserer Seminarbäuerin lernen Sie Schritt für Schritt, wie aus Milch wertvolle hausgemachte Köstlichkeiten entstehen. Neben Tipps für wertvolle Helfer bei der Milchverarbeitung gibt es einfache und leicht nachvollziehbare Anleitungen für die Herstellung in der eigenen Küche. Wer also Lust auf selbstgemachte Milchspezialitäten wie Frischkäse, Mozzarella, Joghurt und vieles mehr hat, ist bei diesem Seminar im wahrsten Sinne des Wortes auf der Butterseite der kulinarischen Genüsse rund um die Milch. Denn selbstgemacht schmeckt es doppelt so gut!

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Seminartermin
25.03.26, 18:30 - 21:30
3 Unterrichtseinheiten

Seminarort
Haus Eferdinger Land
Linzer Straße 4
4070 Eferding
07272/69799

Kursbeitrag
€ 40,- (exkl. Lebensmittelkosten)

Trainer:in
Martina Sallaberger

Anmeldung
bis spätestens 15.03.2026
LFI-Kursnummer: 3327/383
beim LFI Kundenservice:
050/6902-1500
info@lfi-ooe.at
ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

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

WIR leben Land

LAND OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der Europäischen Union

HASENKISSEN - NÄHWERKSTATT

OSTERWORKSHOP FÜR KIDS

Donnerstag, 2.4.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Wir nähen ein Hasenkissen!

Freue dich darauf, am Ende des Workshops stolz dein selbstgemachtes Hasenkissen in den Händen zu halten. Lass dich von den Tricks und Tipps von Romana inspirieren und kreiere dein ganz persönliches Meisterstück! Sei dabei und erlebe, wie aus Stoff und Faden etwas Einzigartiges entsteht.

Mitzubringen: Stecknadeln, Schere, Nähgarn, Nähmaschine (bitte bei der Anmeldung angeben, wenn du keine eigene Nähmaschine hast!)

Material:
ca. 0,5 m Stoff (am besten feste Webware) bitte unbedingt ohne Elasthan Anteil! (Stoffbreite: mind. 1,20 m)

Info:
Alter: ab 9 Jahren
Am Workshop können max. 6 Kinder teilnehmen.

STOFFKLANG

Kursbeitrag inkl. Füllwatte: € 13,- / Person
Kursbeitrag inkl. Material (Füllwatte und Stoff): € 20,- / Person
(Bitte bei der Anmeldung bekannt geben!)

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidermacher

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Delikatessgemüse Spargel

Kenner:innen schätzen dieses wertvolle Gemüse vor allem wegen seines feinen Aromas und der unvergleichbaren Zartheit. Damit der heimische Spargelgenuss auch wirklich perfekt wird, stellen wir Ihnen in diesem Kurs eine Vielzahl köstlicher Rezepte vor, mit denen der König der Gemüse abwechslungsreich und vor allem schmackhaft auf den Tisch kommt. Von der raffinierten Spargelterrine bis zum klassischen Spargel mit Sauce Hollandaise - wir lassen keine Spargel-Wünsche offen!

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Seminartermin
21.04.26, 18:30 - 21:30
3 Unterrichtseinheiten

Seminarort
Haus Eferdinger Land
Linzer Straße 4
4070 Eferding
07272/69799

Kursbeitrag
€ 40,- (exkl. Lebensmittelkosten)

Trainer:in
Martina Sallaberger

Anmeldung
bis spätestens 11.04.2026
LFI-Kursnummer: 3344/176
beim LFI Kundenservice:
050/6902-1500
info@lfi-ooe.at
ooe.lfi.at
Geschäftsbedingungen: ooe.lfi.at/agb

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

ITALIENISCH KOCHEN

GENUSS AUS DER ITALIENISCHEN KÜCHE

Samstag, 18.4.2026, 10 – 14 Uhr

Die original italienische Küche begeistert mit Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In diesem Kochworkshop entdecken wir die mediterrane Küche Italiens und bereiten in angenehmer Atmosphäre gemeinsam ein mehrgängiges italienisches Menü zu.

Unter der fachkundigen Leitung der Gastronomin Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger lernst du grundlegende Kochtechniken kennen, entdecken traditionelle Zutaten und kochen Schritt für Schritt authentische italienische Gerichte. Mit persönlichen Tipps, viel Erfahrung und großer Leidenschaft vermittelt die Referentin die italienische Lebensart und Freude am gemeinsamen Kochen.

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

Referentin: Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger
Die sardische Gastronomin Maria bringt ihre kulinarische Erfahrung aus Italien, Frankreich und Spanien mit – und teilt ihre Liebe zur mediterranen Küche mit viel Herz und Know-how.

KLASSISCH DEFTIG, ÜBERRASCHEND VEGAN

VEGANE KLASSIKER ZUM NACHKOCHEN

Freitag, 24.4.2026, 18 – 21 Uhr

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

Referentin: Gertraud Korber ist 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.

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?

NEUE REZEPTE!!
Auf dem Menü stehen unter anderem – wird saisonal angepasst!
Fenchel-Apfel-Suppe, Tomaten-Tofu-Salat, Vegi-Bohnencreme, Belugalinsen mit Ananas, Sellerietagliatelle mit Shiitake-Senf-Soße, Blaukraut-Pilz-Rouladen mit fruchtiger Rotweinsauce, Veganes Szegediner Gulasch, Linsen-Blumenkohl-Curry, Vegane Buchweizen-Bolognese, Seitan-Geschnetzeltes mit Champignons, Saftige Carob-Kuchenwürfel und vieles mehr…

„In meinen Kochkursen lernen die Teilnehmer:innen abwechslungsreiche, schmackhafte, vollwertige Speisen zu kochen.“ Die Lebensmittel sind aus biologischem Anbau.

Sauerteig Einmaleins

Roggenmischbrot & Vinschgerl Schritt für Schritt

Samstag, 2.5.2026, 9 - 14 Uhr

Du möchtest endlich verstehen, wie Sauerteig wirklich funktioniert – und selbst aromatisches Roggenmischbrot oder knusprige Vinschgerl backen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Bäckermeister Kevin Lichtenauer führt Schritt für Schritt durch die Grundlagen des Sauerteigs und zeigt, wie du mit einfachen, sicheren Methoden zuhause hervorragende Ergebnisse erzielst. Gemeinsam mischen, formen, wirken und backen wir klassische, alltagstaugliche Brote – perfekt für Einsteiger:innen, die eine solide Basis aufbauen möchten.

Was dich erwartet:

- Einführung in die Welt des Sauerteigs – verständlich und anfängerfreundlich
- Roggenmischbrot & Vinschgerl: Rezepte, Techniken & Profi-Tipps
- Praktische Übungen unter Anleitung
- Antworten auf alle deine Fragen rund ums Brotbacken

Komm vorbei, lerne vom Profi und nimm Brot, Wissen und ganz viel Begeisterung mit
nach Hause.

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

Referent: Kevin Lichtenauer - Der Bäcker aus Leidenschaft.
Nach vielen Jahren im Handwerk – vom Backstubenleiter bis zum Ausbilder – erfüllte sich Kevin Lichtenauer 2018 mit dem Meistertitel einen großen Traum. 2022 wagte er den Schritt in die Selbstständigkeit. Heute führt er seine Bäckerei Zweikorn in Fraham, die vor Begeisterung und Wachstum fast aus allen Nähten platzt.

La Dolce Pizza

mit Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger

Samstag, 16.5.2026, 16 - 20 Uhr

Lust auf selbstgemachte Pizza wie in Italien? Im Workshop mit Maria lernst du die Geheimnisse einer perfekten neapolitanischen Pizza – vom Ansatz des Teiges bis zum knusprigen Finish im Ofen - kennen. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Pizza-Varianten zu, darunter die klassische Pizza Napoletana, Pizza in Teglia sowie die köstliche Pizza Fritta.

Maria führt uns Schritt für Schritt durch die Zubereitung, erklärt Techniken und gibt wertvolle Tipps aus der italienischen Backtradition weiter. Danach wird’s kreativ: Du belegst deine Pizza genauso, wie du sie am liebsten magst.

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

Referentin: Maria Giovanna Puggioni-Winter
Die sardische Gastronomin Maria bringt ihre kulinarische Erfahrung aus Italien, Frankreich und Spanien mit – und teilt ihre Liebe zur mediterranen Küche mit viel Herz und Know-how.

Smart Mealprep
regional & gesund

Samstag, 30.5.2026, 9 - 12 Uhr

Wir laden euch herzlich zu unserem Mealprep-Workshop ein – alltagstauglich, gesund und mit Fokus auf regionale und saisonale Zutaten wollen wir mit euch abwechslungsreiche Gerichte zubereiten.

Aus der Region auf den Teller
Gemeinsam starten wir bei Efis Lebensmittelpunkt, wo die besten Zutaten aus der Region darauf warten, von uns verarbeitet zu werden. Anschließend geht es weiter zum gemeinsamen Kochen: Wir bereiten einfache, nährstoffreiche, gesunde und wandelbare Gerichte zu, die sich ideal für den Alltag vorbereiten lassen.

In diesem Kurs bereiten wir ein fruchtiges, proteinreiches Porridge, herzhafte und vielseitig abwandelbare Wraps und Aufläufe sowie bunte, vitaminreiche Bowls, Salate und gut vorzubereitende Dessertvariationen zu.

In gemütlicher Runde wird geschnippelt, gekocht und anschließend natürlich auch probiert und genossen.

Kursbeitrag: € 25,00 / Person
Inklusive Lebensmittel, Getränke und Rezeptheft

Referentin: Lisi Haberfellner
Hallo! Ich bin‘s… Lisi aus Michaelnbach!
Mit der richtigen Mischung aus Leidenschaft, Liebe und ein bisschen fluchen backe und koche ich tagtäglich für meine Familie und Arbeitskolleg:innen gesunde, überwiegend vegetarische Gerichte. Besonders wichtig beim Kochen und Backen sind mir Regionalität und Saisonalität, daher versuche ich den Großteil selbst anzubauen, viel einzukochen oder einzulegen und der Rest wird bei den umliegenden Landwirt:innen oder bei EFI bezogen. Als diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester sowie diplomierte Gesundheits- und Ernährungspädagogin begleite ich Erwachsene und Kinder dabei, ihre Ernährung gesund, alltagstauglich und nachhaltig zu gestalten.

Kulinarische Reise durch Lateinamerika

Freitag, 12.6.2026, 17.00 – 21.30 Uhr

Manos Latinas – Eine kulinarische Reise durch Lateinamerika
Tauche gemeinsam mit Manos Latinas in die farbenfrohe Welt der lateinamerikanischen Küche ein! In einem lebendigen, herzlichen Kochkurs entdecken wir traditionelle Zutaten, spannende Aromen und die kulturelle Vielfalt Lateinamerikas. Gemeinsam kochen und genießen wir ein 4-Gänge-Menü von Ländern wie Peru, Kolumbien, Venezuela, Ecuador, Brasilien, Mexiko oder Guatemala. Begleitet von Musik, Geschichten und echtem lateinamerikanischem Lebensgefühl. Ein Erlebnis, das verbindet, inspiriert und in Erinnerung bleibt.

Ihr esst vegetarisch oder vegan? Kein Problem! Auch bei Allergien oder Unverträglichkeiten finden wir gern eine passende Lösung – sagt uns einfach kurz Bescheid.“

Hauptzutaten & Grundlagen:

- Mais, Bohnen und Reis – Grundpfeiler unzähliger traditioneller Gerichte.
- Wurzelgemüse & Gemüse – Yuca, Kartoffeln, Kochbananen, Chilis, Tomaten,…
- Früchte, Hülsenfrüchte, Samen & Nüsse – eine Vielfalt, die die lateinamerikanische Küche einzigartig macht.
- Zutaten aus Lateinamerika & regionale Produkte, welche saisonal angepasst werden.

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

Referentin: Rosa Camero de Karlhuber-Vöckl
Ursprünglich aus Peru, lebt sie seit 2006 in Österreich und verbindet heute ihre Arbeit als Reiseberaterin mit ihrer großen Leidenschaft fürs Kochen. Mit viel Herzblut vermittelt sie die Kultur, Bräuche und Aromen Lateinamerikas an Menschen, die gutes Essen und gute Gespräche schätzen.

Kids Nähwerkstatt für Anfänger

Dienstag, 14.7.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Wir nähen eine Kissenhülle!

Freue dich darauf, am Ende des Workshops stolz deine selbstgemachte Kissenhülle (45 x 45 cm) mit Hotelverschluss mit deinem Namen und oder Motiv in den Händen zu halten. Lass dich von den Tricks und Tipps von Romana inspirieren und kreiere dein ganz persönliches Meisterstück! Sei dabei und erlebe, wie aus Stoff und Faden etwas Einzigartiges entsteht.

STOFFKLANG

Mitzubringen: Stecknadeln, Schere, Nähgarn, Nähmaschine (bitte bei der Anmeldung angeben, wenn du keine eigene Nähmaschine hast!)

Material:

- 0,5 m Stoff (am besten feste Webware) bitte unbedingt ohne Elasthan Anteil! (Stoffbreite: mind. 1,20 m)
- Innenkissen (45 x 45 cm)

Info:
Alter: Anfänger ab 9 Jahren
Am Workshop können max. 6 Kinder teilnehmen.

Kursbeitrag: € 12,- / Person
Kursbeitrag inkl. Material (Stoff und Innenkissen): € 20,- / Person
(Bitte bei der Anmeldung bekannt geben, sowie bitte Name und eventuell Wunschfarbe für Namensschriftzug angeben.)

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidermacher

Kids Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

Paperbag Rock mit dazu passendem Drahthaarband

Mittwoch, 15.7.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Freu dich auf einen Workshop voller Kreativität! Unter der Anleitung von Romana lernst du Tricks und Tipps, die dein Näherlebnis noch einfacher und spaßiger machen. Am Ende hältst du stolz dein eigenes, selbstgemachtes Meisterstück in den Händen.

Voraussetzung: Du solltest bereits Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine haben, schön öfters genäht haben und Lust auf dein nächstes Nähprojekt mitbringen.

Mitzubringen: Stecknadeln, Schere, Nähgarn, Nähmaschine
(bitte bei der Anmeldung angeben, wenn du keine eigene Nähmaschine hast!)

Material:

- Stofflänge = die gewünschte Rocklänge + 30 cm (volle Stoffbreite)
- Gummi für Taille 3 cm dick, Länge = Taillenweite
- Dafür in Frage kommen alle weich fließende Stoffe wie z.B. leichte Baumwollstoffe, Musselin oder Baumwolljersey (wobei Jersey Stoffe schwieriger zu verarbeiten sind)

Info:
Alter: Fortgeschrittene ab 10 Jahren
Am Workshop können max. 6 Kinder teilnehmen.

Kursbeitrag: € 12,- / Person
Kursbeitrag inkl. Material: € 20,- / Person
(Bitte bei der Anmeldung bekannt geben!)

Referentin: Romana Raab, Meister für Damenkleidermacher

STOFFKLANG

FERIENWORKSHOP

EXPERIMENTIERVORMITTAG
CHEMIE WORKSHOP

Montag, 20.7.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Lust auf spannende Experimente und bunte Überraschungen?

In unserem Chemie-Workshop entdecken wir spielerisch verschiedene chemische Phänomene. Mit ganz normalen Alltagsprodukten führen wir gemeinsam Experimente durch und lernen dabei ihre Eigenschaften kennen.

Wir stellen unter anderem bunten Schaum aus Kreide her und machen unsere eigene Knetmasse aus Mehl. Dabei wird beobachtet, ausprobiert und gestaunt – Chemie zum Anfassen und Mitmachen!

Ein abwechslungsreicher Ferienvormittag für neugierige Nachwuchsforscherinnen und Nachwuchsforscher.

Info:
Für 9 – 12 Jährige

Kursbeitrag: € 6,- / Person

Referentin: Hanna Orthacker

Ferienworkshop

English Breakfast

Dienstag, 21.7.2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Startet mit uns gemütlich in den Tag und taucht ein in die Welt britischer Traditionen!
Bei unserem English Breakfast-Workshop lernen wir typische Essensgewohnheiten aus Großbritannien kennen. Gemeinsam backen wir leckere Scones, probieren sie natürlich auch und sprechen dabei Englisch.

Ganz nebenbei erweitern wir unseren englischen Wortschatz, erfahren spannende Fakten rund um britisches Essen und Entdecken ein Stück englischer Kultur – alles spielerisch und mit viel Spaß.

Ein perfekter Ferienmorgen für alle, die Lust auf Englisch, Backen und neue Eindrücke haben!

Info:
Alter: ab 10 Jahren

Kursbeitrag: € 6,- / Person

Referentin: Hanna Orthacker

KINDERWORKSHOP

Lavendelzauber für Wirbelwinde

Do. 6.8.2026, 9 – 12 Uhr oder
Do. 13.8.2026, 9 – 12 Uhr

Entdecke die magische Welt der Naturkosmetik! Gemeinsam stellen wir ein beruhigendes Lavendelspray her, das nicht nur den Schlaf fördert, sondern auch beruhigende Wirkung hat. Erlebe die wunderbare Wirkung von Lavendel und lerne, wie man Pflanzen destilliert – ein spannendes Abenteuer für kleine Entdecker!
Zusätzlich kreieren wir eine wohltuende Lavendelsalbe, die sensible Kinderhaut pflegt und bei Sonnenbrand hilft. Mit rein natürlichen Zutaten und ohne Verpackungsmüll zaubern wir unsere eigenen Kosmetikprodukte, die gut zur Haut und zur Umwelt sind. Unter Sonjas Anleitung wird deine Naturkosmetik im Handumdrehen fertig – und du darfst alles mit nach Hause nehmen!

Für Kinder ab 7 Jahren!

Kursbeitrag:
€ 6,00 / Person (inklusive Materialien und Rezeptheft)

Mitzubringen:
Behältnis zum Heimtransport der hergestellten Produkte!

Referentin: Sonja Zauner

Bei allen Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich!

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

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!

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!

LASST UNS
AN'STOSSEN
AUF EINE
GEMEINSAME
ZEIT!