



© Iris Jaritz und
Ingrid Buggelnig

Seminartermin und -ort:
Donnerstag, 14. März 2024

Beginn 16:00 Uhr

In der MMS Kötschach Mauthen

Referentin und Anmeldung:

Seminarbäuerin Ingrid Bugelnig



SEMINAR
BÄUER
INNEN

☎ Anmeldungen bitte bis spätestens
Montag 11. März bei

BR Barbara Warmuth: 0676 4295055

BR Julia Unterluggauer: 0650 7901255

Kosten

3,5 stündiger praktischer Kurs

€ 25,- (inklusive: Lebensmittelkosten,
Küchenbenutzung)

Unterstützt durch die Gesunde Gemeinde
Kötschach Mauthen

gesunde
gemeinde

Mitzubringen:

Gute Laune und Hunger
Schürze, Geschirrtuch und Dose
Großes Marmelade- oder Honigglas
(für den Transport von Suppe etc.)

Achtung begrenzte Teilnehmeranzahl!

Lebenswirtschaftsberaterin

Mag. Iris Jaritz

Die Bildungsreferentinnen

Barbara Warmuth und Julia Unterluggauer

„Seelennahrung“

Fleischlose Gerichte, die es schon bei Oma gab

Inhalt:

Praktischer Kurs

In diesem Kurs werden wir gemeinsam mit viel Liebe und Handwerkskunst aus einfachen Zutaten verschiedene Gerichte zubereiten.

Der Gedanke an Omas Küche löst bei vielen ein warmes Gefühl im Bauch aus. Der Duft nach einer wärmenden und stärkenden Suppe und einer gut nährenden Hauptspeise oder einem liebevollen Dessert, tut der Seele wohl. Machen wir uns gemeinsam auf die Reise zurück zur Kochkunst, die unsere Großmütter schon besaßen und genießen wir Fleischloses wie früher. Einfach und gut.

Ablauf:

Kurze theoretische Einführung ins Thema: Informationen zu regionalen Lebensmitteln und zum Kursablauf.

Kochen der Speisen in Kleingruppen.

Gemeinsames Essen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Für die Landwirtschaftskammer