



BIO- KOCHKURSE



19.10. - 26.10.2023

BIO- KOCHKURSE



BUNTE HERBSTKÜCHE: VEGANE KÖSTLICHKEITEN IN DER GOLDENEN JAHRESZEIT

Donnerstag, 19.10.2023

Dauer: 18.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Kochschule im Möbelhaus Kellner, Neusorger Straße 12-14,
95683 Ebnath

An diesem Abend dreht sich alles um die pflanzlichen Schätze der goldenen Jahreszeit: Birne, Kürbis, Lauch & Co. Der Herbst schenkt uns eine Vielfalt an heimischen Lebensmitteln, die sich hervorragend für wärmende & herzhafte, sowie süße Speisen eignen.

Gemeinsam zaubern wir einige vegane Köstlichkeiten der bunten Herbstküche, wie z.B. herbstlichen Flammkuchen, ein deftiges Kürbis-Curry, eine herzhafte Lauchquiche, einen fruchtigen Zwetschgen-Crumble und mehr... Dabei setzen wir den Fokus auf saisonale Bio-Produkte aus der Region.

Lass dich überraschen, wie abwechslungsreich und lecker das Herbstgemüse zubereitet werden kann und erfahre viele nützliche Tipps & Tricks für die vegane Küche. Anschließend genießen wir unser Menü in entspannter Runde.

REFERENTIN:

Carina Albert
(vegane Ernährungsberaterin)

Teilnahmegebühr: 29 €



ANMELDUNG BIS MONTAG, 16.10.2023:
info@steinwald-allianz.de, Tel.: 09682 / 18 22 19 - 0



BIO- KOCHKURSE

SAUERKRAUT SELBST GEMACHT: ALTE TECHNIKEN NEU ENTDECKEN

Samstag, 21.10.2023

Dauer: 13.30 – 15.30 Uhr

Treffpunkt: Bioladen Schwammerl, Unterer Markt 5, 92681 Erbandorf

Stellen Sie gemeinsam mit Michael Wildenauer eine urbayerische Spezialität selbst her!

Sauerkraut ist ein fermentiertes Lebensmittel. Das rohe Kraut wird gehobelt, in einem Gefäß verdichtet, eingesalzen und mit einem Deckel verschlossen. Im Laufe der Zeit beginnt die Fermentation, das Kraut verändert seine Struktur und wird haltbar. Lernen Sie eine uralte Technik zur Haltbarmachung von Lebensmitteln kennen und erfahren Sie, was dabei beachtet werden muss.

REFERENT:

Michael Wildenauer
(Koch und Bioladen-Betreiber)

Teilnahmegebühr: 15 €, inkl. Bio-Brotzeit und 2 kg fertigem Sauerkraut

SAUTIERT, GESCHMORT & MEDIUM RARE: TIPPS & TRICKS BEI DER FLEISCHZUBEREITUNG

Donnerstag, 26.10.2023

Dauer: 18.00 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Kochschule im Möbelhaus Kellner, Neusorger Straße 12-14, 95683 Ebnath

Erleben Sie einen genussvollen Kochabend rund um das Thema Fleisch und seine Qualitätsmerkmale. Die unterschiedlichen Zubereitungsarten, wie Braten, Schmoren, Sautieren oder Sieden werden in der Praxis gezeigt. Außerdem erfahren Sie mehr über die feinen Unterschiede der Garungsgrade bei der Steakzubereitung. Beim gemeinsamen Kochen und Probieren gibt es Tipps für passende Beilagen zu den Fleischgerichten.

REFERENT:

Günther Erhardt
(Projektmanager Öko-Modellregion Steinwald)

Teilnahmegebühr: 29 €

ANMELDUNG BIS MONTAG, 16.10.2023:
info@steinwald-allianz.de, Tel.: 09682 / 18 22 19 – 0