



Workshop- Katalog 2018



Viel Vergnügen bei den Veranstaltungen wünscht Ihnen,

Styria Grüner Teller-Team

Styria vitalis

Marburger Kai 51, 8010 Graz, +43 | 316 | 82 20 94-10
gesundheit@styriavitalis.at, ZVR: 741107063

www.styriavitalis.at

Kochworkshop:

NEU!

...und jetzt „Rettich“ die Welt! Die vollwertig vegane Großküche

Mit Doris Dreier, Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung (UGB)
und Sabine Wallner, Ernährungswissenschaftlerin

Mittwoch, 17. Oktober 2018 von 16.00 bis 20.00 Uhr

Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Veganes Essen bedeutet eine rein pflanzliche Kost. Keine tierische Produkte dafür viele Gemüse-Gemüse mit einem Plus. Gerade bei einer veganen Ernährung darf die vollwertige Komponente nicht fehlen, damit auch alle satt werden und mit den kritischen Nährstoffen gut versorgt werden. Vegan geht für uns also nur in Kombination mit Vollwert.

Aber wie lässt sich das in einer Großküche umsetzen? Keine Milchprodukte, nicht einmal einen kleinen Schuss Schlagobers?

Nein, nicht einmal Schlagobers und z.B. auch keine Gelatine wo tierische Bestandteile drinnen sein könnten. In einer kleinen vegane „Tauschbörse“ zeigen wir Ihnen, wie Sie tierische Lebensmittel gut ersetzen können. Außerdem zeigen wir Ihnen was schon immer vegan war ohne, dass Sie es wussten.

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos

Jede weitere Person € 55,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behälter zum Einpacken der Reste

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-10 oder per Mail
unter sura.dreier@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Kochworkshop:

Frisch – KNACKIG – Steirisch Vollwertig, vegetarische Gerichte zum Genießen

**Mit Manfred Nachtnebel, Pionier der Naturküche, Kochbuchautor & langjähriger Küchenchef
Donnerstag, 8. November 2018 von 16.00 bis 20.00 Uhr
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost**

Es freut uns besonders Manfred Nachtnebel, einen erfahrenen Koch und Liebhaber der Naturküche als Referent für unsere Kochworkshops gewonnen zu haben.

Gemeinsam wird eine kunterbunte Vielfalt an vegetarischen Gerichten zubereitet wo natürlich auch eine Prise Vollkorn nicht fehlen darf. Die Herausforderung in der Großküche sind vielfältig: wenig Platz, wenig Personal und günstig soll es auch noch sein. Es braucht Kreativität und das richtige Gspür für die Gäste um trotzdem schmackhafte Gerichte aufs Teller zu zaubern

Bei unseren Kochworkshops steht das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund: miteinander an Rezepten arbeiten, Inspirationen und neue Ideen für die Küche mitnehmen. Mut fassen um Neues auszuprobieren und natürlich – es sich schmecken lassen!

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos

Jede weitere Person € 55,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Schürze, Behälter zum Einpacken der Reste

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-10 oder per Mail unter sura.dreier@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

**An diesem Workshop können max. 12 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.**



Workshop mit Schaukochen:

Voll viel Wert – die Kraft aus dem Getreide auf den Teller bringen!

Mit Doris Dreier, Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung (UGB)
und Sabine Wallner, Ernährungswissenschaftlerin
Mittwoch, 21. November 2018 von 16.00 bis 20.00 Uhr
Genussbauernhof Hillebrand, Bierbaum 43, 8141 Zettling

Die Kraft kommt aus dem (vollen) Korn, um dessen Zubereitung und Einsatz sich in diesem Workshop alles dreht. Die abwechslungsreiche Verwendung alter und neuer Getreidesorten von Amaranth, Bulgur, Hirse bis Quinoa & Co. in Suppen, als Beilage, Hauptgericht oder in Salat und Nachspeise scheint grenzenlos. Was sind die Besonderheiten der einzelnen Sorten? Was macht das volle Korn gesund? Wie lassen sich skeptische EsserInnen gewinnen? – Kartoffeln, Reis und Nudeln werden von ihren neuen Nachbarn in den Töpfen überrascht sein. Und Ihre Gäste auch, versprochen!

Zielgruppe:

Interessierte Personen aus der Gemeinschaftsverpflegung, z.B. KüchenleiterInnen, KöchInnen, Küchenhilfskräfte

Kosten:

Grüne Teller- oder Grüne Küche-Betriebe: 1 Person pro Jahr kostenlos
Jede weitere Person € 55,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 75,- plus 10% USt.

Mitzubringen sind:

Behälter zum Einpacken der Reste

Infos und Anmeldung: Telefonisch unter 0316 | 82 20 94-10 oder per Mail unter sura.dreier@styriavitalis.at

Stornobedingungen: Eine Stornierung der Reservierung ist schriftlich oder telefonisch möglich. Erfolgt die Stornierung eine Woche oder kürzer vor Kursbeginn, ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Es gibt jedoch die Möglichkeit, eine Ersatzperson zu schicken.

An diesem Workshop können max. 10 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Fotos & Fördergeber:

- CandyBox Images 2012 (Seite 1)
- PhotoSG – Fotolia (Seite 2, 3, 6, 7, 8)