



Workshop- Katalog 2020



Viel Vergnügen bei den Veranstaltungen wünscht Ihnen,

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

Der Grüne Teller Team

www.styriavitalis.at

Kochworkshop

Süße Verführung: Zuckerfrei - Backen und Anderes ohne Haushaltszucker

Mit Gudrun Eggenreich BEd, BSc, Diätologin und Ernährungspädagogin

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

Zucker bleibt Zucker, auch wenn er in einer anderen Form als Haushaltszucker angeboten wird. Trotzdem möchten wir uns den süßen Seiten des Lebens widmen, und Alternativen anbieten. Wir ersetzen weißes Mehl (zum Teil) durch vollwertige oder glutenfreie Alternativen und verwenden anstelle des klassischen Haushaltszuckers natürliche Süßungsmittel wie Obst oder Dörrobst. Neben diversen Kuchen (Marmorkuchen, Biskuit und Germteig) bereiten wir auch Desserts, Cremes und Kompotte zu. Wollen Sie den Zuckeranteil in Ihren Gerichten nachhaltig reduzieren, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

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 € 56,- plus 10 % USt.

Andere Betriebe

€ 76,- 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 Frühlingserwachen! Salate, Kräuter Sprossen & Keimlinge

**Mit Sura Dreier BSc, Koordinatorin Grüne Küche, Gesundheitstrainerin Bereich Ernährung (UGB)
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost**

Wir rufen den Frühling in der Küche aus, und nutzen das erste zarte Grün aus Sprossen und lassen es keimen. Salate werden mit Sprossen, Keimlingen und Kräutern aufgewertet und erfreuen Auge und Gaumen. Nein, das ist kein Aprilscherz, vor Ostern passt Grün perfekt ins Programm und die kleinen Vitaminbomben liefern das volle Nährstoffpaket. Das Salatangebot wird aufgepeppt und phantasievolle Sprossenküche bringt Abwechslung in den Speiseplan. In dieser Fortbildung erfahren Sie wissenswertes über Sprossen, Keimlinge und (Wild-) Kräuter in Theorie und Praxis.

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 € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- 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 Raus aus dem Alltagstrott – Kreative Anregungen für den Küchenalltag

**Mit Manfred Nachtnebel, Pionier der Naturküche, Kochbuchautor & langjähriger Küchenchef
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost**

Der hektische Küchenalltag verleitet dazu auf altbekanntes und bewährtes zurückzugreifen oder auch mal ein Packerl aufzureißen. In diesem Kochworkshop bekommen sie von Manfred Nachnebel Tipps und Tricks für die Umsetzung von kleinen Veränderungen die das Speisenangebot aufwerten und Abwechslung ermöglichen. Püree aus dem Packerl – gibt es nicht, Dressings schnell selbstgemacht, Nüsse und Kräuter bringen Geschmack ins Tiefkühlgemüse. Neugierig geworden? Lassen Sie sich inspirieren.

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 € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- 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

Vegan – Pflanzenkost für Jedermann/-frau

Mit Gudrun Eggenreich BEd, BSc, Diätologin und Ernährungspädagogin

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

Veganes Essen zeichnet sich durch den Verzicht auf alle tierischen Produkte aus - "nur" pflanzliche Lebensmittel sind erlaubt. Gemüse-Genüsse mit einem Plus. Zur idealen Versorgung und damit alle vom veganen Essen satt und gut versorgt werden, ist auf eine ausgewogene Kombination mit Vollwertanteil wertzulegen.

Wie aber lässt sich das in einer Großküche umsetzen?

In einer kleinen "veganen Tauschbörse" zeigen wir Ihnen, wie Sie tierische Lebensmittel ganz einfach ersetzen können oder wie ein "Eischnee" ganz ohne Eier gelingen mag. 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

Mitzubringen sind:

Schürze, Behälter zum Einpacken der Reste

Kosten:

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

Jede weitere Person € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- plus 10% USt.

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. 15 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Neu

Theorieworkshop mit Praxisfokus **Die Welt der Verkostung – Sensorik und Genuss Schulung**

Mit Sensorikum e. U.

Dienstag, 16. Juni 2020 16.00 bis 20.00

Styria vitalis, Marburger Kai 51/3, 8010 Graz

Bei dieser Fortbildung steht der Geschmack im Vordergrund. Sie erhalten Anregungen und ein praktisches Update im Bereich Sensorik und Genuss. Als Grundlage für das sensorische Arbeiten wird die menschliche Wahrnehmung besprochen, und Tests für den Geruchs- und Geschmackssinn durchgeführt. Wir probieren die Sensoriksprache aus und diskutieren, warum jeder Gast eine individuelle Wahrnehmung hat. Dabei erfahren Sie, wie sich die Wahrnehmung im Laufe unseres Lebens ändert und warum wir in jeder Phase unterschiedliche Vorlieben haben. Am Beispiel Olivenöl erleben Sie den Unterschied zwischen einem objektiven und subjektiven bewerten von Lebensmitteln.

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 € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- plus 10% USt.

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 Leichte Sommerküche

Mit Manfred Nachtnebel, Pionier der Naturküche, Kochbuchautor & langjähriger Küchenchef
Mittwoch, 24. Juni 2020 von 16.00 bis 20.00 Uhr
Aufwind – Das Zentrum für Wohnen und Ausbildung, Blümelhofweg 12, 8044 Graz-Mariatrost

Heiße Tage laden ein, Gerichte abwechslungsreich und leicht verdaulich zu gestalten. Kreative Gemüsereszepte verführen die Gäste bei heißen Temperaturen zu leichten Gerichten. Hochwertige Öle bereichern den Speiseplan und ermöglichen Kombinationen mit Gemüse, Salaten und Kräutern. Lebensmittel mit kühlender Wirkung bringen Abwechslung und Erfrischung und erfreuen die Geschmacksknospen und den Kreislauf. Vielleicht weckt die Küche bereits das erste mediterrane Urlaubsfeeling. Steigen Sie ein – wir fahren Richtung Sommer.

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 € 56,- plus 10% USt.

Andere Betriebe

€ 76,- 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.

