



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 Kräuter und Gewürze für Leib und Seele

Mit Mag^a Anita Winkler, Styria vitalis, zertifizierte Ernährungstrainerin und Kräuterpädagogin, zwei Termine:

Freitag, 03. Juli 2020, von 15.30 bis 17.30
Bildungshaus Retzhof, Dorfstraße 17,
8435 Wagna

Donnerstag, 09. Juli 2020, von 15.30 bis 17.30
Bildungshaus Schloss St. Martin, Kehlberg-
straße 35, 8054 Graz

In ihrer Vielfalt verfeinern Kräuter und Gewürze unsere Gerichte seit Jahrhunderten. Wir begeben uns auf eine aromatische Spurensuche in die Welt der Wildkräuter, Küchenkräuter und Gewürze. Denn eines ist sicher: sie sind mehr als nur guter Geschmack, machen sie Speisen doch bekömmlicher, abwechslungsreicher und farbenfroher.

Viele von den Gewürzen haben eine lange Geschichte, entfalten in den Gerichten unterschiedliche Wirkungen und lassen sich wunderbar zu Mischungen kombinieren. Erfahren Sie Wissenswertes aus der Welt der (Wild-) Kräuter und Gewürze, ihre Verarbeitung, ihren Geschmack und ihre Verwendung. Lassen Sie sich verführen und zu neuen Würzkombinationen inspirieren.

Wir veranstalten diese **Fortbildung im Freien** auf Gartenstühlen oder Picknickdecken. Bei Schlechtwetter wird die Fortbildung in einen Seminarraum vor Ort verlegt, es werden sämtliche behördliche Auflagen und Sicherheitsabstände eingehalten.

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:

2 kleine Schraubgläser

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
Dienstag, 21. Juli 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 Gemüse- und Obstrezepte 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

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. 12 Personen teilnehmen.
Bei Interesse bitte schnell anmelden.



Kochworkshop Vegan – Pflanzenkost für Jedermann/-frau

Mit Gudrun Eggenreich BEd, BSc, Diätologin und Ernährungspädagogin

Montag, 27. Juli 2020 von 16.00 bis 20.00 Uhr

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. 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
Dienstag, 25. August 2020 von 16.00 bis 20.00 Uhr
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 Nachtnebel 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.



Workshop Die Welt der Verkostung – Sensorik und Genuss Schulung

Mit Elisabeth Buchinger von: Sensorikum e. U.
Mittwoch, 09. September 2020 16.00 bis 20.00 Uhr
Styria vitalis - Besprechungsraum, 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

Süße Verführung: Zuckerfrei - Backen und Anderes ohne Haushaltszucker

Mit Gudrun Eggenreich BEd, BSc, Diätologin und Ernährungspädagogin

Mittwoch, 07. Oktober 2020, von 16.00 bis 20.00 Uhr

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.**

