

*Einfach gut - selber kochen lernen  
Mit Genuss essen  
Mit Spaß selbst kochen  
Mit Freude Lebensmittel auswählen*



*Die restlichen Angebote und Termine 2018  
Ort: SLIM in der BK Marktgasse 7 8720 Knittelfeld*

### AUS DER WELLNESSKÜCHE:

#### **Dampfgarmenüs - für eine gesunde Ernährung**

Der Dampfgarer kann vieles mehr als nur Gemüse kochen. Appetitliche und gesunde Gerichte lassen sich darin sehr leicht herstellen. Von der Vorspeise bis zum Dessert.

Referentin: **SB KP Alexandra Rinner**  
Termin: **Mittwoch, 21. März 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

#### **Milchprodukte hausgemacht**

Bereiten sie selbst ihren Frischkäse, Labtopfen und Zubereitungen daraus zu. Eine sehr schöne und spannende Arbeit, an der sich dann der Gaumen erfreut.

Referentin: **Seminarbäuerin Barbara Fratzi**  
Termin: **22. März 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 45 €**

#### **Kräuterküche „Gesundheit die man essen kann“**

Es wächst so vieles in der Natur und in den Gärten und das meist im Überfluss. Das gilt es zu verarbeiten, da in den Kräutern ganz viel Gesundheit steckt.

Referentin: **SB KP Alexandra Rinner**  
Termin: **Freitag, 8. Juni 2018**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### AUS DER TRADITIONSKÜCHE:

#### **Richtig gute Schnitten - Bunte Mehlspeisenvielfalt**

Ganz gleich für welche Jahreszeit, Schnitten sind immer wieder gefragt. Heimische Lebensmittel bieten dazu eine große Abwechslung über das ganze Jahr und es ergibt sich daraus gleich eine Menge für Mehlspeisenliebhaber bzw. Gäste.

Referentin: **Gabriele Reiter**  
Termin: **Donnerstag, 24. Mai 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### KINDERKOCHKURS CA. 10 BIS 15 JAHRE:

#### **Ferienkochkurswoche in der ersten Ferienwoche**

Montag bis Freitag, jeweils von 9 bis 13 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin Lesly Maria Moser**  
Kosten: **ca. 100 €**