

## Schnell, frisch, regional

### Bunte Küche mit heimischen Zutaten - gesund genießen für Groß und Klein.

Sie wollen schnell etwas Leckeres auf den Tisch zaubern ohne lange Zutatenlisten und mit gutem Gewissen? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige!

Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einfachen Rezepten und regionalen Lebensmitteln im Handumdrehen gesunde, kreative Gerichte zubereiten. Ob herzhaft und bunt, ob für Anfänger oder Küchenprofis - hier stehen Kochen und Genießen im Mittelpunkt.

Gemeinsam entdecken wir, wie gut heimisches Gemüse, frische Kräuter und kurze Transportwege der Zutaten schmecken können.

Tun Sie Ihrem Körper mit jeder Mahlzeit etwas Gutes und kochen Sie sich glücklich!

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	3,5 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	39,00 € TN-Beitrag
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Zielgruppe:</b>	Für alle interessierten Personen
<b>Mitzubringen:</b>	Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen

#### Verfügbare Termine

##### 25.04.2026 09:00, Sankt Gallen

Ort	Sankt Gallen
Beginn	25.04.2026 09:00
Ende	25.04.2026 12:30
Örtlichkeit	MS Weißenbach/Enns, Weißenbach an der Enns 80, 8932 Sankt Gallen
Information	Barbara Kiendlspurger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020292
Trainer:in	Johanna Schweiger
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	25.04.2026, 09:00 - 12:30 Uhr