

## Pflanzlich stark

Eiweiß, der Baustein für ein gesundes Leben - von herzhaften Hülsenfrüchten über vielfältige Getreidevariationen bis hin zu köstlichen Pilzgerichten – Sie erhalten wertvolle Tipps und einfache Rezepte, die nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und alltagstauglich sind. Damit entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten pflanzlicher Eiweißquellen und lernen, wie Sie diese kreativ und genussvoll in Ihren Alltag integrieren können.

Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand neue Geschmackserlebnisse auf den Teller zaubern und leckere Gerichte zubereiten können, die Ihre Ernährung bereichern.

Lassen Sie sich inspirieren und erweitern Sie Ihre kulinarischen Fähigkeiten!

### Information

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

### Verfügbare Termine

#### 04.02.2026 15:00, Deutschlandsberg

Ort	Deutschlandsberg
Beginn	04.02.2026 15:00
Ende	04.02.2026 18:30
Örtlichkeit	MS Deutschlandsberg - Gebäude blau, Schulgasse 8, 8530 Deutschlandsberg
Information	Patricia Klug, patricia.klug@lk-stmk.at, Bei der Gemeindepächterin Martina Eberhardt 0664/8667960
Kursnummer	6-0020626
Trainer:in	Carina Malli
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

#### 06.03.2026 18:00, Tragöß-Sankt Katharein

Ort	Tragöß-Sankt Katharein
Beginn	06.03.2026 18:00
Ende	06.03.2026 21:30
Örtlichkeit	Veranstaltungszentrum Tragöß, Oberort 13b, 8612 Tragöß-Sankt Katharein
Information	Barbara Kiendlperger, Tel +43 3862 51955 4116, barbara.kiendlperger@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020637
Trainer:in	Renate Maria Emmerstorfer
Veranstalter	Regional-LFI Obersteiermark
Termin 1	06.03.2026, 18:00 - 21:30 Uhr