



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

Ort

16.01.2026 14:00, Gleisdorf

Gleisdorf

OIL	Oleisuoli
Beginn	16.01.2026 14:00
Ende	16.01.2026 17:30
Örtlichkeit	FF Nitscha, Nitscha 254, 8200 Gleisdorf
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615,
	sophie.stangl@lk-stmk.at, ANMELDUNG bei:GB
	BB Ursula Reiter, 0676/5880577
Kursnummer	6-0020505
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

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
	Gemeindebäuerin 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 Kiendlsperger, Tel +43 3862 51955 4116,
	barbara.kiendlsperger@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

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 06.12.2025