



BILDUNGSCHAUS
ST. MICHAEL

DIÖZESE
INNSBRUCK



Hildegard von Bingen Herbst-Koch-Workshop



HILDEGARD VON BINGEN

Elixiere und Rezepte

In diesem Workshop erfahren wir wer Hildegard von Bingen war, und welch großartiges Wissen in der heutigen Kräuterkunde Anwendung findet. Nach der kurzen Theorie geht es ganz praktisch weiter. Zuerst stellen wir Elixiere her, die bei anbahnenden Erkrankungen im Herbst und / oder Winter prompt und zuverlässig helfen. Danach kochen und genießen wir ein, der Jahreszeit entsprechendes, Menü nach Hildegard von Bingen, um unsere körpereigenen Abwehrkräfte im Herbst zu stärken.

Termin:

Samstag, 19.10.2019
14.00 – 20.00 Uhr

Mitzubringen:

Kochschürze, Geschirrtuch,
Gefäße zum Einfassen

Anmeldeschluss: 14.10.2019



HERBST-KOCH-WORKSHOP

Stärke dein Immunsystem für Herbst und Winter

Wir starten mit der Frühstücks-Zubereitung und genießen dies gemeinsam. Weiter geht es mit einer kurzen Darstellung, welche Lebensmittel uns im Herbst und Winter guttun, und wie diese unser Immunsystem unterstützen. Wir kochen gemeinsam ein, für den Herbst und die Winterzeit, wohltuendes und vor allem wohlschmeckendes Menü. Nachmittags widmen wir uns weiteren herbstlichen und winterlichen Lebensmitteln und verarbeiten diese, um unsere Vorräte daheim aufzufüllen.

Termin:

Samstag, 09.11.2019
9.00 – 17.00 Uhr

Mitzubringen:

Kochschürze, Geschirrtuch,
Gefäße zum Einfassen

Anmeldeschluss: 04.11.2019

Kosten:**HILDEGARD VON BINGEN**

Kursbeitrag

(inkl. Abendessen): € 65,00

Materialkosten: € 15,00

HERBST-KOCH-WORKSHOP

Kursbeitrag (inkl. Essen): € 95,00

Materialkosten: € 17,00

Stornobedingungen: Ihre Anmeldung ist verbindlich. Wir bitten Sie um eine schriftliche Stornierung. Melden Sie sich nach dem Anmeldeschluss ab, stellen wir Ihnen den Kursbeitrag in Rechnung.

***Unser Essen in
unseren Händen*****Referentin:****Hany Plattner-Dvorak**

Tourismusfachfrau,
Ernährungsberaterin,
Kochkursleiterin (Schwer-
punkt Regionalität und
Kräuter)

www.wildlahner.at

Anmeldung und Information:

Diözese Innsbruck

Bildungshaus St. Michael

Schöfens 12

6143 Pfons/Matrei am Brenner

T. +43 5273 6236

st.michael@dibk.at