



Natürlicher Genuss: Informationen aus dem Salzburger Land

Beitrag

Der Verein Tauriska im Salzburger Land lädt ein zu zwei Kohr-Café's zum Thema Selbstversorgung, Lebensmittel Haltbarmachen und Genuss mit Margaretha Vötter und Margit Brauneder

„In einer nachhaltigen Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln sehe ich die zukünftige Ernährungsverantwortung des Einzelnen.“ – Margit Brauneder

„Das Kräutersammeln ist für mich ein Ritual und auch Entspannung, ein Abschalten vom Alltagsstress. Die Achtung und Wertschätzung vor der Natur ist sehr groß.“ – Margaretha Vötter

Fr, 01. Juli 2022; 09:00 – 11:00 Uhr, naturwerke Hollersbach, 5731 Hollersbach, Nr. 75

Kohr-Café: **Selbstversorgung aus Wald und Wiese** mit **Margaretha Vötter**, TEH Kräuterfrau

Wald und Wiese / Wie werde ich zur Selbstversorger_in?

Lerne die Geschenke von Mutter Erde aus Wald und Wiese erkennen, wertschätzen und verarbeiten.

Margaretha Vötter: Ist 1962 geboren und lebt seit 1986 mit ihrem Mann Rudi am Enzingerboden. Sie haben 30 Jahre den Alpengasthof Enzingerboden zusammen geführt. Seit Sommer 2020 ist dieser geschlossen, da eine Baustelle der ÖBB (Pumpkraftwerk Tauernmoos) im April begonnen hat und bis 2025 dauert.

Ihr Beruf als Köchin wurde im Laufe ihres Lebens zur Berufung. Sie liebt es, aus guten Grundprodukten ein duftendes, wohlschmeckendes, gesundes Essen zu zaubern und aus gesammelten Kräutern edle Naturprodukte zu kreieren.

Fr, 05. August 2022, 10:00 – 12:00 Uhr: Treffpunkt: Samplhaus, 5733 Bramberg, Hadergasse 11

Kohr-Café: **Workshop zum Fermentieren.** Für einen gesunden Darm und zugleich die älteste Form von Haltbarmachen der Lebensmittel **mit Margit Brauneder**, Ernährungspädagogin

Dipl. Päd. Margit Brauneder, MAS: Ernährungspädagogin, Gastrosophin und TEH-Praktikerin führt uns an diesem Vormittag in die Welt des Fermentierens ein. Nach der Verkostung von fermentierten Gurken, Karotten, Tomaten, Joghurtkäse und Chinakohl-Kimchi, wird sie uns die äußerst einfache Zubereitung eines Römischen Sauerkrauts im Glas vorzeigen.

Fermentieren von Lebensmitteln ist eine der ältesten Formen der Konservierung. Bereits in der Antike wurde Gemüse, Obst und Getreide vergoren und so haltbar gemacht. Fermentieren verbessert die Verdaulichkeit, deaktiviert in einigen Nahrungsmitteln Antinährstoffe und regt Prozesse an, die der Entwicklung einer stabilen Darmflora zugute kommen.

Wir bitten um Anmeldung unter +43 664 5205203 oder office@tauriska.at

Die Teilnahme ist kostenlos. Um Papp-Müll zu vermeiden bitten wir eine eigene Kaffee-Tasse mitzunehmen.

Bitte beachten Sie die aktuellen Covid-19 Sicherheitsmaßnahmen!

Verein Tauriska, Leopold Kohr-Akademie – 5741 Neukirchen am Grossvenediger – www.tauriska.at











Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Salzburger Land
2. TAURISKA