

„Genial Kochen“ mit den Schätzen aus dem eigenen Garten



**Samstag, 14. November 2026 / 10:00 – 14:00 UHR
oder**

Samstag, 21. November 2026 / 10:00 – 14:00 UHR

Schulküche der MS - Virgental

Bitte um Anmeldung

Was gibt es Besseres, als mit frischen, heimischen Zutaten köstliche und gesunde Gerichte zu zaubern? In diesem besonderen Kochworkshop zeigt **Marion Steiner-Binder, Diätologin**, wie einfach und schnell sich saisonales Gemüse und Obst in köstliche Speisen verwandeln lassen.

Im Mittelpunkt stehen vor allem **heimisches Wintergemüse und regionales Winterobst**. Sie liefern wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe und sind damit eine wertvolle Ergänzung für eine ausgewogene Ernährung. Freut euch auf praktische Tipps, genussvolle Rezepte und viele Anregungen für die eigene Küche.

Bitte bringt geeignete Behältnisse mit, damit übrig gebliebene Speisen mit nach Hause genommen werden können.

Anmeldung bei Birgit Winkler unter selbstversorgt@virgen.at oder 0676/7292809
(Bilder: Marion Steiner-Binder)