

8503/4 Lehrgang: Nachhaltigkeit und Selbstversorgung im Alltag 2022/23

Änderungen vorbehalten

Termin	Thema	Inhalte	Anzahl UE	TrainerIn	Ort
Regionalität, Nachhaltigkeit					
Freitag 11.11.2022 9.00 – 12.00	Nachhaltigkeit und Trends/Klima	Warum Nachhaltigkeit? Was sagen die Megatrends? Megatrends, zukunftsfähige Gesellschaft, visionäre Technologien	1,5	Mag. Dr. Johann Lefenda; ZAK OÖ	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz SR 6
		Klimaschutz und nachhaltiger Lebensstil von Mobilität, Energie bis Geldanlage	1,5	Klimabündnis OÖ Mag. Norbert Rainer	
Freitag 11.11.2022 12.30 – 17.30	Nachhaltigkeit und Regionalität	Wie weit wandert mein T-Shirt? Regionale Fasern, Weg der Kleidung Was hat der Wald, der Boden und das Wasser mit unserem Essen zu tun? Nachhaltigkeit braucht Werte - nachhaltige Entscheidungen entlang der Lebensmittelkette. Vorstellung nachhaltiger Projekte: Esserwisser, Gutes vom Bauernhof uvm.	1,5 3,5	Christiane Seufferlein Mag. Katrin Fischer	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz SR 6
Regionalität, Nachhaltigkeit und Persönlichkeit					
Freitag 02.12.2022 12.00 – 16.00	Nachhaltigkeit und Umweltschutz, Alternativen im Haushalt	Natürliche Reinigung Tipps und Tricks für nachhaltige Reinigung und Körperpflege,	4	Katrin Schett	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Küche
Samstag 03.12.2022 9.00 – 17.00	Persönlichkeitsbildung	„Nur mit Visionen komme ich ans Ziel“ Warum Nachhaltigkeit? Philosophischer Ansatz, gesellschaftliche Verantwortung und Ethik Alternativen – eigene Lösungsansätze das 7R-Prinzip, die eigenen Wertvorstellungen, Analyse des eigenen Lebensstils, Visionen, Zielvorstellungen, Anleitung zur Erstellung eines Nachhaltigkeitskonzeptes	8	DI Susanne Mader	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz SR 6

Lebensmittelverarbeitung und Haltbarmachung in Theorie und Praxis

Samstag 14.1.2023 9.00 – 17.00	Fleisch und Wurst, Fleischalternativen	„from nose to tail“ Wurstwerkstatt: Fleisch, nichts wegschmeißen, alles selbst verarbeiten, Wurst selber machen, Fleisch einlegen und haltbar machen.	8	Carola Neulinger	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Küche
Donnerstag 26.1.2023 9.00 – 17.00	Milch und Milch- produkte	„Weißes Gold“ Infos zur Milchproduktion (Kuh, Schaf, Ziege) Milchverarbeitung: Joghurt, Frischkäse, Mozza- rella	8	Johanna Wögerbauer	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Küche

Selbstversorger - Hausgarten

Freitag 3.2.2023 9.00 – 17.00	Selbstversorger Hausgarten Teil 1	„Ich wünsche und plane...“ Anbauformen, Grundausrüstung, Ressourcen- nutzung, Arten der Bewirtschaftung Alles über Böden, Zeigerpflanzen, Mulchen Licht – Temperatur - Wasser – Nährstoffe – Standort, Düngung - biologisch, autark und nachhaltig, Kompostierung, Aussaat-Kalender, Jungpflanzenanzucht, Pflanzenvermehrung, Baumformen, Pflegemaßnahmen von Gehölzen und mehrjährigen Kulturen, praktisches Tun (Pikieren, Aussäen), Samen-und Pflanzen- tausch, Besuch Kräutergarten	8	Mag. Claudia Ortner	Gasthaus Mauernböck Rottenbach 5 4681 Rottenbach
Freitag 17.3.2023 13.00 – 17.00	Selbstversorger Hausgarten Teil 1	„Ich baue auch auf kleinstem Raum“ Humus aus der Wurmbox, Minigarten, Vertical gardening, Kartoffelpyramide..	4	Mag. Claudia Ortner	Gasthaus Mauernböck Rottenbach 5 4681 Rottenbach
Samstag 18.3.2023 9.00 – 17.00	Selbstversorger Hausgarten Teil 2	„Ich säe was, was du nicht säst“ Über „gute“ und „böse“ Nachbarn = Mischkultur und Fruchtfolge; Pflanzabstände, alte“ Sorten und Wintergemüse, „Pflanzen helfen Pflanzen“ -gezielte Beipflanzungen, Schädlinge fernhal- ten, Wildkräuter nutzen, Kurze Wanderung rund ums Haus, Kräuter sammeln und eine kleine Jause zubereiten.	8	Mag. Claudia Ortner	Gasthaus Mauernböck Rottenbach 5 4681 Rottenbach

Lebensmittelverarbeitung und Haltbarmachung in Theorie und Praxis

Mittwoch 19.4.2023 9.00 – 17.00	Getreide und Brot	„Brot und Salz - Gott erhalt´s“ Getreide und Alternatives zum Getreide Theorie, Lagerung, Herkunft Praxis: Sauerteig, Kleingebäck und mehr	8	Barbara Strasser	Betrieb Barbara Strasser Steggraben 6 4491 Niederneukirchen
Donnerstag, 18.5.2023 9.00 – 17.00	Obst, Gemüse und Kräuter Teil 1	Haltbarmachung Durch Trocknung (Tees), Hitze (Sterilisieren, Pasteurisieren), Einkochen (Marmelade, Chutney und Co), Sirupe und Säfte (Zucker), Essigsaureres Einlegen, Fermentieren (Salze) Kräuteröle, Kräuteressige	8	Georg Friedl	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Küche
Donnerstag 01.06.2023 9.00 – 17.00	Obst, Gemüse und Kräuter Teil 2	Haltbarmachung durch Trocknung (Tees), Hitze (Sterilisieren, Pasteurisieren), Einkochen (Marmelade, Chutney und Co), Sirupe und Säfte (Zucker), Essigsaureres Einlegen, Fermentieren (Salze) Kräuteröle, Kräuteressige	8	Georg Friedl	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Küche
Selbstversorger - Hausgarten					
Freitag 9.6.2023 9.00 – 17.00	Selbstversorger Hausgarten Teil 3	„Ich ernte und lagere“ Alles Tun für eine gut gefüllte Vorratskammer Über tierische Helferlein und ungebetene Gä- ste, ökologisches Gleichgewicht, Biodiversität und Förderung tierischer Helfer, Ernte – richti- ger Zeitpunkt, Saatgutgewinnung, Pflanzen- vermehrung, Lagerung – diverse Methoden, Tipps aus dem Erfahrungsschatz unserer Vor- fahren, Gartenbesichtigung bei Claudia Ortner,	8	Mag. Claudia Ortner	Gh Mauernböck Rottenbach 5 4681 Rottenbach
Abschluss					
Fr 30. Juni 2023	Abschlussarbeit	Präsentationen des Nachhaltigkeitskonzeptes	8	Team, DI Susanne Mader	Seminarhaus auf der Gugl, 4021 Linz Kleiner Saal