

## Wintergemüseküche - Genuss und Vielfalt aus der Region

Regionales Wintergemüse ist eine gesunde frische Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern. Es versorgt uns mit wichtigen gesundheitsfördernden Stoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Ballaststoffen. Darüber hinaus gibt uns Gemüse der Saison die Möglichkeit, uns bewusst und nachhaltig zu ernähren. Wintergemüse ist weit mehr als Kraut & Rüben, denn Oberösterreichs Gemüsebauern bieten eine unheimliche Vielfalt an "gemüsigen Genüssen". Neben vielen neuen Rezeptideen können Sie - je nach Verfügbarkeit - Ihnen vielleicht unbekannte Gemüsespezialitäten wie Goldrüben, lila Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Haferwurzel uvm. kennenlernen. Schwingen Sie mit uns den "Gemüselust-Kochlöffel" und kochen und kosten Sie sich durch die bunte Vielfalt an regionalen Wintergemüse durch.

Aufgrund der Hygieneanforderungen werden unsere Praxiskurse vorwiegend als Schaukochen mit einem kleinen Teilnehmerkreis abgehalten. Als Teilnehmende werden Sie je nach Möglichkeit selbst aktiv sein können.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter [ooe.lfi.at/corona](http://ooe.lfi.at/corona).

### Verfügbare Termine

#### Information

<b>Kursdauer:</b>	3 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	€ 28,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung
<b>Mitzubringen:</b>	Schürze, bequeme Schuhe, Behälter für etwaige Kostproben, Schreibzeug

#### 13.01.2021 09:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	13.01.2021 09:00
Ende	13.01.2021 12:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3325/196
Termin 1	13.01.2021, 09:00 - 12:00 Uhr
Termin 2	13.01.2021, 09:00 - 12:00 Uhr

**13.01.2021 14:00, Linz**

Ort	Linz
Beginn	13.01.2021 14:00
Ende	13.01.2021 17:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3325/197
Termin 1	13.01.2021, 14:00 - 17:00 Uhr
Termin 2	13.01.2021, 14:00 - 17:00 Uhr

**30.01.2021 09:30, Adlwang**

Ort	Adlwang
Beginn	30.01.2021 09:30
Ende	30.01.2021 12:30
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Kirchdorf Steyr, Holzhaus 1b, 4541 Adlwang
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3325/198
Termin 1	30.01.2021, 09:30 - 12:30 Uhr
Termin 2	30.01.2021, 09:30 - 12:30 Uhr