

Pflanzlich stark

Eiweiß, der Baustein für ein gesundes Leben - von herzhaften Hülsenfrüchten über vielfältige Getreidevariationen bis hin zu köstlichen Pilzgerichten – Sie erhalten wertvolle Tipps und einfache Rezepte, die nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und alltagstauglich sind. Damit entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten pflanzlicher Eiweißquellen und lernen, wie Sie diese kreativ und genussvoll in Ihren Alltag integrieren können.

Der Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand neue Geschmackserlebnisse auf den Teller zaubern und leckere Gerichte zubereiten können, die Ihre Ernährung bereichern.

Lassen Sie sich inspirieren und erweitern Sie Ihre kulinarischen Fähigkeiten!

Information

Kursdauer:	3,5 Einheiten
Kursbeitrag:	41,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Schürze, Behältnisse zum Mitnehmen

Verfügbare Termine

25.09.2026 16:00, Sinabelkirchen

Ort	Sinabelkirchen
Beginn	25.09.2026 16:00
Ende	25.09.2026 19:30
Örtlichkeit	MS Sinabelkirchen, Sinabelkirchen 48, 8261 Sinabelkirchen
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Evita Stefan, Tel. 0664 3885079
Kursnummer	6-0021742
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

24.10.2026 10:00, Ratten

Ort	Ratten
Beginn	24.10.2026 10:00
Ende	24.10.2026 13:30
Örtlichkeit	MS Ratten, Kirchenviertel 52, 8673 Ratten
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Christine Moosbeckhofer, Tel. 0664 5910141
Kursnummer	6-0021743
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

10.11.2026 17:00, St. Margarethen an der Raab

Ort	St. Margarethen an der Raab
Beginn	10.11.2026 17:00
Ende	10.11.2026 20:30
Örtlichkeit	MS St. Margarethen an der Raab, St. Margarethen an der Raab 141, 8321 St. Margarethen an der Raab
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Nicole Karner, Tel. 0664 4067520
Kursnummer	6-0021744
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

23.11.2026 17:00, Vorau

Ort	Vorau
Beginn	23.11.2026 17:00
Ende	23.11.2026 20:30
Örtlichkeit	FS Vorau - St. Martin, Vorau 2, 8250 Vorau
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Sarah Kerschenbauer, Tel. 0664 1145524; GB Maria Heiling-Ganster, Tel. 0650 32050364
Kursnummer	6-0021745
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

11.02.2027 18:00, Hartberg

Ort	Hartberg
Beginn	11.02.2027 18:00
Ende	11.02.2027 21:30
Örtlichkeit	FS Hartberg - St. Martin, Gartengasse 6, 8230 Hartberg
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Angela Schuch, Tel. 0664 73992711; GB Gerda Pferschy, Tel. 0664 4354445
Kursnummer	6-0021746
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

20.02.2027 09:30, Friedberg

Ort	Friedberg
Beginn	20.02.2027 09:30
Ende	20.02.2027 13:00
Örtlichkeit	MS Friedberg, Schwaighofstraße 155, 8240 Friedberg
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021747
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

21.06.2027 16:00, Pischelsdorf am Kulm

Ort	Pischelsdorf am Kulm
Beginn	21.06.2027 16:00
Ende	21.06.2027 19:30
Örtlichkeit	MS Pischelsdorf - Schulküche, Pischelsdorf 95, 8212 Pischelsdorf am Kulm
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei:GB Manuela Leiner, Tel. 0660 1661567
Kursnummer	6-0021748
Trainer:in	Monika Sommer
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark