

Sprossen & Microgreens – Frische KochSchule Feldbach

In den Wintermonaten ist frisches, regionales Obst und Gemüse oft rar – doch Sprossen und Microgreens sind echte Nährstoffwunder und lassen sich ganz einfach selbst ziehen.

Der Workshop bietet spannende Einblicke in Pflanzenkunde, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit und verbindet theoretisches Wissen mit praktischem Arbeiten. Lerne verschiedene Anzuchtmethoden kennen – vom klassischen Microgreen-Anbau bis zur Sprossenzucht.

Entdecke, wie Microgreens und Sprossen Farbe, Frische und intensives Aroma auf den Teller bringen. Sie eignen sich als Topping, im Salat, auf Brot oder als kreatives Element in modernen Gerichten. Sie verwandeln einfache Speisen in besondere Genussmomente und zeigen, wie unkompliziert bewusster Genuss sein kann.

Jeder Teilnehmende darf sich seine eigenen Microgreens ansäen und kann diese und ein kleines Sprossenglas mit nach Hause nehmen.

Ein Angebot für alle, die die Welt der Microgreens entdecken und neue, nachhaltige Impulse für die Alltagsküche mitnehmen möchten.

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

Verfügbare Termine

12.11.2026 16:30, Feldbach

Ort	Feldbach
Beginn	12.11.2026 16:30
Ende	12.11.2026 19:30
Örtlichkeit	Frische KochSchule Feldbach, Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
Information	Magda Siegl, Tel +43 3152 2766 4328, magdalena.siegl@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021785
Trainer:in	Bettina Rosenberger
Veranstalter	LFI Steiermark