

Sprossen & Microgreens –

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, Dienstleistungen

Verfügbare Termine

03.11.2026 16:30, Graz

Ort	Graz
Beginn	03.11.2026 16:30
Ende	03.11.2026 19:30
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021671
Trainer:in	Bettina Rosenberger
Veranstalter	LFI Steiermark