

**Verlängertes Kochwochenende zur Vermeidung von
ernährungsbedingten Krankheiten im Lesachtal am Peintnerhof**

vom 23. – 26. Oktober 2026

3 Nächte im Holzblockhaus

3 x Slow Food Biofrühstück

3 x 3-gängiges Menü/Nachmittagskaffee/Kuchen

Kochwochenende, was erwartet Dich:

- Zubereiten von genussvollen und „gesüntlichen“ Speisen (das Wort gesüntlich kommt aus dem mittelhochdeutschen und heißt: bringt Gesundheit)
Pflanzlich: Gemüse, Erdäpfel, Hülsenfrüchte, Obst, Pilze;
Tierisch: Forelle, Wild, Lamm, Innereien, Milchprodukte;
- Backen von Brot und Kleingebäck mit Natursauerteig
- Ernten von Wildkräutern und Wildgemüse der Jahreszeit angepasst
- Theoretische Begleitung mit Mediziner Georg Lexer zu den Themen: Was haben die Zubereitung von Speisen und deren Inhalt mit unserer Gesundheit zu tun
- Praktische Begleitung in der Natur und in der Küche durch Georg Lexer & Andrea Unterguggenberger
- Rezepte und Anleitungen für zuhause
- Hilfestellung – wie kann ich das Ausprobierte und Gelernte in meinem Alltag zuhause umsetzen
- auch werden wir in der heilsamen Landschaft des Lesachtales unterwegs sein

Preis pro Person € 300,-- inkl. Übernachtung und Verpflegung

Einzelzimmerzuschlag € 45,--

(Die Orts-, Nächtigungstaxe pro Person/Tag wird separat in Rechnung gestellt)

Kursbeitrag pro Person € 180,--

(Begleitpersonen, die am Kurs nicht teilnehmen, zahlen keinen Kursbeitrag)

Anreise am 23. Oktober bis 15.00 Uhr

Abreise am 26. Oktober nach dem Frühstück

Anmeldung bis 10. Oktober 2026 bei Andrea Unterguggenberger per Mail oder telefonisch / peintnerhof@auszeithof.com Tel.: +43 650 4111802