

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

vom 03. – 06. Juni oder 09. – 12. Sept. 2027

3 Nächte im Holzblockhaus

3 x Slow Food Biofrühstück

3 x selbstgekochtes genießen/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 Lesachtaler Brot 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 € 200,--

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

Anreise am 03. Juni bis 15.00 Uhr **Abreise** am 06. Juni nach dem Frühstück

Anreise am 09. Sept. bis 15.00 Uhr **Abreise** am 12. Sept. nach dem Frühstück

Anmeldung bei Andrea Unterguggenberger per Mail: peintnerhof@auszeithof.com oder

☎ +43 (0)650 4111802