

Kohr-Café

Selbstversorgung aus Wald und Wiese mit Margaretha Vötter, TEH Kräuterfrau



Der Löwenzahn kann vielfältig genossen werden.



Kräuter-Apfellimo: ein erfrischendes Getränk. Fotos: Margaretha Vötter

Wald und Wiese

Wie werde ich zur Selbstversorger_in?

Lerne die Geschenke von Mutter Erde aus Wald und Wiese erkennen, wertschätzen und verarbeiten.



Margaretha Vötter

Ist 1962 geboren und lebt seit 1986 mit ihrem Mann Rudi am Enzingerboden. Sie haben 30 Jahre den Alpengasthof Enzingerboden zusammen geführt. Seit Sommer 2020 ist dieser geschlossen, da eine Baustelle der ÖBB (Pumpkraftwerk Tauernmoos) im April begonnen hat und bis 2025 dauert.

Ihr Beruf als Köchin wurde im Laufe ihres Lebens zur Berufung. Sie liebt es, aus guten Grundprodukten ein duftendes, wohlschmeckendes, gesundes Essen zu zaubern und aus gesammelten Kräutern edle Naturprodukte zu kreieren.

„Das Kräutersammeln ist für mich ein Ritual und auch Entspannung, ein Abschalten vom Alltagsstress. Die Achtung und Wertschätzung vor der Natur ist sehr groß.“

Mehr über Margaretha's Kräuterwelt, ihre Produkte vom Enzingerboden und ihren Blog erfahren Sie auf <https://krauterwelt.eu/>

Um Papp-Müll zu vermeiden bitten wir eine eigene Kaffee-Tasse mitzunehmen.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu.

Fr, 01. Juli 2022

09:00 - 11:00 Uhr

naturwerke Hollersbach

5731 Hollersbach, Nr. 75

www.tauriska.at

Kohr-Café

Workshop zum Fermentieren

Für einen gesunden Darm und zugleich die älteste Form von Haltbarmachen der Lebensmittel.

mit Margit Brauneder, Ernährungspädagogin



Fermentiertes Gemüse: wenige Zutaten und einfach gemacht. Fotos: pixabay, privat

„In einer nachhaltigen Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln sehe ich die zukünftige Ernährungsverantwortung des Einzelnen.“

Fermentieren von Lebensmitteln ist eine der ältesten Formen der Konservierung. Bereits in der Antike wurde Gemüse, Obst und Getreide vergoren und so haltbar gemacht.

Fermentieren verbessert die Verdaulichkeit, deaktiviert in einigen Nahrungsmitteln Antinährstoffe und regt Prozesse an, die der Entwicklung einer stabilen Darmflora zugute kommen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Um Papp-Müll zu vermeiden bitten wir eine eigene Kaffee-Tasse mitzunehmen.

Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu.

Dipl. Päd. Margit Brauneder, MAS

Ernährungspädagogin, Gastroso-
phin und TEH-Praktikerin führt
uns an diesem Vormittag in die
Welt des Fermentierens ein.



Nach der Verkostung von fermentierten Gurken, Karotten, Tomaten, Joghurtkäse und Chinakohl-Kimchi, wird sie uns die äußerst einfache Zubereitung eines Römischen Sauerkrauts im Glas vorzeigen.

Fr, 05. August 2022

10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Samplhaus

5733 Bramberg, Hadergasse 11

www.tauriska.at