

**KOCHKURS:
Dienstag, 13. Oktober 2026
von 18-21 Uhr
(Mittelschulküche)**

**Nicht ohne die Bohne –
wie Hülsenfrüchte ein
Comeback feiern**

Entdecke die Vielfalt der Hülsenfrüchte!



© pixabay - waichi2021

Lust auf neue Geschmackserlebnisse und gesunde Küche? Dann bist du herzlich zum **Hülsenfrüchte-Kochkurs** eingeladen – organisiert von der Gesunden Gemeinde St. Florian!

Gemeinsam mit **Manuela Schatz vom Genuss-Atelier-Schatz** bereiten wir abwechslungsreiche, köstliche Gerichte mit Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. zu. Du erhältst praktische Tipps zur Zubereitung, lernst verschiedene Hülsenfrüchte kennen und erfährst, wie sie einfach und kreativ in den Alltag integriert werden können.

Freue dich auf:

- Leckere und alltagstaugliche Rezepte
- Wissenswertes über Ernährung und Hülsenfrüchte
- Gemeinsames Kochen in entspannter Atmosphäre
- Kostproben aller zubereiteten Gerichte
- Rezeptunterlagen zum Mitnehmen

Termin: Dienstag, 13. Oktober 2026

Uhrzeit: 18 bis 21 Uhr

Ort: Mittelschulküche, Wiener Straße 44

Kosten: € 35 + Lebensmittelbeitrag (übernimmt die Gesunde Gemeinde)

Die Gesunde Gemeinde freut sich auf einen genussvollen Abend mit dir und Manuela Schatz!

Anmeldung am Gemeindeamt bei Frau Monika Wallner:
monika.wallner@st-florian.ooe.gv.at oder tel. 07224-4255-13

Gesundes