

KELLER – KÜCHE – SPEIS



Altes bewahren - für Neues offen sein!

KURSBEGLEITERINNEN



Martina und Margit Brunner
Glanz 21
9903 Oberlienz

www.permakulturwerkstatt.net

innergreinhof@permakulturwerkstatt.net

VORWORT

Mit diesem Kurs wollen wir die Lust zur Selbstversorgung wecken.

Durch die bunte Mischung an Gemüse und Obst in unserem Garten herrscht auch in unserer Küche eine genussvolle Vielfalt.

Und wer so ein Paradies sein eigen nennen kann, oder Zugang zu naturbelassenen Lebensmitteln hat, sollte in der Lage sein alles zu verwenden, frisch zu kochen und haltbar zu machen.

Wir sind keine Ernährungsberaterinnen, die vermitteln, ob fleischreiche, fleischlose oder gar vegane Küche gesund sind.

Wir sind Frauen mit Familie, Bäuerinnen mit einer kleinen Selbstversorger - Landwirtschaft und versuchen, für uns, aus all unseren Ressourcen, das Bestmögliche zu machen.

Durch das Wissen über die Herkunft unserer Lebensmittel kochen wir bewusster und sparen dabei auch Geld, da Einkäufe reduziert werden.

Mit richtiger Planung und der Liebe zum Selbermachen kann auch Aufwändigeres in den Alltag integriert werden.

Es gibt fast nichts Befriedigenderes als in ein frisch gebackenes Brot zu beißen, dessen Duft sich im Haus verbreitet.

Mit diesem Kurs möchten wir euch an den Herd locken und euch ein paar Tage in unsere Welt der Selbstversorgung entführen. Es ist keine Erfahrung von Nöten. Jeder ist willkommen, Männer und Frauen, Jung und Alt.

Wir freuen uns auf euch!
Martina und Margit

KURSIINHALT

- Alles rund ums **BROT**: Sauerteigbrot, Germgebäcke, verschiedenste Brötchen, etc.



-Verschiedene **TEIGE**, selbstgemachte **NUDELN** etc.



- MILCHVERARBEITUNG:

Butter, Topfen, Aufstriche, Joghurt, verschiedene Käse – Frischkäse, Hartkäse, Mozzarella, Hüttenkäse, etc.



- EINKOCHEN und HALTBARMACHEN von Obst und Gemüse



- Kräuter - HAUSAPOTHEKE: Tees, Salben, Tinkturen, etc.



.....

TERMINE 2019

05.August – 09.August 2019

02.September – 06.September 2019

30.September – 04.Oktober 2019

ORGANISATORISCHES

Montag Vormittag: ab 11:30 Anreise

Anreise am Sonntag ist nicht möglich – wer früher anreisen und/oder später abreisen möchte – bitte selbst eine Unterkunft suchen, zum Beispiel

www.stadt-lienz.at

Um 13 Uhr gemeinsames Mittagessen.



VERPFLEGUNG

Reichhaltiges **Frühstück**



Schmackhaftes vegetarisches **Mittag- und Abendessen** – überwiegend aus eigenen Produkten.

Kaffee, Tee, selbst gemachter Saft stehen frei zur Verfügung.

Am Hof werden während der gesamten Kursdauer keine alkoholischen Getränke angeboten.

TAGESABLAUF

Montag:

13:00 Mittagessen

15:00 – ca. 18:00 Kurs **Kräuter und Hausapotheke**

ca. 18:30 Abendessen

Dienstag:

Ab 8:00 Frühstück

9:00 – ca. 12:30 Kurs **Milchverarbeitung**

ca. 13:00 Mittagessen

bis 15:00 Mittagspause

15:00 – ca. 18:00 Kurs **Milchverarbeitung**

ca. 18:30 Abendessen

Mittwoch:

Ab 8:00 Frühstück

9:00 – ca. 12:30 Kurs **Brot**

ca. 13:00 Mittagessen

bis 15:00 Mittagspause

15:00 – ca. 18:00 Kurs **Brot**

ca. 18:30 Abendessen

Donnerstag:

Ab 8:00 Frühstück

9:00 – ca. 12:30 Kurs **Vorratshaltung u. Verarbeitung**

ca. 13:00 Mittagessen

bis 15:00 Mittagspause

15:00 – ca. 18:00 Kurs **Vorratshaltung u. Verarbeitung**

ca. 18:30 Abendessen

Freitag:

Ab 8:00 Frühstück

9:00 – ca. 12:30 Kurs **verschiedene Teige, Nudel, etc.**

ca. 13:00 Mittagessen

14:00 Kursende

Zwischendurch Kaffee und Tee Pausen

**WIR BIETEN VERSCHIEDENE
MÖGLICHKEITEN DER
KURSTEILNAHME AN**

**Kurs und Übernachtung im
Einzelzimmer**

(WC und Dusche gemeinsam)

419 Euro

**Kurs und Übernachtung im
Doppelzimmer**

(WC und Dusche gemeinsam)

Wenn Sie sich **als Paar** oder **zu zweit**
anmelden: **pro Person**

402 Euro





Unser Haus hat fünf Gästezimmer, drei Badezimmer mit Dusche und WC. Im Seminarraum Damen/Herren WC getrennt.

**Kurs, Verpflegung und
Übernachtung im eigenen Zelt/Auto
oder kleinem Wohnmobil**

WC und Dusche im Haus – gemeinsam

347 Euro

(große Wohnmobile oder Wohnwägen
haben am Hof nicht Platz)

Nur Kursteilnahme

320 Euro

(mit Mittag- und Abendessen)

Wenn unsere
Übernachtungsmöglichkeiten voll sind,
können Sie auch am Kurs teilnehmen,
wenn Sie sich selbst um eine Unterkunft
kümmern.

Lienz oder Oberlienz, ca. 3 - 6km entfernt
Zum Beispiel bei einem befreundeten
Biobauer, der Zimmer vermieten in ca.
3km Entfernung. Mit dem Auto ca. 7 Min.,
Fußweg gut eine Stunde

www.glanzhof.at
oder
www.stadt-lienz.at

Ein Kurs findet statt, wenn sich bis eine
Woche vor Kursbeginn **mindestens**
sechs Personen angemeldet haben.

Höchsteilnehmerzahl: 8-10 Personen.

Wir bitten um Verständnis, dass es nicht
möglich ist, Kinder zum Kurs
mitzubringen.

**Den Kursbeitrag können Sie im Laufe
der Kurswoche bezahlen.**

Kursunterlagen stehen zum Download zur Verfügung. Bitte einen USB - Stick (ca.2 GB) mitbringen.

Wenn Sie sich zu einem Kurstermin angemeldet haben und aus verschiedenen Gründen den Termin stornierten müssen, fallen für Sie keine Stornokosten an.

Wir bitten Sie aber dies uns ehest möglichst mitzuteilen,dass wir eventuell noch jemand auf der Warteliste informieren können.

Für Ihre Sicherheit während der gesamten Kursdauer sind Sie als Kursteilnehmer/Kursteilnehmerin selbst verantwortlich.

EINIGES ZUR INFRASTRUKTUR

Unser Bergbauernhof ist ca. 6km von der nächsten Stadt (Lienz) entfernt.

Mit dem **Auto** gut erreichbar:

Von Richtung Felbertauern:

Durch den Felbertauerntunnel (mautpflichtig) – Matri – Huben - St.Johann – Ainet – weiter, rechts abbiegen (über eine Brücke) nach Glanz – ca. 800m bis zum ersten Haus (sehr buntes Haus) dort rechts ca.200m weiter bis zum letzten Haus.

Von Richtung Kärnten:

Durch die Stadt Lienz – beim Kreisverkehr Richtung Felbertauern – bei Oberlienz (nicht in den Ort abbiegen) weiter, dann links abbiegen (über eine Brücke) nach Glanz – ca. 800m bis zum ersten Haus (sehr buntes Haus) dort rechts ca.200m weiter bis zum letzten Haus.

Von Richtung Südtirol :

Beim Kreisverkehr vor Lienz Richtung Felbertauern – bei Oberlienz (nicht in den Ort abbiegen) weiter, dann links abbiegen (über eine Brücke) nach Glanz – ca. 800m bis zum ersten Haus (sehr buntes Haus) dort rechts ca.200m weiter bis zum letzten Haus.

Mit dem **Zug** Endstation Lienz in Osttirol:

Entweder mit dem **Bus** (auf Wunsch werden die Busverbindungen bekannt gegeben) weiter bis Haltestelle: Abzweigung Glanz, dann 1km Fußmarsch, das ist ca. ein halbe Stunde bergauf zum Hof (Abholung nicht möglich, da wir kein Auto besitzen)
oder von Lienz Bahnhof mit dem **Taxi** - ca. 6km – ca.10 Minuten
Kosten ca. 14 Euro

Wenn Sie mit dem **Bus aus Richtung Kitzbühel** anreisen, den Buslenker bitten, dass er Sie bei der Haltestelle **Abzweigung Glanz** aussteigen lässt. (dieser Bus hält unter anderem bei der Haltestelle Ainet und Oberlienz - Abzweigung Glanz liegt genau dazwischen)

Sind Sie an einer Fahrgemeinschaft interessiert, (wenn Sie jemand mitnehmen können oder bei jemand mitfahren wollen) bitten wir Sie, uns das mitzuteilen. Wenn Sie uns Ihre Anfahrtsroute bekannt geben, leiten wir das gerne an Interessierte weiter.

Nächstes Geschäft oder Gasthaus ca. 5km entfernt – nächstes Kaffee 1km entfernt.
