

## KELLER – KÜCHE – SPEIS



**Altes bewahren - für Neues offen sein!**

## KURSBEGLEITERINNEN



Martina und Margit Brunner  
Glanz 21  
9903 Oberlienz

[www.permakulturwerkstatt.net](http://www.permakulturwerkstatt.net)

[innergreinhof@permakulturwerkstatt.net](mailto: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**: Sauerteigbrote, verschiedenste Brötchen, Toastbrot, Laugengebäck, Vollkornbrot, Kräcker, etc.



selbstgemachte **NUDELN** etc.



## **MILCHVERARBEITUNG:**

Butter, Butterschmalz. Topfen, Aufstriche, Joghurt, Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse, Mozzarella, Ricotta, Grillkäse Sauerrahm etc.



## **EINKOCHEN und HALTBARMACHEN**

von Obst u. Gemüse – Überwintern im Garten, verschiedene Einkochmethoden, Trocknen, Essig, einkellern, Chutney, etc.



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

**Natürliche Putz- und Waschmittel etc.**



\*\*\*\*\*

## **TERMINE 2024**

**16. September – 20. September 2024**

**07. Oktober – 11. Oktober 2024**

# TAGESABLAUF

## Montag:

Ab 14:00 **Anreise**

Für den kleinen Hunger gibt es noch belegte Brötchen, Kuchen, Kaffee, Tee und Saft

**15 - 18:00 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

18:30 Abendessen

## Thema: Kräuter und Hausapotheke

Tee

Tinkturen

Auszugsöle

Salben

Kräuterkissen

Heilpflanzenbäder

Auflagen, Kompresse, Wickel

Hausmittel aus der Küche und dem Garten

etc.



## **Dienstag:**

Ab 8:00 Frühstück

**9 – 12:30 Uhr Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

13:00 Mittagessen

Bis 15:00 Mittagspause

**15 – 18:00 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

18:30 Abendessen

## **Thema: Milchverarbeitung**

**Topfen – verschiedene Topfenaufstriche**

**Molkegetränke**

**Frischkäse**

**Weichkäse/Schichtkäse/Kräuterkäse**

**Hartkäse**

**Butter – Kräuterbutter – Butterschmalz**

**Joghurt – Joghurtknocken**

**Ricotta – italienischer Frischkäse**

**Paneer oder Grillkäse**

**Sauerrahm**

**Mozzarella**

## **Mittwoch:**

Ab 8:00 Frühstück

**9 – 12:30 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

13 Uhr Mittagessen

Bis 15:00 Mittagspause

**15 – 18:00 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

18:30 Abendessen

## **Thema: Vorratshaltung**

**Wintergemüse im Garten überwintern**

**in Erde einschlagen**

**im Keller oder an einem kühlen Ort lagern**

**Gemüse in Sand einlegen**

**Trocknen: Obst, Gemüse, Kräuter, Beeren**

**Konservieren mit Zucker – mit und ohne**

**Erhitzen – Saft, Kompott, Marmelade, Sirup**

**Konservieren in Essigwasser**

**Konservieren in Salzwasser**

**Konservieren in Salz - Kräuerpasten**

**Essigherstellung**

**Chutneys**

**Sugos**

**Konservieren durch Milchsäuregärung**

**Fermentieren**

## Donnerstag:

Ab 8:00 Frühstück

**9 – 12:30 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

13:00 Mittagessen

Bis 15 Uhr Mittagspause

**15 – 18:00 Kurs** (dazw. Kaffee/Teepause)

18:30 Abendessen

## Thema: Brot – Brötchen

**Diverse Brote und Brötchen:**

**Weizen-, Dinkel-, Roggenbrote und -brötchen**

**Toastbrot**

**Knäckebröt**

**Laugengebäck,.....**

**Zubehör zum Brotbacken**

**Hefe, Sauerteig**

**Nullteig(Quellstück, Kochstück,Brühstück)**

**Vorteig**

**Kneten**

**Formen**

**Stockgare, Stückgare**

**Backen**

**Aufbewahren, etc.**

## **Freitag:**

Ab 8:00 Frühstück

9 – 12:30 Kurs (dazwischen Kaffee/Teepause)

13:00 Mittagessen

14:00 Kursende

## **Thema: Nudel etc.**

**Mehl mahlen und sieben  
selbstgemachte Nudeln**

## **Natürliche Wasch – und Putzmittel etc**

**Kastanien**

**Essig**

**Natron**

**Soda**

**Kernseife**

**Zitronen**

**Alkohol**

**EM**

**etc.**