

Altes bewahren -
für Neues offen sein!



Kursbegleiterin



Martina Brunner
Glanz 21
9903 Oberlienz

www.permakulturwerkstatt.net

innergreinhof@permakulturwerkstatt.net

VORWORT

Mit diesem Kurs will ich die Lust zum Selbermachen wecken. Diese Tage bei uns am Hof ermöglichen es mir mein Wissen in den Bereichen meiner Herzenthemen mit dir/euch zu teilen.

Ich bin keine Ernährungsberaterin. Ich bin eine Frau mit Familie, eine Bäuerin mit einer kleinen Selbstversorger-Landwirtschaft und versuche für uns, aus all unseren Ressourcen, das Bestmögliche zu machen. Durch die bunte Mischung an Gemüse und Obst in unserem Garten und die Milch von unseren Kühen herrscht auf unserem Esstisch 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.

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

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Wissen, was in unserem Essen drin steckt und vor allem was nicht drin ist. Im Handel

gibt es viele Produkte, die durch chemische Zusätze für die maschinelle Produktion optimiert werden. Auf der Packung findet man zu viele und oft unnötige Zutaten. Mit richtiger Planung und der Liebe zum Selbermachen kann auch Aufwändigeres in den Alltag integriert werden.

Mit diesem Kurs möchte ich 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, Frauen und Männer, Jung und Alt.

Wir freuen uns auf euch!
Martina und Team



KURSIHALTE

Brot backen - verschiedene Brote, Brötchen und Gebäcke

- mit Hefe, Sauerteig und Hefewasser
- mit direkter und indirekter Führung
- mit Mehlkochstück und Quellstück
- mit glatten und Vollkornmehlen,...



Vorratshaltung -

- naturbelassen lagern
- trocknen
- konservieren mit Essig, Salz, Zucker
- Essigherstellung
- fermentieren,...



Hausapotheke - aus Küche, Garten, Wald und Wiese

- Tees
- Tinkturen
- Oxymele
- Öle
- Salben
- Wickel,...



Natürliche Putz- und Waschmittel

mit

- Essig
- Natron
- Soda
- Zitronensäure
- Rosskastanie,...



Seife sieden



Nudeln machen



TERMINE 2025

15. September – 19. September 2025

06. Oktober – 10. Oktober 2025

