

GEMEINDEINFORMATION



MARKTGEMEINDE
ST. GEORGEN AM WALDE

Einladung zur Informationsveranstaltung Windpark Königswiesen/ St. Georgen am Walde



5. September 2023
19:00 Uhr
im Gasthaus Sengstbratl

Der Bürgermeister:
Heinrich Haider



Stiftung der
Herzog von Sachsen-Coburg
und Gotha'schen Familie

energie
werkstatt  **PROFES** 



Seminartermin

26.09.2023, 18:30 Uhr

Seminarort

Lehrküche MS
St. Georgen am Walde,
Schulgasse 9
4372 St. Georgen am
Walde

Anmeldung

marktgemeinde@st-
georgen-walde.ooe.gv.at
07954 30 30 0

Kursbeitrag

40,00 € (exkl. Lebens-
mittelkosten)

Mitzubringen

Kochschürze und Jausen-
dose

Referentin

Sigrid Kastner, Diätologin

1, 2, 3 *Fertiggerichte* die richtige Auswahl bringt's

Vortrag mit Kochworkshop

In Supermärkten wird ein immer größer werdendes Sortiment an „convenience food“, aus dem Englischen bequemes Essen, angeboten. Convenience Produkte sind jedoch keine Erfindung unserer Zeit, klassische Vertreter sind z. B. Teigwaren, Gemüse – und Obstkonserven oder Wurstwaren. Die Palette neuer Vertreter reicht vom tiefgekühlten Gemüse und Obst, über das vorgepanierte Schnitzel bis hin zum getrockneten Asia-Gericht oder fertigen Menü in der Aluschale.

Erfahren Sie in diesem Kochworkshop wie Sie bei Zeitknappheit und/oder wenig Kocherfahrung trotzdem durch eine bewusste Auswahl an Fertigprodukten gesunde Mahlzeiten zubereiten können.

Es erwartet Sie ein interessanter Vortrag mit vielen Tipps und konkreten Empfehlungen, wie Sie Fertigprodukte aufwerten und schnelle gesunde Gerichte zaubern können – auch für Kochanfänger und Studenten gut geeignet.