



ÖKOMODELLREGION
Naturparkland Oberpfälzer Wald

Oi mal Bio Bitte!

BIO-KOCHKURSE

15.04. -16.05.2023

BIO-Rind: Bayerisches BIO-Rindfleisch trifft auf französische Küche.

Samstag, 15.04.2023

Dauer	13.30 Uhr bis ca. 19.00 Uhr
Ablauf	13.30 Uhr Besichtigung des BIO-Betriebes Schaller 14.30 Uhr Weiterfahrt zur Schulküche des AELF WEN-TIR, Beethovenstraße 9, 92637 Weiden i. d. Opf. 15.00 Uhr Beginn Kochkurs
Treffpunkt	BIO-Hof Schaller, Bibershof 4a, 92714 Pleystein

Besichtigen Sie zunächst den BIO-Hof Schaller und erhalten Sie einen Einblick in die ökologische und tiergerechte Mutterkuhhaltung. Bereiten Sie anschließend zusammen mit Gerd Reinhardt, Restaurantbesitzer und Koch, das französische Nationalgericht **Boeuf Bourguignon mit Kartoffelpüree** aus dem zarten BIO-Rindfleisch des BIO-Hofs Schaller zu.

REFERENT

Gerd Reinhardt, Koch und Besitzer des Restaurant Guggenmoos, Schönsee

VERWENDETE PRODUKTE

BIO-Rindfleisch	BIO-Hof Schaller, Bibershof 4a, 92714 Pleystein
BIO-Gemüse	Naturkost Steinhilber, Uchamühle 1, 92709 Moosbach
Weitere Produkte	eseo Naturwaren, Dr. Martin Luther Str. 9, Weiden i. d. Opf.

Teilnahmegebühr	30,00 Euro pro Person
Teilnehmeranzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	bei Kerstin Manner unter kmanner@taennesberg.de bis zum 14.04.2023

BIO-Schwein: Traditionelles bayerisches BIO-Fleisch auf französische Art

Dienstag, 18.04.2023

Dauer	17.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Ablauf	17.00 Uhr Besichtigung des BIO-Betriebes Brunner 18.00 Uhr Weiterfahrt zur Schulküche des AELF WEN-TIR, Beethovenstraße 9, 92637 Weiden i. d. Opf. 18.30 Uhr Beginn Kochkurs
Treffpunkt	BIO-Hof Brunner, Neubau 1, 92637 Weiden i. d. Opf.

Besichtigen Sie zunächst den BIO-Hof Brunner und erhalten Sie einen Einblick in die ökologische und tiergerechte Schweinehaltung. Bereiten Sie anschließend zusammen mit Gerd Reinhardt, Restaurantbesitzer und Koch, das französische Nationalgericht ***Involtini in Marsala-Sauce mit Kartoffelgratin und Frühlingsgemüse*** aus dem zarten BIO-Schweinefleisch des BIO-Hofs Brunner zu.

REFERENT

Gerd Reinhardt, Koch und Besitzer des Restaurant Guggenmoos, Schönsee

VERWENDETE PRODUKTE

BIO-Rindfleisch	BIO-Hof Brunner, Neubau 1, 92637 Weiden i. d. Opf.
BIO-Gemüse	Naturkost Steinhilber, Uchamühle 1, 92709 Moosbach
Weitere Produkte	eseo Naturwaren, Dr. Martin Luther Str. 9, 92637 Weiden i. d. Opf.

Teilnahmegebühr	30,00 Euro pro Person
Teilnehmeranzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	bei Kerstin Manner unter kmanner@taennesberg.de bis zum 14.04.2023

BIO-Hülsenfrüchte: Alles aus Linsen.

Donnerstag, 27.04.2023



Dauer 18.30 Uhr bis ca. 21 Uhr.

Treffpunkt Schulküche AELF WEN-TIR, Beethovenstraße 9, 92637 Weiden i. d. Opf.

Lassen Sie sich zunächst durch die Hülsenfrüchte-Enthusiastin Cecilia Antoni in die Welt der BIO-Leguminosen und Hülsenfrüchte durch einen Vortrag einführen. Anschließend bereiten Sie gemeinsam vier leckere Linsen-Gerichte - von süß bis herzhaft - zu. Dieser Kochkurs findet in der Zusammenarbeit mit dem Projekt LeguNet statt. Weitere Informationen unter: <https://www.leguNet.de/projekt/das-projekt>.

REFERENT

Cecilia Antoni, Köchin und Food-Bloggerin beanbe

VERWENDETE PRODUKTE

BIO-Linsen vorraussichtlich BIO-Hof Weig, Finstermühle 1, 92714 Pleystein

Weitere Produkte eseo Naturwaren, Dr. Martin Luther Str. 9, 92637 Weiden i. d. Opf.

Teilnahmegebühr 30,00 Euro pro Person

Teilnehmeranzahl max. 20 Personen

Anmeldung: bei Kerstin Manner unter kmanner@taennesberg.de bis zum **21.04.2023**

BIO-Gemüse: Frühlingsgemüse genießen.

Dienstag, 16.05.2023

Dauer	17.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Ablauf	17.00 Uhr Besichtigung des BIO-Betriebes Steinhilber 18.00 Uhr Weiterfahrt zur Schulküche des AELF WEN-TIR, Beethovenstraße 9, 92637 Weiden i. d. Opf. 18.30 Uhr Beginn Kochkurs
Treffpunkt	Naturkost Steinhilber, Uchamühle 1, 92709 Moosbach

Besichtigen Sie zunächst den BIO-Hof Steinhilber und erhalten Sie einen Einblick in den ökologischen Gemüsebau. Bereiten Sie anschließend zusammen mit Gerd Reinhardt, Restaurantbesitzer und Koch, das frische Frühlingsgemüse zu einem ***Spinat Gorgonzola Quiche mit Blattsalat und Ziegenfrischkäse im Kunspermantel*** zu.

REFERENT

Gerd Reinhardt, Koch und Besitzer des Restaurant Guggenmoos, Schönssee

VERWENDETE PRODUKTE

BIO-Gemüse	Naturkost Steinhilber, Uchamühle 1, 92709 Moosbach
Weitere Produkte	eseo Naturwaren, Dr. Martin Luther Str. 9, 92637 Weiden i. d. Opf.

Teilnahmegebühr	30,00 Euro pro Person
Teilnehmeranzahl	max. 20 Personen
Anmeldung	bei Kerstin Manner unter kmanner@taennesberg.de bis zum 21.04.2023

Anmeldung

Die Zusage für eine erfolgreiche Teilnahme erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldung per E-Mail. Wir bitten um Verständnis.

Kerstin Manner

kmanner@taennesberg.de

Bitte geben Sie Name, Teilnehmeranzahl, Telefonnummer und Adresse, falls das Interesse für eine mögliche Fahrgemeinschaft besteht, an.

Kochschürze bitte selbst mitbringen! Die Teilnahmegebühr enthält die Kosten für Zutaten, Raumierte und Honorar des Koches.