



STEIN EGERTA



Kochen 55+ mit „Alles Wurscht“



Kochen neu entdeckt: leicht, ausgewogen und genussvoll

Programm Frühjahr und Herbst 2023

Erwachsenen.Bildung

Erwachsenen.Bildung | Weiter.Bildung | Seminar.Zentrum



Kochen 55+ mit „Alles Wurscht“

Spielend leicht, ausgewogen und genussvoll

Was macht ein gutes Leben aus? Freunde, Lachen und die Gesundheit gehören dazu! Der wichtigste Baustein für die körperliche Gesundheit ist die Ernährung. Und ausgewogene Verpflegung gewinnt immer mehr an Bedeutung und liegt voll im Trend. Um das Leben auch im Alter selbstbestimmt genießen zu können, lohnt es sich sehr, sich ausgewogen zu ernähren. Aber bitte auch richtig fein soll es sein, dazu frisch und der Jahreszeit angepasst.

Damit Herz-Kreislaufkrankungen, Mangelerscheinungen, gewisse Krebsarten oder Diabetes möglichst vermieden werden können und die Muskelmasse erhalten bleibt, ist es am einfachsten und am besten, wenn man selbst zum Kochlöffel greift. Man kann sich dadurch einen wichtigen Teil seiner Autonomie aufrechterhalten.

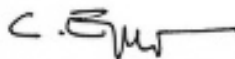
Kochen mit frischen Zutaten belebt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Die Beschäftigung mit den Produkten, dem Einkauf und dem Kochen selbst fördert die soziale Einbindung. Zudem kann sich die tägliche Auseinandersetzung mit der Ernährung äusserst positiv auf den Gemeinschaftssinn auswirken, z. B. in Kochkursen, oder wenn man durch die neu erworbenen Fähigkeiten Gäste (wieder) bewirten kann.

Noch nie gekocht? Schon lange nicht mehr gekocht? Die Freude daran verloren? Was es auch sein mag, wer über 55 Jahre alt ist und sein Know-how auffrischen oder neu erwerben will, ist bei diesen sehr abwechslungsreichen Kochkursen genau richtig. Wer seiner Gesundheit Gutes tun und richtig gut essen will, der kann jetzt lernen, mit frischen Zutaten richtig gut und einfach zu kochen. Mehr Informationen auf: www.alleswurscht.li.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen Ihnen bereits jetzt interessante Begegnungen und inspirierende Impulse!



Dr. Anne Gerhards
EB Stein Egerta



Carmen Eggenberger
Amt für Gesundheit



STEIN EGERTA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinegerta 26

9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon +423 232 48 22

info@steinegerta.li



**AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

Alles Wurscht?

Mit der ideellen Unterstützung durch



Veranstaltungen der Kochworkshops im Überblick

Sie hören, erfahren und erleben, wie Sie effektiv und nachhaltig durch Ernährung Geist und Körper in Balance bringen und dabei Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität erreichen können. Und das spielend leicht mit viel Freude:

- Was sind die Pfeiler bzw. Bausteine einer gesunden Ernährung.
- Wie können diese einfach in den Alltag integriert werden.
- Zahlreiche praktische Anleitungen
- Viele einfach zu kochende Rezepte

Wann	Was
25. Januar 2023 18.00 bis 21.00 Uhr	S bescht für jeda Tag Wohlfühlküche aus der Pfanne: genial, vital, regional mit Werner Vögel, GZ Resch, Schaan
27. Februar 2023 18.00 bis 21.00 Uhr	Sälber gmachts <i>Vitalstoffe, der Kick nicht nur aus dem Garten</i> mit Eliane Vogt, Schulzentrum Unterland, Eschen
21. März 2023 18.30 bis 21.00 Uhr	Kleines & Feines für Apéro und Gäste <i>Variante reich und vielfältig einsetzbar</i> mit Klaus Reiter, Realschule, Balzers
27. September 2023 18.00 bis 21.00 Uhr	Trendig vegetarisch: schnelle, vielseitige Marktküche <i>Genussreicher Frische-Zauber aus der Region</i> mit Klaus Reiter, Realschule, Balzers
23. Oktober 2023 18.00 bis 21.00 Uhr	Einfach zum Nachkochen, wärmend und kräftigend <i>Schnell, leicht und gesund</i> mit Eliane Vogt, Schulzentrum Unterland, Eschen
21. November 2023 18.00 bis 21.00 Uhr	Köstliche Vorweihnachtsfreuden fürs Fest zuhause <i>Festlich-kreatives spielend leicht gemacht</i> mit Werner Vögel, GZ Resch, Schaan



Kurs 9A05

S bescht für jeda Tag

Wohlfühlküche aus der Pfanne: genial, vital, regional

Kursziel

Schnelle Pfannen- und Wok-Gerichte liegen stark im Trend. Die Teilnehmenden erfahren, welche Zutaten und Gerichte sich gut dafür eignen und lernen kreative Varianten kennen. Zudem wird erklärt, wie ein Gericht sowohl in der Pfanne als auch im Wok zubereitet werden kann.

Inhalt

In Minutenschnelle lassen sich aus Fleisch, Gemüse oder Getreide aromatische, gesunde Köstlichkeiten zaubern. An diesem Abend gibt es viele Rezeptideen und Tipps für eine geniale, vitale Regionalküche mit einem kulinarischen Wohlfühl-Plus. Sie bringen kulinarische Vielseitigkeit und Abwechslung auf den Tisch. Die zubereiteten Köstlichkeiten werden anschliessend gemeinsam genossen.

Leitung

Werner Vögel ist Küchenchef und Haubenkoch und leitet seit vielen Jahren Kochkurse in der Erwachsenenbildung.

Beginn/Dauer	Mittwoch, 25. Januar 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Werner Vögel (0043 680 4419808)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen, Rezeptkarten
Mitbringen	Schürze, verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 19. Januar 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards; Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan



Kurs 9A11

Sälber gmachts

Vitalstoffe, der Kick nicht nur aus dem Garten

Kursziel

Sie erfahren, wofür wir diese unterschiedlichen Lebensmittelinhaltsstoffe brauchen, was sie in unserem Körper und beim Stoffwechsel bewirken und in welchen Lebensmitteln sie vorhanden sind.

Inhalt

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gehören zu den Mikronährstoffen, die unser Körper nicht selber herstellen kann und regelmässig mit Lebensmitteln aufgenommen werden müssen. Auch Ballaststoffe gehören zu den Makronährstoffen und sind für unsere Gesundheit in vielfältiger Weise wichtig. Die Teilnehmenden erhalten einen guten ersten Überblick und der Profi erläutert, was alles Gutes in zahlreichen Lebensmitteln steckt, das regelrecht darauf wartet, kulinarisch hervor gekitzelt zu werden. „Sälber gmachts“ – und nicht nur feines Pesto und Geniales mit Sprossen: Der Profi zeigt wie leicht dies mit den unterschiedlichen Zutaten gelingt. Dazu reichlich Tipps und praktische Anwendungen für den Alltag.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer	Montag, 27. Februar 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen
Referent/in	Eliane Vogt (7930165)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen, Rezeptkarten
Mitbringen	Schürze, verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 22. Februar 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li . Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards; Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Eschen



Kurs 9A23

Kleines & Feines für Apéro und Gäste

Variantenreich und vielfältig einsetzbar

Kursziel

Ein Apéro ist gemeinsamer Genuss, bei dem der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind. Die Teilnehmenden lernen eine neue und leichte Art von Apéro kennen und treffen auf spannende Rezepte, die das Verwöhnen von Freunden und Gästen sehr einfach machen.

Inhalt

Verzaubern Sie Ihre Gäste bei der nächsten Einladung mit neuen Apéro-Ideen. Überraschen Sie Ihre Familie mit kleinen leckeren, kalten und warmen Köstlichkeiten: gewickelt, geschichtet, gerollt oder aufgespiesst. Von Suppen, Fisch oder Meeresfrüchten, Geflügelspezialitäten, Teigtaschen oder Broten bis hin zu kleinen Desserts. Der Profi zeigt Ihnen Kniffs und Tricks und Sie lernen neue Rezepte kennen. Diese sind vielseitig einsetzbar als Znüni, für den Brunch, zum Mitnehmen als Lunch, für kleine Stehparties, für ein Picknick, als Apéro oder Vorspeise. Die zubereiteten Gerichte werden gemeinsam in gemütlicher Runde genossen.

Leitung

Klaus Reiter ist eidg. dipl. Küchenchef.

Beginn/Dauer	Dienstag, 21. März 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers
Referent/in	Klaus Reiter (0041 78 8893564)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen, Rezeptkarten
Mitbringen	Schürze, verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 16. März 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards; Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Balzers

Kurs 9A01

Kochen 55+ Trendig vegetarisch: schnelle, vielseitige Marktküche

Genussreicher Frische-Zauber aus der Region

Kursziel

Alte Gemüsesorten neu entdeckt und kreativ verpackt: Mit altbekannten, saisonalen Zutaten aus der Region bereiten die Teilnehmenden kreative, pfiffige Gemüsegerichte zu.

Inhalt

Kürbis, Kartoffeln, Rinden, Rüben, Wurzeln, Kohl und vieles mehr. Alles, was Grossmutter schon kochte, allerdings modern zubereitet. Zudem ist das Angebot im Herbst riesig und die Möglichkeiten, im Handumdrehen daraus Köstlichkeiten zuzubereiten, auch. Von deftig bis leicht, von kräftig gewürzt bis zum reinen Geschmack. Dabei lernen die Teilnehmenden, wie sie aus wenigen Zutaten mit wenig Aufwand Grossartiges auf den Tisch zaubern, wie sie Zutaten aus der Region saisonal abwechseln und mit unterschiedlichen anderen austauschen können. Die zubereiteten Gerichte werden in gemütlicher Runde zusammen gegessen.

Leitung

Klaus Reiter ist eidg. dipl. Küchenchef.

Beginn/Dauer	Mittwoch, 27. September 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Realschule, Schulküche (Eingang Hallenbad), Balzers
Referent/in	Klaus Reiter (0041 78 8893564)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten
Mitbringen	Verschlussbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 20. September 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li . Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards; Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Balzers

Kurs 9A

Kochen 55+: Einfach zum Nachkochen, wärmend und kräftigend

Schnell, leicht und gesund

Kursziel

Immer mehr Menschen bringen mehr Vielfalt in ihren Speiseplan und versuchen schnelle Rezepte gesund zuzubereiten. Es gibt viele einfache und gleichzeitig raffinierte Gerichte. Die Teilnehmenden lernen einige variantenreiche Leckerbissen kennen mit Tipps zur Zubereitung der einzelnen Zutaten, worauf in der Küche geachtet werden sollte, welche Vitamine nicht fehlen sollten und welche Kombinationen verschiedener Lebensmittel wichtig sind.

Inhalt

Es werden gemeinsam feine Leckereien wie raffinierte Suppen, deftige Eintöpfe und andere Gaumenfreuden gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Hinweise zum Einkaufen, Einfrieren, Kombinationsmöglichkeiten mit Fleisch oder Fisch, wenn nicht alle am Tisch die vegetarische Variante bevorzugen, gehören selbstverständlich dazu. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über Mineralien, Vitamine und Eiweisskombinationen, die für den Körper besonders wertvoll sind. Abschliessend geniessen wir unsere Köstlichkeiten in gemütlicher Runde.

Leitung

Eliane Vogt ist dipl. Ernährungsberaterin, Wellness- und Fitnesstrainerin mit eigener Praxis für Ernährungsberatung.

Beginn/Dauer	Montag, 23. Oktober 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten
Mitbringen	Verschlussbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 16. Oktober 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Gemeinde Eschen in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt, Gemeinde Balzers sowie Gemeinschaftszentrum Resch



Kurs 9A

Kochen 55+: Köstliche Vorweihnachtsfreuden für das Fest zuhause

Festlich-kreatives spielend leicht gemacht

Kursziel

Weihnachten steht vor der Tür und Sie möchten besonders zu dieser Zeit Ihre Lieben und Freunde kulinarisch verwöhnen, ohne die ganze Zeit allein in der Küche zu verbringen? Werner Vögel gibt Tipps und zeigt Tricks, wie Sie festliche Köstlichkeiten vorab gut vorbereiten und die Zeit entspannt mit Ihren Lieben geniessen können.

Inhalt

Kochen an oder für Festlichkeiten zuhause muss nicht stressig sein. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Köstlichkeiten und pffiffige Menübestandteile kennen, die "gluschtig" sind und sich gut vorbereiten lassen. Stress ade! Sie erfahren vom Profi, wie und mit welchen Zutaten sie aussergewöhnliche und kulinarische Highlights kreieren können. Zusammen werden die Leckerbissen bestehend aus Erfrischem, Würzigem, Pikantem, Süsssem und Phantasie-reichem zu einem wahren Feiertagsschmaus gekocht und gemeinsam in gemütlicher Runde gekostet.

Leitung

Werner Vögel ist Küchenchef und Haubenkoch und leitet seit vielen Jahren Kochkurse in der Erwachsenenbildung.

Beginn/Dauer	Dienstag, 21. November 2023, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Gemeinschaftszentrum Resch, Küche, Schaan
Referent/in	Werner Vögel (0043 680 4419808)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten
Mitbringen	Verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 14. November 2023 Rezepte und weitere Ideen auf www.alleswurscht.li . Kochabende am 25. Jan., 27. Feb., 21. März, 27. Sept., 23. Okt. und 21. Nov. 2023.
Organisation	Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan, in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung Eliane Vogt sowie den Gemeinden Balzers und Eschen

Kochen 55+ mit „Alles Wurscht“ im Überblick



- Kochworkshops** Mittwoch, 25. Januar, mit Werner Vögel, Schaan
Montag, 27. Februar, mit Eliane Vogt, Eschen
Dienstag, 21. März, mit Klaus Reiter, Balzers
Mittwoch, 27. September, mit Klaus Reiter, Balzers
Montag, 23. Oktober, mit Eliane Vogt, Eschen
Dienstag, 21. November, mit Werner Vögel, Schaan
- Kosten** CHF 85.- pro Workshop
inkl. Wareneinsatz, Unterlagen und Rezeptkarten
- Anmeldung** Mit Voranmeldung bei der Stein Egerta
Tel. 00423 232 48 22 oder E-Mail info@steinegerta.li
- Mitbringen** Verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
- Hinweise** Es gelten die aktuellen Bestimmungen der Stein Egerta und der Gemeinden. Die ausführliche Informationsbroschüre ist bei der Stein Egerta erhältlich. Bei der Anmeldung angeben, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen möchten.
- Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation mit dem Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsberatung / Eliane Vogt, den Gemeinden Balzers und Eschen sowie dem Gemeinschaftszentrum Resch



STEIN EGERTA

Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt

In der Steinegerta 26

9494 Schaan, Liechtenstein

Telefon +423 232 48 22

info@steinegerta.li



**AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN**

www.steinegerta.li