



# STEIN EGERTA



## Kochen 55+ mit „Alles Wurscht“



**Kochen neu entdeckt: leicht, ausgewogen und genussvoll**

Programm Herbst 2022 und Frühjahr 2023

**Erwachsenen.Bildung**

Erwachsenen.Bildung | Weiter.Bildung | Seminar.Zentrum



# 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?*



## 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 lecker 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, 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](http://www.alleswurscht.li).

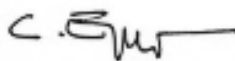
Neben den Kochkursen findet am Donnerstag, 29. September 2022, um 19.00 Uhr im SAL-Kleiner Saal, in Schaan ein ergänzender Vortrag statt. Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Direktorin der Klinik für Geriatrie am Universitäts-spital Zürich und Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich, gibt wertvolle Tipps, wie wir unseren Alterungsprozess hinauszögern können und auch im hohen Alter selbständig und fit bleiben.

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

**Erwachsenen.Bildung**



## 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 leicht zu kochende Rezepte

Wann	Was
<b>26. September 2022</b> 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Schnälle Koche</b> <i>Rezepte für den Alltag in 30 Minuten</i> mit Eliane Vogt, Schulzentrum Unterland, Eschen
<b>27. Oktober 2022</b> 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Restenessen, gewusst wie</b> <i>Aus allem lässt sich etwas Leckeres zaubern</i> mit Werner Vögel, GZ Resch, Schaan
<b>23. November 2022</b> 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Warme Soppa und Eintöpfe</b> <i>Soulfood, nicht nur für die kalte Jahreszeit</i> mit Klaus Reiter, Realschule, Balzers
<b>25. Januar 2023</b> 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>S bescht für jeda Tag</b> <i>Wohlfühlküche aus der Pfanne: genial, vital, regional</i> mit Werner Vögel, GZ Resch, Schaan
<b>27. Februar 2023</b> 18.00 bis 21.00 Uhr	<b>Sälber gmachts</b> <i>Vitalstoffe, der Kick nicht nur aus dem Garten</i> mit Eliane Vogt, Schulzentrum Unterland, Eschen
<b>21. März 2023</b> 18.30 bis 21.00 Uhr	<b>Kleines &amp; Feines für Apéro und Gäste</b> <i>Variantenreich und vielfältig einsetzbar</i> mit Klaus Reiter, Realschule, Balzers



Professor Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari



## Vortrag zum Thema am Donnerstag, 29. September 2022

### Quelle für den Jungbrunnen: Einfluss der Ernährung und Bewegung

*Was tun, um bis ins Alter fit zu bleiben*

Unsere Lebenserwartung steigt und wir werden immer älter. Zwar haben wir dadurch mehr Möglichkeiten, uns im Alter zu verwirklichen, das Leben nach unseren Vorstellungen zu gestalten oder uns weiteren Aufgaben zu widmen. Das bedeutet jedoch gleichzeitig, dass wir schon heute an morgen denken sollten. Um das Leben auch im Alter selbstbestimmt geniessen zu können, sollte nicht nur die private Vorsorge, sondern auch die körperliche Gesundheit nicht zu kurz kommen.

Prof. Dr. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari zeigt auf, wie wir unseren Alterungsprozess hinauszögern können und auch im hohen Alter selbständig und fit bleiben. Gut und wissenschaftlich basiert informiert können ihre Empfehlungen leicht für die eigene Gesundheit umgesetzt werden.

Die sechs besten Tipps von Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari:

- Haben Sie eine positive Einstellung zum Leben
- Geniessen Sie Bewegung
- Essen Sie gemeinsam gesund und gut
- Das Plus für eine gute Gedächtnisfunktion: Beeren, Nüsse, Bewegung und gute Gespräche
- Ernähren und stimulieren Sie den Muskel gut
- Ein Mix aus allem

### Leitung

Prof. Dr. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari ist Direktorin der Klinik Geriatrie des Universitätsspitals Zürich, Chefärztin der Universitären Klinik für Akutgeriatrie des Stadtspitals Waid & Triemli, Lehrstuhlinhaberin für Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich sowie Direktorin des Zentrums «Alter und Mobilität» des Universitätsspitals Zürich und des Stadtspitals Waid & Triemli.

Datum	Donnerstag, 29. September 2022, 19.00 bis 21.00 Uhr
Ort	SAL, kleiner Saal, Schaan
Kosten	CHF 25.-
Hinweis	Mit Anmeldung





## Kurs

### Schnälle Koche

*Rezepte für den Alltag in 30 Minuten*

### Kursziel

Wer in seinem Alltag auf eine gesunde Lebensweise achtet, bleibt länger fit und leistungsfähig. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie ausgewogen, lecker und gesund kochen können, und dies ohne grossen Zeitaufwand.

### Inhalt

Manchmal muss es einfach schnell gehen, aber auch das kann gesund sein. Es werden gemeinsam feine Leckereien innerhalb kürzester Zeit zu köstlichen und gesunden Gaumenfreuden gezaubert. Dabei gibt es Tipps und Tricks vom Profi, die die Teilnehmenden direkt üben können. Hinweise zu den gesündesten Lebensmitteln, zum Einkaufen, Einfrieren sowie zu guten Vorbereitungsmöglichkeiten. Zusätzlich erfahren die Teilnehmenden einiges über Mineralien, Vitamine, gute Fette 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, 26. September 2022, 18.00 bis 21.00 Uhr
Ort	Schulzentrum Unterland, Schulküche, Eschen
Referent/in	Eliane Vogt (00423 7930165)
Kosten	CHF 85.- inkl. Wareneinsatz, Unterlagen, Rezeptkarten
Mitbringen	Schürze, verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
Hinweise	Anmeldeschluss: 21. September 2022 Rezepte und weitere Ideen auf <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Eschen

## **Kurs**

### **Restenessen, gewusst wie**

*Aus allem lässt sich etwas leckerer zaubern*

### **Kursziel**

Angeschnittenes Gemüse, die Kartoffeln, Nudeln, Reis vom Vortrag und es fehlt die Inspiration! Die Teilnehmenden erfahren, wie sie übriggebliebene Lebensmittel zu vollwertigen und schmackhaften Gaumenfreuden verwandeln können. Darüber hinaus erhalten sie vom Profi Einblick in die wichtigsten Kniffe und da generelle Vorgehen, damit jedes Rezept ganz leicht gelingt.

### **Inhalt**

Das richtige Vorbereiten und das generelle Handling sind in der Küche von grosser Bedeutung. Welche Fehler können vermieden werden? Und, für jedes Lebensmittel und jede Gelegenheit gibt es passende Rezepte, an denen sich orientiert werden kann. Aus Brot, Tomaten und Rucola zum Beispiel einen leckeren Brotsalat zaubern. Die perfekte Beilage zu Mittag- oder Abendessen. Obstreste lassen sich als Smoothie oder Obstsalat zu einem leckeren und gesunden Nachtisch verarbeiten. Die angeschnittene Paprika, die angebrochene Dose Mais und der Reis vom Vortrag können eine leckere Reispfanne ergeben. Auch Fleischreste, zum Beispiel vom letzten Grillabend, finden in Nudel-, Gemüse- oder Reispfannen Anwendung. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt viele hilfreiche Tipps und natürlich lecker zubereitete Rezepte, die gemeinsam verkostet werden.

### **Leitung**

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

Beginn/Dauer	Donnerstag, 27. Oktober 2022, 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: 21. Oktober 2022 Rezepte und weitere Ideen auf <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## **Kurs**

### **Warme Soppa und Eintöpfe**

*Soulfood, nicht nur für die kalte Jahreszeit*

## **Kursziel**

Die Teilnehmenden lernen, mit saisonalen Zutaten Suppen und Eintöpfe zu kochen.

## **Inhalt**

Hier wird es nicht langweilig: Kreativ zubereitet und gewürzt erleben die Teilnehmenden unwiderstehliche Kreationen und neue Geschmackserlebnisse. Eine herbstliche Gemüsecrème, ein stärkender Geflügeleintopf, eine Gulaschsuppe als Partyüberraschung, eine Suppe aus Linsen trendig interpretiert oder einen «Grundansatz», der dann für verschiedene Suppen und Saucen verwendet werden kann. Auch ein Dessert darf nicht fehlen. Wir kochen gemeinsam Suppen, Brühen und Eintöpfe. Die gekochten Gerichte werden in gemütlicher Runde gemeinsam gegessen.

## **Leitung**

Klaus Reiter ist eidg. dipl. Küchenchef.

Beginn/Dauer	Mittwoch, 23. November 2022, 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: 17. November 2022 Rezepte und weitere Ideen auf <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Balzers

## **Kurs**

### **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 abschliessend 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 <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinschaftszentrum Resch, Schaan

## **Kurs**

### **Sälber gmachts**

*Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe in Kräutern und Gewürzen*

### **Kursziel**

Sie erfahren, wofür wir diese unterschiedlichen Lebensmittelinhaltsstoffe brauchen, was sie in unserem Körper und 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 zählen nicht 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 <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Eschen



## Kurs

### 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, welche Sie auch selber geniessen dürfen. Die Rezepte 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 <a href="http://www.alleswurscht.li">www.alleswurscht.li</a> . Weitere Kochabende
Organisation	Stein Egerta / Anne Gerhards Amt für Gesundheit / Carmen Eggenberger; Ernährungsberatung / Eliane Vogt; Gemeinde Balzers

# Kochen 55+ mit „Alles Wurscht im Überblick“



- Vortrag** „Quelle für den Jungbrunnen:  
Einfluss der Ernährung und Bewegung!“  
Prof. Dr. med. Heike Bischof-Ferrari, SAL, kl. Saal, Schaan  
Donnerstag, 29. September 2022, 19.00 Uhr, CHF 25.-
- Kochworkshops** Montag, 26. September 2022 mit Eliane Vogt, Eschen  
Donnerstag, 27. Oktober 2022 mit Werner Vögel, Schaan  
Mittwoch, 23. November 2022 mit Klaus Reiter, Balzers  
Mittwoch, 25. Januar 2023 mit Werner Vögel, Schaan  
Montag, 27. Februar 2023 mit Eliane Vogt, Eschen  
Dienstag, 21. März 2023 mit Klaus Reiter, Balzers
- 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** Schürze, verschliessbare Behälter, Geschirrtuch
- Hinweise** Es gelten die aktuellen Bestimmungen Stein Egerta und  
der Gemeinden. Die ausführliche Informationsbroschüre ist  
bei der Stein Egerta erhältlich. Bei der Anmeldung ange-  
ben, an welchen Veranstaltungen Sie teilnehmen möchten.
- Organisation** Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation mit dem Amt  
für Gesundheit / Carmen Eggenberger, Ernährungsbera-  
tung / 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](http://www.steinegerta.li)