

Küche kann so einfach sein

Der Kochkurs für cleveres Einkaufen und entspanntes Kochen

Wenig Zeit, ständig die Frage „**Was koche ich heute?**“ und am Ende doch wieder zu viel eingekauft? Dieser Kochkurs zeigt Ihnen, wie Sie Ihren **Küchenalltag einfacher, gesünder und deutlich kostengünstiger gestalten** können – und das **ganz praktisch** am Herd.

Im Kurs werden mehrere alltagstaugliche Gerichte zubereitet, die schnell gelingen, mit wenigen Zutaten auskommen und sich flexibel anpassen lassen. Dabei lernen Sie **Schritt für Schritt**, wie Sie Ihre Einkäufe besser planen, Vorräte sinnvoll nutzen und mit einfachen Strukturen Zeit sparen.

Ein **besonderer Fokus liegt auf der Resteverwertung**: Sie erfahren, wie aus vorhandenen Lebensmitteln unkompliziert neue Mahlzeiten entstehen – ohne Mehraufwand und ohne Lebensmittel zu verschwenden.

Neben dem Kochen geht es immer auch um die Frage: Wie lässt sich das im Alltag wirklich umsetzen? Sie erhalten konkrete Tipps, die Sie sofort zuhause anwenden können – auch an stressigen Tagen.

Zum Abschluss genießen Sie die zubereiteten Gerichte in entspannter Runde.

Ihr Nutzen:

- Weniger Zeitaufwand durch klare Planung und einfache Abläufe
- Gesunde, schnelle Gerichte für den Alltag
- Spürbar geringere Lebensmittelkosten
- Sicherer Umgang mit Vorräten und Resten
- Mehr Gelassenheit im täglichen „Was koche ich?“.

Die Referentin, Elke Oberhauser, ist Spezialistin für optimale Lebensmittelverwertung und Gründerin der Initiative „Best of the Rest“. Mit jahrzehntelanger Erfahrung in der Gastronomie vermittelt sie praxisnah, wie gesunde und nachhaltige Küche auch mit wenig Zeit und Budget gelingt.

Kostenbeitrag für Lebensmittel: € 18,–

Eckdaten:

- **Termin:** Mittwoch, 23. September 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referentin:** Elke Schlederer-Oberhauser
- **Preis:** € 55,–

Anmeldung und Information:

bei Mag. Robert Madrian

Bildungshaus Schloss Krastowitz

Tel.: 0463/5850-2100

E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Küche kann so einfach sein](#)