

## Die neuen LFI Kurse sind online - Highlights im Herbst

*Auf unserer Website finden Sie immer alle aktuellen Kurse und können sich gleich online dazu anmelden.*

### **Anbandeln für Anfänger**

Wie finde ich jemanden fürs Herz?

Der erste Eindruck zählt – vor allem bei neuen Bekanntschaften. Wie kann ich Körpersprache deuten und diese auch selbst einsetzen? Wie steht es mit meiner "inneren Haltung", bin ich bereit für eine Beziehung? Wie kann ich meinem Gegenüber meine Begeisterung und mein Interesse zeigen – wie springt der Funke über? Wichtiges fürs erste Date!

### **Gärtnern auf kleinstem Raum**

Fachlich fundiertes Wissen mit Besichtigung

Einblicke in die Grundlagen des Anbaus von Kräutern und Gemüse auf kleinstem Raum. Martin Signitzer geht auf die relevanten Faktoren wie Lichtverhältnisse, Bodenbeschaffenheit, Nährstoffangebot, Bedürfnisse verschiedener Pflanzen und saisonale Einflüsse ein.

### **Brot backen für die Direktvermarktung**

Fundiertes Fachwissen zum Thema „Brot backen“, Infos zur Direktvermarktung von Brot, rechtliche Rahmenbedingungen, theoretische Infos rund um´s Brot und Teigführung (Langzeitlegung) runden den Praxiskurs, in dem verschiedenes Brot und Gebäck hergestellt wird, ab.

### **Brennnessel - Heilerin & Liebesmedizin**

Natur mit allen Sinnen erleben

Die Brennnessel versteht es gut, ihre Grenzen zu verteidigen und verschafft sich allein schon mit ihrem Namen gehörigen Respekt. Warum es sich trotzdem lohnt ihre Nähe zu suchen? Bei einem gemeinsamen Spaziergang lernen wir die wehrhafte Brennnessel kennen, die sich an diesem Nachmittag für uns von einem ungeliebten Unkraut zu einer wahren "Alleskönnerin" verwandeln wird.

### **Alttiere (Schaf, Wild und Ziege) schmackhaft verwerten**

Fleisch von Alttieren (Schaf, Ziege, Wild) wird oft als wertlos angesehen. Wie kann man mit entsprechender Technologie, raffinierter Würzung und Kreativität Köstliches aus Alttieren zubereiten. Neben der Herstellung von Haltbarprodukten im Glas, Pasteten, Selchwurst, Schinken, Bratwurst, Leberwurst, Leberkäse und Wurstkonserven wird eingelegt, gebeizt und mariniert.

### **Köstliche Schmankerl aus Innereien**

Ganz unter dem Motto: „Alles verwerten“

Innereien gehören in der gehobenen, österreichischen Küche mittlerweile zu den kulinarischen Schmankerln. Leider verschwinden sie immer mehr aus den heimischen, auch bäuerlichen Küchen. Gerade Leberknödel, Leberpasteten, Sulze oder eingerextes Beuschel findet in jedem Hofladen seine Liebhaber/innen.

### **Obst und Gemüse haltbar machen**

Für den Hausgebrauch

Um die Schätze aus dem Garten auch im Winter genießen zu können lernen Sie in diesem Kurs, wie man Gemüse,

---

Obst, Beeren und Kräuter haltbar macht. Josef Wesenauer zeigt Ihnen Rezepte, Tipps und Tricks zum Einwecken, Einlegen, Marmelade einkochen, für Kompott, Sauerkraut, Kräutersalz und noch vieles mehr.

### **Fischköstlichkeiten - Fangf(r)isch auf den Tisch**

Fisch richtig be- und verarbeiten

Fisch kann auf viele Arten zubereitet werden, er ist schmackhaft und gesund. Claudia Rogatschnig, mehrfach prämierte Fischzüchterin, und Jakob Huber, passionierter „Räucherer“, geben Tipps und Tricks rund das Thema Fisch. Neben dem Räuchern, filetieren, sauer einlegen, der Herstellung von Fischeaufstrichen, Sulz, Fonds, Tartar lernen Sie die Zubereitungsart "Ceviche" und andere Fischsalate kennen.

### **Webinar: Die Welt der Hormone**

Was Hormone in unserem Körper bewirken und wie wir sie natürlich unterstützen können

Welche sind die wichtigsten weiblichen Hormone und was tut jedes einzelne Hormon für uns? Nana wird auf die wichtigsten Hormondrüsen wie Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse und Nebenniere eingehen. Wie kann man sie mit Hilfe von Naturheilkunde, Homöopathie, Schüssler Salzen und Ernährung unterstützen?

### **Webinar: Green Care kennen lernen**

Infoabend zum Thema "Green Care - Gesundheit fördern am Hof"

Green Care steht für eine Vielzahl von sozialen Dienstleistungen, die von land- und forstwirtschaftlichen Betrieben angeboten werden (selbstständig oder in Kooperation mit Sozialträgern und Institutionen). Manfred König vom Gratzgut im Lungau stellt seinen zertifizierten Green Care-Betrieb vor.