

KELLER-KÜCHE- SPEIS



Mit diesem Kurs will ich die Lust zum Selbermachen wecken. Diese Tage bei uns am Hof ermöglichen es mir mein Wissen in den Bereichen meiner Herzenthemen mit dir/euch zu teilen. Ich bin keine Ernährungsberaterin. Ich bin eine Frau mit Familie, eine Bäuerin mit einer kleinen Selbstversorger-Landwirtschaft und versuche für uns, aus all unseren Ressourcen, das Bestmögliche zu machen.

Durch die bunte Mischung an Gemüse und Obst in unserem Garten und die Milch von unseren Kühen herrscht auf unserem Esstisch eine genussvolle Vielfalt.

Und wer so ein Paradies sein eigen nennen kann, oder Zugang zu naturbelassenen Lebensmitteln hat, sollte in der Lage sein, alles zu verwenden, frisch zu kochen und haltbar zu machen.



Durch das Wissen über die Herkunft unserer Lebensmittel kochen wir bewusster und sparen dabei auch Geld, da Einkäufe reduziert werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Wissen, was in unserem Essen drin steckt und vor allem was nicht drin ist. Im Handel gibt es viele Produkte, die durch chemische Zusätze für die maschinelle Produktion optimiert werden. Auf der Packung findet man zu viele und oft unnötige Zutaten. Mit richtiger Planung und der Liebe zum Selbermachen kann auch Aufwändigeres in den Alltag integriert werden. Mit diesem Kurs möchte ich euch zum Tun animieren und euch ein paar Tage in unsere Welt der Selbstversorgung entführen. Es ist keine Erfahrung von Nöten. Jeder ist herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf euch!
Martina und Team

Martina Brunner
Glanz 21
9903 Oberlienz

www.permakulturwerkstatt.net

inneregreinhof@permakulturwerkstatt.net



Vorratshaltung

Wenn man einen
Gemüsegarten sein eigen nennt
oder Zugang zu guten Obst und Gemüse hat,
kommt früher oder später die Frage auf, wie
man diese Schätze haltbar machen kann.

Die Methoden, die wir am Hof anwenden, finden
in dieser Woche Platz - von naturbelassen lagern
in Garten, Keller, Sand, über Fermentation,
haltbar machen mit Salz oder Öl, trocknen &
dörren, die Herstellung von Essig, das Heiß
abfüllen und Einkochen, sowie tiefkühlen.



Milchverarbeitung

Aus dem Ausgangsrohstoff Milch kann man die verschiedensten Produkte herstellen. Mit dem Wissen, wie es geht, ist es möglich, im eigenen Haushalt ohne großen Aufwand vieles selber zu machen -

Butter, Butterschmalz, Sauerrahm, Joghurt, Topfen, Frischkäse, Paneer, Ricotta, Weichkäse, Hartkäse und Mozzarella



Brot backen

Im Laufe der Woche entstehen viele unterschiedliche Brote und Brötchen, gelockert mit Germ/Hefe, Sauerteig und Hefewasser.

Was ein gutes Brot braucht, auf welche Techniken man im Haushalt zurück greifen kann, für mehr Geschmack und Frischhaltung, wie Sauerteig und Hefewasser hergestellt, gepflegt und verwendet werden - für all das finden wir Zeit.



Naturapotheke

Aufmerksam durch die Natur gehen und mit Pflanzen aus Garten, Wiese und Wald sich was Gutes tun - in dieser Woche sind die verschiedensten Verarbeitungsmöglichkeiten für die Naturapotheke für die innerliche und die äußerliche Anwendung Thema -

Tees, Tinkturen, Gele, Essige, Honige, Oxymele, Öle, Salben, Cremen, Sole, Kräuterkissen, Bäder, Wickel & Co



*Seife sieden,
natürlich putzen &
waschen*

Die erste Seife aus Ölen, die man leicht im Supermarkt, Bioladen oder Reformhaus erhält - von der Rezepterstellung, über das sichere Arbeiten mit der Lauge bis zum fertigen Seifenstück - auch dafür finden wir in dieser Woche Zeit.

Ebenso für einfache Putz- und Waschmittel aus einfachen Zutaten.

Termine 2026

14.September -18.September 2026

5.Oktober - 9.Oktober 2026

