

# WORKSHOP


## *Klimafittes Kochen* *mit Magdalena Szoldatics-Raffalt*

*Wann?* 19. November 2022  
ab 10 Uhr


*Wo?* Forsthaus Hornstein  
Rechte Hauptzeile 22  
7053 Hornstein

*Anmeldung unter*


[gesundesdorfhornstein@gmail.com](mailto:gesundesdorfhornstein@gmail.com)




Das Gesunde Dorf Hornstein und die KEM & KLAR! Region Leithaland bieten ab November eine Reihe an Kochkursen in Hornstein an. Der nächste Kochkurs findet am Samstag, den 19.11.2022, ab 10:00 Uhr, im Forsthaus statt. Der Fokus liegt auf einer ausgewogenen und regionalen Kost, die unsere Gesundheit fördern kann.



Gemäß der vorläufigen Sommerbilanz der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik war dieser Sommer der drittwärmste in Österreich seit dem Messbeginn im Jahr 1767. In vielen Regionen wurden zwei bis sechs Mal so viele Hitzetage wie in einem durchschnittlichen Sommer verzeichnet. An der Spitze liegt Andau im Seewinkel mit 46 Tagen mit mindestens 30 °C. Eine gesunde Ernährung verbessert die Resilienz gegen Hitzebelastungen und hilft uns, die zusätzlichen Belastungen durch den Klimawandel zu meistern.



Gemeinsam mit der Diätologin Magdalena Szoldatics-Raffalt BSc MSc werden einfache, gesunde und zugleich "klimafitte" Gerichte zubereitet. Verwendet werden vor allem Zutaten, welche zurzeit Saison in Österreich haben.



Etwaige Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung bekannt geben.

Die Kosten betragen € 35,00 für Hornsteiner:innen bzw. € 40,00 für Auswärtige inkl. Lebensmittel. Um Anmeldung wird gebeten - schicke uns bitte ein E-Mail mit Namen und Anzahl der Teilnehmer an [gesundesdorfhornstein@gmail.com](mailto:gesundesdorfhornstein@gmail.com).

Wir freuen uns auf euren Besuch.