

2020

Bio Kochkurse

basisch, vegetarisch
und vegan



biochi

Fachgeschäft. Bistro. Café. Kochschule.

Bio macht alle glücklich



Bio-Konsumenten sind Vorbilder und Wegbereiter für einen gesunden Planeten.

„Je mehr Menschen sich biologisch ernähren, umso mehr Bauern stellen auf Bio um ... so einfach und wirkungsvoll erschaffen wir gemeinsam eine Welt mit ansteckender Gesundheit.“

Bereits heute bewirtschaften 20% der österreichischen Bauern 22% unserer landwirtschaftlichen Flächen biologisch (IFOAM 2015).

Tendenz zunehmend!

Diesen positiven Entwicklungen ist auch unser Biochi gewidmet.

Gabi & Johann Ebner

Lass Deine Nahrungsmittel Deine Heilmittel sein.

Weil wir mit einer biologischen und basischen Ernährung unsere eigene Lebensqualität nachhaltig verbessern konnten, leihen wir uns die weisen Worte von Hippokrates gerne aus:

- Wir führen ausschließlich Lebensmittel in reinster Bio-Qualität.
- Unsere herzhaften Mahlzeiten bereiten wir **vegetarisch oder vegan** und mit einer besonders bekömmlichen Säure-Basen-Balance zu. Probier´s gerne mal aus!

In Kochkursen vermitteln wir unser Wissen aus der täglichen Praxis im Bio Bistro – siehe folgende Seiten. →



Kochkurse

Wir kochen
basisch, vegeta-
risch und vegan,
das macht unsere
Kochkurse einzig-
artig.

Der Organismus eines
gesunden Menschen
besteht zu etwa 20%
aus Säuren und zu
80% aus Basen. Die-
ses natürliche Säure-
Basen-Verhältnis
trägt entscheidend
zur dauerhaften
Gesundheit bei. Die
Wahl der Lebensmit-
tel, Gewürze, Kräuter
und Öle sowie deren
richtige Zubereitung
sind die Grundlagen
unserer basischen
Küche.

Leistungen für alle Kurse

- Grundlegende Informationen über die gesundheitlichen Wirkungen der Lebensmittel und deren richtige Zubereitung.
- Gemüse, pflanzliche Eiweiße und Öle: Warum sie so wichtig sind und wie ich sie anwende.
- Welche Lebensmittel/Gewürze sind basisch, was bewirken sie in meinem Körper, wie setze ich sie ein?
- Wie gehe ich achtsam und effizient mit wertvollen Lebensmitteln um?
- Kochseminar jeweils 4 Stunden inklusive Rezeptmappe
- Zutaten in 100%iger Bio-Qualität
- Es wird viel gekostet, ausprobiert und zum Abschluss gemeinsam gegessen.
- Auch die Getränke während des Kurses sind inklusive.
- Kursleitung durch die Biochi-Inhaber, Gabi und Johann Ebner
- Anmeldung: Tel 03687-23927
info@biochi.at, www.biochi.at

Kursbeitrag € 125,-
für Kochkurse im Biochi ☺ pro Person

Gesund und vital durch basisches Kochen

Unser beliebter Grundkochkurs ohne Gluten 

Bei uns im Biochi

08. FEBRUAR

14. MÄRZ

23. MAI

20. JUNI

19. SEPTEMBER

07. NOVEMBER

28. NOVEMBER

JEWELNS SAMSTAG,

AB 12 BIS 16 UHR

Extern und vielleicht in deiner Nähe?

2. MAI AB 10 UHR

RETTET Seminar Hotel Bio Restaurant

8225 PÖLLAUBERG 88

Anmeldung bitte direkt:

03335-2690, hotel@retter.at

3. JULI AB 16 UHR

Im Steiermarkhof, 8052 Graz

Ekkehard-Hauer-Straße 33

Anmeldung direkt: 0316-8050-1305,

zentrale@lfi-steiermark.at

„Die meisten Menschen sind durch ungeeignete Lebensmittel und deren Zubereitung übersäuert – viele von uns haben gesundes Kochen schlicht und einfach verlernt bzw. nicht erlernt.“

Einleitend vermittelt Gabi Ebner leicht verständlich Grundlegendes über die wichtigsten Stoffwechselfunktionen und Basenlieferanten wie z.B. Fermentiertes, Öle, Kräuter und Gewürze.

Danach bereiten wir mit Johann Ebner eine Kraftsuppe, eine Vorspeise, zwei Hauptgerichte und ein Dessert zu – und lernen wie man Gemüse wirklich basisch zubereitet.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil dieses Kurses ist die richtige Verwendung von Ölen beim Kochen.



Vegane Kulinarik, richtig und vollwertig

27. JUNI
10. OKTOBER
SAMSTAG, AB 12 UHR

Bei diesem Kurs widmen wir uns vor allem dem wichtigen Thema „Eiweiß“ in der vegan-basischen Küche. Welche Eiweißlieferanten gibt es? Wie bereite ich Proteine richtig zu? Was sollte ich bei veganer Ernährungsweise beachten,



damit der Körper richtig und vollwertig versorgt ist? Welche Auswirkungen hat die vegane Ernährung für Dich und die Umwelt? Warum sind wir gesünder und leistungsfähiger, wenn wir pflanzliches Eiweiß zu uns nehmen?

Easy Going Blitzrezepte schnell und vollwertig

30. MAI
SAMSTAG, AB 12 UHR

„Keine Zeit“! Die beste aller Ausreden hilft uns auch, wenn wir uns vor dem Frischkochen drücken; wenn der Weg zum Fast Food Angebot oder der Griff zum Fertiggericht weniger belastend erscheinen; wir mögliche Auswirkungen auf Gesundheit in Kauf nehmen. Was wir vermutlich alle kennen, muss dank „Blitzrezepten“ nicht so bleiben! Beson-



ders gerne geben wir hier Küchentricks weiter, mit deren Hilfe Du binnen kurzer Zeit vollwertige vegan-basische Gerichte auf den Teller zauberst. Kein Fertiggericht kann mit Liebe, Freude und biologischen Zutaten Selbstgekohtes ersetzen.

Hausmannskost Rein pflanzlich

6. JUNI
3. OKTOBER
SAMSTAG, AB 12 UHR

Oma beim Knödelformen und Kuchenbacken helfen, heimlich von süßen Zutaten naschen, Familie, Geborgenheit und Spiel ... an diese Kindheitserinnerungen knüpfen unsere herzhaften Hausmannskost-Rezepte an. „Einmal mehr für die vegane Küche sprechend, genussvoll, bekömmlich und ohne Verzicht.“



Wir bereiten Dinkelspätzle mit Jägersoße, herzhafte Knödel, Palatschinken, einen Eintopf und das legendäre „Holzknecht-Muas“ zu. Und bekommen beim gemeinsamen Essen vielleicht einige Kinderstreiche der Teilnehmer erzählt.

Herbst- und Wintergemüse kreativ zubereitet

26. SEPTEMBER
SAMSTAG, AB 12 UHR

Die saisonalen Gemüseangebote sind eine wertvolle Grundlage für unsere Vitalität. Keine andere Lebensmittelgruppe bringt so viel schmackhafte und gesunde Abwechslung auf den Tisch. Gemüse überzeugt durch vielfältigen Geschmack und eine Vielzahl von möglichen Zubereitungsarten – nicht nur im Sommer,



sondern auch im Herbst und Winter. Wir bereiten ein herzhaftes, saisonales 5-Gänge-Menü zu. Außerdem erklären wir die verschiedenen Garmöglichkeiten mit interessanten praktischen Beispielen.

Anders backen zu Weihnachten

21. NOVEMBER
SAMSTAG, AB 12 UHR

Weihnachten ist eine Zeit der Familienfeste, des Zusammenkommens und der Geborgenheit. Häufig nehmen wir in dieser Zeit viel Süßes zu uns. Leider sind die Folgen industrialisierter süßer Nahrungsmittel sehr gesundheitsschädigend für den menschlichen Körper. In diesem Kurs wenden wir gesunde Alternativen



zu weißem Zucker und Weißmehl an. Wir bereiten leckere Kekse, Kuchen und Desserts zu. Wir süßen unsere Rezepte, z.B. mit Rapadura Rohrohrzucker, Maiszucker (Erythrit), Rübenzucker, Kokosblütenzucker, Reissirup, Kokosblütenzucker, etc...

Pflanzliche Drinks und Joghurts selbst gemacht

17. JÄNNER 19. JUNI
14. FEBRUAR 18. SEPT.
13. MÄRZ 27. NOVEMBER
22. MAI

JEWELLS FREITAG, 18 - 19 UHR

In diesem Workshop bereiten wir Soja-, Reis-, Hafer- und Mandeldrinks selber zu. Zusammen mit praktischen Tipps und einem genialen Kochmixer gelangen diese Lieblinge der ganzen Familie im



nur
€ 25,-
pro Person

Handumdrehen – und sind, selbst mit ausgewählten, biologischen Zutaten kostengünstiger und umweltfreundlicher als vergleichbare Fertigprodukte im Getränkekarton.

Individuelle Kochkurse

Schmackhaft und gehaltvoll kochen

AB 7 PERSONEN
IN DEINER KÜCHE ODER
BEI UNS IM BIOCHI



THEMA UND TERMIN NACH WUNSCH

Die vegetarische und vegane Küche bringt frischen Wind ins traditionelle Küchenhandwerk. Überrasche Deine Familie, beeindrucke Deine Gäste – vielfältig, kreativ, vollwertig und gesund.

Bei uns kannst Du mutig Neues ausprobieren. Oder mit erprobten Rezepten schnell und praktisch von uns lernen – denn wir kochen täglich frisch ☺ biologisch.

Unsere individuelle Kochkurse,
Workshops oder Caterings werden
von Gruppen oder für Feierlich-
keiten gebucht – zum Beispiel:

- Familien, Freundesgruppen, Geschäftspartner, Tagungen und Kongresse
- Kochkurse und Workshops speziell für Hotellerie und Gastronomie

Gerne senden wir Dir ein individuelles Angebot:

+43 (0) 3687/23927,
info@biochi.at

www.biochi.at



Kreative, vegane Gerichte in Hotellerie und Gastronomie

2. APRIL BIS 3. APRIL IM WIFI GRAZ
2 TAGE/16 STUNDEN, JEWEILS VON 9 - 17 UHR, € 540,- PRO PERS.



Immer mehr Menschen zählen zu der Zielgruppe, die bei der Lebensmittelauswahl pflanzliche Alternativen bevorzugt. Dazu gehören nicht nur

Vegetarier/-innen und Veganer/-innen, sondern auch Personen, die aufgrund von Allergien, Religion, Klimabewusstsein oder Ähnlichem auf Fleisch oder gänzlich auf Produkte tierischer Herkunft verzichten.

Die Gastronomie ist nun auch gefordert diesem Trend der Zeit nachzugehen.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, genussvolle, kreative Gerichte für Kunden/-innen zusammenzustellen, um sich von der Konkurrenz abzuheben und zusätzlich neue Kundschaft zu gewinnen.

Fragen beantworten wir gerne unter: 03687-23927

ANMELDUNG

bitte direkt im WIFI Kundenservice
Körblergasse 111-113, 8010 Graz
info@stmk.wifi.at oder
telefonisch 0316/602 1234



Wasser ist Leben

NICHT NUR SAUBER, SONDERN VITAL & BIO-LOGISCH REIN,
SOLLTE IHR WASSER SEIN!

Die Aufgaben des Wassers in unserem Körper

Wasser hat für uns einen ganz besonderen Stellenwert. Es durchdringt jede unserer Körperzellen und ermöglicht erst die Kommunikation der unterschiedlichen Zellverbände. Wasser regelt alle Funktionen des Organismus, zum Beispiel Körperaufbau, Stoffwechsel, Verdauung, Herz-Kreislauf-Funktion und vieles mehr.

Die Ausscheidung von Giftstoffen über Nieren, Darm, Haut und Lunge kann nur in Verbindung mit Wasser erfolgen. Innerhalb von 24 Stunden fließen 1400 Liter Blut durch unser Gehirn, im selben Zeitraum werden unsere Nieren von 2000 Litern Blut durchströmt. Dabei scheidet der Mensch etwa eineinhalb bis zweieinhalb Liter Wasser täglich aus. Diesen Flüssigkeitsverlust müssen wir durch Trinken wieder ersetzen.

(Dr. med. Barbara Hendel,
„Wasser vom Reinsten“)



DEIN PERSÖNLICHER KONTAKT

Franz Pointner
0664 2374417
office@pointner.or.at



6 Tage Darm-Urlaub

DARM-REINIGUNG MIT JÖRG KREBBER

In der Darmkur-Woche entschlacken Sie Ihren Körper

und lernen in täglich aufbauenden Vorträgen über TCM sowie die 5-Elemente-Lehre und wie Hormone, Vitamine und Enzyme wirken.

Die Darmkur wirkt unterstützend bei

- Säuren-Basen-Ausgleich
- Abnehmen
- Candida, Körperpilze allgemein
- Entgiftung und Entschlackung
- Müdigkeit und Frieren
- Burnout

Wählen Sie unter verschiedenen Hotels und Destinationen den Lieblingsort und -zeitpunkt für ihren Darmurlaub online aus.

Alle Wirkungen der Darm-Kur habe ich am eigenen Leib erlebt – siehe www.nahrungistmedizin.de/joergkrebber

Ihr Jörg Krebber



Dein veganer Monat

Gratis Rezepte, Tipps & Informationen per E-Mail



Probiere die pflanzliche Ernährung aus!



Herzhafte Zucchiniquiche, aromatische Gemüsepaella, saftiger Karottenkuchen – diese Rezepte und noch viele mehr warten bei deiner kulinarischen Entdeckungsreise auf dich!

Melde dich kostenlos unter www.vegan.at/veganermonat an und erhalte für einen Monat alle zwei Tage Unterstützung per E-Mail.

KHOYSAN Meersalz 
Schmeckt gut. Tut gut.



Erhältlich in der praktischen Würzdose mit Korkdeckel und im Nachfüllpack.

- ❖ KHOYSAN Meersalz ist Salz in seiner reinsten, natürlichen Form von höchster Qualität – mit all den wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen des Meeres in ihrer natürlichen Zusammensetzung.
- ❖ Das Wasser für die Salzgewinnung stammt aus einem alten, unterirdischen Meerwassersee, der frei ist von heutigen Belastungen der Meere, auch frei von Mikroplastik.
- ❖ Kräftig, harmonisch ausgewogen im Geschmack, sparsam im Gebrauch.
- ❖ Nachhaltig und fair in Handarbeit hergestellt.



NEU:

Zitronenthymian, Orange und Zitrone verleihen diesem neuen Würzsalz eine duftige Note, eine Prise Chili und Pfeffer bringen etwas Feuer hinein. Passt gut zu Wurzelgemüse, Kürbis, Polenta, Reis- und Getreidegerichten, Suppen, Aufstrichen, etc.

www.khoysan.com



Die Schalk Mühle aus der Steiermark, arbeitet mit Bio Landwirten aus Österreich zusammen und produziert 100% Bio Produkte im eigenen Familienbetrieb. Das Sortiment besteht sowohl aus Klassikern, wie auch innovativen Produkten aus heimischen Ölsaaten und Hülsenfrüchten.



Öle - Saaten - Snacks - Proteine - Muse - Pesto



Unser 1. Kochbuch – Neuauflage

*



GRUNDKOCHBUCH – VEGAN & BASISCH

Unser 1. Kochbuch wurde in der 3. Auflage nach mehr als 8000 verkauften Büchern überarbeitet.

Mit 100 Rezepten für Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Süßes. Inklusive Vorwort von Heather Mills.

* Unsere Kochbücher sind im Kneipp Verlag erschienen, im Biochi, im Buchhandel und online erhältlich.

Unser 2. Kochbuch – 2. Auflage

100 BLITZREZEPTE – VEGAN & BASISCH

Das neue Kochbuch, bereits in 2. Auflage, inspiriert Dein Küchenhandwerk mit 100 vitalen und kraftvollen Rezepten, die einfach gelingen & nur wenig von Deiner kostbaren Zeit in Anspruch nehmen.

Von Buchweizen-Amaranth-Brötchen, mediterraner Reispfanne, Seitanschnitzel in Kürbiskernpanade über den köstlichen Quinoa-Chiasamen-Schmarrn bis hin zum Schoko-Mandel-Kuchen. Zusätzlich beschreiben wir bei zahlreichen Zutaten die gesundheitlichen Wirkungen auf Deinen Körper. Inklusive Vorwort von Dr. Rüdiger Dahlke.



Biochi KG, Gabi und Johann Ebner
Martin-Luther-Str. 32, 8970 Schladming
+43 (0) 3687/23927, info@biochi.at

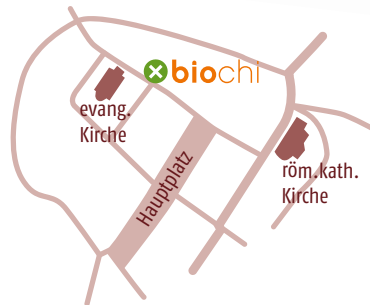
   #biochi #basischvegan

www.biochi.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 8.00 - 18.00 Uhr

Samstag 8.00 - 13.00 Uhr



Die BiowirtInnen

SCHLADMING
DACHSTEIN