

Bio Kochkurse

BASISCH & VEGAN

NEU
BIO REISEN
Seite 10/11

2024



biochi
akademie

Bio macht alle glücklich



Bio-Konsumenten sind Helden!

„Je mehr Menschen sich biologisch ernähren, umso mehr Bauern stellen auf Bio um.“

An diesem einfachen Beispiel erkennen wir wie real jeder von uns den vielzitierten Wandel mit gestaltet. Mit jedem biologischen Genuss und Einkauf sagen wir ja zur Natur, und ja zur eigenen Natürlichkeit. Die Wirkungen unseres Tuns sind weiterreichender als wir denken. Wir sind Helden!



Unser Mission geht weiter: 2023 gründeten wir den Gesundheits-Förder-Verein biochi akademie

In Vorfreude auf das kommende Jahr 2024 laden wir dich herzlich zu unseren Kochkursen und Bioreisen ein.

Gabi & Johann Ebner

Gesundheits-Förder-Verein biochi akademie

Sinn und Zweck unserer ideellen und gemeinnützigen Tätigkeit ist die Förderung einer natürlichen, biologischen und gesunden Ernährung und Essenskultur.

Mehr über die biochi akademie berichten wir auf Seite 13.

In Kochkursen vermitteln wir aktuelles Wissen aus der täglichen Praxis im Bio Bistro – Kurstermine bitte siehe Seite 4 bis 9.

Bio, vegetarische Gourmetreisen zum 1) Herrgotthof und 2) Artemis stellen wir auf Seite 10 und 11 vor.



Gabi

Johann



Kochkurse

*Wir kochen basisch und vegan,
das macht unsere Kochkurse einzigartig.*

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

Leistungen/Beiträge je Person für alle *Kurse im Biochi
155 € bzw. 140 € für VIP-Fördermitglieder der biochi akademie

- ✓ 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 je 4-5 Std. inkl. Rezepte.
- ✓ 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 Gabi & Johann Ebner.

Anmeldung: +43 3687 23927
info@biochi.at, www.biochi.at

* falls für ausserhalb vom Biochi stattfindende Veranstaltungen andere Beiträge gelten, führen wir dies gesondert an.

Gesund und vital durch basisches Kochen

Unser beliebter Grundkochkurs ohne Gluten 2024
im Biochi, jeweils Samstag, ab 11 Uhr:

13. Jänner	6. April	20. Juli	9. November
3. Februar	11. Mai	7. September	7. Dezember
9. März	15. Juni	5. Oktober	

Grundkochkurs Inhalte:

„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.

Weitere Kochkurse in der Steiermark:

Grundkochkurs siehe oben

26. Oktober ab 12 Uhr im Biohotel Retter/Beitrag je Person 170 €
Anmeldung direkt: www.retter.at/biogut-bioladen/kurse-workshops

Biobackvergnügen Steirisch und Vegan

5. Juli ab 16 Uhr im Steiermarkhof

Anmeldung direkt: +43 316 8050 1305
zentrale@lfi-steiermark.at
www.steiermarkhof.at





Gemüse fermentieren mit Waltraud Stefan von Fa. Khoysan Salz

**15. März, 19. Juli
und 18. Oktober**
Freitag, ab 17 Uhr

Fermentiertes Gemüse ist gesunde, lebendige Nahrung. Es hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und aktiven Milchsäurebakterien, die für ein gesundes, ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen sorgen und die Darmflora stärken. Im Workshop praktizieren wir die beiden Methoden Naß- und

Trockenfermentation - jeder Teilnehmer geht mit 2 Gläsern fermentiertem Gemüse nach Hause.
Dauer: ca. 3 Stunden
Kostenbeitrag incl. 2 Fermentiergläser 95 € pro Person/ 85 € für VIP-Fördermitglieder der biochi akademie



Bekömmliche Aufläufe und Gratins

NEU

24. Februar
Samstag, ab 11 Uhr



Bekömmliche Aufläufe und Gratins passen immer, von der Familienmahlzeit bis zur unkomplizierten Tafel mit Gästen, oder einfach als kleiner Begrüßungssnack. Sie können auch gut im Voraus zubereitet werden. Außerdem sind Deiner Kreativität bei der Wahl der

Zutaten keine Grenzen gesetzt. Wir bereiten raffiniert Überbackenes, herzhaftes Aufläufe mit Gemüse der Saison, Süßkartoffel, Seitan und Tofu zu. Dazu zeigen wir Dir verschiedene Rezepte von Gratinier-Saucen.

Fingerfood-Kleine, feine Häppchen für deine Party

23. März
Samstag, ab 11 Uhr

Wir bereiten kreative Köstlichkeiten zu – abwechslungsreich und überraschend einfach. Du lernst in diesem Kurs wie man guten Geschmack in kleine Happen bekommt. Wir bereiten pikante und süße Fingerfood-Rezepte



zu. Z.B. Aufstriche, Polentataler, Zucchinirollchen, Tiramisu im Glas u.v.m. Außerdem zeigen wir dir, wie man kleine Happen attraktiv präsentieren kann.

Köstliche Laibchen und Burger mit Dips

18. Mai
Samstag, ab 11 Uhr

„Läberl“ sagen unsere Wiener Freunde, „Pflanzerl“ oder „Bratling“ die Bayern und unsere deutschen Gäste genießen sie als „Frikadelle“. Namensunabhängig bereiten wir die köstlichen Laibchen und Burger richtig und gesund zu (z. B. Getreide-Gemüselaiabchen,



Polentalaiabchen, Kidneybohnen-Burger ...). Auch für die Grillsaison lecker aufbereitet. Inklusiv kreativer Rezepte und Tipps. Köstliche Dips und Saucen wie Avocado- oder Kräuterdip vervollständigen diesen vielseitigen Kochkurs. Begeisterung garantiert ;-).



Süßer Genuß ohne Reue

1. Juni
Samstag, ab 11 Uhr

Vegane Süßigkeiten bedeuten Verzicht? Von wegen! Du wirst überrascht sein, wie leicht sich saftige Kuchen, Cremen, Palatschinken und andere Süßigkeiten einfach zubereiten

lassen. Auch wenn man sich nicht vegan ernährt, lohnt es sich, neue, geschmackvolle Desserts und Kuchen auszuprobieren.

Blitzrezepte – einfach schnell und vollwertig

22. Juni
Samstag, ab 11 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! Besonders 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 Selbstgeköchtes ersetzen.

Hausmannskost Rein pflanzlich

19. Oktober
Samstag, ab 11 Uhr

Oma beim Knödelformen und Kuchenbacken helfen, heimlich von süßen Zutaten naschen, Familie, Geborgenheit und Spiel...

An diese Kindheits Erinnerungen knüpfen unsere herzhaften Hausmannskost-Rezepte an. „Einmal mehr für die vegane Küche sprechend, genussvoll, bekömmlich und ohne Verzicht.“



Wir bereiten Jägerragout mit Dinkelspätzle, Seitanschnitzerl, herzhaft Knödel und Palatschinken zu. Beim Z'sammensitzen und Essen werden oft lustige Kinderstreiche zum Besten gegeben.

Anders backen zu Weihnachten

23. November
Samstag, ab 11 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, Rübenzucker, Kokosblütenzucker, Reissirup, Kokosblütenzucker, etc...

Bio-Vegetarische Gourmet- reise zum Herrgotthof



Samstag, 13. April 2024, Abfahrt 7 Uhr

Reisebeitrag je Person 175 € | 155 € für VIP-Mitglieder der biochi Akademie

Auf der Hinfahrt ins Schilcherland besichtigen wir die St.Barbara Kirche von Friedenreich Hundertwasser in Bärnbach. Im Winzerrestaurant Herrgotthö erwartet uns ein feines vegetarisches (veganes) Bio-Mittagessen. Beste Kulinarik, eleganter Service und hervorragende Bio-Weine schmecken mit herrlichem Weitblick bis in die Süd-Steiermark am besten. Danach führt uns Winzerchef Christian persönlich durch sein Weingut. Den „Herrgotthof“ gibt es schon seit dem 17. Jhdt. und dieser wird biodynamisch (Demeter) bewirtschaftet.

Programm*

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 7.00 Uhr | Abfahrt in Schladming (Zustiegmöglichkeiten im Ennstal) | 12.15 Uhr | Ankunft am Bio-Weingut und Bio-Restaurant Herrgotthö. Bei herrlicher Aussicht Bio-Vegetarisches Gourmet-Mittagessen mit Aperitif und Weinbegleitung. Danach Führung durch das Demeter-Weingut Herrgott. |
| 9.30 Uhr | Frühstückspause am Parkplatz Gaberlhaus. Verzehr des „biochi-Frühstücks-Packerl“ | 17.00 Uhr | Heimfahrt über Ligist – Graz – Gleinalmtunnel – nach Schladming. Ankunft ca. 20 Uhr. |
| 10.15 Uhr | Weiterfahrt über Salla nach Bärnbach | | |
| 11.00 Uhr | Besichtigung der Hundertwasserkirche | | |
| 11.30 Uhr | Weiterfahrt nach Bärnbach über Ligist nach St. Stefan ob Stainz | | |

<https://dasguteleben.herrgott.at>



Bio-Reisen

Von Süßlupine zum Türkranzbinde- Workshop mit Bio-Blumen

Sonntag, 15. September 2024, Abfahrt 7 Uhr

Reisebeitrag je Person 195 € | 175 € für VIP-Mitglieder der biochi Akademie

Zuerst besuchen wir „Artemis“ in Lannach, wo wir alles rund um das Thema „Süßlupine und Artemisia“ erfahren. Das Team von Artemis wird uns mit einem köstlichen „Süßlupinen-Frühstück“ stärken. www.artemis.at

Am schön gelegenen Bio-Blumen-Resort „vom Hügel“ genießen wir nach dem Begrüßungs-Frizzante im Garten-Café das Vegetarisch-Vegane Bio-Mittagessen. Anschließend sammeln und pflücken wir gemeinsam die Zutaten für den Workshop „Türkranz“. Wir gestalten daraus ein jahrezeitlich stimmiges Kunstwerk und zeigen euch die besten Tipps und Tricks. www.vomhuegel.at

Programm*

- | | |
|-----------|--|
| 7.00 Uhr | Abfahrt in Schladming (Zustiegmöglichkeiten im Ennstal) |
| 9.30 Uhr | Ankunft in Lannach bei „Artemis“ mit Frühstück und Vortrag |
| 11.30 Uhr | Weiterfahrt über Graz nach Eichkogel |
| 12.30 Uhr | Bio-Mittagessen im Gartencafé „vom Hügel“, anschließend Workshop „Türkranz“, 2 Stunden |
| 16.00 Uhr | Heimfahrt nach Schladming – Ankunft ca. 19 Uhr |

*Zeitliche Abweichungen & Programmänderungen sind bei beiden Reisen vorbehalten.



BioCatering

Klein, fein, gesund,
vegan oder vegetarisch
für Geburtstagsfeier, Party,
Firmenfeier, Hochzeit,
Seminar, etc.



Überrasche und verwöhne deine Gäste mit einem köstlichen und bekömmlichen biochi Bio-Catering. Neben basisch-veganen und vegetarischen Bio-Suppen, Eintöpfen, Brötchen, Laibchen, Aufläufen, Mehlspeisen und Desserts bieten wir auch Bio-Säfte, Weine,

Sekt und Bio-Spirituosen von österreichischen Lieferanten. Gerne berücksichtigen wir auch Sonderwünsche und kochen z.B. laktose- oder glutenfreie Gerichte. **Kontaktiere uns bald, damit wir dir deinen Wunschtermin reservieren können.**

Individuelle BioKochkurse

Schmackhaft und gehaltvoll kochen,
ab 7 Personen, Thema & Termin
nach Wunsch

Unsere individuellen Kochkurse, Workshops oder Caterings werden von Gruppen, für Feierlichkeiten oder als Weiterbildung für Köche gebucht – zum Beispiel:

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

Gerne senden wir ein individuelles
Angebot: +43 3687 23927,
info@biochi.at

www.biochi.at



Neu seit 2023!


biochi
akademie

Einladung zur Fördermitgliedschaft





Soviel sei jetzt schon verraten:

Bis Ende 2024 erstrahlt unsere Bio-Kochschule in neuem Glanz, mit neuem Elan, mit neuen Ideen. Daher laden wir dich ein, Mitglied unseres Gesundheitsfördervereins „biochi Akademie“ zu werden – mit vielen Vorteilen. Als Vereinsmitglied unterstützt du auch den Erhalt einer biologischen Essenskultur und Biolandwirtschaft.

Wir würden uns sehr freuen, dich als Mitglied begrüßen zu dürfen.








**Fördermitgliedschaft
95 € pro Jahr**

Vorteile für Vereinsmitglieder

-  5% Rabatt beim Einkauf im biochi-Shop (Mindesteinkauf von 20 €)
-  Erhalt der Bonuscard für das biochi Bistro-Café (jedes 11. Essen gratis)
-  2x jährlich Einladung zum Gesundheits-Stammtisch
-  4x jährlich Newsletter mit Ernährungstipps, Rezepten u.v.a.m.

**VIP-Fördermitgliedschaft
365 € pro Jahr**

Vorteile für Vereinsmitglieder

-  10% Rabatt beim Einkauf im biochi-Shop (Mindesteinkauf von 20 €)
-  Erhalt der Bonuscard für das biochi Bistro-Café (jedes 11. Essen gratis)
-  2x jährlich Einladung zum Gesundheits-Stammtisch
-  4x jährlich Newsletter mit neuesten Forschungserkenntnissen, Rezepten u.v.a.m.
-  10% Rabatt bei allen Veranstaltungen der biochi akademie; Kochkurse, Seminare und Reisen
-  Rückerstattung der Parkkosten mittels biochi Einkaufsgutschein im Gegenwert zur Parkgebühr
-  Unterstützung bei Ernährungsfragen



BIOLOGISCHE LEBENSMITTEL
& NATURPRODUKTE



heimisch • biologisch • wertvoll



BIO Basenprodukte

- wirken ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt
- entlasten den Körper sanft
- regulieren den Blutzuckerspiegel
- wirken positiv auf Verdauung und Stoffwechsel

Die „Eiweißbombe“ Süßlupine

- besteht aus hochwertigstem, pflanzlichem Eiweiß
- Proteingehalt von rund 38% bis 42%
- wirkt basisch auf den Körper
- gluten- und laktose-, cholesterinfrei
- hoher Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt
- enthält alle 8 essenziellen Aminosäuren
- frei von Purinen



www.artemis.st



KHOYSAN Meersalz



Schmeckt gut.
Tut gut.



- 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.

www.khoysan.com

SCHALK MUEHLE

GENUSSMANUFAKTUR
SEIT 1859



Die Schalk Mühle arbeitet seit Jahren mit Bio Landwirten aus Österreich zusammen & produziert 100% Bio Produkte im eigenen Familienbetrieb. Das Sortiment besteht sowohl aus Klassikern, wie auch innovativen Produkten.

WWW.SCHALK-MUEHLE.AT

Biochi Kochbücher

Im
Eigenverlag
erhältlich.

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.



* Die überarbeiteten Neuauflagen unserer ausverkauften Klassiker sind ab Juni 2024 im Eigenverlag erhältlich.

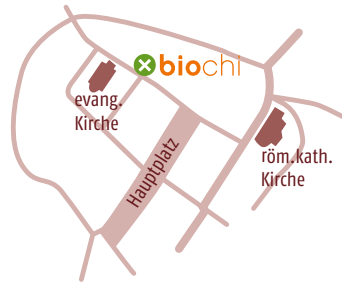


Blitzrezepte Vegan & basisch *

Bereits in 2. Auflage inspiriert dieses Kochbuch dein Küchenhandwerk mit 100 vitalen Rezepten, die einfach gelingen und nur wenig Zeit in Anspruch nehmen.

Von Buchweizen-Amaranth-Brötchen, mediterraner Reispfanne, Seitanschnitzel in Kürbiskernpanade über den köstlichen Quinoa-Chiasamen-Schmarrn bis hin zum Schoko-Mandelkuchen. 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



Die BiowirtInnen

SCHLADMING
DACHSTEIN