

Bio Kochkurse

BASISCH & VEGAN



2025



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 2025 laden wir dich herzlich zu unseren Kochkursen und Workshops 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 11.

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





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. **Hinweis:** Wir empfehlen den Grundkochkurs „Gesund und vital...“ als ersten biochi-Kurs zu besuchen. Dadurch versteht man die Inhalte des „basischen Kochens“ bei allen weiteren Kursen besser.

Leistungen/Beiträge je Person für alle *Kurse im Biochi 155 €

- ✓ 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
im Biochi, jeweils Samstag, ab 11 Uhr:

11. Jänner	22. März	14. Juni	11. Oktober
22. Februar	3. Mai	6. September	15. November

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

31. Jänner ab 17 Uhr

Bioweingut Monschein

Anmeldung direkt: www.wein-monschein.at/erleben/basisch-kochen
Tel. 0664/1547296

Grundkochkurs siehe oben

**4. April ab 16 Uhr im
Steiermarkhof**

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





Gemüse fermentieren

11. Juni und 10. September
Mittwoch, 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



NEU

Herzhafte Aufstriche und kreative Salate

17. Mai
Samstag, ab 11 Uhr

Wir bereiten kreative Rezepte zu – abwechslungsreich und fein schmeckend. Liptauer-, Kichererbsen- oder Süßlupinen-Aufstrich. Ein lauwarmer italienischer Brotsalat, Süßkartoffelsalat mit Kapern oder



ein herzhafter „Wurstsalat“ mit Braunen Linsen läßt uns jetzt schon hungrig werden. Dazu gibt es viele Rezeptideen und einige leckere Dressings.

Bekömmliche Aufläufe und Gratins

7. Juni
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.

Blitzrezepte – einfach, schnell und vollwertig

20. 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

4. Oktober
Samstag, ab 11 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 Jägerragout mit Dinkelspätzle, Seitanschnitzerl, herzhafte Knödel und Palatschinken zu. Beim Z'sammensitzen und Essen werden oft lustige Kinderstreiche zum Besten gegeben.

Anders backen zu Weihnachten

22. 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...

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



Sehtraining & Gaumenfreude

Vortrag & Kochworkshop
Sa., 24. Mai 2025,
10 - 15 Uhr im biochi
Beitrag je Person 85 €

Wie können wir unsere Sehkraft erhalten bzw. verbessern? Vortrag von Maria Schmidberger, Meister Augenoptikerin, Dipl. Irisdiagnostikerin und Markus Pammer, Optiker und Sehtrainer vom NeuSEHland Institut.

Buntes Gemüse, leckere Gewürze und zielgerichtete Nährstoffe. Hast du dir schon mal Gedanken gemacht, um wie viel weniger Freude all das macht ohne klar zu sehen? Der Griff zur Brille oder Sehhilfen ist jedoch nicht zwingend die letzte Lösung und schon gar nicht die edelste für all unsere Klarsichtprobleme. Denn, eines ist klar: **Sehtraining wirkt.**

Im Vortrag zeigen wir dir einen ersten klaren Eindruck in Seh- und Augentraining, Irisdiagnostik und Neuro Athletik. Anschließend kochen wir mit Johann Ebner ein 3-gängiges Menü, das deinen Augen guttut, denn „richtige Ernährung fördert gesunde Augen“.

Du erfährst:

- ✓ wie sehr Körper, Körperhaltung, Innenwahrnehmung und Lebensgestaltung Einfluss auf deine Sehfähigkeit haben
- ✓ was in deiner Iris über dich steht
- ✓ was du tun kannst, um deine Natürlichkeit und dein Sein am besten zu leben
- ✓ was du tun kannst für die Bereiche, in denen deine Brille an Grenzen kommt
- ✓ was du tun kannst, um nicht alle zwei Jahre eine neue stärkere Brille zu bekommen
- ✓ was eine Gleitsichtbrille auf Dauer mit dir macht
- ✓ welche Informationen dein Gehirn verarbeiten muss und wie sehr dies alles ineinander wirkt und somit auch Wirkung hat, wenn man diese Areale und Gehirnregionen trainiert

Aufbauend dazu gibt es dann am Samstag, 28. Juni 2025 ein Tagesseminar, 10.00-17.00 Uhr. In diesem Seminar erhältst du einen tieferen Einblick in das

Training der Augen selbst, in die Welt der Irisdiagnose und was in deinen Augen steht. Du erfährst Neuronale Zusammenhänge, die trainierbar sind und Wirkung weit über die Sehkraft hinaus zeigen.

Nach diesem Tag ist jeder Teilnehmer fähig, mit seiner Fehlsichtigkeit zu trainieren, seine Fehlsichtigkeit wieder abzuschwächen, besser zu sehen, und im besten Falle in absehbarer Zeit keine Brille mehr zu brauchen.

Teilnahmebeitrag pro Person: € 95,-

Beitrag für beide Veranstaltungen, anstatt gesamt € 180,- € 170,- je TeilnehmerIn

www.neusehland-institut.at



Einladung zur Fördermitgliedschaft

Die biochi Akademie ist ein Gesundheitsförderverein für natürlich gesunde Ernährung und Essenskultur. „Ohne frisches Kochen gibt es keine dauerhafte Gesundheit.“ Jörg Krebber

Daher möchten wir möglichst viele Menschen für **frisches, basisches Kochen** begeistern. Diese Passion, unser Wissen und Erfahrung teilen wir gerne mit dir. Als Vereinsmitglied unterstützt du auch den Erhalt der biologischen Landwirtschaft.

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

Förderantrag

Mir gefällt das Wirken der biochi akademie, deshalb unterstütze ich diese mit einem freiwilligen Förderbeitrag.

- Fördermitgliedschaft € 35,- pro Jahr
 und/oder ein frei gewählter Förderbeitrag von € pro Jahr

Einzahlung in bar oder auf das Vereinskonto der biochi akademie: IBAN AT94 44770 22140160000

Name
Strasse
PLZ
Ort
E-Mail
Telefon
Geburtsdatum
Unterschrift

Fördermitgliedschaft 35 € pro Jahr

Vorteile für Vereinsmitglieder

-  10% Rabatt bei allen Veranstaltungen der biochi akademie; Kochkurse, Workshops & Busreisen
-  Erhalt der Bonuscard für das biochi Bistro-Café (jedes 11. Essen gratis)
-  Unterstützung bei Ernährungsfragen

Als Dankeschön erhält jedes Fördermitglied nach Einzahlung des Erstbeitrages einen biochi akademie Kochlöffel aus Kirschholz.



Biochi Kochbücher

Grundkochbuch Vegan & basisch

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

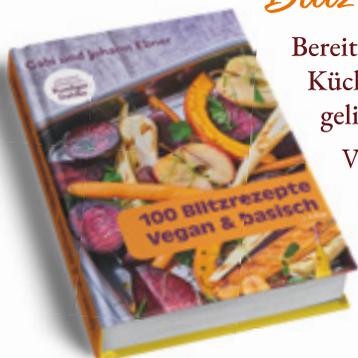
Mit 100 Rezepten für Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Süßes. Inklusive Vorwort von Heather Mills.



Die überarbeiteten Neuauflagen sind im bayerverlag, im Buchhandel und online auf biochi.at 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-Mandel-Kuchen. Zusätzlich beschreiben wir bei zahlreichen Zutaten die gesundheitlichen Wirkungen auf Deinen Körper. Inklusive Vorwort von Dr. Rüdiger Dahlke.



biochi akademie, ZVR Zahl: 1000372974

Martin-Luther-Str. 32, 8970 Schladming, +43(0)3687/23927

   #biochi #basischvegan, akademie@biochi.at

www.biochi.at

