

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Fan-Mitglieder!

Sie erhalten hiermit den **38.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

### **++ Bilder zu diversen Basenfasten-Seminaren & Koch-Workshops ++**



### **++ Neue „Rezepte des Monats“ gratis zum Downloaden ++**

Gleich auf [www.1fach-kochen.at](http://www.1fach-kochen.at) zur kostenlose Mitgliedschaft anmelden ...  
... und Karin's köstliche Rezepte sichern!



Paprikahuhn	Fisch in Currysoße	Gefüllter Kürbis	Neapolitaner
-------------	--------------------	------------------	--------------

### **++ Neue Basenfasten-Seminartermine! „Entsäuern, Entschlacken & Entgiften“ ++**

(Abnehmen auf natürliche Art, ohne JoJo-Effekt und ideal für eine gesunde Ernährungsumstellung!)

**Gleich anmelden, nur begrenzte Teilnehmerzahl !**

Seminar **2601** startet am Mo., 2.3.2026 um 19.30 Uhr

Seminar **2602** startet am Di., 3.3.2026 um 19.30 Uhr

Seminar **2603** startet am Mi., 4.3.2026 um 9.30 Uhr



### **++ ACHTUNG: Neues Passwort für die Seite „Rezepte des Monats“ ++**

Wer von unserer Homepage auch weiterhin Rezepte herunterladen möchte schickt bitte ein E-Mail an [info@1fach-kochen.at](mailto:info@1fach-kochen.at) mit dem Betreff: **„Bitte ein neues Psw. zusenden.“**

## ++ Aktuelle Termine ++

## &gt;&gt;&gt; Workshop- und Seminarangebote von Jänner – Juni 2026 &lt;&lt;&lt;

**"Kochen mit dem Wok"**

Erw.-Koch-Workshop  
am Di, den 20.1.2026  
von 18:00 - 21.45 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Richtig essen macht Kinder schlau & fit"**

Vortrag  
am Mo, den 26.1.2026  
von 19:00 - 21.00 Uhr  
5152 Dorfbeuern 100  
(S) Kindergarten Dorfbeuern

**"Die kreative Nudelküche"**

Erw.-Koch-Workshop  
am Di, den 3.2.2026  
von 18:00 - 21.45 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2601)**

Begleitetes Ernährungsprogramm  
über 3 Wochen zur natürlichen  
Körperreinigung. Der positive  
Nebeneffekt dabei ist, dass man  
auch noch abnimmt, ohne zu  
hungern.

Teil 1 von 4  
jeweils am Mo., ab dem 2.3.2026  
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026**  
**unter: +43 650 500 4645!**

**"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2602)**

Begleitetes Ernährungsprogramm  
über 3 Wochen zur natürlichen  
Körperreinigung. Der positive  
Nebeneffekt dabei ist, dass man  
auch noch abnimmt, ohne zu  
hungern.

Teil 1 von 4  
jeweils am Di., ab dem 3.3.2026  
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026**  
**unter: +43 650 500 4645!**

**"Basenfasten-Seminar" (Nr.: 2603)**

Begleitetes Ernährungsprogramm  
über 3 Wochen zur natürlichen  
Körperreinigung. Der positive  
Nebeneffekt dabei ist, dass man  
auch noch abnimmt, ohne zu  
hungern.

Teil 1 von 4  
jeweils am Mi., ab dem 4.3.2026  
von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 20.2.2026**  
**unter: +43 650 500 4645!**

**"Salate mit Pfiff"**

Senioren-Koch-Workshop  
am Mo., den 23.3.2026  
von 14:00 - 16.00 Uhr  
(S) Seniorenbegegnung  
Lamprechtshausen

**"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 1 von 5**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo, den 13.4.2026  
von 18:00 - 21.20 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 2 von 5**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo, den 20.4.2026  
von 18:00 - 21.20 Uhr

Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 3 von 5**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo., den 27.4.2026  
von 18:00 - 21.20 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 4 von 5**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo., den 4.5.2026  
von 18:00 - 21.20 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Kochen einfach - 1fach kochen - Grundkurs" Teil 5 von 5**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo., den 11.5.2026  
von 18:00 - 21.20 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Heut is Knödeltag"**

am Mo, den 8.6.2026  
von 18:00 - 21.45 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**"Kochen mit dem Wok"**

Erw.-Koch-Workshop  
am Mo, den 29.6.2026  
von 18:00 - 21.45 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
(S) VHS Salzburg

**Änderungen vorbehalten!!!**