

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

Sie erhalten hiermit den **39.** Infoletter von **1fach-kochen.at**. Dieser wird 3 x pro Jahr versandt und informiert über aktuelle Themen rund um **1fach-kochen**.

### News-Flash

**++ Bilder von diversen Seminaren und Kochworkshops ++**



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

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

### Hier die neuen Rezepte der letzten Monate



Griesknödel	Champignon-Bolognese auf Spaghetti	Gefüllte Kartoffeln	Petersilienknödel auf Pastinaken Soße
-------------	------------------------------------	---------------------	---------------------------------------

## Aktuelle Termine

---

### >>> Workshop-/Seminarangebote von April – Oktober 2026 <<<

---

**"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**

**"Österreichische Küche"  
Kochkurs für Jugendliche (BFI)**

Koch-Workshop  
am Di., den 14.4.2026  
von 10:30 - 13:50 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**

**"Österreichische Küche"  
Kochkurs für Jugendliche (BFI)**

Koch-Workshop  
am Fr., den 3.7.2026  
von 13:00 - 16:20 Uhr  
Strubergasse 26 - Raum 305  
**(S) VHS Salzburg**

**"Basenfasten-Seminar"  
(Nr.: 2604)**

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 19.10.2026  
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr außer 1x  
am Mi. den 26.10.26 wegen Mo.  
Feiertag!  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26**

**"Basenfasten-Seminar"  
(Nr.: 2605)**

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 20.10.2026  
von 19:30 - 21:30 / 21:00 Uhr  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26**

**"Basenfasten-Seminar"  
(Nr.: 2606)**

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 21.10.2026  
von 9:30 - 11:30 / 11:00 Uhr  
Seniorenbegegnung in  
5112 Lamprechtshausen  
**Anmeldung ab sofort bis 9.10.26**

-----  
**Änderungen vorbehalten!!!**