

Zurück

<p>Bezirks Zeitung</p> <p> MeinBezirk.at</p>	<p>LANDSTRASSE</p> <p>Ausgabe 15 12./13. April 2023</p> <p>AUS LIEBE ZUR REGION.</p>	<p>Theater für die ganze Familie: Das Lilarum zeigt heuer erstmals ein Puppenstück in slowakischer Sprache.</p> <p>Seite 4</p>	<p>Die wichtigsten Themen aus dem 3. Bezirk topaktuell direkt aufs Handy.</p> <p>Einfach mit dem Handy den QR-Code scannen</p> 
<h1>Die Hauptstraße soll gesund werden</h1>			
<p>Grüne fordern: Die Umgestaltung soll zum Wohlbefinden aller beitragen. Seite</p>			
<p style="text-align: right; font-size: small;">Fotos: Martin Zimmermann (2), Spitzauer</p>  <p>Sara Pancot lehrt Jung und Alt die Kochkunst</p> <p style="text-align: right; font-size: small;">Seite 10</p>			
 <p>Jetzt nominieren: Wir suchen die Heldin aus dem 3. Bezirk S. 8</p>	 <p>25 Jahre: Das Arnold Schönberg Center feiert Jubiläum Seite 6</p>	 <p>HTL-Schüler holen sich den Award für Innovation Seite 8</p>	<p>Hol dir die CARD!</p>  <p><small>NIEDERÖSTERREICH-CARD.AT</small></p>

Seitenübersicht

Zurück

10 GENUSS IN DER LANDSTRASSE

BEZIRKSZEITUNG • 12./13. APRIL

Marx Halle: Ein Fest voller Bier-Genuss

Seit 2014 vernetzt das Craft Bier Fest die österreichische Szene der Bierfans und Bierbrauerinnen – jetzt kommt es wieder in die Marx Halle. Mit dem Eintritt erwerben die Besucher ein Festivalglas, in welches Kostproben ausgetastet werden. Das Fest findet am 14. April, von 16 bis 24 Uhr und am 15. April, von 16 bis 23 Uhr statt. Tickets im Vorverkauf 13 Euro, Tageskasse 15 Euro. Infos: www.craftbierfest.at (trw)



Specht
WIE DAMALS

Wiener Schmankerl

1., Bäckerstraße 12
T +43 1 89 022 89
Di-Sa 16-24 Uhr

www.specht-lokal.at

Die Küche wird hier zur Schule

Die Ernährungstrainerin Sara Pancot gibt vegane Kochkurse für Jung und Alt

VON MARTIN ZIMMERMANN

Die Landstraßerin Sara Pancot führt ein abwechslungsreiches Leben. Sie betreibt eine Kindergruppe und ist nebenbei als Ernährungstrainerin tätig. In dieser Funktion hat sie zwei Kochbücher für Kinder veröffentlicht und veranstaltet Kochkurse im 3. Bezirk.

Zum gemeinsamen Kochen meint sie: „Die Küche wird für Kinder zur Schule. Man lernt Gewichte einzuschätzen und Mengen in Verhältnisse zueinander zu setzen. Und natürlich lernt man auch Gefahren kennen und einzuschätzen.“ In ihren Kursen wird in kleinen Gruppen genau das geübt.

Kurse für Jung und Alt

Die Kochkurse bietet Pancot in ihrem Studio am Rennweg 78 für Kinder ab fünf Jahren an. Die Kinder sollen die zwei Stunden



Sara Pancot in ihrem Kochstudio am Rennweg. Foto: Martin Zimmermann



Vegane Küche kann sehr vielfältig und nahrhaft sein. Foto: Pexels/Tayn

möglichst ohne ihre Eltern verbringen. Es wird rein pflanzlich gekocht. Die Gerichte und Themen sind vielfältig: Mal gibt es Nudeln mit selbst gemachter Sauce, mal lernen die Kinder, ihre eigene Jause vorzubereiten oder mit frischen Kräutern aus dem Garten zu kochen.

„Es soll ein Bewusstsein für regionale und vor allem saisonale Kost geschaffen werden“, so Pancot. Die Landstraßerin gibt aber

nicht nur Kochkurse für Kinder sondern auch für Erwachsene. Pflanzliche Ernährung findet bei der Ernährungstrainerin vermehrt Anklang. Sie ist aber auch entschieden klar: „Ich möchte nicht die Welt veganisieren – jeder muss da seine eigene Entscheidung treffen.“

Aktuelle Termine und Infos zu den Kursen auf: www.sarapancot.com/nutritionforlife



OBB

Kulinarische Weltreise. Nur ohne Weltreise.

Willkommen in der GenussCity: Über 20 Bäckereien, Fast-Food-Ketten und Restaurants warten auf Sie. Auch sonntags.

BahnhofCity
Wien West
Wien Hauptbahnhof

Mehr Infos auf hauptbahnhofcity.wien und bahnhofcity.wienwest.at

100 OBB ERNÄHRUNG ZUKUNFT HEUTE. FÜR MORGEN. FÜR UNS.

Seitenübersicht