



## Hofladen Obergfäll

Donnerstag, 26.09.2024  
15.00 – 16.30 Uhr



© Familie Obergfäll

### Betriebsbesichtigung

**Ort:** Hofladen Obergfäll, Marbacher Straße 100, 71686 Remseck-Neckarrens, Aussiedlerhof unterhalb des Sportplatzes

**Referent:** Jörg Obergfäll

Seit über 25 Jahren baut Familie Obergfäll regionales Obst und Gemüse mit viel Sorgfalt an. Der gelernte Gärtner, Jörg Obergfäll, erläutert die vielseitige Welt der Kürbisse und lässt Interessierte hinter die Kulissen des Anbaus und der Vermarktung von Obst und Gemüse blicken, das überwiegend im hofeigenen Laden vermarktet wird.



Anmeldung online  
bis 20.09.2024  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*kostenlos*

## Quitten – mehr als Saft und Gelee

Montag, 21.10.2024  
18.00 – 21.30 Uhr



© HüttnersMünst

### Workshop

**Ort:** Ernährungszentrum Mittlerer Neckar  
Hindenburgstraße 30/1, Ludwigsburg

**Referentin:** Martina Spalt-Kuhlmann,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Quitten sind vielfältig und eignen sich nicht nur für die Saft- und Geleeherstellung. In der Küche lassen sich regionale Quitten zu Desserts, Kuchen und pikanten Gerichten wie Ofen-Quitten verarbeiten. Warenkunde und kreative Quitten-Rezeptideen sind im Workshop garantiert. **Bitte Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebehälter mitbringen.**



Anmeldung online  
bis 14.10.2024  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*15€  
pro Person*

## Nachhaltigkeit im Einkaufskorb

Dienstag, 03.12.2024  
19.00 – 20.30 Uhr



© EZ MN

### Online-Vortrag

**Ort:** digital mit edudip

**Referentin:** Mona Glock, M. Sc. Lebensmittelwissenschaft und -technologie

Beim Einkauf sind die Konsumenten oftmals mit verschiedenen Siegeln, Werbeaussagen, dem Nutri-Score und langen Zutatenverzeichnissen konfrontiert. Der Vortrag räumt mit Halbwissen auf und vermittelt alltagstaugliche Tipps und Entscheidungshilfen für eine nachhaltigere und gesundheitsförderlichere Produktauswahl.



Anmeldung online  
bis 26.11.2024  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*kostenlos*

## Wintersalate & Bowls: Vitamin-kick im Winter

Freitag, 17.01.2025  
17.00 – 20.00 Uhr



© EZ MN

### Workshop

**Ort:** Ernährungszentrum Mittlerer Neckar  
Hindenburgstraße 30/1, Ludwigsburg

**Referentin:** Eva Mergenthaler,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Wintersalate sind ein Vitaminkick im Winter und können vielfältig und abwechslungsreich zubereitet werden. Sei es herzhaft oder süß. Als Bowl mit verschiedenen Leckereien bringen diese Farbe und Genuss auf den Teller.

**Bitte Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebehälter mitbringen.**



Anmeldung online  
bis 10.01.2025  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*15€  
pro Person*

## Mit einem Einkauf durch die Woche

Montag, 17.02.2025  
18.00 – 21.00 Uhr



© EZ MN

### Workshop

**Ort:** Ernährungszentrum Mittlerer Neckar  
Hindenburgstraße 30/1, Ludwigsburg

**Referentin:** Martina Spalt-Kuhlmann,  
Meisterin der Hauswirtschaft

Im Alltag ist die Zeit für den Einkauf und die Nahrungszubereitung häufig knapp bemessen. Im Workshop erfahren Sie, wie mit einer vorausschauenden Planung und einem gut sortierten Basis-Vorrat sieben schmackhafte Mahlzeiten und ein Wochenendkuchen mit nur einem Wocheneinkauf zubereitet werden können.

**Bitte Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebehälter mitbringen.**



Anmeldung online  
bis 10.02.2025  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*15€  
pro Person*

## Schnelle Feierabendküche

Freitag, 14.03.2025  
17.00 – 20.00 Uhr



© EZ MN

### Workshop

**Ort:** Ernährungszentrum Mittlerer Neckar  
Hindenburgstraße 30/1, Ludwigsburg

**Referentin:** Mona Glock, M. Sc. Lebensmittelwissenschaft und -technologie

Dieser Workshop liefert tolle Ideen und Inspirationen, damit das Abendessen mit wenig Aufwand, zu einem kulinarischen Höhepunkt wird. Saisonale und regionale Lebensmittel werden zu leckeren One-Pot-Gerichten oder schnellen Pfannengerichten verarbeitet. Mit minimalem Zeitaufwand werden maximale Geschmackserlebnisse kreiert.

**Bitte Schürze, Geschirrtuch, Frischhaltebehälter mitbringen.**



Anmeldung online  
bis 07.03.2025  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*15€  
pro Person*

## Essen für mehr Wohlbefinden

Donnerstag, 20.03.2025  
19.00 – 20.30 Uhr



© EZ MN

### Online-Vortrag

**Ort:** digital mit edudip

**Referentin:** Kerstin Packeiser, Dipl.-Oecotrophologin und Ernährungsberaterin

Nicht nur die Lebensmittel selbst, sondern auch das „Wie“ und das „Wann“ beeinflussen unsere Gesundheit und entscheiden darüber, wie wohl wir uns fühlen. Teilnehmende erfahren in diesem Vortrag mehr über die Auswirkungen unseres Essverhaltens auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung und wie sie diese gezielt beeinflussen können.



Anmeldung online  
bis 13.03.2025  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*kostenlos*

## Glasers Hofmarkt

Dienstag, 08.07.2025  
15.00 – 16.30 Uhr



© EZ MN

### Betriebsbesichtigung

**Ort:** Glasers Hofmarkt, Schafwiesen 1,  
71706 Markgröningen

**Referent:** Familie Glaser

„Stängele“, Vollkornbrot, Quiche und Hefezopf – das ist nur ein kleiner Teil der Produkte, die in Glasers Backstube hergestellt werden. Die Familie Glaser informiert über den regionalen Getreideanbau, insbesondere Rotkorn als Form des Urweizens. Das Urgetreide wird zu einem herzhaften Rotkorn-Emmerbrot verarbeitet und neben einer Vielzahl von regionalen Produkten, u. a. auch Eier und Alpkaseife von hofeigenen Tieren, im Hofladen vermarktet, der besichtigt werden kann.



Anmeldung online  
bis 01.07.2025  
[www.ogy.de/ez-anmeldung](http://www.ogy.de/ez-anmeldung)

*kostenlos*