

Koch dich klug in Italien!

Unsere Ernährung beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und unser soziales Miteinander. Fette, das Mikrobiom des Darms und die Freude am Essen stehen dabei in enger Wechselwirkung mit unserem Gehirn. In diesem viertägigen Workshop tauchen Sie tief in die faszinierende Verbindung zwischen Ernährung, Gehirngesundheit und emotionalem Wohlbefinden ein. Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse ebenso wie praktische Tipps und alltagstaugliche Anleitungen – und erleben zum Abschluss eine kulinarische Exkursion ins Aostatal, meine Heimat.

Programm

25.06.26 – Anreise und Apericena

Die Anreise und Unterkunft in Lessolo organisieren Sie individuell.

Unser Programm beginnt am **25. Juni um 20:00 Uhr** im *Piccolo Relais* in Lessolo mit einem Kennenlernen und einer Apericena.

Apericena ist eine moderne italienische Form des Abendessens – eine Mischung aus Aperitivo (Drink mit Häppchen vor dem Abendessen) und Cena (Abendessen). Die Getränke sind inkludiert.

26.06.26 – Gesunde Fette: Treibstoff für Körper und Geist

Vormittag

Theorie – Vortrag:

- Die verschiedenen Arten von Fetten und ihre Rolle im Gehirn
- Transfette und gesättigte Fette: Warum sie stille Entzündungen fördern
- Cholesterin – Freund oder Feind für das Gehirn?
- Omega-3-Fettsäuren als Schutzschild und Leistungsbooster

Praxis:

Gemeinsame **Omega-3-Brotzubereitung** in der Küche des *Piccolo Relais*

Nachmittag

Olivenöl-Degustation – das flüssige Gold verstehen

Wir besuchen einen Olivenhain und erfahren von einer Produzentin Wissenswertes über den Olivenanbau. Anschließend findet eine angeleitete Degustation mit verschiedenen Ölen, Käsesorten und Weinen aus der Region statt.

27.06.26 – Zwei Gehirne, eine Gesundheit: Die Darm-Gehirn-Achse verstehen

Vormittag

Theorie – Vortrag:

- Grundlagen der Darm-Gehirn-Kommunikation
- Das Mikrobiom als Hüter von Gesundheit, Stimmung und Immunsystem
- „Leaky Gut“ und stille Entzündungen: Wenn die Darmbarriere geschwächt ist
- Ernährung, Stress und Lebensstil – wechselseitige Einflüsse
- Probiotika & Präbiotika: fermentierte Lebensmittel, Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren

Praxis:

Gemeinsame **Herstellung von Frischkäse** als probiotisches Lebensmittel

Nachmittag

Besuch auf dem Biobauernhof – Ziegen hautnah erleben

Bei dieser Besichtigung erhalten Sie spannende Einblicke in das Leben auf einem kleinen Biobetrieb. Im Ziegenstall erfahren Sie, wie artgerechte Haltung aussieht, welche Rolle Futter und Pflege für Tierwohl und Milchqualität spielen und warum nachhaltige Landwirtschaft so wichtig ist.

Natürlich haben Sie Gelegenheit, den Tieren ganz nah zu kommen – und zu erleben, wie eng Tierwohl, Naturverbundenheit und hochwertige Lebensmittel zusammenhängen.

Das Besondere: Die Milch dieser Ziegen verwenden wir im Workshop, um daraus gemeinsam unseren eigenen Käse herzustellen – vom Stall bis zum fertigen Produkt erleben Sie den gesamten Kreislauf hautnah.

Abendessen im Agriturismo Ca' D'Amelio

Piemontesisches Degustationsmenü (inkl. Wein und Wasser)

28.06.26 – Essen ist Freude: Die enge Verbindung zwischen Genuss, Emotionen und Biologie

Vormittag

Theorie – Vortrag:

- Essen und Emotionen: Dopamin, Serotonin & Co.
- Warum wir „Seelentröster“ lieben – und wie wir sie bewusst einsetzen können
- Die soziale Dimension: Oxytocin und die Kraft gemeinsamer Mahlzeiten

- Genetik und Geschmack: Warum wir Bitteres, Scharfes oder Süßes unterschiedlich empfinden – und oft nicht auf Fleisch verzichten können
- Fleisch und Gehirn
- Epigenetik: Wie Ernährung Gene aktiviert oder beruhigt
- Freude und Gesundheit in Balance: Blutzuckerspiegel, Nährstoffe & moderne Ernährungsformen (inkl. veganer Kost)

Praxis:

Gemeinsame **Zubereitung verschiedener Pasta-Sorten** und dazu passender Saucen. Am Abend genießen wir unsere Köstlichkeiten in geselliger Runde.

Zum süßen Abschluss erwartet uns eine besondere **Eisdegustation**: Unsere Gastgeberin Mikol betreibt eine kleine Eismanufaktur und stellt ihr Eis aus der Milch der eigenen Tiere her. Sie erklärt uns, wie aus hochwertigen Zutaten cremiges, unverwechselbares Gelato entsteht.

29.06.26 – Exkursion ins Aostatal: Käseproduktion hautnah erleben

Nach dem Frühstück Fahrt ins Aostatal nach Chambave.

- Besichtigung eines traditionellen Käsekellers (Fontina und Tomme) und Gespräch mit Produzenten über Tradition, Qualität und Nachhaltigkeit (Übersetzung ins Deutsche)
- Degustation von sechs Käsesorten aus der Käsemanufaktur sowie Salami und Lardo
- Am Nachmittag Möglichkeit einer Weindegustation in der Weingenossenschaft von Chambave (auf Wunsch extra organisiert)

Ende des Workshops in Chambave gegen 13:00 Uhr

Anschließend: Möglichkeit zurück nach Lessolo zu fahren, oder den Aufenthalt im Aostatal zu verlängern.

Leistungen

- 3 Theorievorträge und Praxiskurse
- Apericena, Olivenöl-Degustation, Abendessen im Agriturismo, Eisdegustation, Käsedegustation im Käsekeller in Chambave
- Zutaten zur Zubereitung von Brot, Frischkäse, Pasta und Saucen

Teilnahmebeitrag

- **€ 590** bei Anmeldung bis **31.03.26**
- **€ 670** bei Anmeldung vom **01.04. bis 07.06.26**

Nicht im Preis enthalten:

Reisekosten nach und von Lessolo und Chambave sowie Unterkunft.

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt per E-Mail und ist ab sofort möglich. Anfang Jänner 2026 erhalten Sie Ihre Rechnung. Sobald der Rechnungsbetrag beglichen ist, gilt Ihre Anmeldung als fixiert und Ihr Platz im Workshop ist verbindlich für Sie reserviert.

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per E-Mail an manuela@macedonia.at und geben Sie folgende Daten an (erforderlich für die Rechnungslegung gemäß österreichischem Steuerrecht):

- Vor- und Nachname
- vollständige Rechnungsadresse
- Telefonnummer und E-Mail-Adresse
- ggf. Firmenname
- Titel des Workshops, für den Sie sich anmelden möchten



Unterkünfte:

Empfehlenswert in Lessolo und unmittelbare Umgebung.

Im Piccolo Relais findet der Kurs statt: Wenige Zimmer vorhanden

<https://www.piccolo-relais.com/> - Ansprechperson Mikol

In Ca d´Amelio besichtigen wir die Ziegenfarm und essen wir das Degustationsmenü:

<https://agriturismolacadamelio.it> Ansprechperson Stefania

Sie finden in der Gegend viele kleine B&Bs. Wenn Sie in Valchiusella und angrenzenden Orten buchen, ist die Verbindung nach Lessolo eine sehr enge und kurvenreiche Straße. Für 10 km brauchen Sie ca. eine halbe Stunde. Empfehlung: Bleiben Sie in der Ebene in

Richtung Ivrea.

https://www.tripadvisor.de/Tourism-g3494594-Lessolo_Province_of_Turin_Piedmont-Vacations.html