

ZEIT für Genuss

70 JAHRE STEIERMARKHOF®

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT – SEPTEMBER 2021 BIS AUGUST 2022



Genussvoll essen bewegt.



CANVA

**Elisabeth Pucher-Lanz**

Diätologin

Workshop: Rundum darmgesund – Darmbakterien auf der Spur

Unser Darm ist fabelhaft – voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems und stellt aus den zu uns genommenen Speisen die für unseren Körper zum Leben notwendige Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auch auf unsere Gehirnfunktionen. Appetit, Schlaf und Stimmung werden so reguliert. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass eine intakte Mikrobiota Krankheiten wie Adipositas, Parkinson, Alzheimer und Übergewicht vorbeugt. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, um die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Dauer/Teilnehmer:innen

2 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 25

Kosten

€ 18,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 17. Mrz. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr



CANVA

**Mag.^a Nicole Zöhrer**

Ernährungswissenschaftlerin

Workshop: Achtsam Essen

Medien und Gesundheitsratgeber überfluten uns ständig mit neuen Ernährungsempfehlungen. Das Wissen steigt, damit aber auch die Unsicherheit, was denn nun die „richtige“ Ernährung für einen ist. Achtsam zu essen bedeutet, raus aus einer kopfgesteuerten Ernährung hin zum Essen nach den eigenen Bedürfnissen mit Körper, Herz und Verstand. In diesem Workshop lernen Sie die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen und werden Essen auf ganz neue Art und Weise erfahren.

Dauer/Teilnehmer:innen

1,5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 20

Kosten

€ 18,-

Termin

Mi., 09. Mrz. 2022, 18:00 bis 19:30 Uhr



BARBARA MAJCAN



Elisabeth Pucher-Lanz
Diätologin, Kräuterpädagogin,
Verantwortliche für den Bereich
Ernährung und Gesundheit
Tel.: 0316 8050-1420,
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Wandel ist möglich – zukunftsfähig leben

Mehr denn je wird die moderne landwirtschaftliche Praxis hinterfragt, weniger denn je scheinen die Verbraucher:innen über tatsächliche Abläufe in diesem Bereich zu wissen. Die Gesellschaft ist in ihren Forderungen durchaus gespalten: Die Konsumentinnen und Konsumenten erwarten sich einerseits eine ökologische Landwirtschaft, andererseits orientiert sich ihr Kaufverhalten an billigen Lebensmittelpreisen. Mit unseren Seminaren möchten wir dazu beitragen, Sie als Konsumierende ehrlich und authentisch über die heimische Landwirtschaft zu informieren. Information ist notwendig, um die Diskrepanz zwischen Vorstellung und Realität anzugleichen und für Verständnis und Akzeptanz auf beiden Seiten zu sorgen. Nicht nur politische Rahmenbedingungen sind Voraussetzung für die Ernährungswende, sondern jede:r kann selbst in dieser Sache aktiv werden. Die Ernährungswende „von unten“ ist möglich, beispielsweise durch unser Konsumverhalten, durch die Art, wie wir unser Geld anlegen, wie wir im privaten und beruflichen Umfeld agieren und uns im Ehrenamt engagieren. Gesunde und frische Lebensmittel aus nachhaltiger und regionaler Produktion sollen dabei unterstützen, einen zukunftsfähigen Lebensstil möglichst genussvoll zu erreichen. Besuchen Sie unsere Seminare und lassen Sie sich inspirieren. Ich freue mich auf Sie.

Elisabeth Pucher-Lanz

Die frische KochSchule®

regional | saisonal | kreativ | informativ

In der frischen KochSchule der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es uns ein Anliegen, die Vielfalt heimischer Lebensmittel aufzuzeigen. Wir informieren über Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe, geben Tipps zur gesunden Ernährung und regen zur kreativen und abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplans mit heimischen Lebensmitteln an.

Unser Ziel ist es, Menschen fürs Selbstkochen und Backen zu motivieren und das nötige Wissen und Rüstzeug zur einfachen Umsetzung mitzugeben.

Unsere Stärken sind Rezepte, die auf den Alltag abgestimmt sind. Einkaufen nach Jahreszeiten schafft die Garantie, Zutaten aus regionaler Produktion mit bestem Geschmack zu bekommen.

Das Angebot erstreckt sich vom Kochen für Anfänger bis hin zu anspruchsvollen, kreativen, modernen Rezepten der Saison entsprechend.

Lernen Sie mit uns gut und mit Freude zu kochen.

Cookinare: kochen und



Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Wir bringen das Wissen live in Ihre Küche. Gemeinsam mit unseren Profis aus der frischen KochSchule können Sie dabei unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause, in Ihrem gewohnten Umfeld genussvolle Speisen zaubern. Im Cookinar ist es jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

Eine große Themenvielfalt wartet auf Sie und unter www.gscheitessen.at werden laufend der Saison entsprechende neue Themen angeboten.

Lernen durch Tun. Zuhause und doch mitten in einem Kochkurs. Wir freuen uns auf Sie!

Gleich anmelden, einloggen und mitmachen. Nach der Anmeldung werden zeitnahe die Einkaufs- und Materialliste sowie alle notwendigen Informationen und der Einstiegslink übermittelt.

Eingekocht – Selbstgemachtes auf Vorrat

Fr., 22. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Gemüsevielfalt fermentieren – Power für dein Immunsystem

Do., 11. Nov. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Anneliese Pratter

Allerheiligenstriezel – die Kunst des Flechtens erlernen

Fr., 29. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Lebkuchenhaus bauen

Do., 25. Nov. 2021, 17:30 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Adventbrunch

Fr., 26. Nov. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Himmlische Weihnachtsbäckerei – Mürbteigvariationen

Sa., 27. Nov. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr
Referentin: Eva-Maria Krenn

Weihnachtsbäckerei – Spritzgebäck

Di., 07. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Eva-Maria Krenn

backen @home



EVA-MARIA LIPP



EVA-MARIA LIPP

Ernährung und
Gesundheit

Kulinarische Mitbringsel – wertvolle Weihnachtsgeschenke aus heimischen Zutaten

Fr., 03. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Eva-Maria Krenn

Das perfekte Weihnachtsmenü – genussvoll und heimisch

Fr., 10. Dez. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Brotbackgrundkurs

Do., 27. Jän. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Faschingskrapfen und Variationen – „narrisch guat“

Do., 17. Feb. 2022, 18:00 bis 20:30 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Magda Siegl

Osterbrot – Osterpinzen backen

Di., 12. Apr. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Süße und pikante Tartes auf steirisch

Do., 19. Mai 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Mit Putz und Stingl – Obst und Gemüse rundum verwertet

Mo., 13. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Cocktails night – mit und ohne Alkohol – Fruchtiges aus der Heimat im Glas

Fr., 24. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Pfiffiges Sommerpartygebäck und Begleiter

Di., 28. Jun. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE), PC, Notebook oder Tablet, Headset oder Lautsprecher/Kopfhörer und Mikrofon

Kosten

€ 25,-





BARBARA MALCAN

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen. Gemeinsam zubereitet werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts. Weiters gibt es Informationen zu den Grundregeln schmackhafter Speisen- und Beilagenkombinationen sowie Anregungen zur Tischgestaltung. Sie werden sehen: Selbst zu kochen und so Neues zu entdecken, zahlt sich aus. Sie können sich selbst und Ihre Lieben mit köstlichem, abwechslungsreichem Essen verwöhnen und beeindrucken.

Kosten

€ 230,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termine

Do., 13., 20., 27. Jän., Do., 3., 10. Feb. 2022,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer

Kochen wie Jamie Oliver oder Johann Lafer – männliche Küchenchefs treffen das kulinarische Herz mehr denn je. Wie Sie sich selbst oder Ihre Liebsten mit raffinierten, köstlichen und dennoch schnell zubereiteten Gerichten mit Lebensmitteln aus der Region und zur Saison verwöhnen können, zeigen wir in unserem exklusiven Männerkochkurs. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbstständig ein mehrgängiges Menü zu kochen, das garantiert für Bewunderung sorgen wird. Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht jedem Spaß und bringt jedem etwas!

Kosten

€ 160,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

Termine

Fr., 01., 15., 22. Okt. 2021,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



EVAMARIA LIPP

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende – schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte

Immer etwas in Eile und mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch? Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte. Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertiggerichten.

Zielgruppe

Jugendliche, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

Kosten

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin 1

Mo., 17. Jän. und Mo., 24. Jän. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Di., 12. Jul. und Mi., 13. Jul. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



UNTERKOFER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKTAT

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

Gestalten Sie Ihr Weihnachtsfest aktiv mit und erleben Sie die Weihnachtsvorfreude von ihrer schönsten kulinarischen Seite. Backen Sie dazu mit uns Lebkuchen in verschiedensten Ausführungen. Gestalten Sie Ihr Lebkuchenhäus, Ihren persönlichen Christbaumschmuck oder Lebkuchen zum Vernaschen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Lebkuchen in verschiedenen Geschmacksvariationen und Gestalten. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks zum Glasieren, Verzieren und Füllen. Der Duft und der Formenreichtum der Lebkuchen werden nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen.

Mitzubringen

Keksdosen

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 03. Dez. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Das perfekte Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihre Familie mit einem festlichen Menü verwöhnen, aber nicht den ganzen Abend alleine in der Küche verbringen? Wir nehmen Ihnen die Planung ab. In diesem Kochseminar kochen wir gemeinsam ein exquisites Dinner und geben Ihnen viele Tipps, wie Sie vorab alles gut vorbereiten können, um dann auch entspannt den Feiertag mit Ihren Lieben zu genießen. Von der Vorspeise bis zum Dessert – Sie werden heuer zu Weihnachten stressfrei und gut organisiert Ihr perfektes Festtagsmenü zaubern.

Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 14. Dez. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



HAIDER

Anneliese Pratter

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

Sauer macht lustig und gesund!
Fermentieren ist eine alte und sehr bewährte Methode, um Gemüse und Kräuter zu konservieren. Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten und der Geschmack von Sauergemüse ist einzigartig intensiv und höchst aromatisch. Fermentiertes Gemüse ist auch ein probiotisches Lebensmittel. Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr unsere Darmflora verbessert. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, sehr nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop werden nach einer kurzen theoretischen Übersicht Gemüse und Kräuter fermentiert. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 05. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria LeBl

Seminarbäuerin

Eingekocht – Sommergenüsse im Glas für den Winter

Wer sich an kalten Wintertagen den Geschmack des Sommers nach Hause holen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Während sich zur Erntezeit Obst- und Gemüseberge zu Hause türmen, sehnt man sich in der kalten Jahreszeit oftmals nach dem Gang in den hauseigenen Garten. Deshalb wollen wir mit Ihnen gemeinsam den Sommer im Glas festhalten. Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, Sugas und Pestos stehen dabei auf dem Programm. Kreative Kompositionen und hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres Gelingen warten ebenso auf Sie wie genügend Spielraum für eigene kulinarische Experimente. Los geht's – ab ins Glas!

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 07. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



SCHNEIDER

Mag.^a Susanne Schneider

Produktion und Vermarktung von Gemüsearistäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

In diesem Vortrag erzählt Susanne Schneider, wie Sie erfolgreich Knoblauch in Ihrem Garten oder auch auf kleinerem Raum wie Terrasse oder Balkon anbauen können. Sie gibt viele Tipps rund um das richtige Setzen im Oktober bis zur Ernte im Sommer. Sie erfahren, wie die scharfe Knolle am besten gelagert wird, bekommen Anregungen für die Verwendung in der Küche und erhalten Informationen über das Verkochen, Konservieren und ihren großen Wert als Heilmittel. Es besteht die Möglichkeit, Saatgut in kleinen Mengen für den eigenen Anbau zu erwerben.

Dauer/Teilnehmer:innen

1,5 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 18,-

Termin

Fr., 15. Okt. 2021, 18:00 bis 20:00 Uhr



AMA

Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

Selbst gemachte Suppen und Eintöpfe aus frischen, heimischen Zutaten bieten unendliche Variationsmöglichkeiten und sind besonders in der kalten Jahreszeit ein wärmendes, sättigendes und vollwertiges Essen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein wenig Fantasie neue und wohlschmeckende Kreationen zubereiten können. Von der Suppenbasis – klare Suppe, Fond, gebunden, cremig-schaumig – bis zu den gehaltvollen Eintöpfen ist alles dabei. Die Suppe bietet somit eine leichte, schnelle, aber auch kräftigende Mahlzeit.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 09. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



PIXABAY

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Perfect Match – Foodpairing sensorisch erkunden

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köch:innen schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Hier werden Sie Grundsätzliches über Sensorik lernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Nahrungsmitteln ansprechend und andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form von raffiniertem süßem und pikantem Fingerfood umgesetzt. Zusätzlich bekommen Sie noch hilfreiche Tipps, wie Sie diese Kreationen in einer größeren Dimension in Gerichte einfließen lassen können, die Ihre Gäste bestimmt so schnell nicht vergessen werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind. Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen. Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

Inhalt

- Wissenswertes über die wichtigsten Hülsenfrüchte
- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- allgemeine Kocheempfehlungen bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

Dauer/Teilnehmer:innen

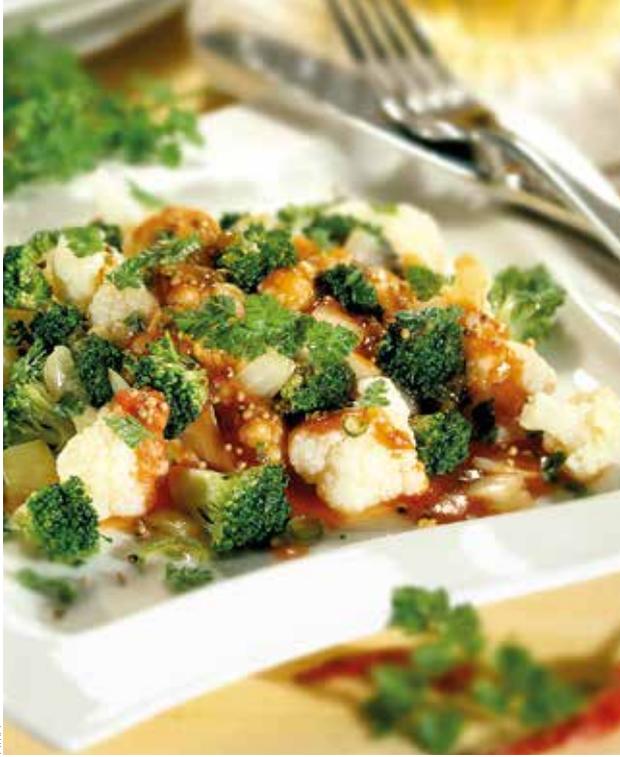
4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 18. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate, zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der Low-Carb-Ernährung, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblingsspeisen sind Thema dieses Kochkurses.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 21. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



GRAMMELHOFFER

NEU

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Hausgemachte Nudeln – Vielfalt aus Ei und Gries

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt. Auch „Krendeln“, die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab. Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

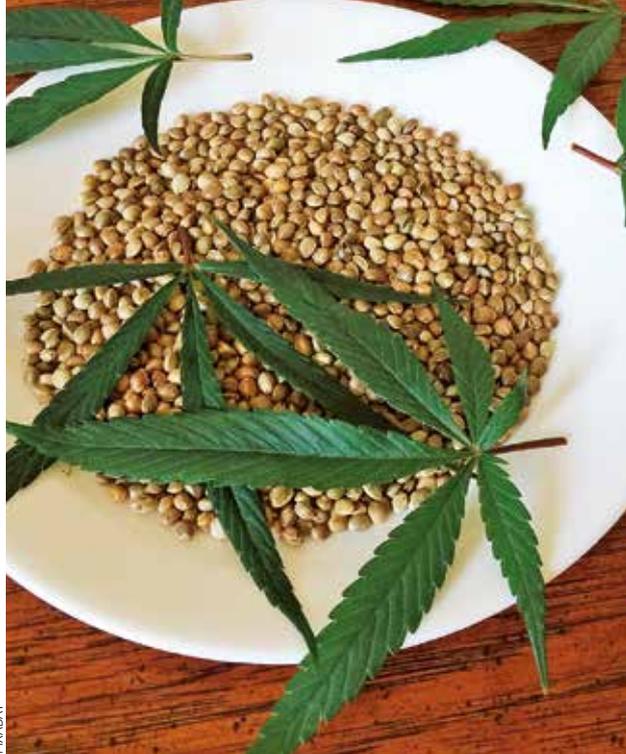
€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 29. Jän. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



PIKABAY

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, die Familie oder Freunde, als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm, sie lassen sich gut vorbereiten und schenken dem oder der Gastgeber:in Zeit für die Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig oder Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan, es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet, jede:r kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

Dauer/Teilnehmer:innen4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

Fr., 04. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita WinklerSeminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

„Hanf im Glück“ – kochen und backen mit Hanf

Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Weil er nicht nur als Nahrungsmittel und Heilpflanze, zur Herstellung von Textilien und Dämmmaterial, sondern auch als Rauschmittel Verwendung fand, ist er in den letzten Jahrzehnten von den Speisetischen verschwunden. In diesem Seminar wollen wir Ihnen aber zeigen, wie diese wertvolle Pflanze es ganz legal wieder auf unsere Teller schaffen kann. Die im Anbau anspruchslose Pflanze ist zur Gänze kulinarisch verwertbar – Blätter, Blüten, Samen, Nüsse, Hanfmehl und Hanföl. Neben einer optimalen Fettsäurezusammensetzung und einem sehr hohen und hochwertigen Proteingehalt überzeugt Hanf mit einem feinen nussigen Geschmack. Gemeinsam wird ein Menü mit Hanf aus dem steirischen Anbau zubereitet. Infos zur Verwendung als Pflegeöl, Verarbeitung zu Textilien, Dämmmaterial, Dünger und als Mulchmaterial runden das Seminar ab. Entdecken Sie die wertvolle Vielfalt, die die Hanfpflanze bietet – ein Kurs für experimentierfreudige Genussmenschen.

Dauer/Teilnehmer:innen4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15**Kosten**

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 05. Feb. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

Sinnliche und kulinarische Genüsse gehören seit jeher zusammen. Schon lange Zeit versucht der Mensch, der Liebe mit betörenden Zutaten auf die Sprünge zu helfen. Vielen Pflanzen, Früchten und Kräutern sagt man schon jahrhundertlang eine aphrodisierende Wirkung nach. Wer seine:n Partner:in auch einmal mit einer aphrodisierenden Mahlzeit verzaubern möchte, lernt in diesem Kochseminar verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und in angenehmer Atmosphäre genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

Dauer/Teilnehmer:innen

5 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Kosten

€ 59,- für Einzelpersonen

€ 98,- pro Paar

Termin

Fr., 11. Feb. 2022, 17:00 bis 22:00 Uhr



THIR

Christina Thir

Seminarbäuerin

Muttertagsfrühstück – für den perfekten Morgen gemeinsam backen

In diesem Seminar werden wir gemeinsam mit Ihnen ein perfektes Muttertagsfrühstück vorbereiten. Dazu laden wir Papas mit ihren Kindern ein, gemeinsam in die Welt des Backens einzutauchen. Mit viel Spaß und kindgerechter Anleitung werden wir verschiedene Gebäckstücke, Vitamin-Drinks und Knuspermüsli herstellen. Die mit viel Liebe zum Detail hergestellten Gebäcke können Sie mit nach Hause nehmen und gleich am nächsten Morgen servieren. Der perfekte Start in den Muttertag ist gesichert.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: Väter mit Kindern

im Alter von 5 bis 12 Jahren

Kosten

€ 69,- (zwei Personen) inkl.

Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 07. Mai 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

Heimische Getreideküche neu entdecken

Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potenzial der Powerkörner voll ausschöpfen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa uvm. Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 18. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Strudelvariationen – süß und pikant

Strudel – ein Klassiker, der jedoch ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl erfordert. Wer aber einmal die richtige Technik gefunden hat, wird mit einer Vielfalt von Köstlichkeiten belohnt. Ob süß oder pikant – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalt

- Strudel einst und heute
- Strudelteige zubereiten, ausrollen und ausziehen
- köstliche Füllungen mit Gemüse, Spinat, Fleisch, Erdäpfeln, Topfen, Früchten etc.
- Strudel backen, kochen, anrichten
- warme und kalte Soßen zu den Strudeln

Dauer/Teilnehmer:innen

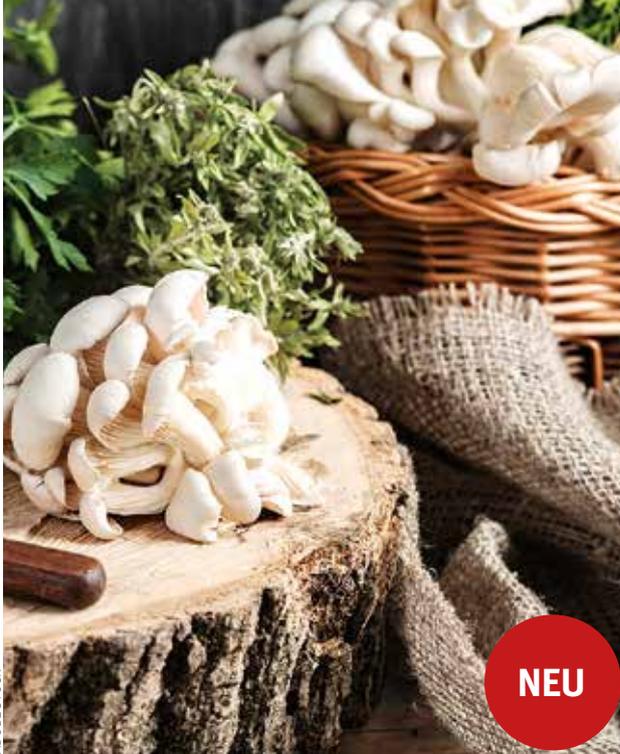
4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 24. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBE STOCK

NEU

Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sei ein Glückspilz – Kulturpilze für Genießer

Wenn Pilze aus dem Boden schießen, greift man zum Korb und geht auf Schwammerlsuche. Viele Pilze werden aber mittlerweile auch in ökologisch nachhaltigen Betrieben in der Steiermark produziert. Diese hochwertigen Lebensmittel mit guter Klimabilanz sind äußerst wohlschmeckend und wahre Vitamin- und Nährstoffbomben. Sie können wunderbar in der veganen und vegetarischen Küche eingesetzt werden und bilden als hervorragende Eiweißquelle einen nachhaltigen Fleischersatz. Außerdem kann man Pilze auch durch Trocknen, Einlegen und Einfrieren haltbar machen. Lassen Sie sich im Seminar zu neuen und kreativen Speisen mit nachhaltigen Lebensmitteln aus der Steiermark inspirieren.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

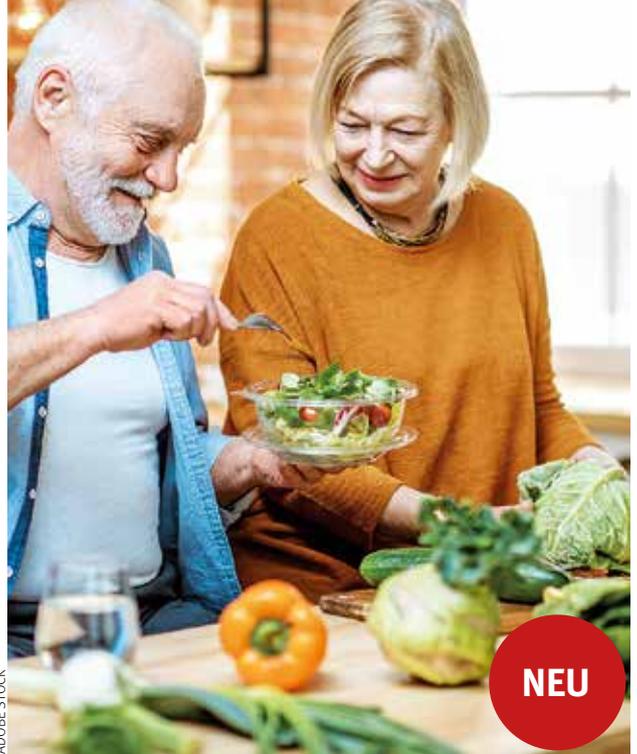
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 29. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBE STOCK

NEU

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

Einfach gesund kochen, auch im Alter

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten. Gesunde Ernährung ist aber selbstverständlich auch im Alter wichtig. In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 02. Apr. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Gemüsekuken – bunt und gesund

Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all – die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit Mürb- und Germteigen ist vieles möglich. Probieren Sie es mit uns aus, gemeinsam wird kreiert, gebacken und verkostet – so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 09. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

Jedes Obst hat seine Saison. Damit man aber während des restlichen Jahres nicht auf die Gaumenfreuden beeriger Früchte verzichten muss, bringt man sie am besten ins Glas. Somit steht einem fruchtigen Genuss das ganze Jahr über nichts im Weg. In diesem Seminar werden nach kurzer allgemeiner Information zu Obst und geeigneten Sorten die einzelnen Möglichkeiten der Haltbarmachung von Früchten gezeigt. Gemeinsam werden vielfältige Kombinationen, ob süß oder pikant, ins Glas gebracht. Die gefüllten Gläser können mit nach Hause genommen werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 25. Jun. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



MAICAN

Maria Leßl, Eva Zach

Seminarbäuerinnen

Richtig kochen von Anfang an! Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost

In den ersten Lebensjahren prägen Sie das zukünftige Essverhalten Ihres Kindes maßgeblich. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen die praktische Zubereitung der ersten Gerichte wie Obst-, Gemüse-, Milch-, und Getreidebreie – vom ersten Löffelchen bis zum Übergang auf die Familienkost – inklusive Tipps zur Vorratshaltung und Rezeptheft. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen, selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

Inhalt

- Breizubereitung in der Praxis
- Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
- gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr
- Einkauf und Gütesiegel
- Erfahrungsaustausch

Termine **ONLINE**

Fr., 15. Okt. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr

Fr., 26. Nov. 2021, 09:00 bis 11:00 Uhr

Fr., 18. Feb. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

Kosten

€ 20,-

Termin in Präsenz im Steiermarkhof

Do., 28. Apr. 2022, 09:00 bis 12:30 Uhr

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten



LEXPIX

Maria Leßl, Eva Zach

Seminarbäuerin

Schlemmerhits für Kids! Richtig kochen im Familienalltag

Unsere kleinen Gourmets von gesundem Essen zu überzeugen, ist nicht einfach, aber machbar. Wer kann schließlich bei „Ufo im Salatbett“ oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee“ widerstehen? Kochen für Kinder erfordert Fantasie und Ausdauer und verlangt mitunter Diplomatie und Verhandlungsgeschick. Wer sich die Mühe macht, hat die kleinen Schleckermäulchen aber sicher auf seiner Seite. In unserem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie kindergerechte Speisen praktisch auf den Tisch bringen und geben viele Tipps und Tricks, wie auch Ihre Kinder zu Gemüsetigern werden.

Inhalt

- Basics einer bedarfsgerechten Kinderernährung
- Tricks und Tipps für Gemüseverweigerer und Suppenkasper
- fantasievolle Gerichte für Kinder – einfach und trotzdem ganz besonders
- Erfahrungsaustausch

Termine **ONLINE**

Di., 18. Jän. 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

Di., 24. Mai 2022, 09:00 bis 11:00 Uhr

Kosten

€ 20,-



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Gebild- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

Gebildbrote sind handgeformte Gebäcke in bildhafter Gestalt, die ursprünglich vielfach kultische Bedeutung hatten und zu unterschiedlichsten Anlässen im Jahreskreis gebacken wurden. Mit Wissenswertem rund um die Teigführung, Teigverarbeitung und Flechttechniken werden wunderschöne und geschmackvolle Gestaltbrote, Flechtgebäcke sowie Brauchtums- und Schmuckbrote für verschiedenste Anlässe gebacken und auch die volkskundliche Bedeutung erörtert.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation,
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

Lange galt der Presskuchen, der bei der Produktion der unterschiedlichen Öle entsteht, als Abfallprodukt und wurde kaum für die menschliche Ernährung verwendet. Nun werden diese anfallenden Presskuchen fein zermahlen und als Mehle verkauft. Kürbiskern-, Hanf-, Leinsamen-, Haselnuss-, Mandel-, Sonnenblumenkern- und Chiamehl findet man immer häufiger auch in den Regalen von Reformhäusern und Supermärkten. Diese Ölsaatenmehle eignen sich als hochwertige Zutat für Brot, Quiches, süßes Gebäck, Müslis, eine knusprige Panier oder als glutenfreie Soßen- und Suppenbinder. Diese auserlesenen Mehle sind kohlenhydratarm, enthalten wertvolles Eiweiß, viele Mineral- und Ballaststoffe und werden Selbstgebackenes nochmals auf.

In diesem Seminar werden verschiedene Gebäcke mit Ölsaatenmehlen gebacken, wodurch ganz neue Geschmacksakzente gesetzt werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 11. Mai 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Duftende Brote

Eine neue Art, Brote zu backen! Mit diesen Duftbroten bringt man noch mehr und unterschiedlichste Düfte ins Haus. Gebacken wird mit Heu, Hopfen, Blüten, Kräutern und Gewürzen. Dazu gibt es viele neue Brotformen. Es macht einfach Spaß, in der Backstube Kreativität zuzulassen.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 27. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEMLEHNER

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Brot backen im Lehmbackofen

Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen. Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt. Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 16. Sep. 2021, 15:00 bis 19:00 Uhr

Termin 2

Do., 23. Jun. 2022, 16:00 bis 20:00 Uhr

Jahreszeitenküche

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Fr., 26. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-
Sa., 11. Dez. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Schokoladen- und Pralinenherstellung

Sa., 04. Dez. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 119,-

Kunterbunte Krapfenvielfalt

Sa., 12. Feb. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Sommerparty – kochen für und mit Gästen

Fr., 10. Juni 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Wellnessküche

Schnelle leichte Küche im Alltag

Do., 30. Sep. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Jausenhits im Glas – für Schule Freizeit und Beruf

Do., 12. Okt. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Kochen und backen mit Dampf

Do., 04. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Wildgerichte g`gesund und g`schmackig

Sa., 20. Nov. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Vielfalt aus Biskuitteig

Fr., 14. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Sa., 22. Jän. 2022, 09:00 bis 14:00 Uhr, € 59,-

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Do., 17. Feb., 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Heimische Getreideküche – neu entdecken

Fr., 18. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Polenta, Sterz & Schmarren – Traditionelles aus Getreide

Do., 03. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

Fr., 04. Mrz. 2022, 18:00 bis 21:00 Uhr, € 39,-

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Fr., 11. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Heimischer Fisch – frisch auf dem Tisch

Fr., 18. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Genussvolle Basenküche

Fr., 25. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Süße Kuchen auf dem Blech – vielfältig und schnell

Do., 07. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Vegetarische Gerichte

Fr., 22. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Burrito, Wraps & Burger – gerollt oder gestapelt

Do., 28. Apr. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Steirisch „WOKEN“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Do., 12. Mai 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

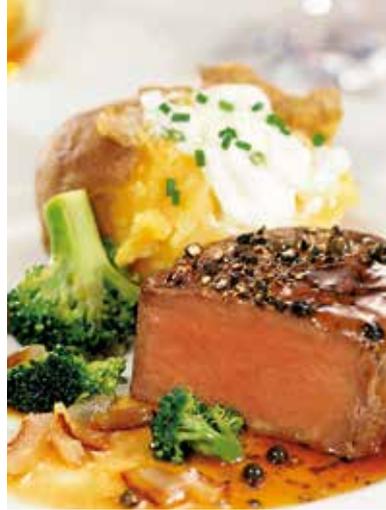
Milchprodukte hausgemacht

Do, 02. Juni 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Schwein gehabt – kochen von kreativen und traditionellen Schweinefleisch- gerichten ohne Edelteile

Di., 21. Jun. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-





Brot backen

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

Mi., 29. Sep. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-
Mo., 07. Mrz. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Süße und pikante Germ- und Plundergebäcke

Mi., 19. Jän. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Vollkorngebäck – schmackhaft und bekömmlich

Mi., 17. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten

Di., 23. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Glutenfrei

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Mo., 22. Nov. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Glutenfreie Germgebäcke und Brot

Di., 15. Feb. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Biologische Lebensmittel

Vom „Kopf bis Schwanz“ – Schwein ganz verwertet

Sa., 19. Feb. 2022, 09:00 bis 16:00 Uhr, € 119,-

Vegan kochen und backen – frisch, gesund, biologisch

Fr., 01. Juli 2022, 16:00 bis 21:00 Uhr, € 120,-

Gesundheitsseminare

Schüßler Salze für den täglichen Gebrauch

Sa., 06. Nov. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 69,-

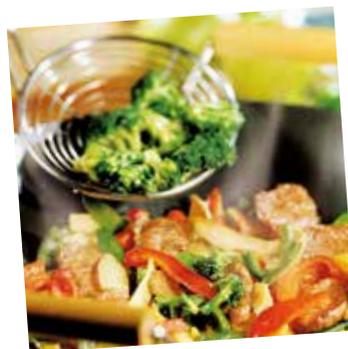
Antlitzanalyse: „Zeig mir dein Antlitz und ich sage dir, was dir fehlt“

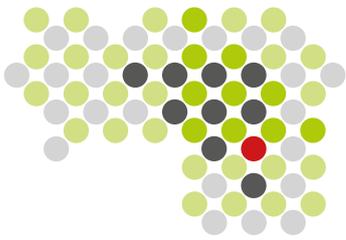
Sa., 12. Feb. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 69,-

Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

So., 31. Okt. 2021, 09:00 bis 16:30 Uhr, € 79,-

Ernährung und
Gesundheit





STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

LK Landwirtschaftskammer
Steiermark

Anmeldung für alle Workshops und Seminare:

Tel. 0316 8050-1305, Fax: DW 1509
Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr
E-Mail: zentrale@lfi-steiermark.at
www.steiermarkhof.at

Impressum/Offenlegung

Steiermarkhof Bildungsmagazin Ausgabe 14, 2021/2022 –
Magazin für Bildung, Kreativität, Ernährung und Kultur
Herausgeber/Medieninhaber: Landwirtschaftskammer Steiermark,
Steiermarkhof, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Leitung Steiermarkhof: DI Dieter Frei (Steiermarkhof)
Gesamtredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS (Steiermarkhof)
Fachredaktion: Ing. Johann Baumgartner, MAS;
Elisabeth Pucher-Lanz; Mag.^a Nicole Salsnig; Viktoria Gutmann, BA
Layout/Satz: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark
Lektorat: Christina Schlemmer, BA (Textconsult)
Design/Idee: Ronald Pfeiler; Ing. Johann Baumgartner, MAS
Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz
Website: www.steiermarkhof.at

Medium: Veröffentlichte Artikel werden lektoriert und redaktionell bearbeitet.
Namentlich ausgewiesene Inhalte müssen nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers entsprechen. Der Herausgeber übernimmt auch keine Verantwortung für Inhalte, Zitate oder Zahlen, außerdem distanzieren wir uns unmissverständlich von rassistischen, sexistischen, diskriminierenden und rechtswidrigen Inhalten bzw. Äußerungen.
Gendern: Wir versuchen grundsätzlich geschlechtergerecht zu formulieren.

Fotos, Ton- und Filmaufnahmen: Mit der Teilnahme an der Veranstaltung stimmen Sie der Anfertigung von Fotos, Ton- und Filmaufnahmen sowie deren Veröffentlichung zu. Im Sinne der Transparenz der DS-GVO: Sollten Sie das Bildungsmagazin Steiermarkhof, Einladungen oder weitere Informationen nicht mehr erhalten wollen, so geben Sie uns per Telefon, E-Mail oder Brief Bescheid. Ihre Daten werden darüber hinaus nicht an Dritte weitergegeben.

Allgemeine Geschäftsbedingungen auf www.steiermarkhof.at



Auszeichnung
des Landes
Steiermark



Auszeichnung
der Stadt
Graz



Die frische KochSchule®



Raiffeisen
Meine Bank



Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz
T: +43/(0)316/8050 DW 7111
F: +43/(0)316/8050 DW 7151
office@steiermarkhof.at
www.steiermarkhof.at

www.facebook.com/steiermarkhof