



Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Kräuterpädagogin, Darmgesundheitstrainerin,
Verantwortliche für den Bereich Ernährung und Gesundheit

Tel.: 0316 8050-1420

elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

BARBARA MAJCAN

...❖ Essen in Veränderung

„Ich bin, weil wir sind und da wir sind, bin ich“ (John Mbiti)

An einem gemeinsamen Tisch entsteht mehr als eine Mahlzeit: Es entstehen Gespräche, Wissen, Erinnerungen und Gemeinschaft. Wer regionale und saisonale Lebensmittel wertschätzt, trägt mit kleinen Schritten zu etwas Großem bei – für die eigene Gesundheit, unsere Umwelt und die Zukunft der steirischen Landwirtschaft. Das KochSchulprogramm begleitet Sie auf diesem Weg mit Freude, Genuss und Inspiration.

Ernährung und
Gesundheit



Cookinare: kochen und backen @home

Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Gemeinsam mit unseren Profis aus Der frischen KochSchule können Sie unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld mitkochen und mitbacken. Es ist jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Gäste oder Familie zum Verkosten.

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

Einloggen, mitmachen und genießen!
Nach der Anmeldung werden zeitnahe zum Seminartermin die Zutatenliste sowie alle notwendigen Informationen zur Vorbereitung und der Link zur Teilnahme zugesendet.

Herbstliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Di., 29. Sept. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten

Mi., 9. Dez. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Spezialbrote – Vollkorn und eiweißreiche Brote

Do., 28. Jan. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen – Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

Do., 18. Mrz. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Pancake- und Waffelzauber – kreative Rezepte für süß und herzhaft

Mi., 14. Apr. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel



Sommerliche Blitzgerichte in 30 Minuten auf dem Tisch – schnell und preiswert selber kochen

Do., 20. Mai 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter

Di., 29. Jun. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang
PC, Notebook, Handy oder Tablet
Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Kosten

€ 30,-



www.gscheitessen.at

- fundiertes Lebensmittelwissen
- Frische KochSchule Seminartermine
- Bestellservice für Rezeptbroschüren und Materialien für den Unterricht

regional | saisonal | kreativ | informativ

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer bietet Ihnen die Möglichkeit, das Kochen von Grund auf zu erlernen oder Ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung werden gemeinsam einfache schnelle Gerichte sowie exklusive Gaumenfreuden frisch zubereitet. Unser Kochschulteam verrät Ihnen praktische Kochtipps und vermittelt Freude an der Zubereitung. Gekocht wird mit frischen Produkten aus der Region zur jeweiligen Saison. Somit wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer. Neben der richtigen Handhabung und schonenden Zubereitung der Lebensmittel erfahren Sie Wissenswertes über die Produktion und Qualitätsmerkmale heimischer Produkte. Der Einkauf und die Lagerung, die richtige Getränkeauswahl, kreatives Anrichten und Dekorieren sind ebenso Inhalte der Seminare. G'sundes Essen, gemeinsam gekocht und verkostet, schafft besonderen Genuss.

Das Angebot der Kochschule

- Grundkochkurse für verschiedene Zielgruppen, in denen Basiswissen vermittelt wird
- Kulinarik-Kochschule zu ausgewählten Themen sowohl für traditionelles, gesundes, saisonales als auch für festliches Kochen und Backen
- Eventkochen/Teamkochen: Kochen für und mit geschlossenen Gruppen (Firmen und Privatpersonen)
- kochen@home – Cookinare

Mit dem saisonalen Angebot der steirischen Landwirtschaft ist der Tisch das ganze Jahr über abwechslungsreich gedeckt. Ihr Kochschulteam freut sich auf gemeinsame kulinarische Erlebnisse.

Übernachten
Sie bei uns – als
Seminarteilnehmer:in
erhalten Sie
15 %
Rabatt



BARBARA MAJCANI

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Grundkochschule – Schritt für Schritt zur abwechslungsreichen Alltagsküche

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

€ 295,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termine

Fr., 15., 22., 29. Jän. und Fr., 5., 12. Feb. 2027
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

Kochwerkstatt für junge Menschen – schnell, günstig und ausgewogen kochen

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 piffige 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

€ 89,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten, Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1: Mo., 11., 18. Jän. 2027, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2: Do., 15. und Fr., 16. Jul. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Man(n) kocht – Genuss, der Eindruck macht

Ob für Freunde, Familie oder einfach für sich selbst – gutes Essen verbindet. In diesem Kochkurs entdecken Männer, wie mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten im Handumdrehen kreative Gerichte gelingen. Gemeinsam bereiten wir ein abwechslungsreiches Mehrgänge-Menü zu und lernen dabei praktische Kochtechniken sowie hilfreiche Tipps für den Küchenalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am Kochen und Genießen. Ein Kurs für alle Männer, die ihre Kochkünste erweitern und mit selbstgemachten Gerichten begeistern möchten.

Kosten

€ 179,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 10

Termine

Fr., 16., 23., 30. Okt. 2026
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBE STOCK

Grundkochschule/Jahreszeitenküche

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskeksen versüßt uns die Adventzeit. Sie bekochen und verwöhnen Ihre Lieben und Gäste gerne? Besuchen Sie unser Seminar, dann überraschen Sie heuer mit neuen, kreativen und traditionellen Bäckereien und Ideen. Im Seminar werden verschiedenste Arten von Kleinbäckereien zubereitet, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen

Keksdosen

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 20. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr (**Eva-Maria Krenn**)

Sa., 28. Nov. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

(**Karin Kohl, Monika Winter**)

Sa., 5. Dez. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr (**Doris Wartbichler**)



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: EVA MARIA LIPP

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 Lebkuchenhaus, 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

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 1. Dez. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: BARBARA ZENZ

Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, Freunde und Nachbarn gleichermaßen. In geselliger Runde Essen, Reden und Genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Damit auch Sie als Gastgeber:in Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen.

Wir werden gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks warten auf Sie.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 4. Dez. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

BILD: ADOBE STOCK

Pflanzlicher Weihnachtszauber – vegane Weihnachtsküche

Entdecken Sie den Geschmack der Feiertage neu! Dieser festliche Kochworkshop lädt Sie ein, die traditionellen Aromen der Weihnachtszeit neu und pflanzenbasiert zu interpretieren. Sie erwartet die gemeinsame Zubereitung eines mehrgängigen veganen Menüs. Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtssessens runden das Programm ab. Ebenso erfahren Sie, wie Sie traditionelle Rezepte vegan interpretieren können. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie ein Weihnachtsfest, das sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber unvergesslich wird.

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 30. Nov. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr



NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: SEWCREAMSTUDIO/STOCK.ADOBE.COM

Das perfekte Weihnachtsmenü – stressfrei genießen

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.

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 11. Dez. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière
BILD: EVA MARIA LIPP

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

Fermentieren ist eine alte und bewährte Methode, um Gemüse und Kräuter zu konservieren.

Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme bleiben erhalten. Fermentiertes Gemüse ist auch ein probiotisches Lebensmittel.

Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr unsere Darmflora verbessert.

Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, 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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 24. Sep. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 8. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: EVA-MARIA LIPP

Kunterbunte Krapfenvielfalt

Kulinarisch kann man sich ganz wunderbar von einem Event zum nächsten backen, und zwar durch's ganze Jahr. Kaum ist die Weihnachtsbäckerei verzehrt, kann man sich schon überlegen, wie der Faschingskrapfen am besten gelingt. Aber natürlich sind Kugelkrapfen nicht das einzige typische Krapfengebäck. Je nach Region gibt es unterschiedliche traditionelle Gebäcke, in der Steiermark z. B. Strauben, Schneeballen, Schlosserbuben, Polsterzipfel und Rosenkrapfen. In diesem Seminar möchten wir Ihnen diese Vielfalt an Ausgebackenem zeigen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 23. Jan. 2027, 09:00 bis 13:00 Uhr



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: HAIDER

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!

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 12. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Carina Malli

Seminarbäuerin

BILD: MAREN WINTER/STOCK.ADOBE.COM

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Machen Sie es wie die Asiat:innen: Kochen Sie mit Wok! Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich knackig-bunte Mahlzeiten zubereiten. Erlernen Sie die Grundtechniken des Pfannenrührens, die Schnitttechnik und passende Kombinationsmöglichkeiten von Gemüse mit Fleisch oder Fisch. Minutenschnell werden Gerichte ganz nach Ihren Wünschen frisch kreiert.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 1. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Fr., 11. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

One-Pot-Gerichte – einfach, schnell, voller Geschmack

Wenig Abwasch, viel Genuss: In diesem Seminar dreht sich alles um One-Pot-Gerichte, bei denen alle Zutaten gemeinsam in einem Topf, einer Pfanne oder auf einem Blech gegart werden. Ob herzhafte Eintöpfe, cremige Pasta, aromatische Getreidegerichte oder saisonale Gemüsepfannen – die Zubereitung ist unkompliziert, spart Zeit und bringt dennoch jede Menge Geschmack auf den Teller. Gemeinsam entdecken wir vielseitige Rezepte, lernen praktische Küchentricks für die richtige Garzeit und erfahren, wie sich auch Reste spontan in leckere Alltagsgerichte verwandeln lassen. Ideal für alle, die gerne gut essen, aber nicht lange in der Küche stehen möchten. Für Anfänger:innen und Vielbeschäftigte ebenso geeignet wie für Genussmenschen mit wenig Spülfreude!

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Fr., 25. Sep. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 21. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Franziska Bauer

Seminarbäuerin

BILD: AMA

Herbstgold auf dem Teller – raffinierte Kürbiskreationen

Kräftige Farben, warmer Duft und voller Herbstgeschmack – die diversen Sorten des Speisekürbis zeigen in dieser Jahreszeit ihre ganze Vielfalt. Ob cremige Suppen, herzhafte Ofengerichte oder süße Backideen: sein feines, leicht nussiges Aroma macht ihn zu einem der vielseitigsten Begleiter durch den Herbst und Winter. Er lässt sich kochen, backen, pürieren oder rösten und bringt dabei stets eine besondere Wärme auf den Teller. So entstehen saisonale Gerichte von klassischen bis modernen Varianten. Ein Angebot für alle, die den Herbst kulinarisch auskosten und neue Ideen rund um dieses vielseitige Gemüse entdecken möchten.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



NEU

Ernährung
Gesundheit

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: BARBARA MAJCAN

Schnelle und leichte Küche im Alltag

Wir alle wünschen uns eine Ernährung, die fit statt fett, lustig statt launisch und aktiv statt müde macht. Was dafür fehlt, ist meist die Zeit, um sich ein Menü zu zaubern, das diesen Vorstellungen gerecht wird. Dass das allerdings nicht so sein muss und man sich genauso gut schnell ein leichtes Gericht ganz frisch zubereiten kann, erfahren Sie in diesem Kurs.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Di., 20. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 13. Mai 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Kreatives
Gestalten

Sarah Ladler

Seminarbäuerin und Elementarpädagogin

BILD: GRAMMELHOFER

Die Nudelküche – Herbst und Frühling

NEU



Nudeln – sie zählen zu den beliebtesten Gerichten und bieten eine beeindruckende Vielfalt. In diesem Kochworkshop vereinen wir steirische Regionalität mit italienischer Nudelkunst. Aus saisonalen Zutaten entstehen frische Nudelteige, die mit Hilfe von italienischen Techniken zu ausgefallenen Nudeln geformt und gefüllt werden. Von einfachen Fettuccine bis hin zu Spizzulus, saisonal gefüllten Ravioli und Culurgiones mit ihren „vernähten“ Verschlüssen ist alles dabei. Aromatische Soßen und herzhaftes Beilagen aus saisonalen Zutaten machen den Genuss komplett. Zum Abschluss genießen wir unsere Kreationen gemeinsam in entspannter Runde.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mo., 19. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 26. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sabine Bichler

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

Darm fit – Kochen rund ums gute Bauchgefühl

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und bildet das Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst

Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit. Entdecken

Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit einer Fülle an Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 17. Okt. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Sa., 24. Apr. 2027, 09:00 bis 13:00 Uhr



Alexandra Rothschild

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

BILD: ALEXANDRA ROTHSCÄDL

Energieküche nach Hildegard von Bingen

Wie häufig kommt es vor, dass wir den falschen Treibstoff in unsere Autos tanken? Wohl eher selten. Wieso achten wir nicht auch in gleicher Weise auf unseren Körper und geben ihm das, was er braucht, um richtig zu funktionieren? Die Lehren nach Hildegard von Bingen zeigen auf, welche Lebensmittel (= Mittel zum Leben) uns dabei unterstützen, ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder in Balance zu bringen und es mit neuer Energie zu füllen. Im Rahmen dieses Workshops befassen wir uns mit traditionellem Heilwissen nach Hildegard von Bingen, in genussvoller Weise neu interpretiert. Im Fokus stehen herbstliche Rezepte und Zutaten wie Dinkel, Kastanie, Kürbis und Apfel, kombiniert mit den für Hildegard von Bingen typischen Gewürzen.



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 7. Nov. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: EVA MARIA LIPP

Burritos, Wraps und Burger – gerollt oder gestapelt

Ursprünglich beheimatet in der amerikanisch-mexikanischen Küche, sind Burritos, Wraps und Burger mittlerweile auch bei uns beliebt. Sie sind ein kulinarisches Highlight für ein Picknick, für den fixen Büro-Snack oder ein schnelles raffiniertes Gericht, wenn Gäste kommen. Rasch zubereitet, gut vorzubereiten und mit allem zu füllen, was die Saison und Region im Moment hervorbringen. Diese Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und noch dazu ein echter Hingucker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, die Welt der Wraps und Burger ist bunt, reichhaltig und bringt eine riesige Geschmacksvielfalt mit sich.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 9. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin,
Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft

BILD: ANNA ZENZ



Wildgerichte – g'sund und g'schmackig

Wildfleisch ist eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan und wird gerne bei Festessen serviert. Probieren Sie selbst, wie raffiniert und trotzdem einfach Wild zubereitet werden kann. Mit köstlichen Kombinationen wie Wildfleisch mit Kürbis, Äpfeln, Kastanien und Preiselbeeren, je nach Jahreszeit, werden Sie künftig Ihre Gäste überraschen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 2. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: HEIDEGGER

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Diese mundgerechten Kleinigkeiten sind oft nicht nur als Gruß aus der Küche gedacht, sondern werden sehr gerne als nette, schmackhafte Häppchen zu einem Glas Bier oder Wein gereicht. Als Gastgeber:in für Familienfeste, für Bekannte und Freundinnen und Freunde oder für ein Treffen mit Geschäftspartner:innen unterstreichen Sie mit dieser Art der exklusiven, aber nicht aufdringlichen Gastfreundschaft in Zukunft die Wertschätzung des Besuches der Gäste. Als Gastgeber:in haben Sie mit dem Eintreffen der Gäste die Vorbereitungen bereits abgeschlossen und können somit gemeinsam den Anlass in Ruhe genießen. Gegessen werden diese Köstlichkeiten von der Hand in den Mund – ganz unkompliziert und gesellig.



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 14. Jän. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Bettina Rosenberger

Kräuterpädagogin und Seminarbäuerin,
Elementarpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

Sprossen und Microgreens

In den Wintermonaten ist frisches, regionales Obst und Gemüse oft rar – doch Sprossen und Microgreens sind echte Nährstoffwunder und lassen sich ganz einfach selbst ziehen. Der Workshop bietet spannende Einblicke in Pflanzenkunde, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit und verbindet theoretisches Wissen mit praktischem Arbeiten. Lerne verschiedene Anzuchtmethoden kennen – vom klassischen Microgreen-Anbau bis zur Sprossenzucht. Entdecke, wie Microgreens und Sprossen Farbe, Frische und intensives Aroma auf den Teller bringen. Jede:r Teilnehmende darf sich seine/ihre eigenen Microgreens ansäen und ein Sprossenglas mit nach Hause nehmen.

Kosten

€ 45,- inkl. Unterlagen, Sprossenglas und Microgreensaat

Termin

Di., 3. Nov. 2026, 16:30 bis 19:30 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin
BILD: RISSNER

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind. Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 11. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: PETRA WIPPEL

Kreative Ideen für's steirische Buffet – Snacks, Häppchen und Co.



Ob Geburtstagsparty, sommerliches Gartenfest oder Hauseinweihung – bei Feiern mit vielen Gästen ist ein Buffet ideal und unkompliziert.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, aus regionalen Köstlichkeiten ansprechende Speisenkreationen zuzubereiten und Buffettische dekorativ zu gestalten.

Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen und vielem mehr.

Nach dem Seminar werden Sie Ihre Gäste mit Terrinen, Aufstrichen, traditionellen Gerichten, vegan-vegetarischen Alternativen und optisch und geschmacklich ansprechenden Desserts aus heimischen Produkten überraschen. Auch das Legen dekorativer Platten ist Thema des Kurses.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 16. Jan. 2027, 09:00 bis 14:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensommelière

BILD: EVA-MARIA LIPP

Milchprodukte hausgemacht

Sie wollten immer schon einmal Milchprodukte selber herstellen? Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbstgemachte Produkte wie Joghurt,

Butter, Frischkäse, Labtopfen u.v.m. zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Rohmilch sowie pasteurisierte Milch Schritt für Schritt zu unterschiedlichen Milchspezialitäten zu verarbeiten.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 25. Feb. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin,
Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft

BILD: AMA

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 an Köstlichkeiten belohnt. Ob süß oder pikant – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Inhalt

- 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

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 21. Jan. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

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. In diesem Kochseminar lernen Sie verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

Kosten

€ 71,- für Einzelpersonen

€ 131,- für Paare

Termin

Sa., 13. Feb. 2027, 14:00 bis 19:00 Uhr



Alexandra Rothschädl

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

BILD: ALEXANDRA ROTHSCHÄDL

„Das rechte Maß“ – Fasten nach Hildegard von Bingen

Frei nach dem Motto: „Weniger ist oft mehr“, liegt es an uns, auf unseren Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht und welches Maß davon das rechte ist. Gerade im Frühjahr bietet es sich an, alten Ballast abzuwerfen, um neue Energie zu sammeln. Im Fokus dieses Workshops steht die Kernphilosophie der Lehre von Hildegard von Bingen in Form von einfachen, leicht in den Tagesablauf integrierbaren Rezepten und Grundlagen für das typische „Hildegard-Fasten“. Eingesetzt werden hierbei Produkte und Zutaten wie Dinkel, saisonales Obst und Gemüse, verschiedene Tees und Kräuterweine.

**Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 27. Feb. 2027, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: EVA MARIA LIPP

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 4. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsensommelière

BILD: LEXPIX

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Duftig, deftig, luftig und locker leicht, traditionell bis kultig, süß oder pikant – so vielfältig können Knödel sein. Neben traditionellen Knödelklassikern lohnt es sich, sich auch auf innovative runde Gaumenerlebnisse einzulassen. Lernen Sie so das Knödelparadies Österreich in allen möglichen Formen, Hüllen, Füllen und Varianten kennen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mo., 1. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 19. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

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 wohl-schmeckende 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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 3. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ernährung und
GesundheitKreatives
Gestalten



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der
ländlichen Hauswirtschaft

BILD: LEXPIX

Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

Tauchen Sie ein in das Reich von „Fischers Fritz“ und lernen Sie dabei die verschiedenen Schätze aus unseren heimischen Gewässern kennen. Ob selbst gefangen oder gekauft, ob roh, mariniert, geräuchert oder gegart, die Zubereitung von Fisch erlaubt viele Variationen. Erfahren Sie, wie man Fisch delikat kombiniert und ansprechend präsentiert.

Inhalt

- gemeinsame Zubereitung heimischer Fische mit gut abgestimmten Beilagen und passendem Wein
- ernährungsphysiologische Bedeutung von Fisch
- Tipps für den Einkauf von Qualitätsfischen
- Wasserwelt als Tischdekoration

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

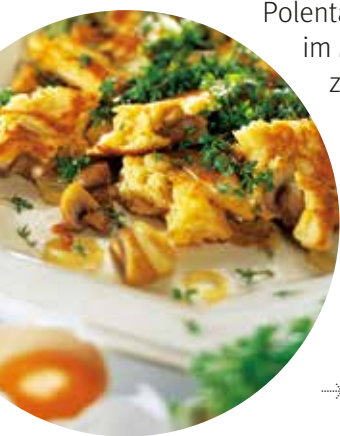
Di., 9. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: AMA

Polenta, Sterz und Schmarren – Traditionelles aus Getreide



Polenta, Buchweizen, Weizen und Dinkel stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, sich an einfache, bekannte und doch nicht mehr alltägliche Speisen zu wagen. Ergänzt mit Obst und Gemüse der Saison, haben diese typisch traditionellen Gerichte wieder einen Platz auf den Speisekarten der modernen Küche gefunden.

Inhalt

- Wissenswertes zum „Sterzland Steiermark“
- Infos zu „alten und neuen“ Getreidearten und ihren Verwendungsmöglichkeiten
- Zubereitung fleischloser Vor-, Haupt- und Nachspeisen
- typische traditionelle Speisen wie „Heidentommerl“, Heidensterz etc.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 16. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

Hausmannskost – altbewährt und einfach

Tauchen Sie ein in die Welt der steirischen Hausmannskost, die immer schmeckt. Entdecken Sie längst verloren geglaubte Schätze aus Omas Küche neu. Von einfachen Suppen bis hin zu köstlichen Klassiker-Rezepten wie Eiernockerl, Käsespätzle, Gröstl, Grenadiermarsch, Laibchen und Puffer und süße zeitlose Schmankerl wie z. B. den Kaiserschmarrn. Lassen Sie sich inspirieren, holen Sie sich neue Ideen für eine unkomplizierte, herzhaft Alltagsküche und erleben Sie den Geschmack der Kindheit neu.



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 12. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: KK

Genial kombiniert – einmal kochen, zweimal essen

Wer möchte nicht sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz ein frisches, selbst gekochtes Essen genießen? Ein wenig Planung und die richtigen Kombinationen machen dies ganz einfach möglich. Daheim wird für die Familie gekocht und gleichzeitig ein vollwertiges Essen für den nächsten Arbeitstag vorbereitet. Wir zeigen Ihnen in diesem Kochkurs Beispiele für geschickte Kombinationen und haben viele Tipps parat, wie Sie diese optimal aufbewahren und transportieren.



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 2. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin
BILD: ADOBE STOCK

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 14. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: ADOBE STOCK

Frühlingszauber – festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe

Mit den saisonalen Highlights des Frühlings kreieren wir ein beeindruckendes Menü für besondere Anlässe. Der Teller wird dann zu einem Spiel frühlingshafter Farben und Aromen. Leichte und erfrischende Vorspeisen, bunte Salate mit frischen Frühlingskräutern und Beeren, als Hauptgang zartes Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Frühlingsgemüse, Soßen und Beilagen werden die Gaumen Ihrer künftigen Gäste begeistern. Ein leichtes Gebäck oder ein kunstvolles Fruchtdessert bilden den Abschluss dieses kulinarischen Frühlingszaubers. Tipps für die perfekte Vorbereitung für eine gesellige Zeit mit den Gästen runden das Seminar ab.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 23. Apr. 2027, 16:00 bis 21:00 Uhr

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: AMA

Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

Die vegetarische Küche kann sehr vielseitig gestaltet werden. Ob als Vorspeise, Suppe, Hauptspeise oder auch für zwischendurch – mit etwas Fantasie und Lust, Neues auszuprobieren, lässt sich auch ohne Fleisch ein köstliches Menü auf den Tisch zaubern. Auch wenn Sie kein:e Vegetarier:in sind, werden Sie bei diesem Kurs auf Ihre Kosten kommen. Keine Angst vor Einheitsbrei und Eintönigkeit! Sie werden erleben, wie köstlich man ohne Fleisch speisen kann.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 16. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung
Gesundheits

Elisabeth Schuster

Seminarbäuerin
BILD: ADOBE STOCK

Steirische Kernkraft – Powerrezepte aus grünem Gold

In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt des steirischen Kürbiskernöls und seiner Begleiter. Von bäuerlichen Wurzeln inspiriert, entstehen kreative Power-Rezepte, die Herzhaftes und Süßes zu einem besonderen Drei-Gänge-Menü verbinden. Sie verarbeiten Kerne, Öl und proteinreiches Ölkuchenmehl zu modernen Gerichten und erhalten wertvolle Einblicke in die Herstellung, Qualität und Lagerung. Lassen Sie sich von diesem regionalen Superfood begeistern und holen Sie sich ein geschmackvolles Upgrade für Ihre Küche – das grüne Gold hat das ganze Jahr Saison!

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Kreatives
Gestalten

NEU

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: ADOBE STOCK

Frühlingsbrunch – leicht, frisch und raffiniert



Entdecken Sie die Vielfalt des Frühlings und bereiten Sie in diesem Kochkurs gemeinsam kreative Brunch-Spezialitäten zu. Von fluffigen Kräuteromeletts über selbstgebackene Bagel mit herzhaften Aufstrichen bis hin zu pikanten Buchteln entstehen abwechslungsreiche Gerichte für jeden Geschmack. Sie erhalten praktische Tipps zur Vorbereitung und ansprechenden Präsentation der Speisen sowie viele Ideen fürs Familienfrühstück oder gemütliche Treffen mit Freunden. Ein Kurs für alle, die frische Frühlingsküche lieben und gerne gemeinsam genießen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 29. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Julia Hartner

Seminarbäuerin

BILD: ADOBE STOCK

Buchweizenvielfalt – kleine Körner – große Küche



NEU

Buchweizen ist vielseitig, regional und neu entdeckt – ein echtes Multitalent in der Küche. Das glutenfreie Pseudogetreide überzeugt mit fein nussigem Geschmack und zahlreichen Einsatzmöglichkeiten, ob herzhaft oder süß, gekocht, gebacken oder kreativ kombiniert. Von flaumigen Mehlspeisen über herzhafte Gerichte bis zu modernen Rezeptideen zeigt Buchweizen, wie abwechslungsreich bewusster Genuss sein kann.

Ein Workshop für alle, die traditionelle Zutaten modern interpretieren und neue Geschmackserlebnisse rund um den vielseitigen Buchweizen entdecken möchten.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 4. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: ADOBE STOCK

Aufläufe und Gratin – süß und pikant



Schicht für Schicht ein Genuss. Aufläufe und Gratin sind praktisch, einfach vorzubereiten und schnell gemacht. Dabei kann man so kreativ sein wie bei kaum einem anderen Gericht. Je nach Gusto können verschiedenste Zutaten kombiniert und mit würzigem oder leichtem Käse überbacken werden. Ob mit ausgewählten frischen Zutaten oder als einfache Resteverwertung von Fleisch, Gemüse, Obst oder Nudeln – Aufläufe und Gratin überzeugen durch ihre Vielfalt. Lassen auch Sie sich im Seminar von diesen schnellen und geschmacklich variationsreichen Speisen überzeugen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 21. Mai 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Carina Malli

Seminarbäuerin

BILD: EVA MARIA LIPP

Gemüsekuchen – 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 Müb- 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.



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 18. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

BILD: SIGRID STADLER

Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsexpertin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln leicht verdauliche Speisen schnell zubereiten können und somit Ihre Energie steigern. Der Kurs startet mit einer theoretischen Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre und Meal-Prep Tipps. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sie können sich beim gemeinsamen Essen austauschen und erhalten weitere, praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Der Kochworkshop startet mit einem für Sie gekochten Frühstück.

Kosten

€ 107,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 6. Feb. 2027, 09:00 bis 17:00 Uhr

Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Brotsommeliere, Koordinatorin Grüne Haube

BILD: ADOBE STOCK

Saisonal vegan – Kochen im Veganuary

Pflanzliche Vielfalt auf dem Teller die schmeckt, einfach zubereitet ist und satt macht. Dieser Kurs ist für alle, die den Schwung der Neujahrsvorsätze nutzen möchten, über eine Ernährungsumstellung nachdenken oder ihren Speiseplan pflanzlich aufpeppen möchten. Köstliche Rezepte und wichtige Hintergrundinformationen über vegane Ernährung in Theorie und Praxis erwarten Sie in diesem Kochworkshop.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 30. Jan. 2027, 09:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung:



Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

BILD: SIGRID STADLER

Meal Prep – vegane TCM-Küche auf Vorrat

Wie gelingt eine bewusste Ernährung? Was spart Zeit, Geld und macht flexibel? „Meal Prep“ – die Vorbereitung von Mahlzeiten auf Basis der TCM! In diesem Kochworkshop werden schnelle, alltagstaugliche Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Sie bekommen Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und die Aufbewahrung. Der Kurs beginnt mit einem theoretischen Input, danach geht es ran an den Kochlöffel. Sie können sich beim gemeinsamen Essen austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

Kosten

€ 95,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 17. Apr. 2027, 09:00 bis 14:00 Uhr

Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Brotsommeliere, Koordinatorin Grüne Haube

BILD: ADOBE STOCK

Sweet & Vegan – Backspaß ohne Kompromisse

Die österreichische Backkultur hat eine lange Tradition. Manche Rezepte sind ursprünglich vegan, man denke an den Apfelstrudel, andere wiederum lassen sich einfach „veganisieren“. Süße Verführungen von Bananenbrot über Germgebäck bis hin zur Sachertorte lassen sich problemlos vegan zubereiten. Warum nicht mal die Familie oder Freunde zu einem veganen Kaffeekränzchen einladen? Lassen Sie sich von gelingsicheren Rezepten überzeugen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

k.at, www.steiermarkhof.at

Süße Verführung – Herbst-Tartes

NEU

Entdecken Sie die Vielfalt herbstlicher Tartes und zaubern Sie köstliche Kreationen mit saisonalen Zutaten. Von fruchtigen Tartes mit Apfel, Birne oder Zwetschke bis hin zu verführerischen Varianten mit Nüssen, Karamell oder Schokolade erwartet Sie purer Genuss auf knusprigem Mürbeteig. Lernen Sie die Grundlagen der Tarte Kunst, erhalten Sie wertvolle Tipps für perfekte Ergebnisse und kreieren Sie süße Herbst-Highlights für den Kaffeetisch, besondere Anlässe oder als genussvolles Geschenk. Freuen Sie sich auf herbstliche Aromen, kreative Rezeptideen und süße Genussmomente aus dem Ofen.

Kosten

€ 95,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Okt. 2026, 09:00 bis 12:30 Uhr

Kochworkshop: Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien.

Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch Mitarbeiter:innenseminare.

Möchten Sie Ihr Team für eine tolle Leistung belohnen oder für ein neues Vorhaben begeistern? Dann kochen Sie mit uns! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung ein mehrgängiges Menü zu. Im Anschluss wird das Kochmeisterwerk in gemütlichem Ambiente mit allen Sinnen genossen. Miteinander kochen und genießen fördert die Gemeinschaft, stärkt den Teamgeist und regt die Kreativität im Arbeitsalltag an. Überraschen und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genussvollen Erlebnis.

Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Kochworkshop zu einem gewünschten Thema!

Infos und Anmeldung

Elisabeth Pucher-Lanz
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
Tel.: 0316 8050-1420
E-Mail: elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Veranstaltungsort

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz



BARBARA MAJCAN



Margarethe Auer

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

BILD: PIXABAY

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

Lassen Sie den herrlichen Duft von frisch gebackenem Brot ab jetzt auch bei Ihnen zu Hause einziehen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihr eigenes Brot zu backen. Aus rein natürlichen Zutaten entstehen köstliche Brote: Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot und vieles mehr steht auf dem Programm. Vom Sauerteig bis zur Verkostung des frischen Brotes wird jeder Schritt im Detail erklärt. Versprochen, nach diesem Kurs beginnen auch Sie mit dem Brotbacken.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Mo., 28. Sep. 2026 | Di., 13. Okt. 2026 | Mi., 27. Jan. 2027 |
Mo., 22. Feb. 2027 | Di., 27. Apr. 2027 | Di., 11. Mai 2027 |
Di., 22. Jun. 2027
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: EVA MARIA LIPP

Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten



Kleingebäck wird immer beliebter, ob zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder zur Jause. Dieser Spezialkurs bietet ein breites Spektrum vom einfachen Weckerl bis hin zu speziellen Varianten. Zum einen werden grundsätzliche Informationen über die Teigführung und Grundteigarten vermittelt, zum anderen wird insbesondere auf verschiedene Formen und Varianten von Kleingebäck und Spezialitäten eingegangen. Ideen zu Gebilde- bzw. Brauchgebäck runden dieses Seminar ab.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 8. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: NICOLE ZÖHRER

Brot.Back.Genuss. Brot harmonisch kombinieren

Von der Sauerteigbereitung bis zur Verkostung in Kombination mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und Getränken wird jeder Schritt genau erklärt. Gemäß persönlicher Vorlieben oder klassischer Vorgaben gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Speisenkombination. Jedoch finden wir Gerichte mit unterschiedlichen Texturen besonders verlockend, durch kontrastierende Geschmacksrichtungen lassen sich Geschmacksnuancen betonen, ausgleichen oder reduzieren. Sobald wir uns mit Kombinationsmöglichkeiten beschäftigen, gibt es unzählige Varianten, die nur darauf warten, entdeckt und geweckt zu werden.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 13. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: LEXPIX

Vollkorngebäck und Eiweißbrote – schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck selbst herzustellen ist anspruchsvoll, wird jedoch mit aromatischem Geschmack und gesundheitlichem Mehrwert belohnt. Im Seminar erwerben Sie fundiertes Wissen zur Verarbeitung von Vollkorn- und selbst gemahlten Mehlen in Theorie und Praxis. Zudem lernen Sie die Zubereitung eiweißreicher Brote mit natürlichen Zutaten wie Ölsaaten und Ölsaatenmehlen wie z.B. Hanfmehl kennen. In Kombination mit Sauerteig entstehen nährstoffreiche, geschmacklich vielfältige Backwaren mit besonderem Genuss- und Gesundheitswert.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 5. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



NEU

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Monika Winter

Brotsommelière

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Karin Kohl

Brotsommelière

BILD: EVA-MARIA LIPP

Toastbrot selbst backen und kreativ genießen



In diesem Seminar dreht sich alles um ein vermeintlich simples, aber vielseitiges Grundnahrungsmittel: Toastbrot! Gemeinsam werden klassische Toastbrote, aber auch Varianten mit kreativen Formen und Zutaten gebacken – außen goldbraun knusprig und innen herrlich fluffig. Es entstehen Toastbrote ganz ohne Fertigmischungen oder Zusatzstoffe. Ob mit Germ oder Sauerteig, Sie bekommen wertvolle Tipps zu Teigführung, Backzeit und zur idealen Form. Zusätzlich zeigen wir Ihnen, welche Speisen mit Toastbrot kreiert werden können. Freuen Sie sich auf kreative, schnelle Rezepte – perfekt für Frühstück, Mittagspause oder den kleinen Hunger zwischendurch.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 8. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: CHRISTINA THIR

Gut Ding braucht Weile – Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung



Wer Brotteigen mehrere Stunden Zeit zur Reifung gibt, wird dafür mit herausragendem Geschmack, besserer Bekömmlichkeit und längerer Haltbarkeit von Brot und Gebäck belohnt. Auch Vorteige wie Quell- oder Brühstücke kommen hier zum Einsatz. Nicht nur Brot lässt sich auf diese Art zubereiten, auch Ciabatta, Baguettes oder Striezel danken Ihnen diese Herangehensweise. Lassen Sie sich in die hohe Kunst des Brotbackens einführen. Vorkenntnisse beim Brotbacken sind erforderlich!

Kosten

€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 5. Mrz. 2027, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Sa., 6. Mrz. 2027, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP



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.

Kosten

€ 73,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 16. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: LEIMLEHNER

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 Einschießen 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.

Kosten

€ 73,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 24. Jun. 2027, 16:00 bis 20:00 Uhr



Margarethe Auer

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

BILD: ANTONIO&PHOTOS_STOCK.ADOBE.COM

Striezel und Flechtkunst – traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf

Backen Sie Ihren Allerheiligen-Striezel heuer direkt bei uns in der Frischen KochSchule. Unter fachkundiger Anleitung wird geknetet, geformt und geflochten – vom klassischen Germteigstriezel bis hin zu genussvollen Vollkornvarianten. Auch weitere Gebäcke, die das ganze Jahr über traditionell zu verschiedenen Anlässen gebacken werden, stehen am Programm.

**Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 27. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Süße und pikante Blätter- und Plundergermteiggebäcke

Blätter- und Plundergermteige werden heute nur noch selten selbst gemacht, da ihre Zubereitung als aufwendig empfunden wird. Doch für alle, die den köstlich blättrigen Germ-Butterteig oder Blätterteig selbst ausprobieren möchten, bietet dieses Seminar wertvolle Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig aus bester Butter ist ein wahrer Genuss und überraschend einfach herzustellen, zudem bietet er eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten. Im Kurs stellen wir verschiedene süße und pikante Gebäcke her, die nach Belieben gefüllt und gestaltet werden können. Ihrer Kreativität und Ihren Geschmacksvorlieben sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Kosten

€ 105,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Apr. 2027, 09:00 bis 15:00 Uhr

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: MARCUS Z-PICS/STOCK.ADOBE.COM

Gugelhupf – Tradition trifft Moderne

Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, wie sich der klassische Gugelhupf zu einem modernen Highlight verwandeln lässt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie klassische Rezepte mit angesagten Zutaten und innovativen Methoden neu interpretieren können. Dazu gehören ausgefallene Gewürze, ungewöhnliche süße und pikante Füllungen sowie kreative Glasuren. Gemeinsam backen wir eine Auswahl an traditionellen und modernen Gugelhupf-Variationen – von der Teigzubereitung bis zur Dekoration. Einige Ideen zur stilvollen Präsentation Ihrer Gugelhupf-Kreationen ergänzen das Backerlebnis. Lassen Sie sich von neuen Geschmacksrichtungen und kreativen Präsentationsmöglichkeiten überraschen.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 18. Feb. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: ADOBE STOCK

Süße Kuchen vom Blech – vielfältig und schnell

Schnell ein Kuchen für viele Leute – am einfachsten ist da ein Blechkuchen. Aber nicht immer der gleiche! Die saisonale Vielfalt der heimischen Lebensmittel unterstützt Sie bei der Kreation Ihrer eigenen Kuchen. Ob Schicht für Schicht, unter der Haube, mit Früchten oder Gemüse – viele Ideen und Denkanstöße finden Sie in diesem Seminar. Gemeinsam bereiten wir verschiedenste Blechkuchen zu, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

NEU

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP

Glutenfrei – Germgebäcke und Brot



Gutes glutenfreies Brot zu backen, ist eine besondere Herausforderung. Durch Wissen und viele gute Tipps ist dies aber sehr gut machbar. Auch Germgebäcke können in sehr guter Qualität und Vielfalt hergestellt werden. Abwechslung kann so mit persönlichen Vorlieben sehr gut kombiniert werden. Es werden ausschließlich natürliche Zutaten verwendet.

Kosten

€ 73,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 26. Jan. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Selbst gebackene Weihnachtsbäckerei schmeckt aufgrund bester natürlicher Zutaten einfach besser. Eine bunte Vielfalt wird bei diesem Seminar hergestellt und kann dann ohne Reue genossen werden. Geschmacklich unterscheiden sie sich kaum von herkömmlicher Bäckerei, die einfach zum Weihnachtsfest dazugehört.

Kosten

€ 73,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 13. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

BILDER: ADOBE STOCK, PETER SCHMUCK

Pralinenkunst für Fortgeschrittene – von der Füllung bis zur Perfektion

Möchten Sie Ihr Können in der Pralinenherstellung erweitern? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie exquisite Kugel-, Form- und Schnittpralinen herstellen, die optisch ansprechend sind und mit Aromen und Texturen überraschen. Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen, wie Sie Gewürze, Früchte oder Liköre einarbeiten und die Airbrush-Technik anwenden, um kunstvolle Dekorationen zu kreieren. Voraussetzung für diesen Kurs ist der Umgang mit Schokolade, insbesondere das Temperieren. Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten in diesem Fortgeschrittenen-Workshop.

Kosten

€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 14. Nov. 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr

Eis, Parfait und Sorbet

Möchten Sie lernen, wie man selbst köstliches Eis, Sorbets und Parfaits herstellen kann? Wir haben einen spannenden Workshop für Sie! Sie erlernen die Grundlagen bzw. die unterschiedlichen Herstellungsmöglichkeiten von Milcheis, Fruchteis, Sorbets und Parfaits inklusive veganer Varianten. Zudem gibt es Tipps zu verschiedenen Dekor- und Topping-Möglichkeiten wie Frucht- und Karamellsaucen und Hippen. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch elegante Präsentationsformen.

Kosten

€ 115,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 22. Mai 2027,
09:00 bis 15:30 Uhr





NEU

Jaimy Reisinger
Pâtissière
BILD: REISINGER

Jaimy Reisinger
Pâtissière
BILD: REISINGER

Französische Teigkunst – Croissants und Brioche

Dieser kompakte Tageskurs vermittelt die Grundlagen französischer Teigkunst – tourierte Teige und reichhaltige Hefeteige. Gemeinsam werden Croissants, Brioche feuilletée und klassische Brioche hergestellt. Der Kurs verbindet Theorie und Praxis und zeigt, wie französische Backwaren auch im Haushaltsbackofen gelingen können.

Schwerpunkte

- Grundlagen französischer Teige & Pâtisserie
- Tourierte Teige: Butterqualität, Technik, Tourieren
- Croissants – Herstellung, Formen, Backen
- Brioche feuilletée – Ziehtechnik
- Klassische Brioche in der Kastenform
- Techniktips & Fehlervermeidung

Kosten

€ 179,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 20. Feb. 2027, 09:00 bis 16:00 Uhr

Tartelettes und moderne Törtchen

Moderne Törtchen und Tartelettes gehören zu den beliebtesten Bereichen der zeitgenössischen Pâtisserie. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:innen Schritt für Schritt den Aufbau hochwertiger Einzelstücke kennen – von perfekt gebackenen Böden über ausgewogene Cremes und Fruchteinlagen bis hin zu modernen Dekoren und Glasuren. Gemeinsam werden klassische Zitronen-Tartelettes sowie ein fruchtiges und ein cremiges modernes Törtchen hergestellt. Besonderes Augenmerk liegt auf Geschmack, Textur und einer professionellen Verarbeitung, die sich sowohl für ambitionierte Hobbybäcker:innen als auch für Fachkräfte eignet.

Inhalte

- Klassische Zitronen-Tartelettes
- Fruchtige und cremige moderne Törtchen
- Crèmes, Ganaches und Fruchteinlagen
- Glasuren, Dekore und professionelle Verarbeitung
- Aufbau harmonischer Geschmackskompositionen

Kosten

€ 179,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

So., 8. Nov. 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr



NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Referent:innen

Ernährung und Gesundheit

Margarethe Auer

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



Alexandra Rothschädl

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin



Franzisca Bauer

Seminarbäuerin



Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier



Sabine Bichler

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit



Elisabeth Schuster

Seminarbäuerin



Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Brotsommeliere, Koordination Grüne Haube



Sigrid Stadler

Dipl. TCM-Ernährungsexpertin für typgerechte Ernährung und Darmgesundheit



Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin



Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommeliere



Julia Hartner

Seminarbäuerin



Mag.^a Anita Winkler

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



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Karin Kohl

Brotsommeliere



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



Carina Malli

Seminarbäuerin



Viktoria Wöls

Konditormeisterin



Jaimy Reisinger

Patissière



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Monika Winter

Brotsommeliere



Bettina Rosenberger

Kräuterpädagogin, Seminarbäuerin, Elementarpädagogin



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



BILDQUELLEN: PXELCOMA, BARBARA MAJCAN, PRIVAT