



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

...❖ Ernährung in Veränderung

Es sind gerade turbulente Zeiten. Die Herausforderungen werden weder kleiner noch weniger – ganz im Gegenteil. Änderungen in unserem Handeln sind notwendig, jedoch ist die Umsetzung oft unbequem. Für die Auswirkungen auf das Klima, das Landschaftsbild, die Umwelt, Wirtschaft, Mensch und Tier gilt unser Essen als gemeinsamer Nenner. Dreimal pro Tag stehen wir in der Verantwortung, die richtige Entscheidung bei der Essensauswahl zu treffen. Holen Sie sich Lebensmittelwissen und Genusskompetenz für die gemeinsame Bewältigung gegenwärtiger Herausforderungen.

Ernährung und
Gesundheit



BARBARA MAJCAN

Sapere aude!

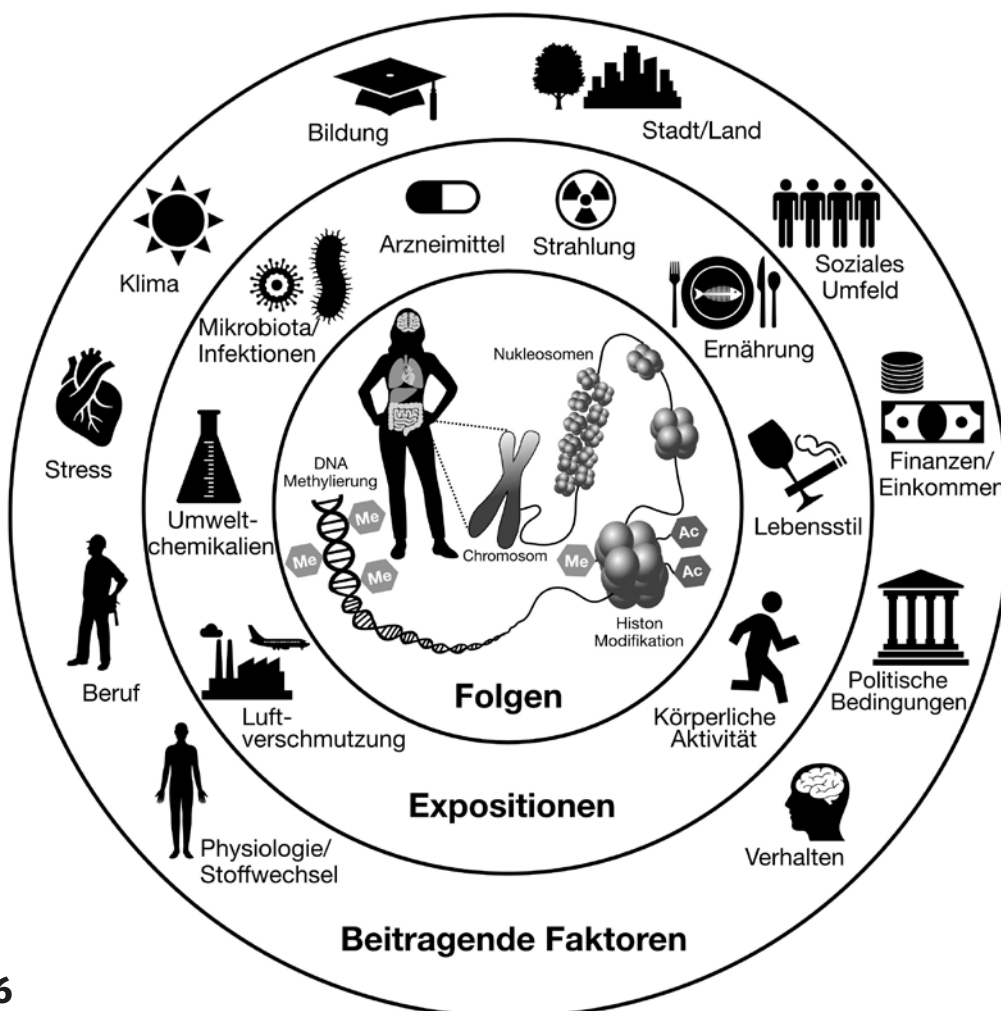
Immanuel Kants Wahlspruch: „Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“, war ursprünglich das Motto der Aufklärung.

Im Zuge der Aufklärung hat sich vor allem eines über die Jahrhunderte durchgesetzt: eine stark reduktionistische Sicht auf das irdische Leben und eine ebenso reduktionistische wie autoritäre Wissenschaft. Aus praktischen Gesichtspunkten zunächst durchaus verständlich. Naturwissenschaftliche Disziplinen wie die Medizin benötigen notgedrungen reduktionistische Versuchsanordnungen, um Einsichten in komplexe Lebensvorgänge zu erhalten. Auch in den Lehrbüchern der Wissenschaft des Lebens, der Biologie, finden wir stark vereinfachte Bilder und Schemata von Zellen und deren Bestandteilen, einzelnen biochemischen Reaktionswegen und Ketten von Basenabfolgen, die, in Form von DNA oder RNA, als allem zugrunde liegender Code des Lebens gefeiert werden. Der zentra-

le Punkt in der reduktionistischen wissenschaftlichen Sichtweise ist der Fokus auf die Einzelteile anstatt auf das große Ganze. Doch beschäftigt man sich ausführlicher mit dieser Materie, wird schnell klar, dass diese vereinfachten Erklärungs- und Denkmodelle der Realität kaum gerecht werden. So gilt die klassische Evolutionstheorie für viele schon längst als überholt. Zellen und aus ihnen zusammengesetzte Gewebe und Organe liegen keine simplen Mechanismen zugrunde.

Entschlüsselung der Gene

Das „Human Genome Project“, also das groß angelegte Projekt zu Beginn des neuen Jahrtausends, um den Code des Lebens vollständig zu entschlüsseln, verlief einigermaßen enttäuschend.



Das menschliche „Exposom“ als die Gesamtheit aller nicht-genetischen Umwelteinflüsse, denen ein Individuum lebenslang ausgesetzt ist. Sie wirken über epigenetische Mechanismen auf unsere DNA und sind die Hauptrisikofaktoren für menschliche Krankheiten.



Univ.-Prof. Mag. Dr. Dr. Martin Grassberger

ist Mediziner, Biologe, landwirtschaftlicher Facharbeiter und Facharzt für Gerichtsmedizin. Er lehrt unter anderem an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien und an der Medizinischen Fakultät der Sigmund-Freud-Universität Wien in den Fachgebieten Human- und Gesundheitsökologie, Umwelt- und Ernährungsmedizin, Evolutionäre Medizin, Forensische Medizin und Pathologie. Grassberger ist Autor zahlreicher Publikationen. Sein Buch „Das leise Sterben“ wurde Wissenschaftsbuch des Jahres 2020 in der Kategorie Naturwissenschaft/Technik.

Ursprünglich gingen Wissenschaftler:innen davon aus, dass die Spezies Homo sapiens zwischen 50.000 und 140.000 Gene hätte. Tatsächlich besitzen wir Menschen mit ca. 20.500 Genen weniger Gene als der winzige Wasserfloh Daphnia (31.000 Gene).

Genetisches Risiko

Und als ob das noch nicht genug Enttäuschung wäre, wissen wir seit kurzem auch, dass die Genetik im Durchschnitt nicht mehr als 5 bis 10 % unseres Risikos für die häufigsten Erkrankungen, einschließlich bestimmter Krebsarten, Diabetes und Alzheimer ausmacht. Trotz milliardenschwerer Forschung der letzten Jahrzehnte hinsichtlich der richtigen Ernährungsform konnte immer noch nicht übereinstimmend geklärt werden, wie eine solche für die/den Einzelne:n aussieht. Seit Jahrzehnten wird Sport, also vor allem das Verbrennen von Kalorien als Maßnahme zur Reduktion von überschüssigem Körpergewicht propagiert und dennoch scheint unser über Milliarden von Jahren evolvierter Organismus nicht wie eine kalorische Brennkammer zu funktionieren. Das zeigen neuere wissenschaftliche Untersuchungen, wonach erheblich mobile Jäger-und-Sammler-Gesellschaften nicht wesentlich mehr Kalorien pro Tag verbrennen als sitzend dahinvegetierende, übergewichtige Büromenschen. Unglaublich, aber wahr.

Darmmikrobiom entscheidet

Das Konzept des Menschen als Maß aller Dinge wird vor allem durch die neuesten Einsichten der Mikrobiom-Forschung infrage gestellt, bestehen wir doch aus mehr bakteriellen und anderen mikrobiellen Zellen als wir eigene Körperzellen besitzen. Unsere Gesundheit und Entwicklung wird maßgeblich von unserem (Darm-)Mikrobiom beeinflusst und sogar unsere psychische Verfassung dürfte stark von der Gunst unserer mikrobiellen Begleiter abhängen. Wissenschaftliche Studien (ja, genau die reduktionistischen) haben uns gezeigt, dass wir eigentlich

nur wandelnde Hüllen für Mikroben, sogenannte „Holobionten“ (Gesamtlebewesen) sind und daher nahtlos mit unserer Umwelt und deren Mikroben in Verbindung stehen. Analog zu den Mikroorganismen entlang der Wurzeln von Pflanzen sitzen auch an der menschlichen Darmoberfläche kaum vorstellbare Zahlen von Bakterien, die mit ihrer Stoffwechselleistung für das Funktionieren unseres gesamten Organismus sorgen. Was läge daher näher, als sich der optimalen Ernährung unseres Darmmikrobioms zu widmen?

Epigenetik

Die Epigenetik, die Wissenschaft, die sich u. a. damit beschäftigt, welche Mechanismen dafür verantwortlich sind, dass Gene in unseren Zellkernen abgelesen oder stillgelegt werden, wartet mit ebenso unglaublichen Ergebnissen auf. Sie zeigen, dass wir (und unsere Gesundheit) vom Zeitpunkt der Empfängnis (bzw. vermutlich bereits davor) ein Leben lang von unzähligen Umwelteinflüssen abhängig sind.

Exposom-Konzept

Erst vor ca. 15 Jahren wurde das sogenannte „Exposom“-Konzept, ergänzend zum Genom, vorgeschlagen, wobei sich der neu geschaffene Begriff aus den Worten „Exposition“ und „Genom“ zusammensetzt. Es zielt darauf ab, die Vielfalt und den Umfang der Exposition gegenüber Chemikalien aller Art, Nahrungsbestandteilen, psychosozialen Stressfaktoren und anderen (physikalischen) Faktoren sowie deren entsprechenden biologischen Folgen besser zu verstehen. (Abbildung) Allerdings sind Lebewesen wie der Mensch äußerst komplexe Organismen, deren Funktionsweise mit simplen reduktionistischen Experimenten wohl niemals vollständig erfasst werden kann. Ob man diese ernüchternde Einsicht nun als beunruhigend empfindet oder als große Chance für die Menschheit und den Planeten Erde sieht, hängt vom individuellen Blickwinkel ab.



Die Entfremdung des Menschen von der Natur als unmittelbare Folge unseres technischen Fortschrittes ist gleichzeitig die größte Gefahr für unsere Spezies.

Wenn wir uns als denkendes Tier betrachten, das zwingend von seiner gesamten Um- und Mitwelt abhängig ist (die Umwelt, die wir im Verlauf des Anthropozäns fundamental und nachhaltig verändert haben), ergibt sich die Chance, angesichts der zahlreichen gegenwärtigen Krisen, unser Dasein und unsere Zukunft neu zu überdenken.

Systemdenken

Die Zukunft gehört daher der systemischen Betrachtungsweise. Die Realität der lebendigen Welt ist komplexer als gedacht, leider nicht immer logisch und einfach verständlich, aber voller wunderbarer Überraschungen. Philosophisch-spirituelle Betrachtungen, wonach alles mit allem verbunden ist, spiegeln sich auch in wissenschaftlichen Erkenntnissen wider: So teilen wir 50 % unserer Gene mit Bananen, 70 % mit Schwämmen, 85 % mit Mäusen und 99 % mit Schimpansen. Aber nur 2 % unserer DNA sind tatsächlich bekannte Gene und 90 % unserer DNA ist noch weitgehend unbekannte Materie. Unsere Ernährung, unsere emotionalen Wahrnehmungen, ja sogar unsere eigenen Gedanken scheinen darüber zu bestimmen, welche Zeilen, Absätze, Seiten und Kapitel im Buch unseres Lebens, der DNA, abgelesen werden.

Einfluss Ernährung

Immer deutlicher wird, dass eine kalorisch ausreichende und mit allen Makronährstoffen ausbalancierte Ernährung kein Garant für ein gesundes Leben ist, sondern Mikronährstoffe wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und vor allem die unzähligen biochemischen Verbindungen aus Pflanzen (sekundäre Pflanzenstoffe) wesentlich dazu beitragen, dass unser Mikrobiom und unsere Körper-

zellen einwandfrei funktionieren können. Und noch eine kleine Revolution bahnt sich an. Neueste (und daher noch durchaus umstrittene) Forschungsergebnisse zeigen, dass sogar eine Kommunikation zwischen den großen Domänen des Lebens bestehen könnte. Kurze, mit der Nahrung aufgenommene pflanzliche RNA-Moleküle (sogenannte microRNAs) können offenbar mit der Boten-RNA unserer Körperzellen interagieren und somit darüber entscheiden, welche Genprodukte in unserem Körper entstehen und welche nicht.

Was können wir tun?

Wir können daher das Tier Mensch nicht einfach aus seiner gesamten natürlichen Umwelt herauslösen und glauben, dass so ein langfristig gesundes Leben auf einem komplex vernetzten Planeten möglich sein wird. Die Entfremdung des Menschen von der Natur als unmittelbare Folge unseres technischen Fortschrittes ist gleichzeitig die größte Gefahr für unsere Spezies.

Was Sie als einfache:r Konsument:in tun können? Folgen Sie Immanuel Kant und haben Sie Mut, sich Ihres eigenen Verstandes zu bedienen! Gesunde Menschen kann es nur auf einem gesunden Planeten geben.

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.



BARBARA MAICAN

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

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 Gar-
machungsmethoden 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 An-
regungen 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

€ 250,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termine

Fr., 12., 19., 26. Jän. 2024 und Fr., 02., 09. Feb. 2024

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

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 pfif-
fige 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 preis-
werter 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

€ 82,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin 1

Mo., 15. Jän. und Mo., 22. Jän. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Di., 06. und Mi., 07. Aug. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

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

€ 170,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

Termine

Fr., 06., 13., 20. Okt. 2023

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr





ZENZ

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sollten wir uns auch Zeit füreinander nehmen, um nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit zu versinken. Damit auch Sie als Gastgeber:in Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen. In diesem Seminar werden wir 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 für ein entspanntes Brunchen in geselliger Runde warten auf Sie.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Mo., 04. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskekseisen 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Di., 21. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Fr., 24. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa., 02. Dez. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 06. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEPIX

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 13. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Weihnachtsmenü zum **Ver**lieben: vegetarische/vegane Festtagsküche

NEU

Entdecke den Geschmack der Feiertage neu! Dieser festliche Kochworkshop lädt dich ein, die traditionellen Aromen der Weihnachtszeit neu und pflanzenbasiert zu interpretieren. Dich erwartet die gemeinsame Zubereitung eines mehrgängigen Menüs: von appetitanregenden Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts – gan(s)z ohne! Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtssessens runden das Programm ab. Ebenso erfährst du, wie du traditionelle Rezepte vegan interpretieren kannst. Lass dich inspirieren und gestalte ein Weihnachtsfest, das sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber unvergesslich wird.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 12. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 01. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 13. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Kochen und backen mit Dampf

Das Dampfgaren besitzt eine jahrtausendealte Tradition und hat seine Wurzeln in China. Dabei werden die Zutaten unter Dampf gegart und die Speisen somit besonders schonend zubereitet. Der heiße Wasserdampf strömt auf das Gargut und umschließt es von allen Seiten. Aromen, Vitamine und Farben bleiben so sehr gut erhalten. Diese Zubereitungsart zeichnet sich durch eine Fülle von Vorteilen aus, seien es gesundheitliche Vorteile, Vorteile im Geschmack, der Ästhetik oder der Energieeffizienz. Das Kochen und Backen im Dampf bietet schier unendliche Möglichkeiten, die das Garen von Gemüse bei weitem überschreiten. Von der Vorspeise bis zum Dessert lassen sich viele Gerichte mit dieser Methode zubereiten. Tauchen Sie ein in die sanfte Welt des Dampfgarens und genießen Sie die Vorteile dieser gesunden Art des Kochens.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 12. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 14. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



HAIDER

Maria Leßl

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, Sugos 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 14. Okt. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



PIXABAY



EVA MARIA LIPP

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Burritos, Wraps & 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. In diesem Seminar lernen Sie, wie schnell und einfach Weckerl, Tortillas oder Fladenbrote selbst zubereitet werden können, die Sie dann nach Belieben als Wrap, Burrito oder Burger füllen.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 28. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 18. Jan. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 29. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



BARBARA WALCAN

Mag.^a Anita Winkler

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

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.

Inhalt

- Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung
- Tipps für zielgerechte Vorratshaltung
- Zubereitung schneller und leichter Gerichte

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 16. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA



NEU

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 Lieblings Speisen sind Thema dieses Kochkurses.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 24. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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.

Inhalt

- Informationen über das heimische Wild
- gesundheitlicher Wert von Wildfleisch, die richtige Zubereitung und Tipps für den Einkauf
- Zubereitung von Wildgerichten wie Vorspeisen, Suppen, Hauptspeisen, Salaten sowie harmonisch darauf abgestimmten Beilagen
- „Wilde“ Tischdekoration aus dem Wald

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 04. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr

Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



RISSNER

NEU

Christiane Rissner

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin,
langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung

Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide, Nuss, Obst und Gemüse. Dieser Workshop richtet sich an alle, die pflanzlichen Lebensmitteln mehr und mehr den Vortritt in ihrer Ernährung lassen wollen. Als hochwertige pflanzliche Eiweißquelle stehen Hülsenfrüchte dabei im Fokus der Rezeptausswahl. Diese werden gemeinsam mit Gemüse und Obst zu süßen und pikanten Gerichten verarbeitet – wahlweise vegan oder vegetarisch. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, den Einsatz von Zucker in der Küche zu reduzieren. Das bedeutet in diesem Fall aber nicht, gänzlich auf den süßen Genuss zu verzichten oder auf Ersatzstoffe zurückzugreifen, sondern mit der natürlichen Süße von Früchten zu experimentieren.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Fr., 10. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Sa., 11. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



ANNA ZENZ



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 an 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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Jan. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Vielfalt aus Biskuitteig

Spontaner Besuch hat sich angekündigt und es ist nichts Süßes im Haus? Eine Biskuitroulade backen – das geht einfach und schnell und man kann mit Selbstgemachtem punkten. Biskuitteig ist aber ein Teig mit unendlich vielen Möglichkeiten. Ob als Biskuitroulade, als Obsttortenboden, Dobosschnitte oder Punschkrapfen, Schicht für Schicht im Glas oder als Schichttorte, pikant oder süß, man kann Vielerlei daraus zaubern. Biskuit ist auch für Anfänger:innen ein ganz einfaches Backrezept, das vielseitig einsetzbar, kombinierbar und abänderbar ist. Das Seminar bietet viele Tipps und Tricks für's sichere Gelingen und zauberhafte Anregungen zum Ausprobieren und Nachbacken.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 16. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



ARTEMIS

Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Steirische Bio-Süßlupine – vielfältig vom Schnitzel bis zum Kaffee

Die noch wenig bekannte Süßlupine vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer bewussten Ernährung. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Auch ohne „Entbitterung“ ist die steirische Süßlupine verwendbar, schmeckt lieblich, nussig und lässt sich in der Küche mannigfaltig einsetzen. In diesem Kochseminar informieren wir Sie über den Anbau bis hin zur kreativen Speisenvielfalt. Frühstücks-Smoothies, Müsliriegel, Muffins, Aufstriche, Bratlinge, salzige und süße Snacks, Brot, Knabbereien und vieles, vieles mehr lässt sich aus der Lupine kreieren. Ob schnelle Gerichte, ausgefallene Kreationen oder vegane Low-Carb-Küche – diese Hülsenfrucht lässt keine Wünsche offen!

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 14. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA



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, jeder:r kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

Do., 25. Jän. 2024, 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

- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 23. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at



Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

Gehen Sie in diesem Kochkurs mit auf Entdeckungsreise in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM. Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsberaterin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln Ihre Energie und Ihre Lebensfreude steigern. Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps aus der Praxis sowie ausführliche Unterlagen und Rezepte für Zuhause. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sobald die Gerichte fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche und genussreiche Teil des Kurses. Beim Essen können Sie sich austauschen und erhalten praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Gönnen Sie sich eine Auszeit und widmen Sie sich ganz Ihrem leiblichen und seelischen Wohl!

Kosten

€ 98,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 20. Jän. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr



NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PETRA WIPPEL

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

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. Ein perfekt vorbereitetes Buffet wird nicht nur Ihre Gäste überzeugen, sondern garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 03. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

Thomas Moyschewitz

Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit vielen Jahren hat er die Küchenleitung am Steiermarkhof inne, hat sich zum Ziel gemacht, heimische Betriebe zu fördern und deren großartige Produkte in der Küche zu verfeinern. In seinem Kochkurs zeigt er Ihnen, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, Fleisch zuzubereiten und wie Sie dadurch immer wieder neue Gerichte zaubern können.

Vom langsamen Sous-vide-Garen bis zum Blitz-Steak ist alles dabei. Beste Fleischqualität ist selbst-

verständlich – Thomas erklärt Ihnen, wie Sie gute Qualität erkennen und gibt Tipps zum richtigen Einkauf. Freuen Sie sich darauf, gemeinsam das Produkt Fleisch geschmacklich und küchentechnisch ganz neu zu entdecken.

Freuen Sie sich darauf, gemeinsam das Produkt Fleisch geschmacklich und küchentechnisch ganz neu zu entdecken.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 27. Jan. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr



ANA

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

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 Gaumen-erlebnisse 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 31. Jan. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEXIPX



PIKABAY

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 08. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Veganer Start in den Tag – Frühstück und Jausenideen

Egal, ob du Veganer:in bist oder einfach neue Inspirationen für dein Frühstück suchst, dieser Kurs bietet eine Vielfalt an kreativen Rezepten und Ideen für einen kulinarisch ausgewogenen Morgen. Tauche ein in die Welt der pflanzlichen Vielfalt und gestalte oder erweitere deine kulinarische Morgenroutine mit proteinreichen Aufstrichen, veganer Eierspeise sowie Brot- und Gebäckvariationen. Auch Jausenideen für den Arbeitsplatz stehen am Programm.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 06. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Mag.^a Anita Winkler

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

Perfect Match – Aromaspiele in der Küche

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köchinnen und Köche schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier werden Sie die Grundlagen der Sensorik kennenlernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Geschmacksrichtungen ansprechend, andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form eines raffinierten Menüs umgesetzt. Wir spielen mit unterschiedlichen Zubereitungsarten, Geschmäckern und Aromen. Zusätzlich bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie bekannte Gerichte mit einfachen Mitteln erweitern, um überraschende Geschmackserlebnisse zu zaubern.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

NEU



WIPPEL



ADOBE STOCK

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!

Kosten

€ 65,- für Einzelpersonen

€ 113,- pro Paar

Termin

Fr., 16. Feb. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich von der Käsekultur Österreichs inspirieren. Genuss und Kultur liegen in der Natur des Menschen. Käse aus Österreich verbindet diese beiden zu unvergleichlich köstlicher Käse-Genuss-Kultur. Wussten Sie, dass Käse in drei Geschmackswelten unterteilt werden kann und seine eigene Logik hat? Dass er im Kühlschrank einmal pro Tag gewendet werden will? Oder dass die richtige Käse-Schneidetechnik die Voraussetzung für eine gelungene Käsepräsentation ist? Es gibt viele Fragen, die wir Ihnen auf unserer kulinarischen Entdeckungsreise beantworten werden. Lernen Sie auf vielfältige Weise unsere hochwertigen österreichischen Käsesorten und ihre Begleiter kennen.

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 18

Kosten

€ 44,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 01. Mrz. 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, 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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 28. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 17. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



GRAMMELHOFER





AMA

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

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 delikats 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 06. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin

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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 07. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBESTOCK

Mag.^a Anita Winkler

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

Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung. Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz, die praktische Umsetzung der modernen Basenküche mit leichten und schnellen Rezepten im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll basische Gerichte sein können.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 05. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



ADOBE STOCK

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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 09. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr



AVA

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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 19. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

Alles Bärlauch – Frühlingsbote in der Küche

In diesem Seminar dreht sich alles um den Bärlauch, das kraftvolle, aromatische Gemüse des Frühlings. Das Wichtigste zuerst: Sie erlernen die exakte Bestimmung der Pflanze und sichere Abgrenzung zu giftigen Doppelgängern. Danach geht es an die Zubereitung von pikanten und süßen Gerichten. Auch die Verwendung von Bärlauch in der Volksmedizin ist Teil des Programms. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, wie Sie das intensive Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe auch für die Vorratskammer einfangen können.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY



AMA

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Sie möchten sich ohne viel Aufwand gesund und schmackhaft ernähren? Dann machen Sie es wie die Asiat:innen: Kochen Sie mit Wok! Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich im Wok knackig-bunte Mahlzeiten zubereiten. Im Wok gelingt alles fettarm, einfach und blitzschnell. 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 – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Genuss für Nase, Augen und Gaumen.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 24. Mai 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Gemüsekekuchen – 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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



WIPPEL

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

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, Saucen 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 19. Apr. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



Sabine Bichler

Seminarbäuerin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

NEU

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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 25. Mai 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sommerparty – Kochen für und mit Gästen

Kulinarische Urlaubsstimmung in den eigenen Garten zu zaubern, ist das Ziel dieses Seminars. Durch gut durchdachte Vorbereitung können auch Sie als Gastgeber:in Ihre Sommerparty mit Ihren Gästen entspannt genießen.

Inhalt

Zum Grillen geeignete Teilstücke unterschiedlichster Fleischarten kennenlernen, verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsoßen, Salaten und Beilagen zubereiten, fruchtige Desserts kreieren, Sommerfloristik mit Blumen, Obst und Gemüse

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 14. Jun. 2024, 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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 22. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr





PIXABAY

Margarethe Auer

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

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 von unserer Brotspezialistin Eva Maria Lipp 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Di., 26. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Di., 30. Jan. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Di., 23. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Jourgebäck – raffinierte süße und pikante Kleinigkeiten

Sie wollen Ihre Gäste mit frisch zubereitetem Gebäck empfangen oder Ihren Frühstückstisch abwechslungsreich gestalten? Dieses Seminar bietet reichlich Ideen dafür.

Mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen wird umfangreich geformt, geflochten und gebacken. Sie erhalten viele Tipps und Tricks für eine gelungene Teigführung und kreative Ideen für das Ausformen des Kleingebäcks. Die Vollendung erfolgt in süßen und pikanten Varianten.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 18. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Vollkornbrot und -gebäck – schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck selbst herzustellen, ist eine besondere Herausforderung. Sich dieser zu stellen, wird jedoch belohnt – diese Gebäcke sind sehr schmackhaft und tun unserer Gesundheit gut. Der Umgang mit Vollkornmehl und selbst gemahlenen Mehlen erfordert zusätzliches Wissen, das Ihnen dieses Seminar in Theorie und Praxis vermittelt.

Inhalt

- Informationen zur Verarbeitung von Vollkornmehlen
- Kennenlernen neuer Variationen bewährter Rezepturen
- Umsetzung im Praxisteil – Vollkornbrot und Gebäcke backen

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 15. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



KK

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVA MARIA LIPP

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

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. Brauchbrotgebäck runden dieses Seminar ab.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 18. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CHRISTINA THIR

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren

Dies ist ein Workshop für alle, die ihr Brot selber backen und perfekt kombiniert genießen möchten. Von der Sauerteigbereitung bis zur Verkostung der Brote in Kombination mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und Getränken wird jeder Schritt genau erklärt. Brot ist ein Grundnahrungsmittel, harmonisiert als Begleiter mit jeder Mahlzeit und eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch. 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. Ihr selbst gebackenes Brot wird noch mehr Wertschätzung erfahren und auf ganz besondere Weise genossen werden.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 16. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr





LEIMLEHNER

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 27. Jun. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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.

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 12. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CHRISTINA THIR

Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsommelière

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 von Brotsommelière Christina Thir in die hohe Kunst des Brotbackens einführen. Vorkenntnisse beim Brotbacken sind erforderlich.

Kosten

€ 65,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



EVA MARIA LIPP



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

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

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 20. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 20. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



BARBARA MAJCAN

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 genüsslichen 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



VIKTORIA WÖLS

NEU

Viktoria Wöls

Absolventin Tourismusschule Bad Gleichenberg
und Konditorin

Sweet Table – zuckersüßes Highlight jeder Feier

Ein bunt gefüllter Tisch voller süßer Naschereien – der Partytraum für jede:n. Ob Geburtstag, Taufe oder Hochzeit – mit diesem Highlight kann man seine Gäste rundum verwöhnen. Mit viel Liebe zum Detail zeigen wir Ihnen eine reichhaltige Auswahl für ein eindrucksvolles Dessertbuffet: klassische und moderne Häppchen, Törtchen, Cupcakes und vieles mehr. Aber damit nicht genug: Wir kümmern uns gemeinsam um das perfekte Styling und die kreative Gestaltung eines solchen „Sweet Tables“. Damit wird der Nachspeisentisch nicht nur geschmackvoll, vielfältig, trendig und zuckersüß, sondern auch ein optischer Hingucker, von dem Ihre Gäste noch lange schwärmen werden.

Kosten

€ 65,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 13. Apr. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

Exquisite Torten und Tartes – lernen vom Profi

Erleben Sie einen spannenden Aktiv-Workshop rund um kleine Torten und Tartes. Peter Schmuck vermittelt Ihnen Wissenswertes und Anregendes zu den Techniken der Tartes-Herstellung. Erfahren Sie mehr über Mürbteig-Techniken, rationelle Backtechniken und unterschiedlichste Füllungen. Hier treffen klassische französische Arbeitstechniken auf Edelschokolade. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch filigrane Dekormöglichkeiten und elegante Präsentationsformen. Holen Sie sich Inspirationen für Ihre Kreationen.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 30. Sep. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr



ADOBESTOCK

NEU

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

Pralinenseminar – Krusten- und Schnittpralinen

Sie möchten Ihr Können im Bereich der Pralinenherstellung auf ein neues Level heben? In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie exquisite Krusten- und Schnittpralinen herstellen, die nicht nur visuell ansprechend sind, sondern auch mit einer Vielzahl von Aromen und Texturen überraschen. Lernen Sie, wie Sie Schichten von Schokolade und Füllungen miteinander kombinieren, um beeindruckende Designs und Muster zu erzeugen. Erfahren Sie, wie Sie Pralinen mit verschiedenen Füllungen wie Ganache, Karamell oder Nüssen füllen und perfekt schneiden, um eine attraktive Präsentation zu erzielen. Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen wie Sie Zutaten wie Gewürze, Früchte oder Liköre in Ihre Pralinen einarbeiten, um unverwechselbare Geschmackskombinationen zu erzeugen. Dieser fortgeschrittene Kochworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in der Pralinenherstellung zu perfektionieren.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 09. Dez. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr



NEU

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PETER SCHMUCK

NEU

Peter Schmuck
Küchenmeister, Pâtissier

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
€ 109,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Sa., 08. Jun. 2024, 09:00 bis 15:30 Uhr



PETER SCHMUCK

NEU

Peter Schmuck
Küchenmeister, Pâtissier
Erich Hochrainer, MEd
LBS Bad Gleichenberg

Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller

Lernen Sie bei diesem kulinarischen Abend die verschiedenen Facetten von Whiskey, Rum und Gin kennen. Verkosten Sie die fantastischen Drei nicht nur in Form eines Cocktails, bereiten Sie erstklassige Gerichte unter der Verwendung dieser zu. Genießen Sie Ihre Köstlichkeiten mit Whiskey, erlesenem Rum und Gin auf unterschiedliche Arten. Der Kochworkshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, Ihre Liebe zur Kochkunst und zu Spirituosen zu kombinieren. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromen und Geschmacksrichtungen und lassen Sie sich inspirieren, um einzigartige kulinarische Kreationen zu schaffen.

Kosten
€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Fr., 26. Apr. 2024, 17:00 bis 22:00 Uhr



Johann und Gabi Ebner
leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für Hobbyköch:innen schulen sie auch Mitarbeiter:innen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.

Biobackvergnügen – steirisch und vegan

Veganer Kuchen bedeutet Verzicht? Von wegen! Wie Sie selbst köstliche Leckereien herstellen und gewohnte Zutaten wie Butter und Eier durch vegane Alternativen ersetzen können, lernen Sie in diesem Backseminar. Auch wenn man sich nicht vegan ernährt, lohnt es sich, beim Backen neue Variationen auszuprobieren. Sie werden überrascht sein, wie leicht sich saftige und geschmackvolle vegane Kuchen selbst zubereiten lassen. Regionale, biologische Zutaten und Gewürze bilden die Basis der Rezepte und zeichnen dieses Seminar aus. Lassen Sie sich also nicht nur geschmacklich, sondern wahrhaft nachhaltig beeindrucken.

Kosten
€ 135,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Fr., 05. Jul. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



JOHANN EBNER



ADOBE STOCK

NEU

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

Lamm-Kochkurs: Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe

Bio-Lammfleisch direkt vom Hof beziehen hat einen besonderen Vorteil: Frischer und direkter geht's kaum. Wichtig beim Fleischeinkauf ist es, sich nicht nur auf die Edelteile zu fokussieren, sondern das Lamm als Ganzes wertzuschätzen. Bei diesem Kochkurs erhalten Sie das essenzielle Know-how, um ein Lamm Nose-to-tail zu verwerten und in geschmacklichen Hochgenuss zu verwandeln.

Beim Lamm-Kochkurs wird Lukas Kain zeigen,
 → welche Köstlichkeiten sich aus einem halben Lamm zaubern lassen,
 → welche Teile vom Lamm sich für welche Zubereitungsarten eignen,
 → welche Besonderheiten Lammfleisch hat und
 → Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung von Lammfleisch.

Kosten

€ 99,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 20. Apr. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr



LUKAS KAIN

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

Von „Kopf bis Schwanz“ – Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können.

In diesem Kurs geht es um

- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch,
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm. und um
- Informationen über direkte Bezugsmöglichkeiten.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Feb. 2024, 2023, 09:00 bis 16:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



STEINWENDER

Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, www.steinwenders-wendepunkt.at

Elisabeth Gartner

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Bio-Kräuterbäuerin

Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

In diesem Seminar bekommen Sie das Basiswissen, wie unsere kraftvollen Helfer der Natur in vielen Lebensbereichen und Situationen unterstützen können. Durch das Verräuchern von Kräutern, Harzen und Hölzern können wir unsere Lebens- und Arbeitsräume reinigen und klären, unsere persönliche Entwicklung auf liebevolle Weise fördern und begleiten und unser wahres ICH entdecken und leben. Schon unsere Vorfahren schätzten diese natürlichen Geschenke unserer Erde, um wichtige Anlässe im Leben damit zu begleiten. Ob bei Festen und Ritualen, großen Lebensveränderungen, neuen Lebensabschnitten, einem Neubezug von einem Haus oder einer Wohnung, den Jahreskreisfesten (Schwerpunkt „Raunächte“) oder im alltäglichen Leben. Sie erfahren vieles über die Einsatz- und Wirkungsbereiche von heimischen Kräutern, Harzen und Wurzeln, aber auch von fertigen Räuchermischungen. Weiters werden wir uns auch durch die verschiedensten Düfte durchschnuppern und den praktischen Ablauf kennenlernen – für mehr Klarheit und Wohlfühlgefühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

Kosten

€ 85,-

Termin

So., 05. Nov. 2023, 09:00 bis 16:30 Uhr



ADOBE STOCK

Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin

Kein Fleisch ist auch (k)eine Lösung? Tierische vs. pflanzliche Ernährung im Check

workshop

Die Fragen rund um den gesundheitlichen Wert und die Umweltauswirkungen aufgrund des Konsums von Fleisch, Milch und Co. polarisieren wie noch nie zuvor. Doch ist eine Ernährung ohne tierische Lebensmittel wirklich realisierbar und sinnvoll? Und wie gesund und nachhaltig sind pflanzliche Alternativen tatsächlich? Dieser Vortrag soll Daten und Fakten rund um diese Themen aufzeigen, um die Vor- und Nachteile von tierischen und pflanzlichen Produkten besser einordnen zu können.

Kosten

€ 19,-

Termin

Do., 14. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr

Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Darmgesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin

Stille Entzündungen vermeiden – entzündungshemmend essen und leben

workshop

Entzündliche Prozesse sind an Alterungsprozessen und der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen beteiligt. Energielosigkeit, Müdigkeit, immer wiederkehrende Erkältungen – die Anzeichen für stille Entzündungen im Körper sind vielfältig und oft nicht eindeutig. Dieser Workshop zeigt die Zusammenhänge von stillen Entzündungen und häufig auftretenden Erkrankungen auf. Sie erhalten zahlreiche Tipps, wie Sie mit Ernährung und Bewegung positiv Einfluss nehmen können.

Kosten

€ 19,-

Termin

Do., 08. Feb. 2024, 18:00 bis 20:30 Uhr



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 Arbeitsutensilien.

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

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



Apfelvielfalt – süß und pikant

Do., 19. Okt. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Gemüsetiger trifft Suppenkasper – ratzfatz kochen für Kinder

Mi., 08. Nov. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten

Fr., 15. Dez. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen

Do., 25. Jän. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Do., 16. Mai 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter

Di., 25. Jun. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

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

Kosten

€ 25,-

Weiter Cookinare finden Sie im Laufe des Jahres auf unserer Homepage:



www.gscheitessen.at

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

