

ZEIT für Genuss

STEIERMARKHOF®

PERSÖNLICHKEIT & LITERATUR | ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT | KREATIVES GESTALTEN | KUNST & KULTUR

1. österreichisches Bildungsmagazin mit Seminarprogramm

Ausgabe Nr. 15, 2022/2023



Genussvoll essen bewegt.

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.



Einkochen – Überschüsse schnell und kreativ verarbeiten

Fr., 21. Okt. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Herbstliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Fr., 04. Nov. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls

Himmlische Weihnachtsbäckerei – Mürbteigvariationen

Sa., 26. Nov. 2022, 10:00 bis 12:00 Uhr
Referentin: Eva Maria Krenn

Himmlische Weihnachtsbäckerei – Spritzgebäck

Fr., 02. Dez. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Eva Maria Krenn

Das perfekte Weihnachtsmenü – genussvoll und heimisch

Di., 13. Dez. 2022, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Schnelle Kuchen – für unerwartete Gäste

Mi., 25. Jan. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen

Do., 16. Feb. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Jourgebäck und Striezel – perfekt formen und flechten

Di., 21. Mrz. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

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

Do., 25. Mai 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls

Sommerparty – herzhaftes Gebäck und köstliche Begleiter

Mi., 28. Jun. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

Breitbandinternetzugang,
PC, Notebook oder Tablet mit aktuellem Browser (Edge, Firefox, Chrome),
Lautsprecher und Mikrofon (z. B. Headset)

Kosten

€ 25,-



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

Persönlichkeit und
Literatur

Veränderung bewirken

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.

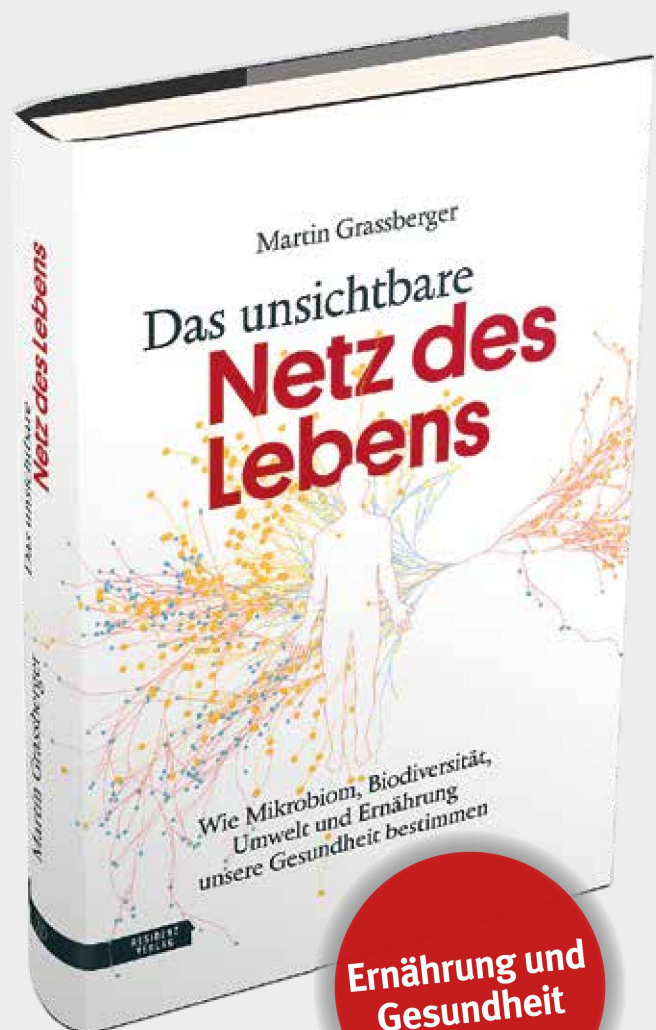
BUCHTIPP

Das unsichtbare Netz des Lebens – wie Mikrobiom, Biodiversität, Umwelt und Ernährung unsere Gesundheit bestimmen

Wie erhalten wir in Zeiten neuartiger Pandemien, chronischer Krankheiten, zunehmender Urbanisierung und medialem Dauerfeuer unsere körperliche und geistige Gesundheit? Die Verbindungen und Wechselwirkungen zwischen uns und unserer Umwelt sind vielfältig, oft unbeachtet, entscheiden aber nicht nur über unser tägliches Wohlbefinden, sondern weit darüber hinaus über Gesundheit und Krankheit (psychisch wie physisch), Leben und Tod. Basierend auf umfassenden ökologischen Betrachtungen und unter Berücksichtigung der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Mikrobiomforschung zieht Martin Grassberger Schlüsse über die fundamentalen Wechselwirkungen zwischen uns und unserer Umwelt und zeigt, wie wir trotz beunruhigender Entwicklungen ein gutes und gesundes Leben führen können. Martin Grassberger stellt in „Das unsichtbare Netz des Lebens“ den Menschen in den Fokus und erklärt, wie jeder Einzelne sich, ihre/seine Kinder und die Umwelt schützen kann.

Kosten

€ 25,-



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Ernährung und
Gesundheit

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 MAJCAN

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 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

€ 240,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termine

Fr., 13., 20., 27. Jän. 2023 und Fr., 3., 10. Feb. 2023

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 pfiffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte. Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertiggerichten.

Zielgruppe

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

Kosten

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 12

Termin 1

Mo., 16. Jän. und Mo., 23. Jän. 2023, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Di., 11. Jul. und Mi., 12. Jul. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

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

€ 160,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 12

Termine

Fr., 14. Okt., Do., 20. Okt., Fr., 28. Okt. 2022

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



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

Sa., 26. Nov. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Verbote 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

Fr., 09. Dez. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotdotschafterin

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskekse 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

Fr., 25. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Do., 01. Dez. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa., 03. Dez. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr



LEXPIX



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., 14. Dez. 2022, 16:00 bis 21:00 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., 16. Jun. 2023, 17:00 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 Ausbackenem zeigen.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 02. Feb. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten





EVA MARIA LIPP

Anneliese Pratter

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
dipl. Ernährungstrainerin

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

Sauer macht lustig und gesund!

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 04. Okt. 2022, 17:00 bis 20:00 Uhr



HAIDER

Maria LeBl

Seminarbäuerin

Eingekocht – Sommergenüsse im Glas für den Winter

Wer sich an kalten Wintertagen den Geschmack des Sommers nach Hause holen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Während sich zur Erntezeit Obst- und Gemüseberge zu Hause türmen, sehnt man sich in der kalten Jahreszeit oftmals nach dem Gang in den hauseigenen Garten. Deshalb wollen wir mit Ihnen gemeinsam den Sommer im Glas festhalten. Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, 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

Do., 06. Okt. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria LeBl

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., 24. Jun. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



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

€ 39,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 03. Mrz. 2023, 18:00 bis 21:00 Uhr

BUCHTIPP

„Ausgegraben“ – Süßkartoffel, Yacon & Co.

Das große Garten- und Kochbuch beschäftigt sich mit den sechs aufstrebenden Knollengemüse-Kulturen Süßkartoffel, Topinambur, Yacon, Knollenziest, Oca und Taro, die durch den Klimawandel zu interessanten Alternativen geworden sind. Das Buch behandelt neben Kulturporträts und dem Anbau auch Inhaltsstoffe sowie die volksmedizinische Verwendung und wird durch zahlreiche Rezepte abgerundet. Die persönlichen Erfahrungen der beiden Autorinnen fließen durch praktische Tipps in das Buch ein und reichen vom Balkon bis zur landwirtschaftlichen Fläche.

Kosten

€ 30,80



Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Ausgegraben – Wurzel- und Knollenraritäten am Teller

Wurzel- und Knollenraritäten sind Bodenschätze der besonderen Art. Sie stehen mittlerweile vor allem in Bioqualität in großer Vielfalt zur Verfügung. Reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützen sie Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kochseminar stellen wir Ihnen Raritäten wie Süßkartoffel, Topinambur, Yacon, Knollenziest, Oca u. v. m. vor und bereiten daraus kulinarische Köstlichkeiten zu. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin – diese Schätze sind wahre Allrounder und schmecken auch als Basis für Bröte, Mehlspeisen, Aufstriche oder Marmeladen. Auch ihr Einsatz in der Volksmedizin ist inhaltlicher Teil des Seminars. Kosten Sie sich durch diese Besonderheiten und vertreiben Sie damit ein wenig die Eintönigkeit des Winters.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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

NEU**Mag.^a Anita Winkler**

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

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind.

Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen. Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

Inhalt

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 17. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin, Obstbäuerin

Apfelvielfalt – heimisches Superfood als kulinarischer Allrounder

Nicht ohne Grund war „der Baum der Erkenntnis“ ein Apfelbaum. Die Inhaltsstoffe der paradiesischen Frucht fördern Gesundheit, Wohlbefinden und Verdauung. Selten zeigt sich eine Frucht so überzeugend vielseitig wie der Apfel. Gerne gegessen als frische, knackige Frucht, kann sie auch zu variationsreichen süßen und pikanten Speisen weiterveredelt werden. Entdecken Sie die Vielfalt an Apfelköstlichkeiten – Suppen, Salate, süße und herzhafte Hauptspeisen, Partysnacks, Chutneys sowie Dessertvariationen stehen in diesem Seminar auf dem Plan – Tipps zur Dekoration und Vorratshaltung inklusive.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 11. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU

GRAMMELHOFER



PIXABAY



BARBARA MAICAN

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

Fr., 07. Okt. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



FIXABAY

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

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

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin, 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

Termine

Di., 8. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

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



GRAMMELHOFER



Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



EVA MARIA LIPP

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., 19. Nov. 2022, 09:00 bis 13:00 Uhr

Thomas Moyschewitz

Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit sieben 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 selbstverständlich – 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.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 28. Jan. 2023, 09:00 bis 14:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Margarethe Auer

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

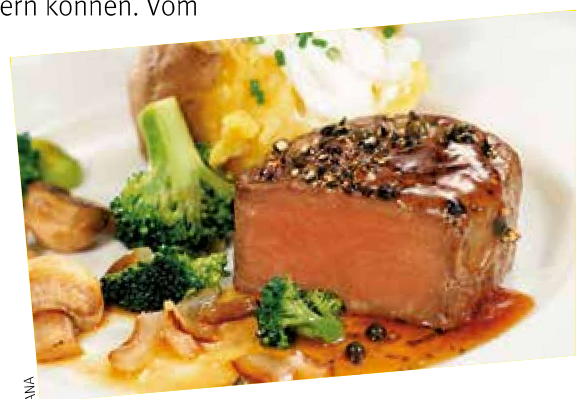
Selbst gemachte Suppen und Eintöpfe aus frischen, heimischen Zutaten bieten unendliche Variationsmöglichkeiten und sind besonders in der kalten Jahreszeit ein wärmendes, sättigendes und vollwertiges Essen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein wenig Fantasie neue und wohlschmeckende Kreationen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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 22. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



ANA



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., 09. Feb. 2023, 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., 19. Jan. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

Do., 26. Jan. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



PETRA WIPPEL

NEU

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., 04. Feb. 2023, 09:00 bis 14:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

NEU

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

Mi., 08. Feb. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

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

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin, 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 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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 gleich mit nach Hause nehmen können.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 02. Mrz. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEXX

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



CANVA

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Darmgesundheitstrainerin

Alarm im Darm – genussvoll essen trotz Unverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten bedeuten für Betroffene häufig Einschränkungen in der alltäglichen Lebensmittelauswahl. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie Sie trotz Laktose-, Fruktose- und/oder Glutensensitivität schmackhafte Gerichte zubereiten und abwechslungsreich essen können. Frische und naturbelassene Produkte bilden dabei die Basis. Durch die Auswahl entsprechender Lebensmittel, Zubereitungsarten und Gewürze lassen sich Verträglichkeit und Bekömmlichkeit erhöhen. Mit dem richtigen Know-how und entsprechenden Hilfsmitteln können Sie den Speiseplan auf Ihre Bedürfnisse anpassen, haben Spaß an der Zubereitung und steigern gleichzeitig Lebensqualität und Wohlbefinden. Profitieren Sie von der fachkundigen Anleitung sowie vom Austausch mit anderen Betroffenen.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 14. Apr. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

€ 63,- für Einzelpersonen

€ 108,- pro Paar

Termin

Fr., 17. Feb. 2023, 17:00 bis 22:00 Uhr



ARTEMIS

Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Steirische Bio-Süßlupine – vielfältig vom Schnitzel bis zum Kaffee

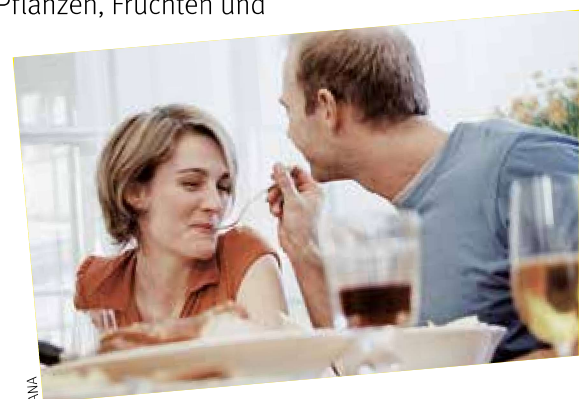
Die noch wenig bekannte Süßlupine vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer bewussten Ernährung. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Auch ohne „Entbitterung“ ist die steirische 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

Mi., 10. Mai 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



ANA



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

Fr., 17. Mrz. 2023, 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

Do., 04. Mai 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



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., 26. Mai. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



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., 15. Apr. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin, 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 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

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



AMA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Strudelvariationen – süß und pikant

Strudel – ein Klassiker, der jedoch ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl erfordert. Wer aber einmal die richtige Technik gefunden hat, wird mit einer Vielfalt 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., 16. Mrz. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

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., 09. Mrz. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



ADOBE STOCK

Margarethe Auer

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

Kulturpilze für Genießer am Teller

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



EVA MARIA LIPP

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., 02. Jun. 2023, 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

Do., 30. Mrz. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

NEU

Wellnessküche/Brot und Gebäck



PIKABAY

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., 27. Sept. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr

Di., 25. Apr. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

Kreative Brote mit Ölsaatenmehlen

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

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 24. Mai 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

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 gemahlene Mehlen erfordert zusätzliches Wissen, das Ihnen dieses Seminar in Theorie und Praxis vermittelt.

Inhalt

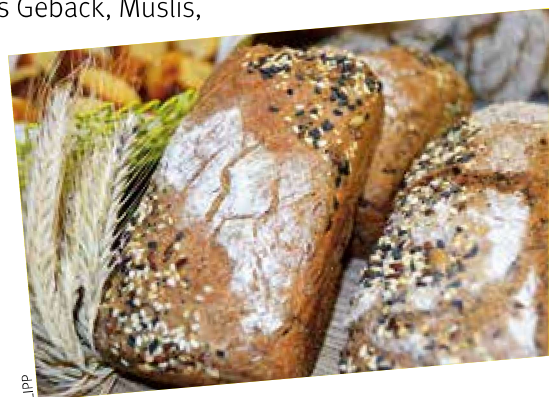
- Informationen zur Verarbeitung von Vollkornmehlen
- Kennenlernen neuer Variationen bewährter Rezepturen
- Umsetzung im Praxisteil – Vollkornbrot und Gebäcke backen

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 14. Nov. 2022, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



CHRISTINA THIR

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

NEU

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, harmoniert 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., 04. Mrz. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr

Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

Gebild- und Flechtgebäck – Variationen mit Tradition

Ostern ist ein Fest, reich an Tradition und Brauchtum. Dazu gehören auch traditionelle Gebildbrote. In diesem Backseminar werden wir gemeinsam attraktive und geschmackvolle Brote sowie Flechtgebäcke kreieren. Klassisches Osterbrot und Pinzen ebenso wie süße Osternester und -hasen sowie schicke Flechtgebäcke für den Osterbrunch. Doch auch über das Osterfest hinaus stehen Brauchtumsgebäcke im Jahreslauf auf dem Programm. Haben Sie Ihr Patenkind z. B. schon einmal mit einem Godenkipferl überrascht oder zur Fastenzeit einfache Brezen gebacken? Jede Jahreszeit hält ihre kulinarischen Brauchtümer bereit, die wir mit diesem Seminar gerne erhalten möchten.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 31. Mrz. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



KKKKKKKK

Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

NEU

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 Kleinbäckes. Die Vollendung erfolgt in süßen und pikanten Varianten.

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 21. Jan. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

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

Fr., 21. Apr. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Brot backen im Lehmbackofen

Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen.

Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt.

Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

Kosten

€ 69,– inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Jun. 2023, 16:00 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Duftende Brote

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

Kosten

€ 69,– inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 14. Jun. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEIMLEHNER

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten



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

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

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

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

Fr., 28. Apr. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr



PETER SCHMUCK

Peter Schmuck

Pâtissier, LBS Bad Gleichenberg

Schokoladen- und Pralinenherstellung

In diesem Seminar dreht sich alles um das Thema Schokolade, Ganache-Herstellung und Pralinen-Design. Fragen wie: „Wie erhalte ich den optimalen Glanz?“, oder: „Warum sollte man auch Ganachen temperieren?“, werden ausführlich behandelt. Zudem werden verschiedene praktische Arbeitstechniken und wichtige Informationen zum Thema Haltbarkeit von Pralinen vermittelt. Auch auf die Herausforderungen bei veganen Varianten wird eingegangen. Pralinenmeister Peter Schmuck perfektioniert mit Ihnen die Pralinenherstellung. Somit steht der „süßen Verführung“ nichts mehr im Weg.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Dez. 2022, 09:00 bis 17:00 Uhr



BARBARA MAICAN

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 genussreichen Erlebnis.

Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Wunschtermin 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

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



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., 30. Jun. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr



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. Respektvoller Umgang und artgerechte Haltung machen die Fleischqualität von Bio-Schweinefleisch aus, dem soll im Kurs durch die ganzheitliche Nutzung Rechnung getragen werden.

In diesem Kurs geht es um

- Vorteile und Eigenschaften von Bio-Schweinefleisch,
- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch,
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm.
- wertvolle Informationen über Bezugsmöglichkeiten direkt bei Bio-Bäuer:innen und -Bauern sowie Bio-Fleischer:innen.

Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten. Durch das Know-how in der Verarbeitung aller Tierteile kann Schweinefleisch einfacher direkt von bäuerlichen Betrieben, welche halbe oder ganze Schweine vermarkten, bezogen werden.

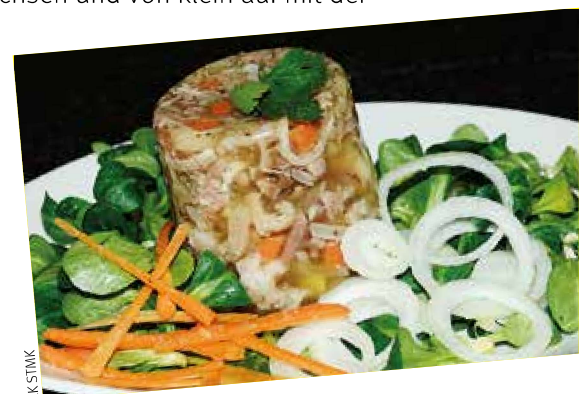
Der Kursleiter Lukas Kain wird Sie mit seinem handwerklichen Geschick und umfangreichem Fachwissen durch den Kurs begleiten. Selbst auf einem Bio-Hof aufgewachsen und von klein auf mit der Hausschlachtung vertraut, verfeinerte er seine Fähigkeiten zur Lebensmittelverarbeitung in den besten Küchen Österreichs.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 18. Mrz. 2023, 09:00 bis 16:00 Uhr



Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin

Essen mit Pausen

1:1, 5:2, 16:8 – unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngerer Aussehen und weniger Kilos, ganz ohne Jojo-Effekt. In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

Kosten

€ 19,-

Termin

Mi., 15. Feb. 2023, 18:00 bis 19:30 Uhr

Elisabet Pucher-Lanz

Diätologin, Darmgesundheitstrainerin

Macht Weizen dick und dumm? Getreide in Diskussion

Vor allem Weizen und seine Inhaltsstoffe sind durch Veröffentlichungen in Publikumsmedien und sozialen Netzwerken in Diskussion geraten. In diesem Workshop werden Weizen und Gluten als Verursacher von Unverträglichkeiten und ungünstige Inhaltsstoffe wie Lektine oder Enzyminhibitoren und Enzyme, die bei der Verarbeitung von Backwaren zum Einsatz kommen, unter die Lupe genommen.

Kosten

€ 19,-

Termin

Di., 07. Feb. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

Elisabet Pucher-Lanz

Diätologin, Darmgesundheitstrainerin

Rundum darmgesund – Darmbakterien auf der Spur

Unser Darm steckt voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Er trainiert unser Immunsystem und stellt Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auf Gehirnfunktion, Appetit, Schlaf und Stimmung. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Kosten

€ 19,-

Termin

Do., 16. Mrz. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr



www.gscheitessen.at

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

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 Wohlgefühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

Kosten

€ 83,-

Termin

So., 30. Okt. 2022, 09:00 bis 16:30 Uhr



