



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

Unser Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen – nicht aus Egoismus, sondern aus Achtsamkeit. Wer sich selbst achtsam wahrnimmt, schafft die Basis für ganzheitliche Gesundheit. Mit dem KochSchulprogramm möchte ich Sie inspirieren, stärken und begleiten – auf dem Weg zu mehr Balance, Lebensfreude und einem bewussten Umgang mit Ernährung und Gesundheit.

Ernährung und
Gesundheit



Cookinare: kochen und backen @home

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

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

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

Herbstliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Do., 16. Okt. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Steirisches Superfood – die Käferbohne im Rampenlicht

Do., 6. Nov. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten

Fr., 12. Dez. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Spezialbrote – Vollkorn und eiweißreiche Brote

Do., 29. Jän. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen – Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

Do., 26. Mrz. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel



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

Do., 21. Mai 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter

Di., 30. Jun. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

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

Kosten

€ 30,-



www.gscheitessen.at

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



regional | saisonal | kreativ | informativ

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

Das Angebot der Kochschule

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

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

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



BARBARA MAJCANI

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Grundkochschule – Schritt für Schritt zur abwechslungsreichen Alltagsküche

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

Kosten

€ 285,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

Termine

Fr., 9., 16., 23., 30. Jän. und Fr., 6. Feb. 2026
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

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

€ 87,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer:innen

8 Unterrichtseinheiten, Teilnehmer:innen: max. 10

Termin 1: Mo., 12., 19. Jän. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2: Di., 14. und Mi., 15. Jul. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

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

€ 175,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 10

Termine

Fr., 17., 24., 31. Okt. 2025
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

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



Mitzubringen

Keksdosen

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 14. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr, **Doris Wartbichler**

Fr., 21. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr, **Carina Malli**

Sa., 22. Nov. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr, **Elfi Wöls**

Fr., 5. Dez. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr, **Doris Wartbichler**

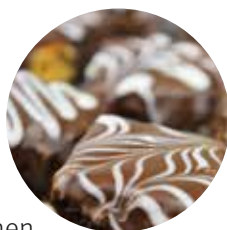
Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: EVA MARIA LIPP

Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

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



Mitzubringen

Keksdosen

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 2. Dez. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: BARBARA ZENZ



Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, Freunde und Nachbarn gleichermaßen. In geselliger Runde Essen, Reden und Genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Damit auch Sie als Gastgeber:in Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen. Wir werden gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks warten auf Sie.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

BILD: VOLUMETHINGS_STOCK.ADOBE.COM

Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarische/vegane Festtagsküche

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



Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 10. Dez. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Petra WippelSeminarbäuerin,
Kräuterpädagogin

BILD: SEWCREAMSTUDIO/STOCK.ADOBE.COM



Das perfekte Weihnachtsmenü – stressfrei genießen

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

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 9. Dez. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

Christina GrammelhoferSeminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

BILD: EVA MARIA LIPP

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

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

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

Bei der Fermentation entstehen Milchsäurebakterien, deren Verzehr unsere Darmflora verbessert. Diese traditionelle Konservierungsmethode ist kostengünstig, nachhaltig und liegt voll im Trend. In diesem Workshop werden nach einer kurzen theoretischen Übersicht Gemüse und Kräuter fermentiert. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mo., 15. Sep. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mo., 29. Sep. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

FOTO FISCHER

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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Jan. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: HAIDER

Eingekocht – Sommergenüsse im Glas für den Winter

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 9. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



Carina Malli

Seminarbäuerin

BILD: MAREN WINTER/STOCK.ADOBE.COM

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 11. Okt. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Fr., 12. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: BARBARA MAJCAN

Schnelle und leichte Küche im Alltag

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 14. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Alexandra Rothschild

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

BILD: ALEXANDRA ROTHSCHILD

Energieküche nach Hildegard von Bingen

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 21. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

BILD: GRAMMELHOFFER

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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mo., 20. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

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



Kreatives
Gestalten

Mag.^a Anita Winkler

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

Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

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

**Kosten**

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 6. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sabine Bichler

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit
BILD: CANVA

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**

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 25. Okt. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Sa., 9. Mai 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der
ländlichen Hauswirtschaft
BILD: ANNA ZENZ

Wildgerichte – g'sund und g'schmackig

Wildfleisch ist eine willkommene Abwechslung und wird gerne bei Festessen serviert. 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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 7. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: HEIDEGGER

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

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

**Kosten**

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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

**Mag.^a Anita Winkler**

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

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

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

Inhalt

- Kennenlernen verschiedener Hülsenfrüchte und Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 13. Jän. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Margarethe Auer

Seminarbäuerin, Direktvermarktung für Brot und Gebäck, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: ADOBE STOCK

Pikante Aufläufe und Grats

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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

**Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: AMA

Strudelvariationen – süß und pikant

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

Inhalt

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung
BILD: LEXPIX

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 28. Jän. 2026 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 29. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Kreatives
Gestalten

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: PETRA WIPPEL

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

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

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

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

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

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 7. Feb. 2026, 09:00 bis 14:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensommelière

BILD: EVA-MARIA LIPP

Milchprodukte hausgemacht

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

Butter, Frischkäse, Labtopfen u.v.m.

zu genießen, sind Sie hier genau

richtig. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Rohmilch sowie pasteurisierte Milch Schritt für Schritt zu unterschiedlichen Milchspezialitäten zu verarbeiten.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 10. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBE STOCK

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

Schon lange Zeit versucht der Mensch, der Liebe mit betörenden Zutaten auf die Sprünge zu helfen. Vielen Pflanzen, Früchten und Kräutern sagt man schon jahrhundertlang eine aphrodisierende Wirkung nach. In diesem Kochseminar lernen Sie verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

Kosten

€ 69,- für Einzelpersonen

€ 125,- pro Paar

Termin

Fr., 13., Feb. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: AMA

Polenta, Sterz und Schmarren – Traditionelles aus Getreide

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

Inhalt

→ Wissenswertes zum „Sterzland Steiermark“

→ Infos zu „alten und neuen“ Getreidearten und ihren Verwendungsmöglichkeiten

→ Zubereitung fleischloser Vor-, Haupt- und Nachspeisen

→ typische traditionelle Speisen wie „Heidentommerl“, Heidensterz etc.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 27. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Alexandra Rothschild

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

BILD: ALEXANDRA ROTHSCHILD

„Das rechte Maß“ – Fasten nach Hildegard von Bingen

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

BILD: AMA

Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 6. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

BILD: LEXPIX

Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

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

Inhalt

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

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

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

BILD: ADOBESTOCK

Hausmannskost für jeden Tag – Klassiker aus Omas Küche

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 10. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



NEU

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Mag.^a Anita Winkler

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

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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 14. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: ADOBE STOCK

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

Wenig Abwasch, viel Genuss: In diesem Seminar dreht sich alles um One-Pot-Gerichte, bei denen alle Zutaten gemeinsam in einem Topf, einer Pfanne oder auf einem Blech gegart werden. Ob herzhaftes Eintöpfe, cremige Pasta, aromatische

Getreidegerichte oder saisonale Gemüsepflanzen – die Zubereitung ist unkompliziert, spart Zeit und bringt dennoch jede Menge Geschmack auf den Teller.

Gemeinsam entdecken wir vielseitige Rezepte, lernen praktische Küchentricks für die richtige Garzeit und erfahren, wie sich auch Reste spontan in leckere Alltagsgerichte verwandeln lassen. Ideal für alle, die gerne gut essen, aber nicht lange in der Küche stehen möchten. Für Anfänger:innen und Vielbeschäftigte ebenso geeignet wie für Genussmenschen mit wenig Spülfreude!

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 22. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: EVA MARIA LIPP

Burritos, Wraps und Burger – gerollt oder gestapelt

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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 16. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: PETRA WIPPEL

Frühlingszauber – festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 24. Apr. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr



NEU



Carina Malli
Seminarbäuerin
BILD: LEXPIX



Vom ersten Löffelchen bis zum Familientisch – Kochen für Babys und Kinder

In diesem praxisnahen Workshop begleiten wir Sie von Babys ersten Breien bis hin zu fantasievollen, kindgerechten Familiengerichten. Gemeinsam bereiten wir einfache, gesunde Mahlzeiten zu – vom selbst gemachten Brei bis zu kreativen Lieblingsgerichten wie „Ufo im Salatbett“ oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee“. Neben vielen Tipps zur ausgewogenen Kinderernährung geht es auch darum, wie man mit ein bisschen Fantasie und Geduld kleine Feinschmecker:innen für gesundes Essen begeistert. Der Kurs lädt außerdem zum Austausch mit Eltern, Großeltern und allen ein, die in der Küche für die Kleinen zuständig sind. Selbst gekocht schmeckt's nicht nur besser, sondern macht auch Spaß!

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 28. Apr. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr

Petra Wippel
Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin
BILD: KK

Genial kombiniert – einmal kochen, zweimal essen

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 7. Mai 2026,
17:00 bis 21:00 Uhr



Christina Grammelhofer
Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung
BILD: CHRISTINA GRAMMELHOFFER

Frühlingsküche – Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der frühlingshaften Schätze unserer heimischen Wälder und Wiesen. In diesem einzigartigen Seminar lernen Sie, wie Sie das frische und saisonale Angebot der Natur in köstliche und gesunde Gerichte verwandeln können. Sie erfahren, welche Wildkräuter und essbaren Pflanzen im Frühling zu finden sind und erhalten praktische Tipps und Techniken zum Sammeln und Vorbereiten von Wildgemüse, damit die wertvollen Aromen und Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Erleben Sie beim gemeinsamen Kochen die Frische und Vielfalt des Frühlings und bringen Sie die Natur auf Ihren Teller!

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 4. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler
Seminarbäuerin, Brotsommelière
BILD: ADOBE STOCK

Frühlingsbrunch – leicht, frisch und raffiniert

Entdecken Sie die bunte Vielfalt des Frühlings bei einem genussvollen Brunch. Von klassisch bis kreativ neu interpretiert. Freuen Sie sich auf fluffige Omeletts mit frischen Kräutern, selbst gebackene Bagel mit herzhaften Belägen und überraschend würzige pikante Buchteln – ein echtes Highlight auf jedem Brunchbuffet. Ob als Inspiration für Ihr nächstes Familienfrühstück, den Osterbrunch oder ein entspanntes Treffen mit Freunden: Dieser Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Rezeptideen und praktische Tipps zur Vorbereitung und ansprechenden Präsentation, denn das Auge will als erstes überzeugt werden. Ideal für alle, die gerne gemeinsam genießen und Lust auf frische Frühlingsküche haben!

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 8. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin
BILD: KATHARINA HARDEN

Steirische Lupine – Vielfalt vom veganen Schnitzel bis zum Kaffee

NEU

Die kaum bekannte „Süßlupine“ vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer modernen Ernährung in sich. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Sie 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.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 28. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Carina Malli

Seminarbäuerin
BILD: EVA MARIA LIPP

Gemüsekuchen – bunt und gesund



Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all – die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit 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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 19. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Kochworkshop: Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien. Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch Mitarbeiter:innenseminare. Möchten Sie Ihr Team für eine tolle Leistung belohnen oder für ein neues Vorhaben begeistern? Dann kochen Sie mit uns! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung ein mehrgängiges Menü zu. Im Anschluss wird das Kochmeisterwerk in gemütlichem Ambiente mit allen Sinnen genossen. Miteinander kochen und genießen fördert die Gemeinschaft, stärkt den Teamgeist und regt die Kreativität im Arbeitsalltag an. Überraschen und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genussreichen Erlebnis.

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

Infos und Anmeldung

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

Veranstaltungsort

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz



BARBARA MAJCAN



Sigrid Stadler
TCM Ernährungsberaterin
BILD: SIGRID STADLER



Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

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

Kosten

€ 99,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 31. Jan. 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr

Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung,
Brotsummeliere, Koordinatorin Grüne Haube
BILD: ADOBE STOCK

Saisonal vegan – Kochen im Veganuary

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Jan. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr



NEU

Anmeldung:

mark.at, www.steiermarkhof.at

Sigrid Stadler
TCM Ernährungsberaterin
BILD: SIGRID STADLER



Meal Prep – vegane TCM-Küche auf Vorrat

Wie gelingt eine bewusste Ernährung? Was spart Zeit, Geld und macht flexibel?

„Meal Prep“ – die Vorbereitung von Mahlzeiten auf Basis der TCM!

In diesem Kochworkshop werden schnelle, alltagstaugliche Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Sie bekommen Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und die Aufbewahrung. Der Kurs beginnt mit einem theoretischen Input, danach geht es ran an den Kochlöffel. Sie können sich beim gemeinsamen Essen austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

Kosten

€ 89,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 13. Jun. 2026, 09:00 bis 14:00 Uhr

Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung,
Brotsummeliere, Koordinatorin Grüne Haube
BILD: ADOBE STOCK

Sweet & Vegan – Backspaß ohne Kompromisse

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 23. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr



NEU

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Margarethe Auer

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

BILD: PIXABAY

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen



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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Di. 30. Sep. 2025

Mo., 27. Okt. 2025

Di., 27. Jan. 2026

Di., 10. Mrz. 2026

Mo., 20. Apr. 2026

Di., 12. Mai 2026

Di., 16. Jun. 2026

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: EVA MARIA LIPP

Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten



Kleingebäck wird immer beliebter, ob zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder zur Jause.

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 3. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière

BILD: NICOLE ZÖHRER



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

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 3. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP

Duftende Brote

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

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 10. Jun. 2026,
17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: CHRISTINA THIR

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

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

Kosten

€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 27. Mrz. 2026, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Sa., 28. Mrz. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: LEIMLEHNER

Brot backen im Lehmbackofen

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

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 25. Jun. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Monika Winter

Brotsommelière

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Karin Kohl

Brotsommelière

BILD: EVA-MARIA LIPP

Toastbrot selbst backen und kreativ genießen

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

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 24. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Margarethe Auer

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

BILD: ANTONIO&PHOTOS_STOCK.ADOBE.COM

Striezel und Flechtkunst – traditionelles Brauchtums- gebäck im Jahreslauf

Backen Sie Ihren Allerheiligen-Striezel heuer direkt bei uns in der Frischen KochSchule. Unter fachkundiger Anleitung wird geknetet, geformt und geflochten – vom klassische Germteigstriezel bis hin zu genussvollen Vollkornvarianten. Auch weitere Gebäcke, die das ganze Jahr über traditionell zu verschiedenen Anlässen gebacken werden, stehen am Programm. Tauchen Sie ein in die Welt des traditionellen Backens und verwöhnen Sie Ihre Familie und Freunde mit selbst gemachtem Brauchtumsgebäck.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 29. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



NEU

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



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

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft
BILD: MARCUS Z-PICS/STOCK.ADOBE.COM

Gugelhupf – Tradition trifft Moderne



Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, wie sich der klassische Gugelhupf zu einem modernen Highlight verwandeln lässt.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie klassische Rezepte mit angesagten Zutaten und innovativen Methoden neu interpretieren können. Dazu gehören ausgefallene Gewürze, ungewöhnliche süße und pikante

Füllungen sowie kreative Glasuren.

Gemeinsam backen wir eine Auswahl an traditionellen und modernen Gugelhupf-Variationen – von der Teigzubereitung bis zur Dekoration. Einige Ideen zur stilvollen Präsentation Ihrer Gugelhupf-Kreationen ergänzen das Backerlebnis. Lassen Sie sich von neuen Geschmacksrichtungen und kreativen Präsentationsmöglichkeiten überraschen.

Kosten

€ 66,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 4. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

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

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 19. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière,
Biobäuerin mit Schwerpunkt
Direktvermarktung
BILD: OLEG_STOCK.ADOBE.COM

Süße und pikante Blätter- und Plundergermteiggebäcke



Blätter- und Plundergermteig werden heute nur noch selten selbst gemacht, da ihre Zubereitung als aufwendig empfunden wird. Doch für alle, die den köstlich blättrigen Germ-Butterteig oder Blätterteig selbst ausprobieren möchten, bietet dieses Seminar wertvolle Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig aus bester Butter ist ein wahrer Genuss und überraschend einfach herzustellen, zudem bietet er eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten.

Im Kurs stellen wir verschiedene süße und pikante Gebäcke her, die nach Belieben gefüllt und gestaltet werden können. Ihrer Kreativität und Ihren Geschmacksvorlieben sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Kosten

€ 75,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 7. Mrz. 2026, 09:00 bis 15:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin

BILD: EVA MARIA LIPP

Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

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

Kosten

€ 71,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 17. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr

Viktoria Wöls

Konditormeisterin

BILDER: VIKTORIA WÖLS, ADOBE STOCK, KI

Nikolaus-Bäckerei

In diesem süßen Backkurs zaubern Sie genussvolle Nikolaus-Köstlichkeiten und kreative Geschenkideen. Von feinem Kleingebäck, aromatischen Keksen und raffinierten Schokoladekreationen bis hin zu originellen Geschenken für Ihre Liebsten – lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie mit Spaß und Leidenschaft neue Rezepte. Es werden Techniken und Dekoideen vermittelt, die garantiert für leuchtende Augen sorgen.



NEU

Kosten

€ 85,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 4. Dez. 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr

Sweet Table „Weihnachtsedition“

Ein festlich gedeckter Tisch voller süßer Köstlichkeiten – das perfekte Highlight für die Weihnachtsfeiertage im Kreise Ihrer Liebsten! In diesem Seminar erhalten Sie vielfältige Ideen für Ihr weihnachtliches Dessertbuffet, Tipps zum perfekten Styling sowie kreative Inspirationen für den Aufbau Ihres festlichen, süßen Hinguckers.



NEU

Kosten

€ 85,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 11. Dezember 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr

Tarte-Liebe am Valentinstag

Tarte-Love zum Valentinstag: Kreieren Sie verführerische Tartes – von fruchtig frisch bis schokoladig zart – die Herzen höher schlagen lassen. Süße Versuchungen aus feinstem Mürbeteig, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Herz erobern. Die Kreationen eignen sich perfekt als süßes Valentinstagsgeschenk oder als romantisches Dessert.

Kosten

€ 85,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 14. Feb. 2026, 09:00 bis 12:00 Uhr



NEU

Ernährung und
Gesundheit

Sweet Table „Osteredition“

Ein österlich gedeckter Tisch voller süßer Köstlichkeiten – das besondere Highlight für unvergessliche Ostertage mit Familie und Freunden! Lassen Sie sich im Seminar von kreativen Ideen, raffinierten Rezepten und inspirierenden Gestaltungstipps begeistern und zaubern Sie einen festlichen, süßen Blickfang.

Kosten

€ 85,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 26. Mrz. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr



NEU

Kreatives
Gestalten

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



Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

BILDER: ADOBE STOCK, PETER SCHMUCK

Pralinenkunst für Fortgeschrittene – von der Füllung bis zur Perfektion

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

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 6. Dez. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Eis, Parfait und Sorbet

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

Kosten

€ 109,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 30. Mai 2026, 09:00 bis 15:30 Uhr



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

BILD: NICOLE MARIA STEINWENDER

Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nutzen

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 Wohlfühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.



Kosten

€ 99,-

Termin

So., 12. Oktober 2025, 09:00 bis 16:30 Uhr

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten
Küchen Österreichs, Biobauer

BILD: LUKAS KAIN

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

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges
Modewort daher kommt, ist eigentlich die Wieder-
entdeckung 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 schmack-
haftesten Delikatessen verwandelt werden können.
Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht
es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweine-
hälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten.

In diesem Kurs geht es um

- Vorteile und Eigenschaften von Bio-Schweinefleisch
- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leber-
streichwurst, Schmalz, Grammeln uvm.
- wertvolle Informationen über Bezugs-
möglichkeiten direkt bei Bio-Bäuerinnen
und -Bauern sowie Bio-Fleischer:innen.

Zielgruppe

Alle, die ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte
kaufen und verarbeiten möchten.

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 18. Okt. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten
Küchen Österreichs, Biobauer

BILD: ADOBE STOCK

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

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 14. Mrz 2026, 09:00 bis 16:00 Uhr



Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Referent:innen

Ernährung und Gesundheit

Margarethe Auer

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



Alexandra Rothschild

Diplom-Kräuterfachfrau
und Heilkräuterpädagogin



Sabine Bichler

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Kranken-
pflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit



Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier



Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung,
Brotsommeliere,
Koordination Grüne Haube



Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin



Elisabeth Gartner

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



Nicole Maria Steinwender

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



Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommeliere,
Biobäuerin mit Schwerpunkt
Direktvermarktung



Doris Wartbichler

Seminarbäuerin,
Brotsommeliere



Katharina Harden

Produktentwicklerin bei
Artemis GmbH,
begeisterte Köchin



Mag.^a Anita Winkler

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



Lukas Kain

Gastronomiefachmann,
Koch in den besten Küchen Österreichs,
Biobauer



Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Karin Kohl

Brotsommeliere



Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der
ländlichen Hauswirtschaft



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,
zertifizierte Paneologin



Viktoria Wöls

Konditormeisterin



Carina Malli

Seminarbäuerin



Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Monika Winter

Brotsommeliere



Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der
ländlichen Hauswirtschaft



BILDQUELLEN PRIVAT, BARBARA MAJCAN