

STEIERMARKHOF

Ernährung und Gesundheit – Oktober 2017 bis Juli 2018

▶ 3

Grundkochschule

Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

▶ 4

Kulinarikwerkstatt – treffen, teilen, tauschen

Überschüsse miteinander kreativ verarbeiten

▶ 6

Aromaküche

*Duftende Weihnachtsgeschenke
für Gaumen und Körper*

▶ 20

Essen (er)leben

*Wie sich unsere Emotionen
auf unsere
Essgewohnheiten
auswirken*



Genussvoll essen bewegt.

Gut essen heißt, sich selbst wertschätzen

▶ Kochen macht Spaß, ist gesellig und das Ergebnis einfach köstlich. Schon fast totgesagt, hat das Kochfieber jetzt offenbar die ganze Gesellschaft ergriffen. Ob Groß, ob Klein, ob Profi oder Laie – kochen scheint wieder in Mode zu sein. Zahlreiche neue Magazine beschäftigen sich mit Lebensglück und Landleben, auf allen Kanälen schwingen Fernsehköche fleißig den Kochlöffel und unzählige Foodblogs liefern piffige Kochideen, die zum Nachmachen inspirieren.

Es stellt sich allerdings die Frage, inwiefern diese Flut an Infotainment unsere Ernährungskompetenz positiv beeinflusst. Kann das mediale Angebot unsere Koch- und Esskultur im Alltag positiv verändern und die Motivation zum Selberkochen steigern?

In der Regel steht bei diesen Medien der Unterhaltungswert im Vordergrund und das Vermitteln von Wissen ist meist leider Nebensache.

Parallel dazu entwickeln sich aber ein neues Bewusstsein für Lebensmittelqualität und das Bedürfnis nach gemeinsamem und genussorientiertem Kochen und Essen.

Diese Do-it-yourself-Welle hört aber nicht beim Kochen auf. Gemeinsam Gärten anlegen, Gemüse pflanzen, ernten, gemeinsam einkaufen und zusammen kochen – zahlreiche Initiativen setzen sich mit vielen engagierten Köpfen dafür ein, Ideen von einem naturnäheren und konsumärmeren Leben Wirklichkeit werden zu lassen. Dieses Engagement macht Mut, selbst aktiv zu werden und den Tendenzen zu immer mehr Fast Food und kurzlebigen Produkten bewusst entgegenzutreten.

Haben auch Sie Mut, wagen Sie sich zum gemeinsamen Kochen in den Steiermarkhof, lassen Sie sich inspirieren für mehr Natürlichkeit und Geschmack auf Ihrem Teller!

Ich freue mich, Sie in unserer neuen Hofkochschule begrüßen zu dürfen.

Elisabeth Pucher-Lanz



Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Kräuterpädagogin,
verantwortlich für den Bereich
Ernährung und Gesundheit
0316 8050-1420,
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at



- ▶ Freude mit heimischen Lebensmitteln
- ▶ Spaß am Selberkochen
- ▶ Genuss beim Essen

„Die frische KochSchule - Kochen mit Gaumenfreu(n)den“

regional | saisonal | kreativ | informativ

▶ Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, das Kochen von Grund auf zu erlernen oder Ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung bereiten wir gemeinsam einfache, schnelle Gerichte und exklusive Gaumenfreuden frisch zu. Unser Kochschulteam verrät Ihnen praktische Kochtipps und vermittelt Freude an der Zubereitung. Somit wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer.

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer Steiermark kocht mit regionalen und saisonalen Produkten. Neben der richtigen Handhabung und schonenden Zubereitung der Lebensmittel erfahren Sie Wissenswertes über die Qualitätsmerkmale heimischer Produkte. Die richtige Getränkeauswahl, kreatives Anrichten und Dekorieren sind ebenso Inhalte der Seminare.

Impressum: Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz | T: +43/(0)316/8050 DW 7111 | office@steiermarkhof.at | www.steiermarkhof.at
Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Pucher-Lanz | Bildquellen: Martin Schönbauer (Titelbild), www.blendpunkt.at, Barbara Krisper (privat), Zenz Barbara (privat), Johanna Aust (privat), Eva Maria Lipp, Fa. Fandler, Thomas Moyschewitz (privat), Sabine Kubin, Carletto Photography, Foto Fischer, LK-Steiermark, Agrarmarkt Austria
Gestaltung & Produktion: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark; Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz


Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

Johanna Aust

Seminarbäuerin

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 können sich selbst und Ihre Lieben mit köstlichem, abwechslungsreichem Essen verwöhnen und beeindrucken.

Kosten

€ 189,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen


Dauer/TeilnehmerInnen

20 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Do., 18., 25. Jän., 01., 08., 15. Feb. 2018,
jew. 17:00 bis 21:00 Uhr

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

€ 120,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer: max. 15

Termine


Fr., 03., 10., 17. Nov. 2017,
jew. 17:00 bis 21:00 Uhr



Mag.^a Anita Winkler

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

Kochwerkstatt für Jugendliche und Studenten – 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, StudentInnen, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen

Kosten

€ 35,- pro Termin (inkl. aller Unterlagen und Lebensmittel)

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termin 1

Mo., 15. Jän.; Mo., 29. Jän. 2018, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mi., 18. Jul.; Do., 19. Jul. 2018, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

„Kulinarikwerkstatt“ – treffen, teilen, tauschen, Überschüsse miteinander kreativ verarbeiten

▶ Sie haben (größere) Obst- und
Gemüsemengen im Garten oder
geschenkt bekommen und keine Zeit zum
Verarbeiten oder noch keine Idee, zu welchen
Speisen oder (Fertig-)Produkten und Konserven Sie
es verarbeiten wollen?

NEU!

Kommen Sie zu unserer Kulinarikwerkstatt, teilen
und tauschen Sie mit anderen Ihre Lebensmittel
(Überschüsse) und lassen Sie sich überraschen,
welche Vielfalt an kreativen Speisen ganz spontan mit
den mitgebrachten Lebensmitteln entstehen können.
An einem Nachmittag werden die (mitgebrachten)
Lebensmittel zu fantasievollen Speisen verarbeitet,
die sowohl gemeinsam verkostet als auch mit
nach Hause genommen werden können. Kreative
Kompositionen, Fruchtiges und Pikantes wie
Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse,
Sugos und Pestos könnten dabei entstehen. Teilen
und tauschen von Lebensmitteln, aber auch von
Wissen, Meinungen und Gedanken sind gefragt!
Auch wenn es eine ganz ungezwungene
spontane Aktion sein sollte, bitten wir doch um
Anmeldung bis Donnerstag 19. Okt. 2017.

Mitzubringen

Lebensmittel, die Sie verarbeiten möchten,
eventuell Schraubverschlussgläser, die Sie bereits zu Hause
haben und die sich zum Herstellen von Konserven eignen

Kosten

€ 18,- inkl. Unterlagen, exkl. Lebensmittel und
Behälter, die noch zusätzlich benötigt werden

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Termin 1

Sa., 21. Okt. 2017, 13:30 bis 17:30 Uhr

Termin 2

Sa., 30. Jun. 2018, 13:30 bis 17:30 Uhr



Michaela Summer

Dipl. Pädagogin, Seminarbäuerin, Käferbohnenkönigin

„Bohn!bastischer“ Genuss – Speisen mit der steirischen Käferbohne

▶ Die traditionelle Käferbohne ist hauptsächlich
nur als Salat oder Suppe bekannt. In diesem
Seminar erleben Sie die kulinarische Vielseitigkeit der
Käferbohne beginnend von Aufstrichen über Suppe
bis hin zur Süßspeise. Kochen Sie mit der
„Käferbohnenkönigin“ Michaela Summer und
verzaubern Sie Ihren Gaumen mit einem
bohnbastischen Menü.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 24. Okt. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr



Elisabeth Rauch

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Schule-am-Bauernhof-Betrieb, Schaukräutergarten, Herstellung von speziellen Kräuter- und Wildfrüchteleprodukten und Ab-Hof-Verkauf, www.aroniaaustria.at

Aronia – das steirische Superfood

▶ Aronia, die gesunde Powerbeere – als Apfelbeere bekannt – wird auch in der Steiermark angebaut. Kein Wunder, denn Aronia ist nicht nur gesund, sondern lässt sich auch auf äußerst vielseitige Weise in den täglichen Speiseplan einbauen. Aroniabeeren eignen sich nicht für den Rohgenuss, in gekochtem, gebackenem oder gedörtem Zustand sind sie jedoch bekömmlich und sehr gesund. In diesem Seminar geben wir Ihnen einen Überblick über Aroniaprodukte (frische Beeren, getrocknete Beeren, Aroniadirektsaft, Aroniapulver, Aroniatrester usw.). Wir werden diese in verschiedensten Speisen, von süß bis pikant, gemeinsam verkochen und genießen. Nutzen auch Sie in Zukunft das große gesundheitliche Potential dieser heimischen Superbeere.

Inhalt

- ▶ Wissenswertes über die Geschichte und Herkunft von Aronia
- ▶ Biologie, botanische Vielfalt und Verwendung
- ▶ Ernte, Verarbeitung und Lagerung
- ▶ Inhaltsstoffe
- ▶ vielseitiges Menü mit Aroniabeeren

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 07. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin und dipl. Ernährungstrainerin

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 15. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ursula Kutschera

Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, gepr. Kräuterpraktikerin,
Kräuterpädagogin

Aromaküche – duftende Weihnachtsgeschenke für Gaumen und Körper

▶ Riechen besitzt eine stark emotionale Komponente. Bei der Verarbeitung von Düften im Gehirn werden Gefühle und Erinnerungen geweckt. Dies liegt daran, dass das Riechzentrum eng mit jenen Gehirnregionen verbunden ist, die für unsere Gefühlswelt zuständig sind. In diesem Seminar erlernen Sie, mit ätherischen Ölen wohlriechende Geschenke und duftende Gerichte herzustellen, um so zu Weihnachten für eine harmonische und festliche Stimmung zu sorgen. Sie erstellen selbst duftende Geschenke, wie z. B. Weihnachtshonig, Massageöle usw., und lernen die weihnachtliche Aromaküche kennen.

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 45,- inkl. Unterlagen und Materialien

Termin

Di., 12. Dez. 2017, 18:00 bis 21:00 Uhr



Johanna Aust

Seminarbäuerin

Lebkuchenvariationen – Vorböten 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 02. Dez. 2017, 09:00 bis 13:00 Uhr



Margarethe Auer

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 21. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr



Helga Lechner, Sandra Roßmann

Öl-Expertinnen, Kundenbetreuerinnen und
Kochkursleiterinnen in der Ölmühle Fandler

Kochen und backen mit kaltgepressten Ölen – Verwöhnprogramm für Gaumen und Körper

▶ Dass Öl nicht gleich Öl ist, lernen Sie in diesem Kurs. Denn kaltgepresste Öle sind intensiv in Duft und Geschmack und die Sortenvielfalt reicht von Lein- über Sesam-, Mandel-, Hanf- oder Macadamianussöl bis zu Distel- und Walnussöl. Richtig eingesetzt verleihen sie Ihren Gerichten den letzten Schliff und machen jede Speise zu etwas Besonderem. Wie man sie am besten verwendet, zeigen Ihnen die Öl-Expertinnen der Ölmühle Fandler aus Pöllau. Dabei werden nicht nur Salate zubereitet, denn Öle machen sich auch hervorragend in Aufstrichen, Hauptspeisen oder Desserts.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,-

Termin 1

Do., 11. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Do., 07. Jun. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Maria Leßl
Seminarbäuerin

Heimische Getreideküche neu entdecken

▶ Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potential der Powerkörner voll nützen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa uvm.

Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

Dauer/TeilnehmerInnen
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten
€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Fr., 12. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Thomas Moyschewitz
Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

▶ Thomas Moyschewitz, seit fünf 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.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen
5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16


Kosten
€ 57,- inkl. Unterlagen und Lebensmittel

Termin
Sa., 13. Jän. 2018, 09:00 bis 14:00 Uhr



Maria Leßl
Seminarbäuerin

Der steirische Sündenfall – Galamenü rund um den steirischen Apfel

 Keine Sünde, sondern ein Genuss sollte der Verzehr eines Apfels sein! Das Sprichwort: „An apple a day keeps the doctor away“, bringt den positiven Einfluss des Apfels auf unsere Gesundheit auf den Punkt. Selten zeigt sich eine Frucht auch so überzeugend vielseitig wie der Apfel. Man liebt ihn als frische Frucht, kann aber auch viele pikante und süße Speisen damit zubereiten. In diesem Seminar werden verschiedenste steirische Apfelsorten verkostet und Speisen damit zubereitet. Weiters erfahren Sie Wissenswertes über die Sorteneigenschaften und erhalten viele Tipps bezüglich Zubereitung und Möglichkeiten der Verwendung in der Küche.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Unterlagen und Lebensmittel

Termin

Fr., 19. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!



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/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Kosten

€ 29,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 01. Feb. 2018, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbsskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Schwein gehabt – Kochen von traditionellen Schweinefleischgerichten ohne Edelteile

Es muss nicht immer Filet oder Karree sein! Das Schwein hat noch viel mehr zu bieten. In diesem Seminar wird mit Schweinefleisch exklusive der Edelteile gekocht, nicht nur nach guter alter Tradition, sondern auch mit einer Extraportion an heutigem Ernährungswissen. Damit verbunden ist auch das Kennenlernen verschiedener Fleischteile vom Schwein, wie z. B. der Fledermaus.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

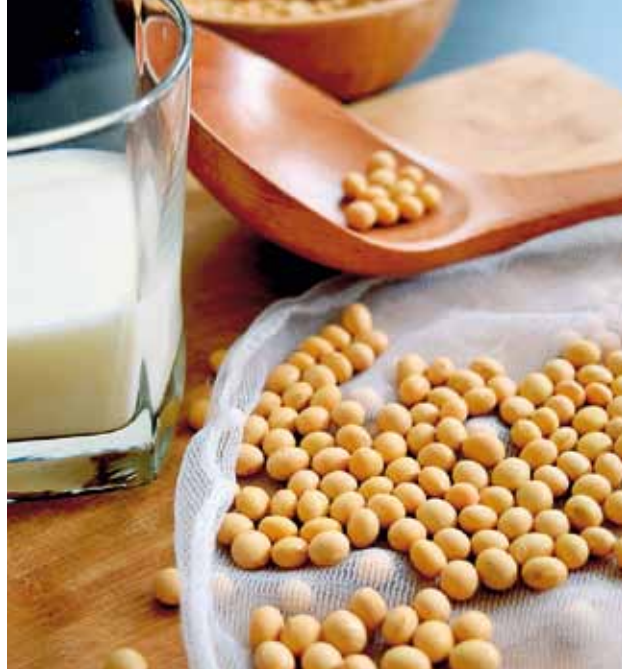
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Di., 10. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Anneliese Pratter

Seminarbäuerin; Kräuterpädagogin, Dipl. Ernährungstrainerin

Süße und pikante Speisen aus der steirischen Sojabohne

Sojabohnen sind wahre „Perlen der Gesundheit“. Für Veganer eine unverzichtbare, hochwertige Eiweißquelle, für alle

NEU!

Gesundheitsbewussten eine schmackhafte Zutat für leichte, bekömmliche Speisen. Ihre Wirkstoffe sind besonders hilfreich bei Wechselbeschwerden. In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zum gesundheitlichen Wert der Sojabohne, Sie werden Sojamilch herstellen und die vielseitigen Weiterverarbeitungsmöglichkeiten kennenlernen. Ob als Tofuschnitzel, Sprossen für ein Wokgericht oder einen Salat, Sojamilch als Ersatz für Kuhmilch, Sojacreme für einen herzhaften Aufstrich, Tempeh für ein feuriges Curry, Sojajoghurt als Dessert, die ganze Bohne als Eintopfgericht oder Sojamehl für Gebäck – das Einsatzgebiet der gesunden Bohne in der Küche ist sensationell vielseitig. Gemeinsam werden pikante und süße Sojagerichte zubereitet und verkostet.

Zielgruppe

Für alle Interessierten, welche die Vielfalt der Möglichkeiten mit der Sojabohne kennenlernen möchten und ihren Menüplan durch kreative Sojagerichte bereichern wollen. Besonders für Betroffene von Milchunverträglichkeit, Laktoseintoleranz und Wechselbeschwerden.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,-

Termin

Do., 01. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

Brain Food – Essen, das unser Gehirn auf Touren bringt

▶ Schläuer werden mit Brainfood – ist das möglich? Fakt ist: Das Gehirn ist hungrig, es verbraucht mehr als ein Fünftel des täglichen Energiebedarfs. Damit es hervorragend funktioniert, müssen wir das Richtige essen, denn Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, wirken sich direkt auf die Gehirnfunktion aus. Wichtige Informationen und Ernährungstipps, die helfen, den Denkapparat optimal zu versorgen und Konzentration, Leistungsfähigkeit und Laune zu erhöhen, sind Thema dieses Seminars. Gemeinsam werden „gehirngerechte“ Rezepte kreiert und neben einem gesunden Menü auch Brainfood-Naschereien für zwischendurch zubereitet.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

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 VegetarierIn 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 02. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Maria Leßl

Seminarbäuerin

Nudeln – bei allen beliebt

▶ Die italienischen Klassiker sind heute weit über ihre Grenzen hinaus bekannt und beliebt. Aufgrund der breiten Variationsmöglichkeit ist für jeden etwas Passendes dabei.

Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt von Nudeln, Pasta und Co., denn Selbermachen schafft Platz für eigene Ideen und neue Kreationen. Ob süß, pikant mit Fleisch und Fisch oder vegetarisch – die bunte Mischung bringt auch Ihren Gaumen zum Singen.

Inhalt

- ▶ gemeinsame Zubereitung von Nudelgerichten mit Sauce, als Salat oder überbacken
- ▶ Nudelgerichte – wichtig für die Gesundheit?

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin


Fr., 09. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Mag.^a Anita Winkler

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

Entschlacken mit Wildkräutern und Smoothies

 Heimische Wildkräuter enthalten viele Inhaltsstoffe, die sehr entschlackend und blutreinigend wirken. Ihre hohe Konzentration an Vitalstoffen füllt dazu unsere Speicher im Körper wieder auf. In diesem Seminar werden die für eine Entschlackung wichtigsten Frühlingskräuter vorgestellt sowie viele praktische Beispiele ihrer Anwendung, Konservierung und Verarbeitung erklärt. Erfahren Sie weiters Grundsätzliches über die Zubereitung von grünen Smoothies mit Wildkräutern und ihren positiven Effekt auf unseren Körper. Im Praxisteil stellen Sie Ihren persönlichen Entschlackungstee her und können verschiedene Variationen von Smoothies ausprobieren und verkosten.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen


Termin

Fr., 06. Apr. 2018, 14:00 bis 19:00 Uhr






Elisabeth Rauch

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, Schule-am-Bauernhof-Betrieb, Schaukräutergarten, Herstellung von speziellen Kräuter- und Wildfrüchteprodukten auf dem Hof und Verkauf

Selbst gemachte Wildkräuterprodukte – wertvolle Vorräte für das ganze Jahr

 In diesem Seminar werden aus Wildkräutern verschiedene Produkte und somit wertvolle Vorräte für das ganze Jahr selbst erzeugt, die Sie natürlich mit nach Hause nehmen dürfen.

Inhalt

-  Ausgewählte Wildkräuter kennenlernen – wo, wann und wie sammeln?
-  Inhaltsstoffe und Verwendung der ausgewählten Wildkräuter
-  Grundlagen der Konservierung, Konservierungsarten
-  Herstellung einiger Produkte: Wildkräuterpesto, Löwenzahnhonig etc.
-  Verkostung und Abfüllen der Vorräte für zu Hause

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 19. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Milchprodukte – hausgemacht!

▶ Sie wollten immer schon einmal einfache Milchprodukte selber herstellen? Unter professioneller Anleitung lernen Sie in diesem Seminar Schritt für Schritt die Herstellung von Milchspezialitäten, die in jedem Haushalt sehr leicht möglich ist. Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbst gemachte Produkte wie Joghurt, Butter, Frischkäse, Labtopfen uvm. zu genießen, sind Sie hier richtig. Das Herstellen von Milchprodukten ist eine sehr schöne und spannende Arbeit, an der sich dann der Gaumen erfreut.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Di., 24. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Andrea Windhaber

Ernährungspädagogin, Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Weiz

Spargel – Genuss von der Stange

▶ Spargel, der König unter dem Gemüse, ist ein wahrer Bote des Frühlings und beginnenden Sommers. Wohlschmeckend und variantenreich gilt er als idealer Begleiter für leichte und sommerliche Speisen. Von der Vorspeise bis zum Dessert findet Spargel seinen Platz auf der Speisekarte. Angefangen von der Sortenwahl über die richtige Zubereitung und Speisenzusammenstellung bis hin zur idealen Getränkeauswahl gibt es im Kurs vieles zu erfahren und genießen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 04. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

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 Bürosnack 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.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 13. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr





Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

Backen und kochen mit Honig

► Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist der Honig nicht nur im Winter gut für Tee und Hals, sondern eine wunderbare Zutat in unserer Küche. Nur mit einem Löffel Honig erreichen viele Rezepte eine neue und andere Dimension. In diesem Kochseminar lernen Sie mit der Imkerin Martha Fuchs, dass Honig – mit seiner Farbe, seinem Geruch und seinem Geschmack – wie kein anderes Produkt neue Geschmacksnuancen auf den Teller bringt. Honig ist ein Spiegelbild der Landschaft und lässt uns diese mit allen Sinnen wahrnehmen. Sie lernen die Grundkonzepte der Verwendung von Honig in der Küche kennen, verkosten die verschiedensten Honigsorten und erfahren deren Besonderheiten.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 18. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Anita Gruber

Kräuterpädagogin, Schaugarten, Veranstaltungen und Workshops rund um Kräuter

Blütenzauber – mit Blüten kochen und verzieren

► Blumen und Blüten eignen sich nicht nur als Dekoration am Esstisch, sie passen auch wunderbar auf den Teller und ins Glas. Ob Rosenzucker oder Blütennudeln – die Kunstwerke der Pflanzenwelt bieten zahlreiche Möglichkeiten, sie zu raffinierten und vor allem ästhetisch ansprechenden Speisen zu verarbeiten. Echte Hingucker – speziell für besondere Anlässe. Ein wahrer Augen- und auch Gaumenschmaus!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin


Do., 24. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Gebilde- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

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

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen


Termin

Di., 06. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Duftende Brote

 Eine neue Art, Brote zu backen! Mit diesen Duftbrotten 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.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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

▶ Sie wollen Ihrem Kind von Anfang an eine optimale Ernährung bieten? Wir zeigen Ihnen, wie dies einfach und schnell gelingen kann. Gemeinsam werden wir Babys erste Mahlzeiten zubereiten – vom ersten Löffelchen bis hin zum Übergang auf die Familienkost. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen – selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

Inhalt

- ▶ Ernährung im 1. Lebensjahr ▶ Einkauf und Gütesiegel ▶ Erfahrungsaustausch ▶ Praxisteil:
- ▶ Breizubereitung in der Praxis ▶ der erste Brei ▶ Obst-Getreide-Brei ▶ „Milch“-Getreide-Brei
- ▶ Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat ▶ gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Steiermarkhof

Mi., 25. Okt. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 29. Nov. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 24. Jän. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 21. Mrz. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 23. Mai 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Feldbach

Mi., 08. Nov. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr
Di., 16. Jän. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Eltern-Kind-Zentrum Voitsberg

Fr., 24. Nov. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 23. Feb. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr

Praxisworkshop: So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag

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

Inhalt

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

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Steiermarkhof

Mi., 22. Nov. 2017, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 17. Jän. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 14. Mrz. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr
Mi., 16. Mai 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr

▶ www.gscheitessen.at

Termine Feldbach

Mi., 22. Nov. 2017, 15:00 bis 18:30 Uhr
Mo., 05. Mrz. 2018, 09:00 bis 12:30 Uhr



Anmeldung

Landwirtschaftskammer Steiermark, Abteilung Ernährung und Erwerbskombination, Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
0316 8050-1292, Fax: -1504, E-Mail: ee@lk-stmk.at



BesucherInnen der GKK-Theorie-Workshops
„Babys erstes Löffelchen“,
„Ernährung in der Schwangerschaft“
und „Gemüsetiger“
erhalten in der GKK einen
5-Euro-Gutschein
für die Praxis-Workshops



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch im Steirereck Wien

Bio ist Vielfalt: saisonale Produkte vom Biobauernmarkt

▶ Immer mehr Menschen interessieren sich für saisonale und regionale Produkte vom Biobauern. Biobauernmärkte wie in Alt-Grottenhof und Herz-Jesu bieten StädterInnen die Möglichkeit, frische, gesunde Produkte direkt vom Erzeuger/von der Erzeugerin zu erhalten. Lukas Kain entführt Sie in die bunte Vielfalt der steirischen Biolebensmittel. Das saisonale Angebot sowie Sorten- und Rassenraritäten versprechen kreative und schnelle Gerichte. Dieses Kursangebot ist alles andere als Standard, denn wer weiß schon, was die Märkte gerade bieten. Verbringen Sie einen angenehmen Nachmittag mit Lukas Kain, der mit Ihnen kulinarisch die Saison entdeckt.

Dauer/TeilnehmerInnen

6 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 16. Jun. 2018, 13:00 bis 19:00 Uhr

Johann Ebner

... ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für HobbyköchInnen schult er auch MitarbeiterInnen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.

Vegane Kulinarik „schmecken lernen“ – frisch, gesund, biologisch

▶ Ob aus gesundheitlicher oder ethischer Überzeugung, der Trend zur veganen Ernährung ist ungebrochen. Doch was zeichnet diese Ernährungsform wirklich aus und welche Lebensmittel gehören auf den täglichen Speiseplan? Vegan heißt nicht nur, tierische Lebensmittel wegzulassen und sich vegane Fleischersatzprodukte zu suchen. Es bedarf einer gut durchdachten Speiseplangestaltung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen und ökologisch vertretbare Lebensmittel einzusetzen. In dieser Kocheinheit veranschaulichen unsere innovativen Rezepte, wie durch geschickte Kombinationen vegan kochen Spaß machen kann. Es werden grundlegende Informationen über kritische Nährstoffe gegeben, zudem wird auf Produkte eingegangen, die in einer veganen Küche nicht fehlen dürfen. Frische, regionale, biologische Zutaten, ausgewählte Gewürze und die bunte Vielfalt saisonaler Speisen zeichnen dieses Seminar aus. Somit wird es Sie nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig beeindruckend. Wenn vegan – dann aber richtig!

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 78,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 16. Mai 2018, 16:00 bis 21:00 Uhr



Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

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 GastgeberIn Ihre Sommerparty mit Ihren Gästen entspannt genießen.

Inhalt

- ▶ zum Grillen geeignete Teilstücke unterschiedlichster Fleischarten kennenlernen
- ▶ verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsaucen, Salaten und Beilagen zubereiten
- ▶ fruchtige Nachspeisen kreieren
- ▶ Sommerfloristik mit Blumen, Obst und Gemüse

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 57,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 25. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr

Gemeinsam kochen und genießen – ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familie

▶ Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern oder auch MitarbeiterInnenseminare. 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 MitarbeiterInnen mit einem außergewöhnlichen und genussreichen Erlebnis.

Kurse für geschlossene Gruppen

Alle Kochkurse, die in dieser Broschüre angeboten werden, können zu einem gewünschten Termin auch für geschlossene Gruppen organisiert werden.

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
Gerne organisieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Wunschtermin!



Steirisch essen und trinken nach den fünf Elementen – Wandlungsphase Wasser

„Während der Wintermonate welken die Dinge, sie ziehen sich zurück, gehen nach Hause und treten in eine Phase der Ruhe ein, so wie Flüsse und Seen zufrieren und Schnee fällt. Es ist eine Zeit, in der das Yin das Yang dominiert. Deswegen solltet Ihr vermeiden, die Yang-Energie übermäßig zu beanspruchen ... Haltet Euch warm, meidet die Kälte und lasst die Poren geschlossen... Kennzeichen des Winters ist das Speichern und Bewahren. Befolgt Ihr diese Prinzipien nicht, wird die Nieren-Energie in Mitleidenschaft gezogen...“
(aus „Des gelben Kaisers Klassiker der Medizin – Neijing“)

▶ In der Wandlungsphase WASSER mit ihrer Kälte und Dunkelheit ist die Energie ganz nach innen gerichtet. Jetzt haben wir die Möglichkeit, uns zu regenerieren und uns bis auf die Knochen zu nähren, um den Anforderungen der folgenden aufsteigenden Energien des Holz- und Feuerelementes gewachsen zu sein. In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit den theoretischen Hintergründen des Wasserelements, unterstützenden Lebensgewohnheiten und entsprechend nahrhaften Speisen und Zubereitungen beschäftigen. Um die theoretischen Hintergründe der traditionellen chinesischen Ernährungslehre besser verdauen zu können, werden wir gemeinsam im Kreis der fünf Elemente mit den stärkenden und reichhaltigen Zutaten des Winters kochen.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten, TeilnehmerInnen: max. 16

Termin

Sa., 25. Nov. 2017, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 78,-

Steirisch Essen und Trinken nach den fünf Elementen – Wandlungsphase Erde

„Was bedeutet die Erde für den Menschen? Sie ist der Grund und Boden unter unseren Füßen, unsere Grundlage für das individuelle Stehvermögen... Geerdet zu sein heißt, einen Mittelpunkt zu haben, von dem aus wir handeln können. In unserer Mitte verankert, spüren wir Gleichgewicht und Harmonie. Wo immer wir uns aufhalten, sind wir integriert und fühlen uns zu Hause.“
(Udo Lorenzen/Andreas Noll)

▶ Im Jahreskreis der Fünf-Elemente-Lehre lässt die Wandlungsphase ERDE eine Jahreszeit in die andere übergehen. Die ERDE ist das Medium für alles, was wächst und gedeiht. Die ERDE ist passiv und lässt geschehen. Von der ERDE und auf der ERDE leben wir.

In dieser Zeit sind Magen und Milz bzw. Bauchspeicheldrüse besonders aktiv, was uns Gelegenheit bietet, in unsere Mitte zu kommen, Körper, Geist und Seele zu klären und uns über eine sanfte Entschlackung von Überflüssigem zu trennen. Die Winterstarre wird gebrochen, die Erde wendet sich wieder der Sonne zu. Alles bewegt sich erneut, die ersten Knospen sind längst aufgesprungen, im strahlenden Licht der Frühlingssonne wird alles sichtbar, was verbraucht ist und ausgedient hat. Während der Wandlungsphase HOLZ sind die Organsysteme Leber und Gallenblase besonders aktiv und helfen, Entgiftung und Entschlackung nach üppigen Wintertagen einzuleiten. Die chinesische Heillehre der Fünf-Elemente-Ernährung hält viele Tipps und Ratschläge bereit, um das innere und äußere Gleichgewicht zu stabilisieren. Dabei finden viele unserer heimischen Kräuter, Gewürze und Lebensmittel Anwendung. Einige entspannende Körper- und Atemübungen aus dem Yin-Yoga, die leicht und einfach im Alltag umzusetzen sind, runden diesen Workshop ab. Genussvoll entschlacken, ohne zu hungern, um sich rundum wohlfühlen!

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten, TeilnehmerInnen: max. 16

Termin

Sa., 3. Mrz. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 78,-



„Das körperliche
Wohlbefinden
ist die Basis
unseres Seins.“

SABINE KUBIN

Sabine Kubin

Dipl. Lebens- & Sozialberaterin, dipl. Balance Kinesiologin®,
dipl. Ernährungstrainerin

Essen (er)leben – wie sich unsere Emotionen auf unsere Essgewohnheiten auswirken

▶ Du bist, was du isst! Trifft diese Aussage auf dich zu? Ob Trennkost, Metabolic, Vegan, Rohkost usw., ich behaupte, dass jeder Mensch seine eigene, „richtige“ Ernährungsform benötigt, und ich bin davon überzeugt, dass der Körper selbst genau weiß, was er braucht und was ihm guttut. Geprägt von Stress, der Flut des Alltags und dem Übermaß an Lebensmitteln haben wir jedoch verlernt, unserer Körperintelligenz zu vertrauen. Diese können wir jedoch wieder aktivieren.

NEU!

Möchtest du herausfinden, was deinem Körper guttut? Oder wann und worauf du wirklich Hunger hast? Dann entscheide dich jetzt dafür und komm mit auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst! Finde heraus, was dir guttut.

In diesem Workshop wird der erste Schritt für eine bewusste Ernährung gesetzt. Alte Essgewohnheiten werden entlarvt, emotionale Gründe für das Essen aufgedeckt und mit einer Klopf-Methode werden die alten Muster durchbrochen.

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten

€ 67,-

Termin 1

Sa., 18. Nov. 2017, 09:00 bis 14:00 Uhr

Termin 2

Sa., 10. Mrz. 2018, 09:00 bis 14:00 Uhr



Christine Gruber

Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin,
Bach-Blüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin,
HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor

Schüssler Salze für Einsteiger

▶ Die Mineralstoffanwendung nach Dr. Schüssler wirkt sowohl ganzheitlich als auch nebenwirkungsarm, ist einfach anzuwenden und erfreut sich daher wachsender Beliebtheit. Sie geht von der Tatsache aus, dass der Bau und die Lebensfähigkeit des menschlichen Organismus wesentlich vom Vorhandensein bestimmter Mineralstoffe in den Zellen abhängig ist. Vertiefen Sie in diesem Seminar Ihre Kenntnisse über die zwölf Mineralsalze, die Ergänzungssalze und zwölf Schüssler-Cremen und erfahren Sie außerdem mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Inhalt

- ▶ Einführung in die zwölf Funktionsmittel
- ▶ Ergänzungssalze
- ▶ Grundlagen der Anwendung
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung
- ▶ Anwendung von Cremes
- ▶ Finden des richtigen Konstitutionsmittels

Ziel

Zu erkennen, welche Mineralien für Sie geeignet sind, welche Kombinationen sinnvoll und welche Dosierung optimal ist.

Zielgruppe

Für all jene, die gesund, leistungsfähig und attraktiv sein möchten.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 67,-

Termin

Sa., 18. Nov. 2017, 09:00 bis 17:00 Uhr

Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin,
dipl. Bach-Blüten-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 für mehr Wohlfühl

▶ In diesem Seminar bekommen Sie das Basiswissen, wie uns 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 und begleiteten die feierlichen Anlässe im Leben damit. Ob bei Festen und Ritualen, großen Lebensveränderungen, neuen Lebensabschnitten, einem Neubezug von einem Haus oder einer Wohnung, den Jahreskreisfesten (beispielsweise den Raunächten) oder im alltäglichen Leben, überall kam das Räuchern zum Einsatz. Sie erfahren 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 69,-

Termin

So., 26. Nov. 2017, 09:00 bis 16:30 Uhr



Räuchern im Rhythmus der Natur – Jahreskreisfeste, deren Rituale und Bedeutung

▶ Für unsere Vorfahren waren die Jahreskreisfeste wichtige Anhaltspunkte im Jahreslauf. Demnach hat jedes Fest eine eigene Bedeutung, eine eigene Energie, die in der Natur vorliegt und somit auch auf uns wirkt. Es ist ein Werden und Vergehen. Sie erfahren mehr über die Geschichte und die Tradition der einzelnen Feste, um den Beginn eines neuen Zeitabschnittes zu begrüßen und deren Energie optimal für sich und Ihr Leben nutzen zu können. Verbunden mit Räucherritualen und geführten meditativen Reisen ermöglichen wir ein bewusstes Erleben der einzelnen Kräfte, welche unsere persönliche Entfaltung unterstützen. Ein Kennenlernen der passenden Kräuter, Pflanzen und Harze bzw. fertiger Räuchermischungen zu den einzelnen Festen rundet das Ganze ab. Eine Reise, die uns wieder mit dem Rhythmus der Natur vereint, wodurch Jahr für Jahr mehr Vertrauen in unsere Wandlungsfähigkeit entsteht!

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 20. Jän. 2018, 09:00 bis 16:30 Uhr



Adventbrunch - Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Mi., 29. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

Fr., 24. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Di., 28. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Fr., 01. Dez. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Süße Advent- und Weihnachtsgeschenke - selbst gemacht

Mi., 06. Dez. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Kunterbuntes Faschings- und Brauchtumsgebäck

Fr., 02. Feb. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Wildgerichte - g'sund und g'schmackig

Do., 09. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Torten - selbst gebacken und verziert

Fr., 26. Jän. 2018, 17:00 bis 20:00 Uhr und Sa., 27. Jän. 2018, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 78,-

Powerfrühstück - fit für den ganzen Tag

Sa., 20. Jän. 2018, 09:00 bis 14:00 Uhr, € 57,-

Cupcakes & Cake Pops - bunte Schönheiten für Naschkatzen

Mi., 31. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Fr., 09. Feb. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit

Fr., 16. Feb. 2018, 17:00 bis 22:00 Uhr, € 50,- für Einzelpersonen, € 85,- pro Paar

Steirische Strudelvariationen

Do., 08. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Heimischer Fisch - ein Highlight in der Wellnessküche

Fr., 09. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Pikante Aufläufe und Gratins - Schicht für Schicht ein Genuss

Di., 20. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Süße Kuchen auf dem Blech - vielfältig und schnell

Fr., 06. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 50,-

Genuss mit Durchblick - Essen aus dem Glas

Fr., 23. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Gemüse von der Wiese - Wildgemüse und Wildkräuter in der Küche

Do., 12. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 50,-

Steirisch „WOKen“ - schnelle Gerichte aus dem Wok

Do., 26. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-



Schnelle und leichte Küche im Alltag

Fr., 27. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 50,-

Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen

Mi., 08. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Di., 06. Feb. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Vollkorngebäck - schmackhaft und gesund

Di., 16. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Neue Gebäcksideen der süßen Form

Mo., 13. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Innovatives Kleingebäck - Formen, Varianten, Spezialitäten

Di., 13. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Polenta, Sterz und Schmarren

Fr., 16. Mrz. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Knödelvariationen - kugelrunder Genuss

Fr., 20. Apr. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 50,-

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Mo., 27. Nov. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Glutenfreie Teige und vieles mehr

Mo., 22. Jän. 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Glutenfrei - Germgebäcke und Brot

Do., 03. Mai 2018, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 57,-

Pralinenherstellung - Krustenpralinen, Schnittpralinen

Sa., 16. Dez. 2017, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 78,-

Kreative Tellerdesserts - Tipps und Tricks des Profis

Sa., 10. Mrz. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 78,-

Biogeflügel: traditionell und innovativ

Sa., 28. Okt. 2017, 13:00 bis 19:00 Uhr, € 78,-

Rindfleisch: Es muss nicht immer nur Steak sein!

Sa., 03. Feb. 2018, 13:00 bis 19:00 Uhr, € 78,-

Ayurveda auf Steirisch - mit Yoga zur Harmonisierung der Verdauungskraft

Sa., 28. Apr. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 78,-

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

Sa., 13. Jän. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 67,-

Mit Bach-Blüten zur inneren Harmonie

Sa., 03. Feb. 2018, 09:00 bis 17:00 Uhr, € 67,-



STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark

Anmeldung für alle Workshops und Seminare:

Telefon: 0316 8050-1305, Fax: DW 1509

E-Mail: zentrale@lfi-steiermark.at

Anmeldezeiten:

Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr



Auszeichnung
des Landes
Steiermark



Auszeichnung
der Stadt
Graz

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



Die **frische** KochSchule®

Unser Partner

**Raiffeisen
Meine Bank**

