



Elisabeth Pucher-Lanz
 Diätologin, Kräuterpädagogin,
 Verantwortliche für den Bereich
 Ernährung und Gesundheit
 Tel.: 0316 8050-1420,
 elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Bewegte Zeiten zeigen – Wandel ist machbar!

Wie komplex und interaktiv unser Leben ist, zeigt sich vor allem in Krisenzeiten. Auch unser Essen wird von vielen Faktoren und Wechselwirkungen beeinflusst. In den letzten Monaten zeigte sich nicht nur, wie wichtig ein funktionierendes Lebensmittelversorgungssystem ist, sondern auch, wie wichtig Kochkompetenz und die eigene Vorratshaltung sind. Noch nie haben weltweit so viele Menschen gemeinsam gekocht und gemeinsam Zeit am Esstisch verbracht. Regionale, saisonale Lebensmittel wurden wichtig, gemeinsame Mahlzeiten als bedeutender Strukturgeber sichtbar. Viele erkannten, wie einfach und schnell frische Speisen zubereitet werden können. Das Essverhalten wurde positiv verändert. Behalten Sie diese Veränderung bei und holen Sie sich dazu Anregungen bei den Kochseminaren in der frischen KochSchule. Nutzen Sie dazu auch unser neues Format – kochen@home – gemeinsam kochen via Livestream – jede/-r zu Hause in seiner/ihrer Küche. Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Essverhalten, Psyche, Bewegung und der Ausbildung eines diversen Mikrobioms, welches wiederum wichtig ist für ein starkes Immunsystem. Zu diesen wichtigen Themen gibt es Fachinformationen und auch Workshops im vorliegenden Bildungsmagazin. Die Zeit der Krise hat es beschleunigt, wir streben nach einem achtsameren Umgang mit uns selbst, unserer Umgebung und den Ressourcen unseres Planeten. Behalten wir diesen Weg bei und nutzen wir so die Krise als Chance für eine lebenswerte Zukunft. Ich freue mich, Sie am Steiermarkhof oder bei einem Webinar online begrüßen zu dürfen. Gemeinsam wird gekocht, geplaudert und genossen.

Elisabeth Pucher-Lanz

Machen Sie auch mit bei unserem Gewinnspiel – mehr dazu auf Seite 88.

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur

Mikrobiota – im Brennpunkt zwischen Gesundheit und Ökologie

Die Besiedelung des menschlichen Körpers durch Mikroorganismen ist ein evolutionsbiologisches Phänomen von größter Bedeutung, da viele physiologische Prozesse in der Symbiose zwischen Körperzellen und Mikroorganismen entstanden sind.

Nerven-, Immunsystem und Leberfunktion stehen in starkem Zusammenhang mit der Zusammensetzung des besiedelnden Ökosystems. Viele dieser physiologischen Prozesse können daher ohne diese Symbiose nicht normal funktionieren und sind abhängig von einer stabilen, vielfältigen Flora in und auf unserem Körper. Doch wie ist dieses Ökosystem aufgebaut?

Generell wird die Gesamtheit aller bewohnenden Spezies (Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten) des Ökosystems als Mikrobiota bezeichnet, die Gesamtheit aller enthaltenen Gene als Mikrobiom. Von Geburt an (wahrscheinlich sogar im Mutterleib) werden wir von einer Vielzahl von Mikroorganismen bevölkert, welche mit einer Keimzahl von bis zu 10¹⁴ auf den Oberflächen in und auf dem Körper leben (Haut, Atmungsstrakt, Magen-Darm-Trakt, Urogenitaltrakt) und direkten Kontakt zu den dort lebenden Immunzellen haben. Geprägt wird die Mikrobiota von Beginn an durch das Leben der Mutter (Ernährung, Stress, Rauchen, Bewegung, Medikamente, Umfeld), Geburtsmodus (Normalgeburt, Kaiserschnitt), Stillzeit, Medikamente, Ernährung, Geografie und Umfeld, Bewegung, sozialen Status und auch Krankheit. Die sich daraus entwickelnde Artenvielfalt ist wie ein Fingerabdruck: individuell und persönlich.

Da dieses entstandene Ökosystem, wie erwähnt, mit den Immunzellen der Körperoberflächen kommuniziert, diese auch prägt und lenkt, ist diese Interaktion von entscheidender Bedeutung für entzündliche Prozesse und die Entstehung von Gesundheit und Krankheit. Eine zentrale Rolle spielt dieser Prozess bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlagan-

fall und Herzinfarkt, immunologischen Erkrankungen wie Allergien, Asthma, Rheuma, Multiple Sklerose, neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und Parkinson, diversen Tumorerkrankungen wie Darm-, Prostata- und Brustkrebs und natürlichen bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht. Zusammenfassend spielt die Mikrobiota eine zentrale Rolle in der Entstehung von Gesundheit und Krankheit und sollte sowohl auf individueller Ebene (Patient) als auch auf soziopolitischer Ebene (Gesellschaft) als solches erkannt und erhalten werden.

Doch welche Möglichkeiten zur Erhaltung oder Verbesserung der Mikrobiota sind bekannt? Diese Frage muss wieder auf zwei Ebenen beantwortet werden. Die erste Ebene stellt die persönliche Ebene dar, die individuellen Möglichkeiten. Hier steht die Ernährung im Mittelpunkt mit folgenden Tipps: selbst kochen, wenig bis keine industriellen Nahrungsmittel verwenden (Zusatzstoffe!, Verpackung), Gemüse als Hauptbestandteil, Reduktion von tierischen Produkten (hier sehr stark auf die Qualität und Herkunft achten; besser weniger dafür qualitativer), Reduktion von banalen Kohlenhydraten (Zucker maximal 25 Gramm pro Tag, Naturreis statt weißem Reis, weniger Nudeln und Kartoffeln dafür mehr Gemüse, weniger banales Weißbrot und mehr Vollkornprodukte aus unterschiedlichen Getreiden). Essen soll ein gemeinschaftliches Erlebnis sein (Familie, Beruf). Als weiteren wichtigen Punkt zur positiven Beeinflussung der Mikrobiota ist definitiv die gezielte Kalorienreduktion zu empfehlen wie es zum Beispiel mit dem Intervallfasten möglich ist. Diese Intervention ist aber in Rücksprache mit einem Arzt durchzuführen, da Vorsicht bei einigen Patienten geboten sein kann (Dia-



Dr.med.univ. Dr.scient.med.
Adrian Mathias Moser

ist Allgemeinmediziner in Graz und arbeitet als Präventivmediziner in der Österreichischen Gesundheitskasse und auch in der Privatordination mit dem Schwerpunkt Lebensstil und Gesundheit. In seiner Dissertation beschäftigte er sich mit der Interaktion von Mikrobiota und Immunsystem bei der Entstehung von Autoimmunerkrankungen.

PORTRÄT: ALEXANDRA STEINBAUER, BILD: PIXABAY

betiker, kein Fasten bei Kindern). Natürlich sollten zusätzlich Maßnahmen wie Nikotinkarenz, Alkoholreduktion und die regelmäßige Bewegung (mindestens drei Mal pro Woche Ausdauertraining und auch Muskelaufbau) ein integraler Bestandteil einer positiven Beeinflussung der Mikrobiota sein.

Die zweite Ebene stellt die gesellschaftliche Ebene dar. Wenn wir auf einer Bevölkerungsebene die Mikrobiota verbessern wollen, müssen wir als Gesellschaft die Rahmenbedingungen ändern: massiver Ausbau von lokaler, biologischer Landwirtschaft mit Schwerpunkt auf Gemüseanbau, Subvention von biologischer, artgerechter Tierhaltung, Subvention auch vor allem zur Preisreduktion dieser Produkte, um diese einer breiten Bevölkerung zugänglich zu machen, Unterstützung und Umsetzung von Ernährungsprojekten in Kindergärten und Schulen, aber auch gesetzliche Vorgaben für Ernährung in diesen Einrichtungen. Zusätzlich müssten gesetzliche Vorgaben ein Umdenken in der Nahrungsmittelindustrie bezüglich Verpackung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln fördern.

Da die Mikrobiota eine zentrale Rolle für unsere individuelle und auch Bevölkerungsgesundheit spielt, wären diese Maßnahmen zur positiven Beeinflussung ein immens wichtiger Betrag. Einen weiteren Aspekt stellt aber auch die zentrale Rolle der menschlichen Mikrobiota in der Klimakrise und weltweiten Ökosystemkrise dar. Da die Biodiversität (Artenvielfalt) der Mikrobiota des Menschen mit der Biodiversität seines Umfeldes im starken Zusammenhang steht, hätten die oben genannten Maßnahmen auch einen massiven Einfluss auf die Erhaltung des globalen Klimas und weltweiten Ökosysteme. Eine gute Mikrobiota kann nur aus einem guten Boden

entstehen. In mehreren Studien wurden die positiven Einflüsse einer Ernährungsumstellung des Menschen auf Gesundheit, Kohlendioxidbilanz und Artenvielfalt gezeigt, mit folgenden Eckpunkten: lokaler, biologischer Landbau, hochqualitative tierische Produkte aus artgerechter, biologischer Tierhaltung, Reduktion von industriell gefertigten Nahrungsmitteln und Zuckerzusätzen.

Zusammenfassend lässt sich die zentrale Rolle der Darmflora in der menschlichen Gesundheit aber auch als zentrales Organ in der komplexen Interaktion von Mensch und Umwelt unterstreichen. Eine gesunde menschliche Zukunft wird nur mit einem gesunden Planeten Erde erreicht werden können und gesellschaftliche Bemühungen und Entscheidungen sollten dementsprechend umgesetzt werden, um unser globales Ökosystem zu erhalten.

Quellen:

- Round JL, Mazmanian SK. The gut microbiota shapes intestinal immune responses during health and disease. *Nat Rev Immunol.* 2009; 9(5): 313–23.
- Scheers BR, De Meester L, Bridge TC, et al. The broad footprint of climate change from genes to biomes to people. *Science* 2016; 354: 6313.
- Tilman D, Clark M. Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature* 2014; 515: 518–22.
- Whitmee S, Haines A, Beyrer C, et al. Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation-Lancet Commission on planetary health. *Lancet* 2015; 386: 1973–2028.
- Koeth RA, Wang Z, Levison BS, et al. Intestinal microbiota metabolism of L-carnitine, a nutrient in red meat, promotes atherosclerosis. *Nat Med* 2013; 19: 576–85.
- Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol* 2015.

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 – Webinare

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



Webinare: kochen@home – Kochen und Backen via Livestream

Eine besondere Zeit erfordert neue Ideen und trägt zu Innovationen bei. Wir haben die Zeit genutzt, um für Sie ein neues Format des gemeinsamen Kochens zu entwickeln. In unseren Webinaren backen und kochen Sie gemeinsam mit unseren ReferentInnen kreative Speisen via Livestream in Ihrer Küche. Dabei ist es jederzeit möglich, aktiv Fragen zu stellen. Bei Ihnen zu Hause wird es duften und gemeinsam mit Ihrer Familie können Sie das Geschaffene genießen. Ein ideales Format für all jene, die wenig Zeit haben und trotzdem wertvolle Tipps und Tricks von unseren ExpertInnen bekommen möchten.

Kugelrunder Genuss – Zwetschkenknödel
Di., 06. Okt. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Grete Auer

Striezel backen
Do., 29. Okt. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Lebkuchenhaus bauen
Fr., 20. Nov. 2020, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Traditioneller Faschingskrapfen
Fr., 22. Jän. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Magdalena Siegl

Zubereitung von Basensuppen zum Entschlacken
Mi., 03. Mrz. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Mag.^a Anita Winkler

Osterbrot und Osterpinzen backen
Di., 30. Mrz. 2021, 18:00 bis ca. 19:15 Uhr
mit Ing.ⁱⁿ Eva-Maria Lipp

Anmelden, einloggen & einfach mitkochen!
Nach der Anmeldung werden die Zutatenliste sowie alle notwendigen Informationen zum Webinar zeitnah zugesendet.

Technische Voraussetzungen:
Breitbandinternetzugang (empfohlen mind. ADSL oder LTE)
PC, Notebook oder Tablet mit aktuellem Browser (Internet Explorer, Firefox)
Headset/Kopfhörer oder Lautsprecher

Kosten
€ 20,-





PACHERNEGG

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmethoden 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

€ 220,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

20 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termine

Do., 14., 21., 28. Jän., 04., 11. Feb. 2021,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Martha Fuchs

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

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin

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

€ 150,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer: max. 12

Termine

Fr., 09., 16., 23. Okt. 2020,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Mag.^a Anita Winkler

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

Kochwerkstatt für Jugendliche und StudentInnen – 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

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Termin 1

Mo., 18. und 25. Jän. 2021, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mi., 14. und Do., 15. Jul. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEYPX

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskekzen 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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 12. Nov. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mo., 16. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 3

Fr., 20. Nov. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr



ZENZ

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, FreundInnen und NachbarInnen gleichermaßen. In geselliger Runde essen, reden und genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sollten wir uns auch Zeit füreinander nehmen und nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit versinken. Damit auch Sie als GastgeberIn Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen. In diesem Seminar werden wir gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen in geselliger Runde warten auf Sie.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 27. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

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

Mitzubringen

Keksdosen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 04. Dez. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



HEIDEGGER

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Kulinarische Mitbringsel – die besten Ideen für kleine Geschenke zum Selbermachen

Sie möchten nette Mitmenschen gerne originell und ganz persönlich beschenken? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig. Selbst gemachte Delikatessen sind ein willkommenes Mitbringsel der besonderen Art. Hier bekommen Sie viele Tipps und jede Menge Anregungen für köstliche Marmeladenkreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhaft Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pffiffige Geschenkideen. Selbst gemachte Geschenke kommen von Herzen und machen den Beschenkten garantiert eine Freude.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 28. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



UNTERKOFER, SCHÖNBÄUER, BLENDPUNKTAT

Margarethe Auer

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

Das perfekte Weihnachtsmenü

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

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Dez. 2020, 16:00 bis 21:00 Uhr



FISCHER

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Kunterbunte Krapfenvielfalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 06. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



HEIDEGGER, LK, NO



CARLETO PHOTOGRAPHY

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Sommerparty – Kochen für und mit Gästen

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mit Achtsamkeit das Immunsystem stärken

Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung, die geübt werden will. Wer seinem Achtsamkeitsmuskel ausreichend Beachtung schenkt, wird belohnt. Regelmäßige Meditationspraxis senkt nachweislich den Stresspegel und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers.

Spätestens seit der Corona-Krise sind wir damit vertraut, unseren Körper durch Händewaschen, Abstand halten und das Tragen von Masken vor unerwünschten Eindringlingen wie Viren oder Bakterien zu schützen. Längerfristig sollten wir aber auf nachhaltige Maßnahmen bauen, indem wir unser Immunsystem fit halten. Auf diesem Weg können wir uns auch „von innen“ her schützen. Neben körperlicher Bewegung, ausreichend Schlaf und vitaminreicher Ernährung (siehe Immun-ABC) stellt eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis eine bemerkenswerte Ressource dar.

Bereits im Jahr 2003 konnte ein Team rund um den bekannten Hirnforscher Richard Davidson aufzeigen, dass sich bei TeilnehmerInnen eines Achtsamkeitskurses nach einer Gripeschutzimpfung mehr Antikörper bildeten als bei der Kontrollgruppe. In den folgenden Jahren beschrieben WissenschaftlerInnen weitere positive Wirkungen auf zahlreiche Immunparameter. Ein wesentliches Bindeglied zwischen Meditation und einer gestärkten Immunabwehr stellt die Stressreduktion dar, die sich nachweislich bei einer regelmäßigen Praxis einstellt. Die Übung in achtsamem Gewahrsein wirkt akutem sowie Langzeitstress entgegen und unterstützt in der Folge ein Ausbalancieren des Stress- und Immunsystems.

Achtsamkeit bedeutet im Wesentlichen, die Aufmerksamkeit auf die Erfahrung des Augenblicks, sei sie im Innen oder Außen, zu richten und ihr mit Akzeptanz und Freundlichkeit zu begegnen. Eine achtsame Haltung, ohne zu urteilen, hilft dabei, für einen Moment innezuhalten und damit den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu vergrößern. Dieser Raum eröffnet neue Perspektiven und Handlungsoptionen, fern von

unüberlegten Spontanausbrüchen. Angst und Panik werden dadurch vermieden. Die Handlungsfähigkeit erhöht sich und der Stresslevel wird reduziert.

Soweit zur Theorie, jetzt zur Praxis: Achtsamkeit kann man sich wie einen Muskel vorstellen. Je mehr man ihn trainiert, desto stärker wird er. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns gleich ins nächste Kloster begeben oder unsere Beine auf einem Meditationskissen kompliziert verknoten müssen. Das bringt uns weder einer Erleuchtung näher, noch verhilft es zu einem stärkeren Immunsystem.

Positive Ergebnisse stellen sich bei einer regelmäßigen Praxis nach relativ kurzer Zeit ein, unabhängig davon, ob diese im Sitzen, Liegen oder Gehen, an einem Ort der Stille oder am stillen Örtchen geübt wird. Es kommt vor allem auf die Kontinuität an, weniger auf die Länge einer Meditation. Am besten orientiert man sich hinsichtlich der Dauer an einer alten Zen-Weisheit: „Meditiere 20 Minuten täglich, es sei denn, du hast keine Zeit, dann meditiere eine Stunde.“

Wer jetzt inspiriert ist und gleich seinen Achtsamkeitsmuskel trainieren möchte, kann sich einfache Anleitungen in Büchern, im World Wide Web oder über entsprechende Meditations-Apps holen. Die Grundform der Achtsamkeitsmeditation ist einfach und auch ohne professionelle Anleitung gefahrlos erlernbar. Wer allerdings tiefer eintauchen möchte, dem sei ein Kursbesuch bei einer/-m erfahrenen LehrerIn empfohlen.

Literatur:

Valtl, Karlheinz (2020). Achtsamkeit stärkt das Immunsystem



Mag.ª Nicole Zöhrer

ist Ernährungswissenschaftlerin der Landwirtschaftskammer Steiermark. In ihrer Referentinnen-tätigkeit rund um heimische Lebensmittel war Achtsamkeit schon immer ein Kernelement. In dem Masterstudienlehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ der KPH Wien/Krems erweiterte sie ihr Wissen in diesem Bereich auf einer ganzheitlichen Ebene.

MAJCAN

Mini-Meditation A-L-I

Atmen: Nehmen Sie einen bewussten Atemzug, gerne tief in den Bauchraum, um nach innen zu gehen, sich zu zentrieren und Körper und Geist wieder zusammenzubringen.

Lächeln: Schenken Sie sich ein Lächeln. Dieses unterstützt Sie dabei, sich dem Selbst liebevoll zuzuwenden.

Innehalten: Halten Sie noch für einen Atemzug inne, jenseits des Funktionierens und Gedankenkarussells, und schaffen Sie dadurch Raum für Neues.

Eine Achtsamkeitsglocke am Handy, eine rote Ampel oder auch das Läuten des Telefons sind wertvolle Erinnerungen daran, dass es wieder Zeit ist für einen Moment der Achtsamkeit mit einem **A-L-I**.



CANVA

Mag.ª Nicole Zöhrer

Ernährungswissenschaftlerin

Workshop: Achtsam Essen für ein starkes Immunsystem

Vielleicht ist dieser Workshop genau der richtige Einstieg in Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis. In diesem Seminar verbinden wir zwei wirksame Kräfte zur Unterstützung unseres Immunsystems miteinander: Achtsamkeit und Essen. Lernen Sie an diesem Abend die Grundprinzipien der Achtsamkeit kennen, entdecken Sie die Kraft der Meditation und vertiefen Sie Ihre Wahrnehmung beim achtsamen Essen. Ganz im Moment zu sein, Lebensmittel mit allen Sinnen zu erfahren und den eigenen Körper gut zu spüren, sind wertvolle Grundlagen für wahrhaft nährendes Essen und einen gesunden Körper.

Dauer/TeilnehmerInnen

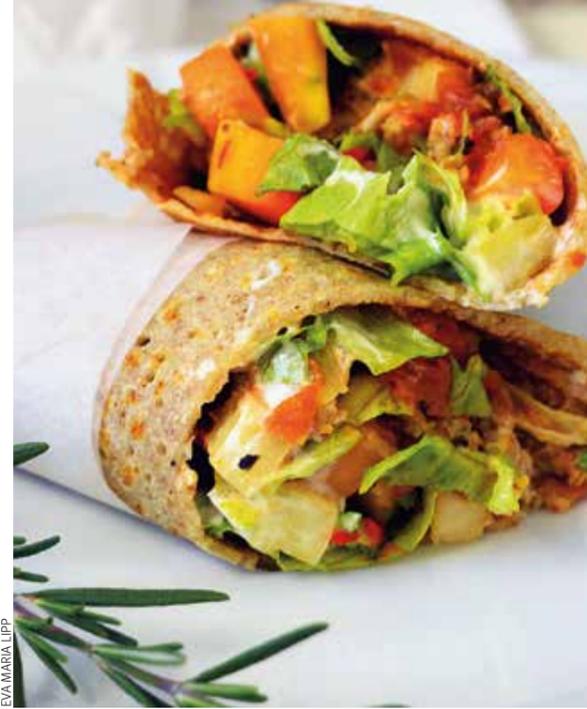
1,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 18,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin

Do., 18. Mrz. 2021, 18:30 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Burritos, Wraps & Burger – gerollt oder gestapelt

Ursprünglich beheimatet in der amerikanisch-mexikanischen Küche, sind Burritos, Wraps und Burger mittlerweile auch bei uns beliebt. Sie sind ein kulinarisches Highlight für ein Picknick, für den fixen Büro-Snack oder ein schnelles raffiniertes Gericht, wenn Gäste kommen. Rasch zubereitet, gut vorzubereiten und mit allem zu füllen, was die Saison und Region im Moment hervorbringen. Diese Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und noch dazu ein echter Hingucker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, die Welt der Wraps und Burger ist bunt, reichhaltig und bringt eine riesige Geschmacksvielfalt mit sich. In diesem Seminar lernen Sie, wie schnell und einfach Weckerl, Tortillas oder Fladenbrote selbst zubereitet werden können, die Sie dann nach Belieben als Wrap, Burrito oder Burger füllen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Do., 01. Okt. 2020 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Fr., 21. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABY

Mag.^a Anita Winkler

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

Jausenhits im Glas – für Schule, Freizeit und Beruf

Salate, Menüs und Suppen im Glas sind der neueste Jausentrend und eine perfekte Alternative zu Weckerl und Co. Perfekt abgestimmt mit leckeren Dressings, immer variabel und abwechslungsreich und daneben gesund und kalorienarm, so präsentieren sich die leckeren Menüs, die einfach vorzubereiten sind und unterwegs unkompliziert gegessen werden können. Der Workshop besteht aus einem kurzen theoretischen Teil, in dem Grundsätzliches über die richtige Auswahl von Lebensmitteln für die Zwischenmahlzeiten besprochen wird, um fit, konzentriert und gesund zu bleiben. Danach werden gemeinsam kreative Lunchpakete im Glas zubereitet, um dabei den Aufbau dieser köstlichen Jausenalternative kennenzulernen. Dazu gibt es ein umfangreiches Skriptum mit vielen Rezepten und Ideen zum Ausprobieren und Nachmachen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 02. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



HAIDER

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Eingekocht – Sommergenüsse im Glas für den Winter

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 08. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



SCHNEIDER

Mag.^a Schneider Susanne

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

In diesem Vortrag erzählt Susanne Schneider, wie Sie erfolgreich Knoblauch in Ihrem Garten oder auch auf kleinerem Raum wie Terrasse oder Balkon anbauen können. Sie gibt viele Tipps rund um das richtige Setzen im Oktober bis zur Ernte im Sommer. Sie erfahren, wie die scharfe Knolle am besten gelagert wird, bekommen Anregungen für die Verwendung in der Küche und erhalten Informationen über das Verkochen, Konservieren und ihren großen Wert als Heilmittel. Es besteht die Möglichkeit, Saatgut in kleinen Mengen zum eigenen Anbau zu erwerben.

Dauer

1,5 Unterrichtseinheiten

Kosten

€ 18,-

Termin

Fr., 09. Okt. 2020, 19:00 bis 20:30 Uhr

Darmgesundheit – Bakterienvielfalt als Schlüssel für die Immunsystemstärkung

Wir sind Infektionen nicht schutzlos ausgeliefert. Wir können etwas dagegen tun. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, das Immunsystem aktiv zu stärken, um die Widerstandsfähigkeit gegen eine Ansteckung zu verbessern und unter Umständen auch den Verlauf von Erkrankungen zu mildern. Im Besonderen ist die Darmgesundheit für ein gut funktionierendes Immunsystem von großer Bedeutung. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems, er liefert uns nicht nur die Energie aus der Nahrung, sondern hat auch das größte Nervensystem nach dem Gehirn. Allergien, unser Gewicht, Entzündungen und auch unsere Gefühlswelt sind eng mit unserem Darm verknüpft. Je mehr unterschiedliche Arten von Bakterien sich in unserem Darm befinden, umso widerstandsfähiger werden wir gegenüber Erkrankungen und unser physisches und psychisches Wohlbefinden steigt.

Einige Lebensmittel und Lebensmittelinhaltsstoffe unterstützen im Besonderen die Verdauung und die Darmbakterienvielfalt:

Fermentierte Produkte:

- Sauerkraut (frisch – nicht pasteurisiert), Miso, Tempeh
- Milchsauerprodukte (Naturjoghurt, Kefir und Sauer Milchprodukte)
- Sauerteigbrot
- Kurkuma, Ingwer
- resistente Stärke (gekochte, abgekühlte Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreideflocken)

Ganz spezifisch positive Darmmikroorganismen wie z. B. Lactobazillen und Bifidobakterien werden gefördert durch:

- Topinambur, Pastinaken, Spargel, Chicorée, Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, grüne Bananen, Schwarzwurzel, Artischocken, Hafer, Gerste und Roggen
- Joghurt (frisch, am besten selbst gemacht), Kefir und Sauer Milchprodukte

Nicht verdaubare Nahrungsbestandteile:

- Ballaststoffe (Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Getreide)

Bauen Sie diese Lebensmittel verstärkt in Ihren Speiseplan ein.



Elisabeth Pucher-Lanz
Diätologin

Workshop: Rundum darmgesund – Darmbakterien auf der Spur

Unser Darm ist fabelhaft – voller Sensibilität, Verantwortung und Leistungsbereitschaft. Der Darm trainiert bis zu 80 Prozent unseres Immunsystems und stellt aus den zu uns genommenen Speisen die für unseren Körper zum Leben notwendige Energie bereit. Die Mikroorganismen im Darm wirken auch auf unsere Gehirnfunktionen. Appetit, Schlaf und Stimmung werden so reguliert. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass eine intakte Mikrobiota Krankheiten wie Adipositas, Parkinson, Alzheimer und Übergewicht vorbeugt. Im Workshop begeben wir uns auf die Reise, um die vielfältigen Funktionen des Darms zu erforschen, lernen die praktische Umsetzung einer darmunterstützenden Ernährung kennen und Maßnahmen für eine natürliche Darmpflege.

Dauer/Teilnehmer

2 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 25

Kosten

€ 18,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 19. Nov. 2020, 18:00 bis 20:00 Uhr



DI Wolfgang Zemanek

Gärtnermeister, Bio-Kräuterbauer (Bio-Landwirtschaft mit dem Schwerpunkt Arznei- und Gewürzpflanzen), langjähriger Trainer für Lebensmittelkonservierung

Fermentieren von Gemüse – natürliches Probiotikum selbst gemacht

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

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 13. Okt. 2020, 16:00 bis 19:00 Uhr



Maria Leßl
Seminarbäuerin

Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Sie möchten sich ohne viel Aufwand gesund und schmackhaft ernähren? Dann machen Sie es wie die AsiatInnen: Kochen Sie mit Wok! Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich im Wok knackig-bunte Mahlzeiten zubereiten. Im Wok gelingt alles fettarm, einfach und blitzschnell. Erlernen Sie die Grundtechniken des Pfannenrührens, die Schnitttechnik und passende Kombinationsmöglichkeiten von Gemüse mit Fleisch oder Fisch. Minutenschnell werden Gerichte ganz nach Ihren Wünschen frisch kreiert – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Genuss für Nase, Augen und Gaumen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Sa., 10. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Perfect Match – Foodpairing verstehen und gemeinsam erkunden

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche KöchInnen schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Hier werden Sie Grundsätzliches über Sensorik lernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Nahrungsmitteln ansprechend und andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form von raffiniertem süßem und pikantem Fingerfood umgesetzt. Zusätzlich bekommen Sie noch hilfreiche Tipps, wie Sie diese Kreationen in einer größeren Dimension in Gerichte einfließen lassen können, die Ihre Gäste bestimmt so schnell nicht vergessen werden.

Dauer/TeilnehmerInnen

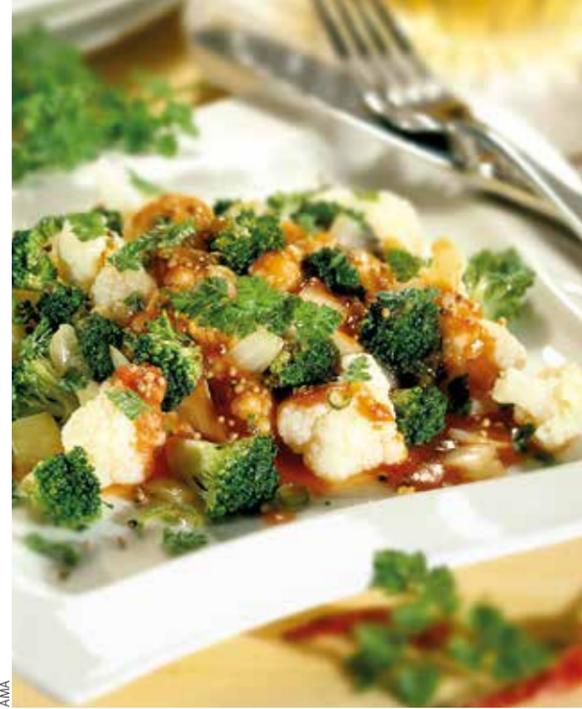
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

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

Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 22. Okt. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Sa., 24. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin 2

Mi., 24. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Martha Fuchs

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

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss

Ob süß oder salzig, in gebackener oder gekochter Form, in einem Mantel aus Erdäpfeln oder Topfen, gefüllt mit Fleisch, Obst oder Schokolade – die Vielfalt an Knödeln scheint schier unbegrenzt zu sein. Dieses Seminar zeigt Ihnen den Knödel von der Suppeneinlage über die Hauptspeise bis hin zur Nachspeise. Wagen Sie sich mit uns ans Formen der Knödel und überraschen Sie Ihre Familie mit diesen variantenreichen Hüllen und Füllen. Ob traditionell oder modern, Knödel bringen Sie in Form.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 03. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Kochen und backen mit Dampf

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

Dauer/TeilnehmerInnen
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten
€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Do., 05. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



FOTOLIA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Wildgerichte – g’sund und g’schmackig

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

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

Dauer/TeilnehmerInnen
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten
€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Sa., 07. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintöpfküche

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
€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin
Di., 10. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



KURBSHOF FEIGHS

Maria Leßl
Seminarbäuerin

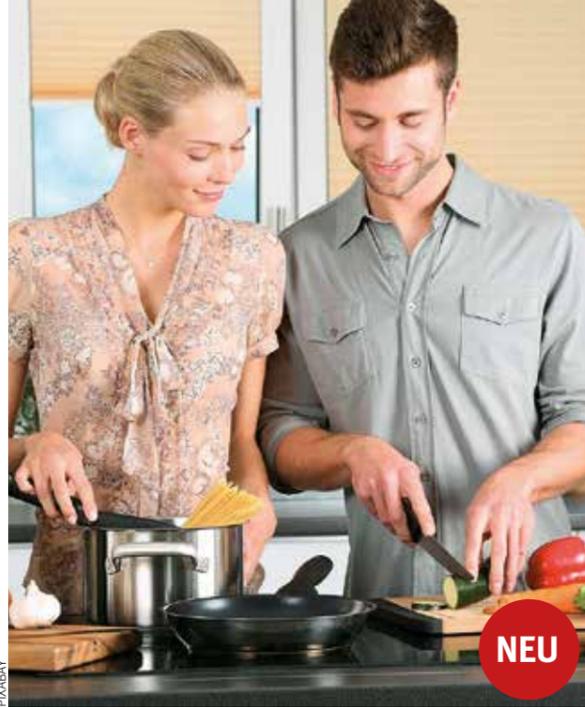
Glutenfrei und aus der Steiermark – herzhaft kochen mit Reis, Reismehl und Reisgrieß

Innovative Ideen unserer Landwirtinnen und Landwirte ermöglichen es, dass sich die Vielfalt und das Angebot von steirischen Produkten erweitern. So wird im Süden der Steiermark mittlerweile Reis kultiviert. Aus heimischem Anbau lässt sich dieser vielfältig und nachhaltig in unseren Speiseplan einbauen. Reis steht uns mit all seinen Qualitäten als Getreide – ob süß oder pikant – zur Verfügung und das auch noch glutenfrei. Lassen Sie sich auf ein neues Produkt aus der Steiermark ein und kochen Sie mit uns gemeinsam schmackhafte Reisgerichte.

Dauer/TeilnehmerInnen
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten
€ 59,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Termin
Fr., 15. Jän. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



Manuela Wagner
Seminarbäuerin

Single-Dinner – Kochen zum Verlieben für Sie und Ihn

Wenn Sie sich gerne auf charmante, gemütliche und kulinarische Art neu Verlieben wollen, ist dieses Single-Dinner genau das Richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre lernen Sie neue Menschen kennen, kommen sich beim Kochen näher und können gemeinsam die Freude am Kochen entdecken. Miteinander werden Speisen mit aphrodisierenden Lebensmitteln gekocht und genossen. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam zu kochen und zu genießen? Dabei auch noch neue Menschen kennenzulernen, die diese Begeisterung teilen, macht diesen Abend zu einem unvergesslichen gemeinsamen Erlebnis.

Dauer/TeilnehmerInnen

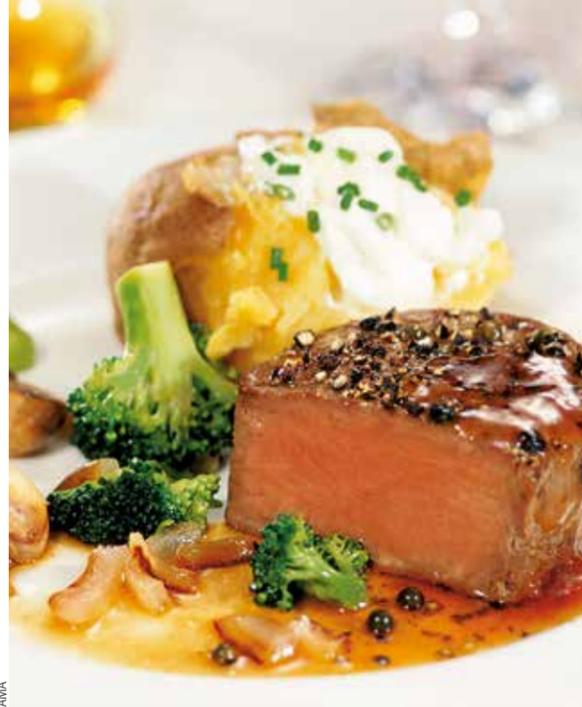
5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr. 22. Jän. 2021, 17:00 bis 22:00 Uhr



Thomas Moyschewitz
Küchenchef im Steiermarkhof

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit sechs 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 14:00 Uhr



Elfi Wöls
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Vielfalt aus Biskuitteig

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 29. Jän. 2021, 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

Schlauer 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Eva-Maria Krenn
Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

Sinnliche und kulinarische Genüsse gehören seit jeher zusammen. Schon lange Zeit versucht der Mensch, der Liebe mit betörenden Zutaten auf die Sprünge zu helfen. Vielen Pflanzen, Früchten und Kräutern sagt man schon jahrhundertlang eine aphrodisierende Wirkung nach. Wer seine/-n PartnerIn auch einmal mit einer aphrodisierenden Mahlzeit verzaubern möchte, lernt in diesem Kochseminar verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und in angenehmer Atmosphäre genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 12

Kosten

€ 59,- für Einzelpersonen
€ 95,- pro Paar

Termin

Fr., 12. Feb. 2021, 17:00 bis 22:00 Uhr



PIXABAY

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Diese mundgerechten Kleinigkeiten sind oft nicht nur als Gruß aus der Küche gedacht, sondern werden sehr gerne als nette, schmackhafte Häppchen zu einem Glas Bier oder Wein gereicht. Als GastgeberIn für Familienfeste, für Bekannte und FreundInnen oder für ein Treffen mit GeschäftspartnerInnen unterstreichen Sie mit dieser Art der exklusiven, aber nicht aufdringlichen Gastfreundschaft in Zukunft die Wertschätzung des Besuches der Gäste. Als GastgeberIn 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 18. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

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

Nachhaltig kochen – Reste von heute für morgen

Lebensmittel sind kostbar! Viel zu kostbar, um sie im Müll landen zu lassen. Deshalb bekommen Sie in diesem Seminar Anregungen, wie Sie ganz einfach und schnell verschiedenste Reste in kreative Köstlichkeiten verwandeln können. Außerdem zeigen wir Ihnen, was Sie ganz persönlich gegen die Lebensmittelverschwendung tun können. Dazu zählen ein kluger Einkauf, das richtige Lesen von Etiketten sowie die optimale Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln.

Dauer/TeilnehmerInnen

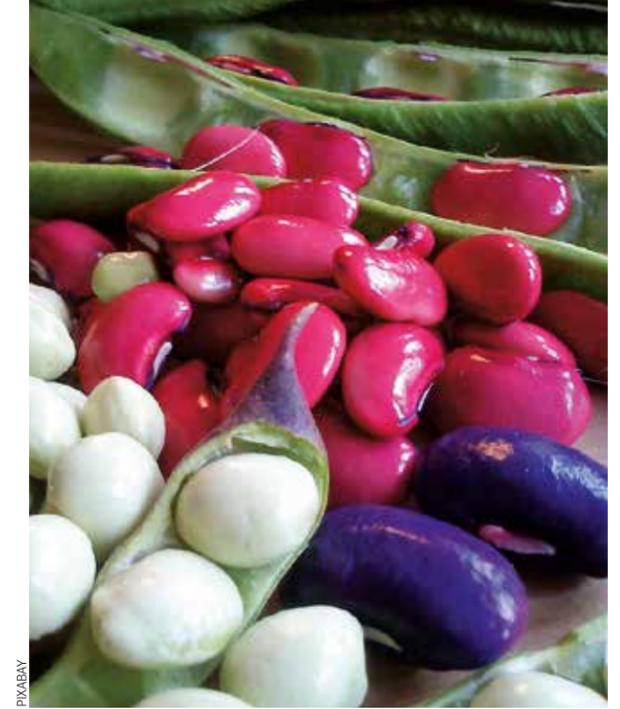
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 50,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 23. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

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

Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 25. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

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

Dauer/TeilnehmerInnen

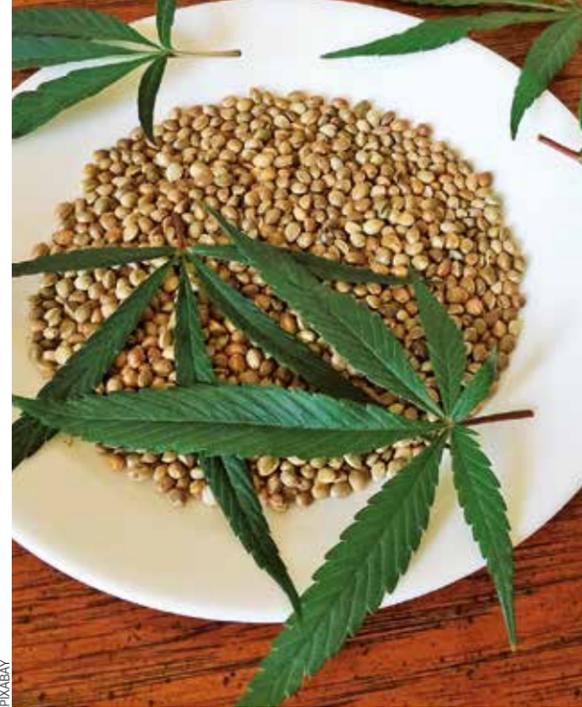
3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Kosten

€ 32,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 26. Feb. 2021, 18:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Anita Winkler

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

„Hanf im Glück“ – kochen und backen mit Hanf

Hanf ist eine der ältesten und wertvollsten Nutzpflanzen der Menschheit. Weil er nicht nur als Nahrungsmittel und Heilpflanze, zur Herstellung von Textilien und Dämmmaterial, sondern auch als Rauschmittel Verwendung fand, ist er in den letzten Jahrzehnten von den Speisetischen verschwunden. In diesem Seminar wollen wir Ihnen aber zeigen, wie diese wertvolle Pflanze es ganz legal wieder auf unsere Teller schaffen kann. Die im Anbau anspruchslose Pflanze ist zur Gänze kulinarisch verwertbar – Blätter, Blüten, Samen, Nüsse, Hanfmehl und Hanföl. Neben einer optimalen Fettsäurezusammensetzung und einem sehr hohen und hochwertigen Proteingehalt überzeugt Hanf mit einem feinen nussigen Geschmack. Gemeinsam wird ein Menü mit Hanf aus dem steirischen Anbau zubereitet. Infos zur Verwendung als Pflegeöl, Verarbeitung zu Textilien, Dämmmaterial, Dünger und als Mulchmaterial runden das Seminar ab. Entdecken Sie die wertvolle Vielfalt, die die Hanfpflanze bietet – ein Kurs für experimentierfreudige Genussmenschen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA

Martha Fuchs

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

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 05. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



REGIONALE REZEPIEAT

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Süße Kuchen vom Blech – vielfältig und schnell

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 10. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU

Persönlichkeits-
entwicklung

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY



Mag.ª Anita Winkler

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

Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung. In diesem Kochkurs erhalten Sie viele Informationen rund um die moderne Basenküche in Theorie und Praxis und erfahren Wissenswertes über Basenkuren. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie lecker basische Gerichte sein können.

Inhalt

- Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz
- Hilfe zur Selbsthilfe – Tipps zur Basenkur
- praktische Hinweise zur Gestaltung von basischen Gerichten
- Kochpraxis – basische Rezepte – leicht und schnell

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 13. Mrz. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



AMA (2)

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Strudelvariationen – süß und pikant

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 17. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



PIXABAY



Mag.ª Anita Winkler

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

Natürlich entgiften – mit basischen Frühlingskräutern und Gerichten fit in den Frühling

Heimische Wiesenkräuter enthalten alles, was uns im Frühling wieder fit macht: entgiftende und blutreinigende Vitalstoffe sowie Mineralstoffe und Vitamine, die unsere leeren Speicher auffüllen. Sie bringen unseren Säuren-Basen-Haushalt im Körper wieder ins Gleichgewicht. Dieser Kochkurs stellt die wichtigsten Frühlingskräuter von Bärlauch bis Taubnessel vor, die entgiftend wirken und positiven Einfluss auf unseren Nährstoffhaushalt nehmen. Anwendung, Konservierung und Verarbeitung nach alten und neuen Methoden sowie überraschende Gaumenerlebnisse stehen auf dem Programm. Dazu gibt es wertvolle Informationen rund um Kräuter, Säuren und die Frühjahrsmüdigkeit.

Dauer/TeilnehmerInnen

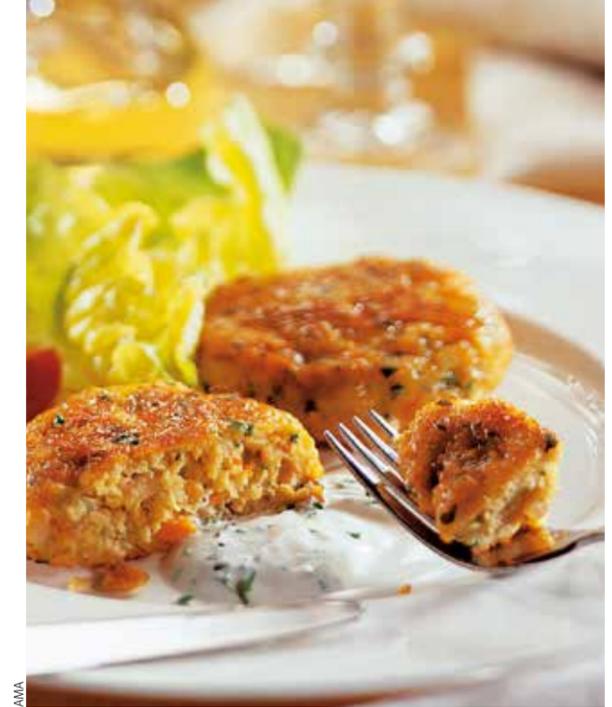
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 23. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.ª Anita Winkler

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

Heimische Getreideküche neu entdecken

Getreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potenzial der Powerkörner voll ausschöpfen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa uvm. Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 15. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

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

Schnelle und leichte Küche im Alltag

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 16. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Mag.^a Anita Winkler

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

Vegetarische Gerichte – köstliche Menüs ohne Fleisch

Die vegetarische Küche kann sehr vielseitig gestaltet werden. Ob als Vorspeise, Suppe, Hauptspeise oder auch für zwischendurch – mit etwas Fantasie und Lust, Neues auszuprobieren, lässt sich auch ohne Fleisch ein köstliches Menü auf den Tisch zaubern. Auch wenn Sie kein/-e 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

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 07. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



KK

Christina Thir

Seminarbäuerin

Muttertagsfrühstück – für den perfekten Morgen gemeinsam backen

In diesem Seminar werden wir gemeinsam mit Ihnen ein perfektes Muttertagsfrühstück vorbereiten. Dazu laden wir Papas mit ihren Kindern ein, gemeinsam in die Welt des Backens einzutauchen. Mit viel Spaß und kindgerechter Anleitung werden wir verschiedene Gebäckstücke, Vitamin-Drinks und Knuspermüsli herstellen. Die mit viel Liebe zum Detail hergestellten Gebäcke können Sie mit nach Hause nehmen und gleich am nächsten Morgen servieren. Der perfekte Start in den Muttertag ist gesichert.

Dauer/TeilnehmerInnen

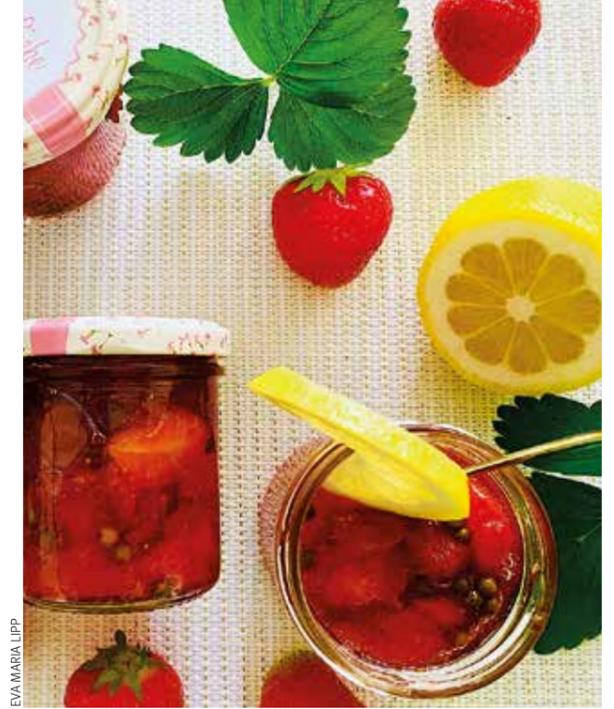
4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: Väter mit Kindern im Alter von 5 bis 12 Jahren

Kosten

€ 69,- (zwei Personen) inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 08. Mai 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

Jedes Obst hat seine Saison. Damit man aber während des restlichen Jahres nicht auf die Gaumenfreuden beeriger Früchte verzichten muss, bringt man sie am besten ins Glas. Somit steht einem fruchtigen Genuss das ganze Jahr über nichts im Weg. In diesem Seminar werden nach kurzer allgemeiner Information zu Obst und geeigneten Sorten die einzelnen Möglichkeiten der Haltbarmachung von Früchten gezeigt. Gemeinsam werden vielfältige Kombinationen, ob süß oder pikant, ins Glas gebracht. Die gefüllten Gläser können mit nach Hause genommen werden.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 26. Juni 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr



Kleines Ernährungs-ABC für ein starkes Immunsystem

In Zeiten von Infektionskrankheiten sollte jeder aktiv sein Immunsystem stärken. Heimische saisonale Lebensmittel sind das richtige Powerfood für ein starkes Immunsystem.

Aroniabeeren: Die dunklen Früchte enthalten sehr viele Radikalfänger, die die Abwehr optimal unterstützen. Ein kleines Glas Aroniasaft pro Tag ist ein wahrer Immunsystem-Booster.

Beeren: Sie sind das Obst mit den meisten Antioxidantien und gleichzeitig wertvolle Vitaminlieferanten. Bedienen Sie sich an der reichen Vielfalt der kleinen Früchtchen.

Carotinoide: Gelbes, oranges sowie rotes Obst und Gemüse enthält reichlich von diesen wertvollen Inhaltsstoffen. Sie sind die Vorstufe von Vitamin A, das unerlässlich ist für die Bildung von Schleimhäuten und Antikörpern.

D(Vitamin): Dieses Vitamin stärkt einerseits das Immunsystem, andererseits reguliert es die Immunantwort. In Lebensmitteln ist es aber leider eher rar vorhanden. Größere Mengen finden sich in Milch, Eiern, Pilzen und Fisch. Am besten lässt sich Vitamin D in der Sonne tanken. Sie stimuliert die Eigenproduktion und fördert gleichzeitig die Bildung von Endorphinen, die für gute Stimmung sorgen.

E(Vitamin): Vitamin E ist unverzichtbar für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Es schützt nicht nur unsere Zellen vor freien Radikalen, sondern aktiviert auch Killerzellen und unterstützt die Bildung von Antikörpern. Vor allem pflanzliche Öle enthalten reichlich von dem fettlöslichen Vitamin, allen voran das steirische Kürbiskernöl.

Frische Küche: Frische Lebensmittel enthalten deutlich mehr Nährstoffe als verarbeitete Waren. Auf Fertigprodukte und Dosengerichte sollte deshalb so weit wie möglich verzichtet werden.

Grünkohl: Unter allen Kohlarten ist Grünkohl der nährstoffreichste und somit besonders hilfreich beim Schutz unseres Körpers. Man kann ihn gut in Eintöpfen verarbeiten, aber besonders viel Freude machen knackige Grünkohlchips aus dem Backofen.

Hirse: Dieses Getreide ist eine perfekte pflanzliche Eisenquelle. Das Spurenelement ist unerlässlich für die Vermehrung und das Wachstum von Zellen. In der Küche lässt sich Hirse vielfältig einsetzen wie zum Beispiel als Auflauf, für Laibchen oder Salat.

Ingwer: Die scharfe Wurzel hat antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Eigenschaften. Für die Herstellung von Ingwertee einfach ein paar Scheiben von der Wurzel mit heißem Wasser aufgießen.

Joghurt: Probiotische Lebensmittel wie Joghurt tragen zu einer gesunden Darmflora bei und helfen dem Körper dadurch, sich vor schädlichen Stoffen und Infektionen zu schützen.

Kren: Kren wird auch gerne als „Penicillin des Gartens“ bezeichnet, da er antimikrobielle Eigenschaften besitzt. Die enthaltenen Senföle helfen, Viren zu bekämpfen und sorgen gleichzeitig für ein besonderes Aroma in den Gerichten.

Leinsamen: Leinsamen schmecken wunderbar in Müsli oder Brot. Die winzigen Samen enthalten jede Menge Ballaststoffe, die unseren Darm, in dem ein großer Prozentsatz unseres Immunsystems sitzt, in Schuss halten.

Milchsäurebakterien: Sie sind für die Herstellung von Sauerkraut und anderen fermentierten Produkten unerlässlich. Diese bereichern nicht nur unseren Speiseplan, sondern leisten einen wesentlichen Beitrag zur Darmgesundheit.

Nüsse: Täglich eine Handvoll dieser kleinen Kraftpakete unterstützt das Immunsystem durch die geniale Kombination von Selen, Zink, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Antioxidantien.

Omega 3: Fische und pflanzliche Öle stecken voller entzündungshemmender Omega-3-Fettsäuren und sollten deshalb in einem abwechslungsreichen und gesundheitsförderlichen Speiseplan ausreichend Platz finden.

Paradeiser: Das rote Gemüse enthält den Farbstoff Lycopin. Dieser besitzt hohe antioxidative Eigenschaften. Besonders viel von diesem wertvollen Inhaltsstoff findet man übrigens in gekochten Paradeiser-Produkten, da beim Kochen die Zellen aufplatzen und das Lycopin besser verfügbar wird.

Quer durch den Obst- und Gemüsegarten: Je bunter und vielfältiger die Lebensmittelauswahl im Speiseplan ausfällt, desto gesicherter ist die Versorgung mit allen notwendigen Nährstoffen, die der Körper zur Gesunderhaltung benötigt.

Regionale Lebensmittel: Produkte aus der näheren Umgeben stehen für längeres Ausreifen und kürzere Transportwege. Dadurch punkten sie enorm in ihrem Nährstoffgehalt gegenüber importierter Ware.

Sprossen: In den kleinen Pflänzchen steckt die geballte Kraft an Nährstoffen. Einfach ein paar Kressesamen auf feuchte Watte legen und nach ein paar Tagen frische Kressesprossen ernten. Somit ist auf jedem Brot und in jedem Salat für eine Extraportion an Nährstoffen gesorgt.

Thymian: Thymian stärkt mit Hilfe seiner ätherischen Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe das Immunsystem und weitere körperliche Systeme. Das Kraut kann als Tee, Gewürzöl oder frisch in Speisen integriert genossen werden.

Ungünstige Lebensmittel: Größere Mengen an Zucker, Koffein und Alkohol sind keine guten Förderer unseres Immunsystems.

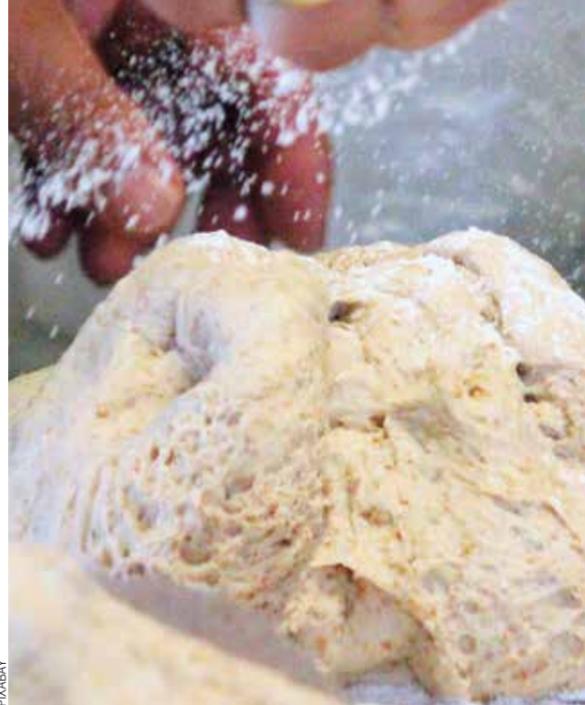
Vollkornprodukte: In den Schalen des Getreidekorns liegen die wahren Schätze verborgen. Dort findet man Ballaststoffe zur Unterstützung des Immunsystems im Darm sowie B-Vitamine, die im Stoffwechsel wesentlich zum Kampf gegen Viren und Bakterien beitragen.

Wasser: Täglich 1,5–2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, vorzugsweise Wasser, ist in Grippezeiten besonders wichtig. So werden die Schleimhäute feucht gehalten und eine Vielzahl an Stoffwechselprozessen werden ermöglicht.

Xunde Ernährung: Eine abwechslungsreiche Speisenauswahl mit reichlich Obst und Gemüse als Basis unterstützt das Immunsystem optimal. Eine perfekte Orientierung bietet dazu die steirische Ernährungspyramide.

Ysop: Das beliebte Gartenkraut besitzt leicht entzündungshemmende, krampflösende und auswurfördernde Eigenschaften und wird in der Volksmedizin zum Gurgeln bei Heiserkeit und Halsentzündungen verwendet. In der Küche kann man die jungen Blätter Salaten und Gemüse begeben sowie Suppen und Fleisch damit würzen.

Zink: Zink unterstützt die Fresszellen des Immunsystems bei der Bekämpfung von Bakterien. Gute Quellen sind Fleisch, Eier, Milch sowie Vollkornprodukte.



PIXABAY

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Mi., 30. Sep. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 2

Mi., 13. Jan. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin 3

Do., 20. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Süße und pikante Germ- und Plunderteiggebäcke

Plunder- und Germteige werden heutzutage nur mehr selten selbst gemacht. Das liegt vermutlich daran, dass die Zubereitung recht aufwendig klingt. Wer den wunderbar blättrigen Germ-Butterteig trotzdem selbst ausprobieren möchte, findet in diesem Seminar Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig mit bester Butter ist ein Genuss und kann in vielen Varianten zubereitet werden. Im Kurs werden verschiedene Gebäcke, ob süß, pikant oder gefüllt, hergestellt. Die Art der Gebäcke eignet sich für viele verschiedene Geschmacksrichtungen. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 11. Jan. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Vollkorngebäck – schmackhaft und gesund

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

Inhalt

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 08. Feb. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 08. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



Traditionelle Küche



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



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Gebild- 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, Flechtgebäcke sowie Brauchtums- und Schmuckbrote für verschiedenste Anlässe gebacken und auch die volkskundliche Bedeutung erörtert.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 15. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 26. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Duftende Brote

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 03. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEIMLEHNER

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Brot backen im Lehmbackofen

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin 1

Di., 15. Sept. 2020, 15:00 bis 19:00 Uhr

Termin 2

Mi., 26. Mai 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Johanna Aust
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 26. Mrz. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr



WWW.WOLFGANGHUMMER.COM

Dr.ⁱⁿ Marlies Hörmann-Wallner

Ernährungswissenschaftlerin, forscht am Institut Diätologie der FH Joanneum im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen.

Mit allen Sinnen – Genuss, Gesundheit und Sensorik

Manche Menschen mögen sie, manche gar nicht – die Rede ist von Rosinen und Kohlsprossen. Woher kommen diese Vorlieben und Abneigungen für einzelne Lebensmittel? Dieser Workshop zum Thema Genuss, Gesundheit und Sensorik soll dabei helfen, unser individuelles Essverhalten besser zu verstehen. Es werden Zusammenhänge zwischen der Geschmackswahrnehmung und der Entstehung von Übergewicht bzw. der Lebensmittelauswahl erklärt. Mit unterschiedlichen Übungen werden die Sinne geschult und die eigene Wahrnehmung herausgefordert. Zusätzlich wird in dem Kurs die Technik des Foodpairings erklärt und ausprobiert. Durch die gezielte Kombination von Lebensmitteln und Getränken können regelrechte Geschmacksexplosionen und harmonische Gerichte entstehen. Mit ein paar Highlights für die nächste Feier oder einen gemütlichen Genussabend wird der Workshop abgerundet.

Dauer/TeilnehmerInnen

3,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 15. Jän. 2021, 16:30 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 16. Nov. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

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

Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 27. Apr. 2021, 17:00 bis 21:00 Uhr





Univ.-Prof. DDr. Martin Grassberger studierte Medizin sowie Biologie in Wien und ist Facharzt für Gerichtsmedizin. Er lehrt unter anderem an der Naturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Wien und an der Medizinischen Fakultät der Sigmund Freud Universität Wien in den Fachgebieten Humanbiologie, Evolutionäre Medizin, Forensische Medizin und Pathologie.



„Das leise Sterben“ von Martin Grassberger

Warum wir eine landwirtschaftliche Revolution brauchen, um eine gesunde Zukunft zu haben.

Der Humanbiologe und Arzt Martin Grassberger zeigt auf, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und der stetigen Ausbreitung leiser Epidemien und chronischer Krankheiten in allen Altersgruppen und Gesellschaftsschichten besteht. Die Einsichten sind ernüchternd. Grassberger zeigt jedoch mögliche Auswege aus der gegenwärtigen globalen Gesundheits- und Umweltkrise auf. Der Spannungsbogen zwischen Mikroleben im Darm und Boden wird dabei deutlich. In einer Zeit, in der vieles im Umbruch ist und viele gewohnte Muster, Tätigkeiten und Ziele auf verschiedensten Ebenen in Frage gestellt werden, möchte ich Ihnen dieses Buch empfehlen. Biodiversität – genetische Vielfalt ist der Ursprung für ein gesundes, resilientes Ökosystem. Das liegt der Produktion von gesunden Lebensmitteln zugrunde und bildet gleichzeitig auch die Grundlage für ein diverses Darmmikrobiom, welches für die menschliche

Gesundheit unverzichtbar ist. Die in Grassbergers Buch aufgezeigten möglichen Auswege erfordern aber ein Umdenken und die Formulierung neuer Ziele von jeder/-m einzelnen der Konsumentinnen und Konsumenten. Mit den derzeitigen Maßstäben, anhand derer Fortschritt und Wirtschaftswachstum gemessen werden, wird dieser Wandel nicht stattfinden können. Die Entwicklung neuer umweltschonender Technologien, ressourcenschonender Wirtschaftsweisen und ein noch stärkerer Re-Use-Gedanke sind für diese Veränderung essenziell. Wir dürfen nicht müde werden, neue Wege des ressourcen- und klimaschonenden Lebensstils zu suchen und zu etablieren. Es gibt schon viele Ansätze und Wege dazu, auch in der steirischen Landwirtschaft. Nur wenn wir uns alle beteiligen, wird ein Wandel möglich sein. Lassen Sie sich vom Buch inspirieren Ihr Leben neu zu denken.



Kommentar von DI Arno Mayer, Leiter der Abteilung Pflanzen in der Landwirtschaftskammer Steiermark

Maßnahmen zur Erhaltung der Bodengesundheit

Zweifellos gelingt es Martin Grassberger, LeserInnen mit seinen sehr gut recherchierten Geschichten zu aktuellen Themen in den Bann zu ziehen. Die ungewöhnliche Dichte an Informationen und die Breite an kontroversieller Herangehensweisen zu aktuellen Themen wirken beinahe verschwenderisch. So ist der Mensch gleichzeitig der „größte Schädling unter den Wirbeltieren in Bezug auf das Boden-nahrungsnetz“ und an folgender Stelle ein „kranker multiorganismischer Holobiont“, ein „von Mikroben besiedelter Makro-Organismus“, der unter einer stark veränderten, sich von der Natur entfernenden Nahrungszusammensetzung seit einigen Jahrzehnten leidet. Im Zentrum stehen das wertvolle, regional erzeugte Lebensmittel als Grundlage für eine nachhaltige, gesunde Ernährung und damit – ursächlich verbunden – ein gesundes Bodenmikrobiom als Voraussetzung für ein gesundes Menschenmikrobiom und damit ureigenste Themen der landwirtschaftlichen Interessensvertretung. Seine „Maßnahmen für gesunde Ackerböden“ decken sich weitgehend mit den aktuellen Beratungsinhalten für einen klimafitten Ackerbau der Pflanzenbauberatung der Landwirtschaftskammer und damit schließt sich der Kreis bis hin zum neu eingerichteten Kompetenzzentrum für Acker, Humus und Erosionsschutz. Dieses Kompetenzzentrum wurde 2019 in der Bezirkskammer Feldbach ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt aller Anstrengungen steht die Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit. Dieser pedozentrische Ansatz, mit besonderem Fokus auf den Humus als wichtigsten Puffer im Wasser-, Luft- und Nährstoffhaushalt, ist an sich nicht neu. Die Zunahme der Witterungsextreme wie Starkregen, Hagel, Sturm, Hitze und Trockenheit belastet dieses komplexe und sensible Ökosystem Acker aber zusehends und es ist an der Zeit, hier gemeinsam mit engagierten PraktikerInnen Akzente zu setzen und fachlich zu begleiten. Die Mulchsaat- und Direktsaat-Community wächst rasant, ist extrem innovativ und mittlerweile sehr erfolgreich. Außerdem wird sie auch über die Landwirtschaft hinaus wahr-



genommen. Durch die rasche Anlage von insektenblütigen Begrünungsmischungen mit artenreicher Zusammensetzung starten die HumuspraktikerInnen unmittelbar nach der Getreide- und Rapserte ein „Wellness-Programm für Regenwurm und Biene“. Diese artenvielfältigen, bunten Zwischenfrüchte bieten nicht nur Insektennahrung, sie kühlen auch den Boden, bilden ein feuchtes Mikroklima und halten die pralle UV-Strahlung der Sonne ab. Sie fördern mit ihren Wurzelabscheidungen besonders das Bodenleben und schützen es beim Abbau der Ernterückstände der Hauptkultur vor schlechter Witterung und unterstützen so den nachhaltigen Humusaufbau. Die HumusberaterInnen unterstützen mit der Anlage und Betreuung von Feldversuchen und Demoflächen, in die zum Beispiel auch Bodenerosionsfallen zur Veranschaulichung der Wirkungsweisen von Erosionsschutzmaßnahmen eingebaut werden. Sie nehmen Bodenproben und messen allfällige Verdichtungen mit einem digitalen Bodenverdichtungsmessgerät (Penetrologger). Das übergeordnete Ziel ist die Erhöhung der natürlichen Bodenfruchtbarkeit durch Humusaufbau, das heißt die Forcierung einer klimafitten Ackerausbewirtschaftung, die als Nebenprodukt mehr CO₂ aus der Luft aufnimmt und in Form von Kohlenstoff im Boden speichert. Das Buch widmet sich unter anderem sehr konkret dieser regenerativen Ackerbewirtschaftung und versteht sich trotz diverser Kritik als Wertschätzung und Anerkennung für den „ehrlichen Landwirt und fleißigen Bauern!“



Maria Leßl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

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 Graz

Do., 08. Okt. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 15. Jän. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 26. Mrz. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr
Di., 08. Jun. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr

www.gscheitessen.at



Maria Leßl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

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 zu Gemüsetigern 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 Graz

Di., 03. Nov. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr
Di., 09. Mrz. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin Feldbach

Di., 09. Feb. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termine Leoben

Fr., 16. Okt. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr
Fr., 18. Jun. 2021, 09:00 bis 13:00 Uhr

Termin Knittelfeld

Fr., 12. Mrz. 2021, 09:00 bis 12:30 Uhr

www.gscheitessen.at



MAJCAN, LEXPIX

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



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

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

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können. Respektvoller Umgang und artgerechte Haltung machen die Fleischqualität von Bio-Schweinefleisch aus, dem soll im Kurs durch die ganzheitliche Nutzung Rechnung getragen werden.



In diesem Kurs geht es um

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

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

Der Kursleiter Lukas Kain wird Sie mit seinem handwerklichen Geschick und umfangreichem Fachwissen durch den Kurs begleiten. Selbst auf einem Bio-Hof aufgewachsen und von klein auf mit der Hausschlachtung vertraut, verfeinerte er seine Fähigkeiten zur Lebensmittelverarbeitung in den besten Küchen Österreichs, ehe er sein Wissen mit dem Studium „Nachhaltiges Lebensmittelmanagement“ theoretisch abrundete.

Dauer/TeilnehmerInnen

7 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 20. Mrz. 2021, 09:00 bis 16:00 Uhr

Wir danken für die freundliche Unterstützung der Firma



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 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 genusslichen 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 reservieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Wunschtermin!



Die besten Rezepte der steirischen Seminarbäuerinnen

Unsere Bäuerinnen kochen mit Leidenschaft! Mit saisonalen heimischen Zutaten lassen sich zu jeder Jahreszeit gesunde Köstlichkeiten zaubern. Der Bogen spannt sich von einfachen Alltagsgerichten hin zu besonderen Festtagspeisen, von Vorspeisen und Suppen über Hauptspeisen bis hin zu Desserts und Kuchen, von traditionellen bäuerlichen Gerichten wie der „Schwammerlsuppe mit Heidensterz“ bis zu modernen Kreationen wie „Roastbeef mit Lavendelsirup und Karfiolcreme“. Die saisonale und regionale Herkunft der Produkte steht dabei im Vordergrund.

Frisch aufgetischt

ISBN 978-3-7020-1755-2
144 Seiten, durchgehend farbig bebildert
18,5 x 25 cm, Hardcover

Preis

€ 19,90

Auch erhältlich in der

Hamerlinggasse 3
8010 Graz
Tel.: 0316 8050-1292
E-Mail: blk@lk-stmk.at



Rezept aus dem Kochbuch
„Frisch aufgetischt! Die besten Rezepte
der steirischen Seminarbäuerinnen“:

Gierschravioli

Teig

250 g Mehl
2 Eier
1 EL warmes Wasser
1 TL Rapsöl
½ TL Salz

Fülle

150 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
200 g Giersch
100 g Schafkäse
1 Ei zum Bestreichen
Butter zum Schwenken

Zubereitung

Mehl, Eier, Wasser, Öl und Salz zu einem Nudelteig verkneten, den Teig zugedeckt 30 Minuten rasten lassen. Für die Fülle Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in Butter leicht anschwitzen, den gewaschenen, gehackten Giersch kurz mitdünsten, salzen, abkühlen lassen und mit zerbröseltem Schafkäse mischen. Für die Ravioli den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen, den ausgerollten Teig halbieren. Auf einer Teighälfte im Abstand von 4–5 cm kleine Häufchen von der Fülle verteilen. Den Teig zwischen den Fülle-Häufchen mit verquirltem Ei bestreichen, die zweite Teighälfte darauflegen. Den Teig mit dem Handrücken zwischen den Fülle-Häufchen fest zusammendrücken und dann mit einem Teigrad Vierecke ausradeln. Die Ravioli in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit kaltem Wasser abschrecken und in heißer Butter schwenken.



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.

Vegan kochen und backen – 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!

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 120,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 02. Jul. 2021, 16:00 bis 21:00 Uhr





Ernährung nach den fünf Elementen – serviert mit einigen Häppchen Yin Yoga

„Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.“

(Winston Churchill)

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielt die tägliche Ernährung eine wichtige Rolle. Jede ärztliche Behandlung wird begleitet von dazu passenden Empfehlungen für die täglichen Mahlzeiten. Grundkenntnisse über die Wirkung der Nahrungsmittel, den Ablauf der Verdauungsvorgänge und tiefere Kenntnis der eigenen Körper-Geist-Seele-Struktur helfen, über die tägliche Ernährung das individuelle Gleichgewicht im Alltag immer wieder zu finden und zu erhalten. Die Ernährung nach den 5 Elementen stärkt in erster Linie unsere „Mitte“, den Sitz unserer Verdauungskraft: ruhen wir in unserer Mitte, können wir den ständigen Veränderungen und Herausforderungen des Lebens gelassen und stabil begegnen. Jede Mahlzeit bietet die Möglichkeit, alle Organe zu stärken, Lebenskraft und Lebenssaft zu nähren und dabei auch noch den Gaumen zu verwöhnen. Über sanfte Körper- und Atemübungen aus dem Yin Yoga treten wir mit dem in Kontakt, was unser Körper uns jetzt mitteilen möchte. Dabei können wir auch einer spürenden Reflexion über unser Essverhalten Raum geben.

火 土 金 水 木



Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt und genährt durch den Winter

Während der Wandlungsphase WASSER, der kalten und dunklen Jahreszeit, ist die Energie ganz nach innen und unten gerichtet. Die Organsysteme Nieren und Blase sind besonders aktiv. Die Kraft entsteht in der Tiefe. Jetzt haben wir die Möglichkeit, uns zu regenerieren und bis auf die Knochen zu nähren, unsere Reserven wieder aufzufüllen. In diesem Kurs werden wir uns mit den Hintergründen des WASSERELEMENTES, unterstützenden Lebensgewohnheiten und entsprechend nahrhaften Speisen und Zubereitungen beschäftigen. Außerdem ergänzen Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga diesen Kurstag. Sie stimulieren das Faszienewebe und halten so auch in der kalten und feuchten Jahreszeit die Gelenke und Muskeln geschmeidig. Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte mit den reichhaltigen Zutaten des steirischen Herbstes kochen und verkosten.

Dauer/Teilnehmerinnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 21. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at



Entspannt entgiften – leicht und beschwingt den Sommer begrüßen

„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/Bauchspeicheldrüse besonders aktiv, was uns Gelegenheit bietet, in unsere Mitte zu kommen, Körper, Geist und Seele zu klären, uns über eine sanfte Entschlackung von Überflüssigem zu trennen, um Raum für Neues zu haben. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, regen die Entgiftung an. Damit bereiten wir uns auf die strahlende, üppige Fülle an Licht und Wärme des Sommers, der Wandlungsphase FEUER, vor. Die Natur unterstützt uns außerdem mit frischen Zutaten, aus denen wir gemeinsam schmackhafte Frühlingsspeisen zubereiten und verkosten.

Dauer/Teilnehmerinnen

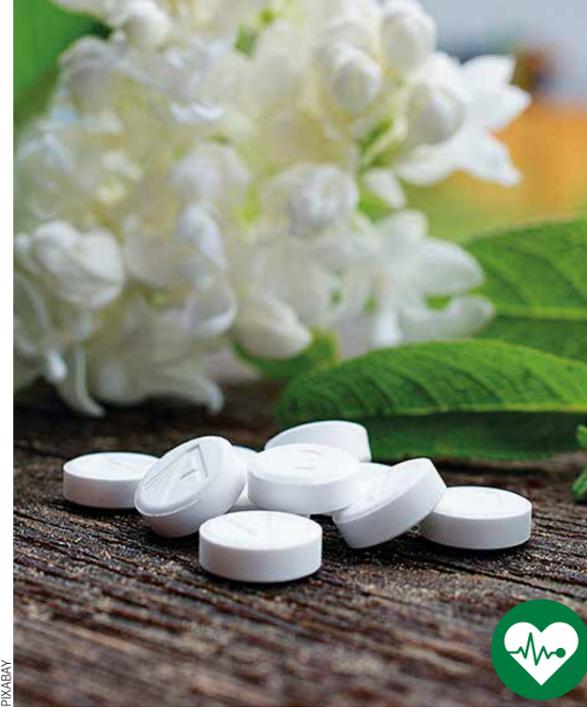
8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 24. Apr. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr



Christine Gruber

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



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

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen langsam, zunächst unbemerkt. Dabei zeigen typische Erkennungsmerkmale schon frühzeitig einen Mineralstoffmangel an. Die Antlitzanalyse nach Dr. Kurt Hickethier, auch Sonnerschau genannt, hilft, fehlende Mineralstoffe nach Dr. Schüßler an bestimmten Veränderungen im Gesicht zu erkennen. Beispielsweise an der Beschaffenheit und Farbe der Haut des Gesichtes, den Falten und dem Glanz. Anhand von Beispielen lernen Sie diese Mängel von sich und anderen abzulesen. Denn in jedem Gesicht steht das Rezept geschrieben, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler benötigt werden.

Inhalt

- Einführung in die Antlitzanalyse
- erarbeiten des Mineralstoffmangels durch das Antlitz
- richtige Dosierempfehlung/Einnahme
- praktische Übungen

Ziel

Die Antlitzanalyse sagt uns, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zur Vorsorge oder im Krankheitsfall unterstützen können.

Wichtig

Weder Hautcreme noch Make-up auftragen!

Mitzubringen

Farbstifte, Schreibmaterial

Zielgruppe

Für alle, die sich etwas Gutes tun wollen, schon bevor ihre Mineralstoffspeicher in der Zelle geleert sind.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 06. Feb. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr

Christine Gruber

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

Schüßlersalze für den täglichen Gebrauch

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

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

Zielgruppe

Für alle, die gesund, leistungsfähig und attraktiv sein möchten.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 14. Nov. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr



Nicole Maria Steinwender

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

Gartner Elisabeth

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

Räuchern für mehr Wohlfühl

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.

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

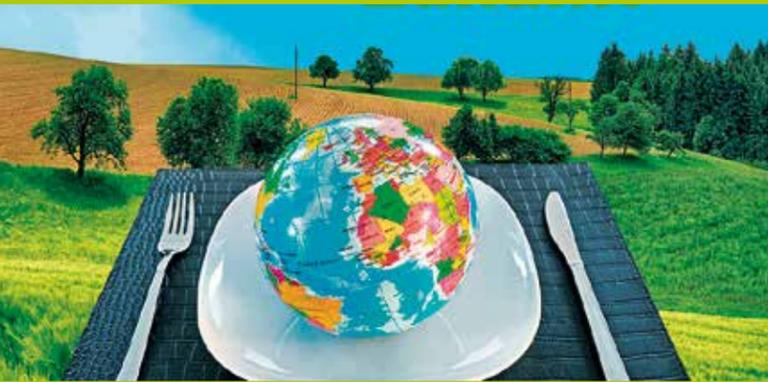
Kosten

€ 79,-

Termin

Sa., 21. Nov. 2020, 09:00 bis 16:30 Uhr





Gewinnen Sie mit der frischen Kochschule viele tolle Preise!

Nach Corona ist ein bisschen wie nach Silvester. So zeichnet eine aktuelle Erhebung des Meinungs- und Motivforschungsinstituts Karmasin Research & Identity ein Bild mit großen Vorsätzen für positive Änderungen im Lebensstil der ÖsterreicherInnen. Wir streben nach einem achtsameren Umgang mit uns selbst, unserer Umgebung und den Ressourcen unseres Planeten. Haben auch bei Ihnen im Zuge des Lockdowns bereits neue Gewohnheiten Einzug gehalten? Oder sind Sie gar zu alten Gewohnheiten zurückgekehrt, die im Trubel des Alltags irgendwann verloren gegangen sind? Wir sind auf der Suche nach Beispielen nachhaltiger Veränderungen, die Ihnen, Ihrer Familie, aber auch Ihrer Region und Umwelt guttun.

Teilen Sie Ihren positiven Beitrag mit uns und gewinnen Sie tolle Preise rund um die steirische Kulinarik. Erzählen Sie uns, was Sie bereits konkret verändert haben und warum Sie dies auch abseits von Corona beibehalten werden. Nutzen wir so die Krise als Chance für eine lebenswerte Zukunft.

Einsendungen per E-Mail bitte an nachhaltigkeit@lk-stmk.at
Wir freuen uns über Statements, Berichte, Videos, Fotos und alles, was uns einen Einblick in Ihren nachhaltigen Beitrag schenkt.

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen Kochkurs nach Wahl in der frischen Kochschule, Kochbücher sowie Rezeptbroschüren der Seminarbäuerinnen.

Tipps für eine nachhaltige Ernährung:



Mit vielen kleinen Schritten – vom Einkauf über die Zubereitung und Lagerung bis hin zur Verwertung der Lebensmittel – kann jede/-r einzelne von uns einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Ernährung leisten.

Essen nach der Ernährungspyramide

Häufiger Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte und Getreide am Teller schmecken nicht nur dem Klima, sondern auch unserer Gesundheit. Am besten orientiert man sich dabei an der steirischen Ernährungspyramide – sie zeigt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen und pflanzlichen Produkten.

Regional, saisonal und bio einkaufen

Regionale Lebensmittel beanspruchen nur kurze Transportwege und stärken gleichzeitig die (Land-)Wirtschaft vor Ort. Saisonale Freilandware ist nicht nur besonders klimafreundlich, sondern auch geschmacklich und gesundheitlich unschlagbar. Außerdem spart saisonale Ware Kosten und Energie für die Lagerung. Bio-Produkte ermöglichen durch ihre Produktion ein Einsparen von CO₂.

Frische Lebensmittel, frische Zubereitung

Die Verarbeitung von Lebensmitteln in der Industrie verbraucht viel Energie. Wer weitgehend auf Fertigprodukte verzichtet und selber frisch kocht, tut dem Klima etwas Gutes und kann sich an vielseitigen Geschmackserlebnissen erfreuen.

Lebensmittel verwenden, nicht verschwenden

Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums endet nur die Garantie des Herstellers für bestimmte Produkteigenschaften, nicht jedoch die Genusstauglichkeit. Besser selbst schauen, riechen und schmecken – die meisten Produkte sind weit über dieses Datum hinaus genießbar.

Faire Preise ermöglichen faire Produktionsbedingungen

Das gilt nicht nur für Produkte aus dem Ausland, sondern auch angemessene Preise für heimische Lebensmittel unterstützen eine nachhaltige Produktion. Bei allen Bemühungen rund um einen klimafreundlichen Konsum darf letztendlich auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Denn nachhaltig, gesund und gut schließen sich keineswegs aus, sondern ergänzen sich vielmehr.

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Marietheres Arvay Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung bei verschiedenen YogalehrerInnen, Fastenleiterin</p> | | <p>Mag.^a Susanne Schneider Produktion und Vermarktung von Gemüseeritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin</p> | |
| <p>Margarethe Auer Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Direktvermarktung für Brot und Gebäck</p> | | <p>Nicole Maria Steinwender Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, www.steinwenders-wendepunkt.at</p> | |
| <p>Johanna Aust Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p> | | <p>Monika Tatzl Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin</p> | |
| <p>Johann Ebner ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule in Schladming.</p> | | <p>Manuela Wagner Seminarbäuerin</p> | |
| <p>Martha Fuchs Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin</p> | | <p>Dr.ⁱⁿ Marlies Hörmann-Wallner Ernährungswissenschaftlerin, forscht in der FH Joanneum im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen.</p> | |
| <p>Elisabeth Gartner Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Biobäuerin</p> | | <p>Doris Wartbichler Seminarbäuerin</p> | |
| <p>Christine Gruber Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor</p> | | <p>Petra Wippel Seminarbäuerin</p> | |
| <p>Ursula Daul Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin</p> | | <p>Christina Thir Seminarbäuerin</p> | |
| <p>Lukas Kain Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer</p> | | <p>Mag.^a Anita Winkler Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin</p> | |
| <p>Eva-Maria Krenn Seminarbäuerin, Brotbotschafterin</p> | | <p>Elfriede Wöls Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p> | |
| <p>Maria Leßl Seminarbäuerin</p> | | <p>DI Wolfgang Zemanek Gärtnermeister, Bio-Kräuterbauer (Bio-Landwirtschaft mit dem Schwerpunkt Arznei- und Gewürzpflanzen), langjähriger Trainer für Lebensmittelkonservierung</p> | |
| <p>Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp Fachberaterin für Ernährung und Konsumenteninformation, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin</p> | | <p>Eva Zach Seminarbäuerin</p> | |
| <p>Thomas Moyschewitz Küchenchef im Steiermarkhof</p> | | <p>Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft</p> | |