Programm 2023/2024

Steiermarkhof Graz | Feldbach | Leoben

Die frische KochSchule®

BROT UND GEBÄCK
MAN(N) KOCHT
JAHRESZEITEN KÜCHE
WELLNESS KÜCHE
COOKINARE
BIO LOGISCH
GLUTENFREI
KULINARIK SEMINARE
AUS GRUNDKOCHSCHULE
DER SÜßEN KÜCHE

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

SEMINAR BÄUERINNEN

lk Landwirtschaftskammer Steiermark

Programm

●Steiermarkhof Graz ●Feldbach ●Leoben

Grundkochschule Schritt für Schritt /Kursreihe	4	●●	Grundkochschule Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens
		●	Man(n) kocht - ein Kochkurs für Männer
		●●	Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte
Jahreszeitenküche einmalige Kulinarikseminare	5	●	Adventbrunch - Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen
		●	Lebkuchenvariationen - Vorboten des Weihnachtsfestes
		●●●	Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich
	6	●●	Das perfekte Weihnachtsmenü
		● ●	Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarische/vegane Festtagsküche
		●	Kunterbunte Krapfenvielfalt
Wellnessküche Frisch & auf Vorrat	7	● ●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst gemacht
		●●	Eingekocht - Sommergenüsse im Glas für den Winter
		●	Kochen und backen mit Dampf
	8	●	Burritos, Wraps, Burger - gerollt oder gestapelt
		●	Schnelle und leichte Küche im Alltag
		●	Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch
	9	●	Low-Carb-Speisen - schnell und geschmackvoll
		● ●	Pflanzenbasiert und zuckerreduziert
		●	Wildgerichte g´sund und g´schmackig
	10	●●	Strudelvariationen - süß und pikant
		●	Steirische Bio-Süßlupine –vegetarisch/vegan gekocht
		●	Vielfalt aus Biskuitteig
	11	●	Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen
		●	Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte
		●●	Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher
	12	●●●	Kreative Ideen für's steirische Buffet – Snacks, Häppchen und Co
		●	Der Chef kocht selbst - Fleischvielfalt
		●	Knödelvariationen - kugelrunder Genuss
	13	●	Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass
		●	Perfect Match - Aromaspiele in der Küche
		●●	Veganer Start in den Tag – Frühstück und Jausenideen
	14	● ●	Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit
		●	Käsegenuss - eine kulinarische Reise durch die Steiermark
		●	Hausgemachte Nudeln - Vielfalt aus Ei und Grieß
	15	●	Heimischer Fisch - frisch auf den Tisch
		●	Genussvolle Basenküche
		●●	Polenta, Sterz und Schmarrn - Traditionelles aus Getreide
	16	●	Einfach gesund kochen - auch im Alter
		●	Heimische Getreideküche - neue entdecken
		●	Alles Bärlauch – Frühlingsbote in der Küche
	17	●●	Steirisch "WOKen" - schnelle Gerichte aus dem Wok
		●●●	Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe
		●●	Gemüsekuchen - bunt und gesund
	18	● ●	Darm Fit – Kochen rund ums gute Bauchgefühl
		●●	Sommerparty - kochen für und mit den Gästen
		●●	Süße Früchte im Glas - Früchte konservieren
Bio-Logisch	19	●	Lamm-Kochkurs: Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe
		●	Von „Kopf bis Schwanz" Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch
		●	Biobackvergnügen - steirisch und vegan
Brot und Gebäck Sauerteig, Vollkorn & Co	20	●●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen
		●●	Vollkornbrot und –gebäck - schmackhaft und bekömmlich
		●●	Jourgebäck – raffinierte Kleinigkeiten süß und pikant
	21	●●	Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten
		●●●	Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren
	22	●	Brot backen im Lehmbackofen
		●●	Gut Ding braucht Weile: Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung
		●	Duftende Brote
	23	●	Allerheiligenstriezel - köstliche Striezel das ganze Jahr
		●	Osterbrot und viele köstliche Gebäcke mit Tradition
		●	Wertvolles Brot restlos verkochen
Aus der süßen Küche Back- und Desserterlebnisse	24	● ●	Sweet Table – zuckersüßes Highlight jeder Feier
		●	Pralinenseminar für Fortgeschrittene – Krusten- und Schnittpralinen
		●	Exquisite Torten und Tartes – lernen vom Profi
	25	●	Eis, Parfait und Sorbet
		●	Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller
		●	Biobackvergnügen – steirisch und vegan
		●	Süße Versuchungen: Kreative Dessertkunst hautnah
Glutenfrei | Kulturpilze	26	●	Glutenfrei: Weihnachtsbäckerei, Germgebäcke und Brot
		●●	Kulturpilze für Genießer am Teller
Event-/ Teamkochen	27	●●●	Überraschen Sie Mitarbeiter:innen | Familie | Freunde mit einem kulinarischen Erlebnis
Gesundheit	28	●	Räuchern | Tierische vs. pflanzliche Ernährung im Check | Stille Entzündungen vermeiden
Cookinare	29	online	kochen und backen @ home - Übersicht
Kontakt	30	●●●	Information | Referent:innen | Kontaktadressen | So kommen Sie zu uns

Die frische KochSchule®

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

regional | saisonal | kreativ | informativ

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

Das Angebot der Kochschule

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

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

BARBARA MAICAN

Anmeldung **https://www.gscheitessen.at/veranstaltungen-und-termine**

Grundkochschule
Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

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

Dauer: 20 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 12

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 12., 19., 26. Jän. und 02., 09., Feb. 2024, jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentinnen: Doris Wartbichler, Petra Wippel
Kosten: 250 € *

●Feldbach

Termin: Mo., 13., 20., 27. Nov. und Do., 23., 30. Nov. 2023 jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 215 € *

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!

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 12

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 06., 13., 20. Okt. 2023, jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentinnen: Doris Wartbichler, Petra Wippel
Kosten: 170 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten, Getränke, Unterlagen*

ADOBE STOCK

Kochwerkstatt
für Jugendliche und Studierende
schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte

Immer etwas in Eile, mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch?
Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte.
Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertiggerichten.
Zielgruppe: Jugendliche, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 12

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Mo., 15. Jän. und Mo., 22. Jän. 2024, jeweils 16:00 bis 20:00 Uhr
Termin 2: Di., 06. und Mi., 07. Aug. 2024, jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 82 € *

●Feldbach

Termin: Mo., 29. Jän. und 05. Feb. 2024, jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 82 € *

BARBARA MAICAN

ZENZ

EVA MARIA LIPP

Adventbrunch
Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Mo., 04. Dez. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Ing.in Barbara Zenz
Kosten:	63 € *

Lebkuchenvariationen
Vorboten des Weihnachtsfestes

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

Mitzubringen:
Keksdosen

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 06. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Elfi Wöls
Kosten:	63 € *

Weihnachtsbäckerei
himmlisch köstlich

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

LEXPIX

● Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Di., 21. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Fr., 24. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 3:	Sa., 02. Dez. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	63 € *

● Feldbach

Termin 1:	Mo., 06. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Do., 07. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Stradner
Kosten:	53 € *

● Leoben

Termin 1:	Di., 14. Nov. 2023, 16:00 bis 20:00 Uhr
Termin 2:	Sa., 18. Nov. 2023, 13:00 bis 17:00 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	53 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

UNTERKOFLER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKT.AT

FISCHER

HEIDEGGER, LK NÖ

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 13. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer
Kosten: 63 € *

●Feldbach

Termin: Do., 14. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl
Kosten: 53 € *

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 01. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 63 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Weihnachtsmenü zum Verlieben
vegetarische/vegane Festtagsküche

NEU

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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 12. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 63 € *

●Leoben

Termin: Do., 14. Dez. 2023, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 53 € *

EVA MARIA LIPP

HAIDER

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.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 13. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	63 € *

Leoben

Termin:	Mi., 20. Sept. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	53 € *

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!

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 14. Okt. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Fr., 20. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

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.

PIXABAY

Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Do., 12. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Do., 14. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

EVA MARIA LIPP

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin 1: Do., 28. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Do., 18. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl
Kosten: 63 € *

BARBARA MAJCAN

Schnelle und leichte Küche
im Alltag

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Mo., 16. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Vegetarische Gerichte
köstliche Menüs ohne Fleisch

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 29. Sep.. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

AMA

ADOBE STOCK

NEU

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 24. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

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

● Steiermarkhof Graz

Termin Sa., 04. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 63 € *

RISSNER

NEU

Pflanzenbasiert
und zuckerreduziert

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

● Steiermarkhof Graz

Termin 1: Fr., 10. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Sa., 11. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Christiane Rissner
Kosten: 63 € *

● Leoben

Termin: Di., 24. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christiane Rissner
Kosten: 53 € *

ANNA ZENZ

AMA

Strudelvariationen
süß und pikant

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

Inhalt:
→ 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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Do., 11. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Ing.in Barbara Zenz
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Di., 09. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Sommer
Kosten:	53 € *

ARTEMIS

Steirische Bio-Süßlupine
vielfältig vom Schnitzel bis zum Kaffee

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Di., 14. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Katharina Harden
Kosten:	63 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Vielfalt aus Biskuitteig
einfach und schnell

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

AMA

Steiermarkhof Graz

Termin:	Do., 16. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Elfi Wöls
Kosten:	63 € *

EVA MARIA LIPP

Pikante Blechkuchen,
Flammkuchen und Pizzen

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 25. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 63 € *

SIGRID STADLER

NEU

Vegan trifft TCM
schnelle, federleichte Gerichte

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 20. Jän. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin: Sigrid Stadler
Kosten: 98 € *

Hülsenfrüchte
die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe.
In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind.
Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen. Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.
Inhalt:
→ Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der
→ Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
→ Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
→ Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

PIXABAY

● Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 23. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.a Anita Winkler
Kosten: 63 € *

● Feldbach

Termin: Fr., 15. Mrz 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl
Kosten: 53 € *

PETRA WIPPEL

Kreative Ideen für ’s steirische Buffet - Snacks, Häppchen und Co.

Ob Geburtstagsparty, sommerliches Gartenfest oder Hauseinweihung – bei Feiern mit vielen Gästen ist ein Buffet ideal und unkompliziert. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, aus regionalen Köstlichkeiten ansprechende Speisenkreationen zuzubereiten und Buffet-Tische dekorativ zu gestalten. Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen und vielem mehr. Nach dem Seminar werden Sie Ihre Gäste mit Terrinen, Aufstrichen, traditionellen Gerichten, vegan-vegetarischen Alternativen und optisch und geschmacklich ansprechenden Desserts aus heimischen Produkten überraschen.
Auch das Legen dekorativer Platten ist Thema des Kurses.
Ein perfekt vorbereitetes Buffet wird nicht nur Ihre Gäste überzeugen, sondern garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in , Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

●Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 03. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin:	Petra Wippel
Kosten:	63 € *

●Feldbach

Termin:	Sa., 11. Nov. 2023, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin:	Petra Wippel
Kosten:	53 € *

●Leoben

Termin:	Sa., 16. Mrz. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin:	Elfi Wöls
Kosten:	53 € *

Der Chef kocht selbst – Fleischvielfalt

Thomas Moyschewitz, seit vielen Jahren hat er die Küchenleitung am Steiermarkhof inne, hat sich zum Ziel gemacht, heimische Betriebe zu fördern und deren großartige Produkte in der Küche zu verfeinern. In seinem Kochkurs zeigt er Ihnen, wie viele unterschiedliche Möglichkeiten es gibt, Fleisch zuzubereiten und wie Sie dadurch immer wieder neue Gerichte zaubern können. Vom langsamen Sous-vide-Garen bis zum Blitz-Steak ist alles dabei.
Beste Fleischqualität ist 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.

AMA

●Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 27. Jän. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referent:	Thomas Moyschewitz
Kosten:	63 € *

Knödelvariationen
kugelrunder Genuss

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

LEXPIX

●Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 31. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	63 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

PIXABAY

Fingerfood
kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 08. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 63 € *

EVA MARIA LIPP

Perfect Match
Aromaspiele in der Küche

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 15. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.a Anita Winkler
Kosten: 63 € *

Veganer Start in den Tag
Frühstück & Jausenideen

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

WIPPEL

● Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 06. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 63 € *

● Feldbach

Termin: Fr, 19. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 53 € *

ADOBE STOCK

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 jahrhundertelang eine aphrodisierende Wirkung nach. Wer seine:n Partner:in auch einmal mit einer aphrodisierenden Mahlzeit verzaubern möchte, lernt in diesem Kochseminar verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und in angenehmer Atmosphäre genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 16. Feb. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	65 € * für Einzelpersonen 113 € * pro Paar

Leoben

Termin:	Do., 15. Feb. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	53 € *

AMA

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: 3 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 18

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 01. Mrz. 2024, 18:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Tatzl
Kosten:	44 € *

Hausgemachte Nudeln
Vielfalt aus Ei und Grieß

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt.
Auch „Krendeln", die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab.
Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

GRAMMELHOFER

Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Mi., 28. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Mi., 17. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	63 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

AMA

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 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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 06. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	63 € *

ADOBE STOCK

NEU

Genussvolle Basenküche
genussvolle Gerichte

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Di., 05. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Mag.ª Anita Winkler
Kosten:	63 € *

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.

AMA

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Do., 07. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

● Feldbach

Termin:	Fr., 08. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

ADOBE STOCK

Einfach gesund kochen
auch im Alter

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten. Gesunde Ernährung ist aber selbstverständlich auch im Alter wichtig.
In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen.
Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten?
Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü" gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 09. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

AMA

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 den Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 19. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

Alles Bärlauch
Frühlingsbote in der Küche

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 05. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Anita Winkler
Kosten: 63 € *

PIXABAY

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

AMA

Steirisch „WOKen“
schnelle Gerichte aus dem Wok

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 24. Mai 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Do., 23. Mai 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

WIPPEL

NEU

Frühlingszauber: Festliches
Frühlingsmenü für besondere Anlässe

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 19. Apr. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Fr, 26. Apr. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Petra Wippel
Kosten:	53 € *

Leoben

Termin:	Di., 16. Apr. 2024, 16:30 bis 21:30 Uhr
Referentin:	Eva-Maria Krenn
Kosten:	53 € *

EVA MARIA LIPP

Gemüsekuchen bunt und gesund

Statistiken weisen darauf hin: wir essen zu wenig Gemüse und Obst. Nach diesem Kochworkshop wird das auf Sie nicht mehr zutreffen, denn wir zeigen Ihnen, wie Gemüse auch in „Kuchenart“ gegessen werden kann. Ob pikant oder süß, vegetarisch, vegan oder all in all - die Variationen sind hier schier endlos. Von deftig bis leicht, mit Mürb- und Germteigen ist vieles möglich. Probieren Sie es mit uns aus, gemeinsam wird kreiert, gebacken und verkostet - so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 07. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Fr., 31. Mai 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

CANVA

Darm Fit - Kochen
rund ums gute Bauchgefühl

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und bildet das Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit.
Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit einer Fülle an Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl.
Lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 25. Mai 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Sabine Bichler
Kosten:	63 € *

Leoben

Termin 1:	Fr., 10. Nov. 2023, 16:00 bis 20:00 Uhr
Termin 2:	Sa., 11. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Sabine Bichler
Kosten:	53 € *

AMA

Sommerparty
kochen für und mit Gästen

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 14. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Elfi Wöls
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Fr., 14. Juni 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

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.

EVA MARIA LIPP

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 22. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Do., 20. Juni 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Maria Leßl
Kosten:	53 € *

ADOBE STOCK

NEU

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

Bio-Lammfleisch direkt vom Hof beziehen hat einen besonderen Vorteil: Frischer und direkter geht's kaum. Wichtig beim Fleischeinkauf ist es, sich nicht nur auf die Edelteile zu fokussieren, sondern das Lamm als Ganzes wertzuschätzen.
Bei diesem Kochkurs erhalten Sie das essenzielle Know-how, um ein Lamm Nose-to-tail zu verwerten und in geschmacklichen Hochgenuss zu verwandeln.
Beim Lamm-Kochkurs wird Lukas Kain zeigen,
→ welche Köstlichkeiten sich aus einem halben Lamm zaubern lassen,
→ welche Teile sich für welche Zubereitungsarten eignen,
→ welche Besonderheiten Lammfleisch hat und Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung von Lammfleisch

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 20. Apr. 2024, 09:00 bis 14:30 Uhr
Referent: Lukas Kain
Kosten: 99 € *

LUKAS KAIN

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

„Nose to Tail Cooking" - was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können.
In diesem Kurs geht es um
→ das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch
→ die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm.
→ Informationen über direkte Bezugsmöglichkeiten

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 24. Feb. 2024, 09:00 bis 16:30 Uhr
Referent: Lukas Kain
Kosten: 119 € *

Biobackvergnügen
steirisch und vegan

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 05. Jul. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referenten: Johann und Gabi Ebner
Kosten: 135 € *

JOHANN EBNER

PIXABAY

EVA MARIA LIPP

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 unseren Brotspezialistinnen 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.

Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Di., 26. Sep. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Di., 30. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 3:	Di., 23. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Margarethe Auer
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin 1:	Do, 09. Nov. 2023, 16:30 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Do, 16. Nov. 2023, 16:30 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Ing.in Barbara Zenz
Kosten:	53 € *

Leoben

Termin:	Do., 11. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten:	65 € *

Vollkornbrot und -gebäck
schmackhaft und bekömmlich

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

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 15. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Sommer
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Di., 17. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Sommer
Kosten:	53 € *

CHRISTINA THIR

Jourgebäck raffinerte süße und pikante Kleinigkeiten

Sie wollen Ihre Gäste mit frisch zubereitetem Gebäck empfangen oder Ihren Frühstückstisch abwechslungsreich gestalten? Dieses Seminar bietet reichlich Ideen dafür. Mit Weizen-, Dinkel- und Roggenmehlteigen wird umfangreich geformt, geflochten und gebacken. Sie erhalten viele Tipps und Tricks für eine gelungene Teigführung und kreative Ideen für das Ausformen des Kleingebäcks. Die Vollendung erfolgt in süßen und pikanten Varianten.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 18. Nov. 2023, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Christina Thir
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin 1:	Di., 07. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Mi., 24. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Thir
Kosten:	53 € *

EVA MARIA LIPP

CHRISTINA THIR

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.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Do., 18. Apr. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Di., 09. Jän. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	53 € *

Brot.Back.Genuss
Brot harmonisch kombinieren

Dies ist ein Workshop für alle, die ihr Brot selber backen und perfekt kombiniert genießen möchten. Von der Sauerteigbereitung bis zur Verkostung der Brote in Kombination mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln und Getränken wird jeder Schritt genau erklärt.
Brot ist ein Grundnahrungsmittel, harmoniert als Begleiter mit jeder Mahlzeit und eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch. Gemäß persönlicher Vorlieben oder klassischer Vorgaben gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Speisenkombination. Jedoch finden wir Gerichte mit unterschiedlichen Texturen besonders verlockend, durch kontrastierende Geschmacksrichtungen lassen sich Geschmacksnuancen betonen, ausgleichen oder reduzieren. Sobald wir uns mit Kombinationsmöglichkeiten beschäftigen, gibt es unzählige Varianten, die nur darauf warten, entdeckt und geweckt zu werden.
Ihr selbst gebackenes Brot wird noch mehr Wertschätzung erfahren und auf ganz besondere Weise genossen werden.

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 16. Mrz. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	63 € *

Feldbach

Termin:	Di., 27. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	53 € *

Leoben

Termin:	Fr., 22. Mrz. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	53 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

LEIMLEHNER

Brot backen
im Lehmbackofen

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Do., 27. Jun. 2024, 16:00 bis 20:00 Uhr
Referentin:	Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten:	69 € *

CHRISTINA THIR

NEU

Gut Ding braucht Weile
Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 10. Feb. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin:	Christina Thir
Kosten:	63 € *

● Feldbach

Termin:	Di., 06. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Thir
Kosten:	53 € *

Duftende Brote
Heu, Hopfen, Blüten, Kräuter und Gewürze

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Mi., 12. Jun. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten:	69 € *

EVA MARIA LIPP

CANVA

MONIKA SOMMER

Allerheiligenstriezel
köstliche Striezel - das ganze Jahr

Flechtgebäcke haben volkskulturell eine tiefe Bedeutung. Denn in diese werden alle Glücks- und Segenswünsche miteingeflochten. So zum Beispiel auch in den Allerheiligenstriezel, welcher mancherorts als Patengeschenk zu Allerheiligen überreicht wird.
Wer selbst das Backen eines Allerheiligenstriezels in die Hand nehmen möchte, kann dies bei diesem Seminar erlernen, verschiedene Flechttechniken und Varianten inklusive.
Der frische, mit natürlichen Zutaten gebackene Striezel wird am Frühstückstisch des Allerheiligentages sicher alle Familienmitglieder begeistern.

● Feldbach

Termin: Mi., 18. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Thir
Kosten: 53 € *

Wertvolles Brot
restlos verkochen

Ist Ihnen schon einmal ein Brot alt und hart geworden? Haben Sie sich dann gefragt, wie Sie es vor der Mülltonne retten können? Wenn diese zwei Fragen Ihr Interesse geweckt haben, sind Sie genau richtig in diesem Kochworkshop.
Denn hier erfahren Sie mittels toller Rezepte was Sie noch mit alten Brot machen können. Ebenfalls lernen Sie Tipps und Tricks zum Thema Nachhaltigkeit und Lebensmittelaufbrauch.
Gemeinsam kochen wir ein gesamtes Menü. Dabei werden Sie überrascht sein, welche Kreationen es gibt und wie köstlich diese schmecken. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie sich und Ihre Familie mit einfachen Lebensmitteln verwöhnen!

● Feldbach

Termin: Di, 05. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uh
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 53 € *

Osterbrot
und viele köstliche Gebäcke mit Tradition

Alte regionale Bräuche und Rezepte wieder ein Stück weit aufleben lassen und Flechten und Formen, was der Teig hält. Ostergebäck, meist aus Germteig, gefüllt oder ungefüllt, und in Form gebracht erfreuen sie die Familie und den Gaumen - nicht nur zur Osterzeit.

● Feldbach

Termin: Mi., 20. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Thir
Kosten: 53 € *

MAGDALENA SIEGL

VIKTORIA WÖLS

NEU

Sweet Table
zuckersüßes Highlight jeder Feier

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 13. Apr. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin:	Viktoria Wöls
Kosten:	65 € *

Leoben

Termin:	Sa., 06. Apr. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin:	Viktoria Wöls
Kosten:	53 € *

ADOBE STOCK

NEU

Pralinenseminar für Fortgeschrittene
Krusten- und Schnittpralinen

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

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 09. Dez. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin:	Peter Schmuck
Kosten:	119 € *

Exquisite Torten und Tartes
lernen vom Profi

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

NEU

Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 30. Sep. 2023, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin:	Peter Schmuck
Kosten:	119 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

PETER SCHMUCK

NEU

Eis, Parfait und Sorbet

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Sa., 08. Jun. 2024, 09:00 bis 15:30 Uhr
Referent:	Peter Schmuck
Kosten:	109 € *

PETER SCHMUCK

NEU

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

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

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Fr., 26. Apr. 2024, 17:00 bis 22:00 Uhr
Referenten:	Peter Schmuck und Erich Hochrainer, MEd
Kosten:	129 € *

Süße Versuchungen
Kreative Dessertkunst hautnah

Der krönende Abschluss eines jeden Essens ist das Dessert. Erlernen Sie die perfekte Zubereitung von modernen Desserts – und das mit wenigen Handgriffen.
Tellerdesserts und Verrines stellen Sie ebenso her wie verschiedene Sorbets. Elegante Dekor- und Präsentations-möglichkeiten runden das Seminar ab.
Profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung und Leidenschaft des Pâtissiers. Nach dem Seminar gelingt es Ihnen leicht, den krönenden Abschluss eines Menüs zu gestalten.

● Feldbach

Termin:	Sa., 17. Feb. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referent:	Peter Schmuck
Kosten:	119 € *

PETER SCHMUCK

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

EVA MARIA LIPP

MICHAELA FRIEDL | GUT BEHÜTET PILZMANUFAKTUR

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei
bunte Vielfalt

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.

Steiermarkhof Graz

Termin: Mo., 20. Nov. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten: 69 € *

Leoben

Termin: Di., 05. Dez. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten: 65 € *

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.

Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 20. Mrz. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten: 69 € *

Leoben

Termin: Di., 17. Okt. 2023, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.in Ing.in Eva Maria Lipp
Kosten: 65 € *

Kulturpilze für Genießer am Teller
sei ein Glückspilz!

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

Feldbach

Termin: Mo., 26. Feb. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer und Gut behütet Pilzmanufaktur
Kosten: 53 € *

Leoben

Termin: Sa., 24. Feb. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer und Pilzhaus
Kosten: 53 € *

MAGDALENA SIEGL

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Event-/Team - Kochworkshop

Gemeinsam kochen und genießen

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

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

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

Veranstaltungsort:
→ Steiermarkhof Graz
→ Feldbach
→ Leoben

Schenken Sie Genuss

Frische KochSchule & LFI Bildungsgutschein

Brauchen Sie ein besonderes Geschenk -
dann sind hier Sie richtig!

LFI-Bildungsgutscheine
Bildung ist ein wertvolles Gut und darum auch ein schönes Geschenk. Beschenken Sie Ihre Partner, Freunde, Bekannte oder Verwandte doch einmal mit einem LFI-Bildungsgutschein.

Geschenke mit bleibendem Wert
LFI-Bildungsgutscheine sind wertvolle Geschenke für Jede:n und für jeden Anlass – ein wertvolles Geschenk fürs Leben. Der Gutschein ist in jeder beliebigen Höhe erhältlich und kann bei allen LFI Veranstaltungen in der Steiermark eingelöst werden.

Gutscheine:
→ Fixplatz für einen bestimmten Kochworkshop aus dem Programm
→ als Wertgutschein nach Wahl:
einzulösen an allen Frische KochSchule - Standorten

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

Veranstaltungsort:
→ Steiermarkhof Graz
→ Feldbach
→ Leoben

STEINWENDER

ADOBE STOCK

Räuchern
die kraftvollen Helfer der Natur nützen

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

● Steiermarkhof Graz

Termin: So., 05. Nov. 2023, 09:00 bis 16:30 Uhr
Referentinnen: Nicole Maria Steinwender, Elisabeth Gartner
Kosten: 85 € *

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

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

workshop

● Steiermarkhof Graz

Termin Do., 14. Mrz. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Mag.ª Nicole Zöhrer, MSc
Kosten: 19 € *

Stille Entzündungen vermeiden
entzündungshemmend essen und leben

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

workshop

● Steiermarkhof Graz

Termin Do., 08. Feb. 2024, 18:00 bis 20:30 Uhr
Referentin: Elisabeth Pucher-Lanz
Kosten: 19 € *

Cookinare: kochen und backen online @home

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

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

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

BARBARA MA_CAN

Die frische KochSchule ONLINE
kochen@home

Apfelvielfalt – süß und pikant
Termin: Do., 19. Okt. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Gemüsetiger trifft Suppenkaspar - ratzfatz kochen für Kinder
Termin: Mi., 08. Nov. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten
Termin: Fr., 15. Dez. 2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen
Termin: Fr., 19. Jän. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.in Eva Maria Lipp

Sommerliche Blitzgerichte
in 30 Minuten auf dem Tisch – schnell und preiswert selber kochen
Termin: Do., 16. Mai 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter
Termin: Di., 25. Jun. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

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

Kosten: 25 €

Weitere Cookinare finden Sie im Laufe des Jahres auf unserer Homepage
https://www.gscheitessen.at/veranstaltungen-und-termine

www.gscheitessen.at

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

BARBARA MAICAN

Referentinnen und Referenten

Seminarbäuerinnen, Küchenmeister & Fachexpert:innen

SEMINAR BÄUERINNEN

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

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

Johann und Gabi Ebner
leiten gemeinsam seit 2007 „biochi", eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule

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

Christina Grammelhofer
Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Katharina Harden
Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeistere Köchin

Erich Hochrainer, MEd
LBS Bad Gleichenberg

Lukas Kain
Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

Eva-Maria Krenn
Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Ing.in Eva Maria Lipp
Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Thomas Moyschewitz
Küchenchef im Steiermarkhof

Elisabeth Pucher-Lanz
Diätologin, Darmgesundheitstrainerin, Kräuterpädagogin

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

Peter Schmuck
Küchenmeister, Pàtissier

Monika Sommer
Seminarbäuerin, Brotsommelière

Sigrid Stadler
TCM Ernährungsberaterin

Nicole Maria Steinwender
Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, www.steinwenders-wendepunkt.at

Maria Stradner
Direktvermarkterin, Keksbäckerin aus Leidenschaft

Monika Tatzl
Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

Christina Thir
Seminarbäuerin, Brotsommelière

Doris Wartbichler
Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

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

Petra Wippel
Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Elfi Wöls
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Viktoria Wöls
Absolventin Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

Ing.in Barbara Zenz
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Mag.a Nicole Zöhrer, MSc
Ernährungswissenschafterin, Achtsamkeitstrainerin

Information und Anmeldung
Ihr direkter Kontakt an den Standorten

Graz - Steiermarkhof

BARBARA MAJCAN

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

Die frische KochSchule Graz
Bildungszentrum Steiermarkhof
Krottendorferstraße 81
8052 Graz

Anfahrt Steiermarkhof Graz

Feldbach

Ing.in Magdalena Siegl
Fachberaterin Konsumenteninformation, Bäuerinnen-organisation Graz & Umgebung, Leibnitz, Südoststeiermark
magdalena.siegl@lk-stmk.at
03152/2766-4336, 0664/60 25 96 4328

Bezirkskammer für Land- und Forstwirtschaft Südoststeiermark
Die frische KochSchule Feldbach
Franz-Josef-Straße 4
8330 Feldbach

Anfahrt Frische KochSchule Feldbach

Leoben

Dipl. Päd.in Ing.in Barbara Kiendlsperger
Fachberaterin Konsumenteninformation, Lebensqualität Bauernhof, Bäuerinnenorganisation Bruck-Mürzzuschlag, Bildungskoordination Region Obersteiermark
barbara.kiendlsperger@lk-stmk.at
03862/51955-4116, 0664/60 25 96 4116

Die frische KochSchule Leoben
Erzherzog-Johann-Straße 4
8700 Leoben

Anfahrt Frische KochSchule Leoben

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

zentrale@lfi-steiermark.at
www.stmk.lfi.at
+43 0 316/8050-1305

Die frische KochSchule

blk@lk-stmk.at
www.gscheitessen.at
+43 0 316/8050-1292

Kursorganisation, Inhalt und Planung: Stand August 2023
Für den Inhalt verantwortlich: Team Frische KochSchule Layout: LK | Magdalena Siegl
Fotoquellen: wenn nicht anders angegeben - stock.adobe.com

Das aktuelle Bildungsprogramm und die allgemein gültigen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie unter www.gscheitessen.at | www.stmk.lfi.at

„Änderungen und Ergänzungen sind dem Veranstalter vorbehalten. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Auf Grund der langfristigen Planung sind organisatorisch bedingte Programm- und Preisänderungen möglich, insbesondere im Zusammenhang mit epidemiologischen Vorgaben."

Anmeldung **https://www.gscheitessen.at/veranstaltungen-und-termine**

Die frische KochSchule®

BROT UND GEBÄCK
MAN(N) KOCHT
JAHRESZEITEN KÜCHE
WELLNESS KÜCHE
BIO LOGISCH
COOKINARE
KULINARIK SEMINARE
GLUTENFREI
GRUNDKOCHSCHULE
AUS DER SÜßEN KÜCHE

Ernährung in Veränderung

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

Ländliches Fortbildungs Institut LFI
SEMINAR BÄUERINNEN
lk Landwirtschaftskammer Steiermark