



Interessante Variationen vom Murtaler Biohendl mit Schwerpunkt Kräuter und Wildkräuter

Sie lieben leichte, schnelle Geflügelgerichte und legen Wert auf heimisches, möglichst naturnah erzeugtes Qualitätsfleisch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Frische Biohendl-Variationen raffiniert aufgepeppt mit Kräutern von Feld und Flur, bringen wir für Sie nebst kreativen Beilagen auf Ihre Teller.



Gerne können Sie bei der Kursanmeldung auch schon Murtaler Biohendl (zum Mitheimnehmen nach Kursende) vorbestellen, damit dem Kochvergnügen daheim nichts mehr im Wege steht.

Referentin: **Seminarbäuerin Lesly Moser**

Termin: **Samstag, 28. März 2020**

9 bis 13 Uhr

Kosten: **50 Euro**



Kinderkochkurswoche in den Sommerferien

In der ersten Ferienwoche 2020

Montag bis Freitag, jeweils von 9 bis 13 Uhr



Referentin : Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,
Lesly Maria Moser

Teilnehmer: 10 bis 14 Jahre

Kosten **ca. 150 Euro**



Angebote und Termine 2019/2020

Freude mit heimischen Lebensmitteln

Spaß am Selberkochen

Genuss beim Essen



regional - saisonal - kreativ - informativ

regional - saisonal - kreativ - informativ

Der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es ein Anliegen, Ihnen die Vielfalt heimischer Lebensmittel zu zeigen. Wir informieren über Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe, geben Tipps zur gesunden Ernährung und regen zur kreativen und abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplans mit heimischen Lebensmitteln an.

Lernen Sie mit uns einfach gut und mit Freude zu kochen. Heimisches Essen stärkt Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze, nur so kann unsere Umwelt als Kultur-, Erholungs- und Lebensraum erhalten werden. Wir würden uns freuen, Sie bei einem oder auch mehreren unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

ANMELDUNG für alle Kochkurse bis spätestens

2 Wochen vor Kursbeginn

Bezirkskammer Murtal, Frauengasse 19, 8750 Judenburg

Tel. 03572 / 8 21 42 - 4715

silvia.bauer@lk-stmk.at

Frische Kochschule Knittelfeld
Marktgasse 7, 8720 Knittelfeld

Fotoquellen: E. Lipp, B. Göttfried,
AMA

www.gscheitessen.at

Verantwortlich
für das Jahresprogramm:

Ing. Birgit Göttfried
Fachberaterin

E-Mail: birgit.goettfried@lk-stmk.at
Tel.: 0664 / 60 25 96 - 4817

„Gemeinsam Kochen und Genießen“

Kurse für geschlossene Gruppen.

Die etwas andere Idee für Ihre Familie oder Firma.

Alle Kochkurse, die in dieser Broschüre angeboten werden, können zu einem gewünschten Termin auch für geschlossene Gruppen organisiert werden. Das Gemeinschaftserlebnis für Sie und Ihre Familie/Mitarbeiter bei uns in der Frischen Kochschule!

Für 10 bis 14 Teilnehmer!

„Hans im Glück“ - kochen und backen mit Hanf

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 der optimalen Fettsäurenzusammensetzung, 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.

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**
Termin: **Donnerstag, 19. März 2020, 17 bis 21 Uhr**
Kosten: **50 Euro**



Brotbackseminar 2. Teil - „Innovatives Kleingebäck“

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.



Einerseits werden grundsätzliche Informationen über die Teigführung und Grundteigarten vermittelt, andererseits wird insbesondere auf verschiedene Formen und Varianten von Kleingebäck und Spezialitäten eingegangen. Ideen zu Gebilde- bzw. Brauchtumsgebäck runden dieses Seminar ab.

Referentin: **Seminarbäuerin Marianne Güttl**
Termin: **Donnerstag, 26. März 2020**
16.30 bis 21 Uhr
Kosten: **45 Euro**





„Lerne selbst Brot zu backen!“ Brotbackseminar 1. Teil

Im theoretischen Teil lernen Sie die einzelnen Getreidearten und ihre backtechnischen Eigenschaften kennen.

Im praktischen Teil wird vom Bauernbrot, Roggenbrot und Mischbroten mit Sauerteig bis zu Spezialbroten und Baguettes alles ohne Zusatzstoffe selbst gebacken!

Referentin: **Seminarbäuerin Marianne Güttl**
 Termin: **Mittwoch, 26. Februar 2020,
16.30 bis 21 Uhr**
 Kosten: **45 Euro**



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. Mit dem Eintreffen der Gäste haben Sie 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.

Referentin: **Seminarbäuerin Katharina Bischof**
 Termin: **Freitag, 28. Februar 2020, 17 bis 21 Uhr**
 Kosten: **50 Euro**



Steirische Strudelvielfalt - 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 Saucen zu den Strudeln.



Referentin: **Seminarbäuerin KP Alexandra Rinner**
 Termin: **Mittwoch, 11. März 2020, 17 bis 21 Uhr**
 Kosten: **50 Euro**

Mehrteilige Kochseminare

Jugendkochkurs 2-teilig

Jugendliche, StudentInnen, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen:

„Immer etwas in Eile und mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch?“ Mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige Gerichte zaubern!

Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte.



Referentinnen: **Seminarbäuerin und Kräuterpädagogin Alexandra Rinner**

Termine: **Freitag, 16. August 2019, 17 bis 21 Uhr und
Freitag, 30. August 2019, 17 bis 21 Uhr**
 Kosten: **35 Euro pro Tag**

Grundkochschule 5-teilig

In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Grundregeln für ein gelungenes Menü kennen. Inhalte sind Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen, Fleischgerichte, Beilagen, fleischlose und vollwertige Speisen, Nachspeisen, sowie kleine Ernährungslehre und Anregungen zur Tischgestaltung. Sie werden sehen: Selbst zu kochen und so Neues zu entdecken zahlt sich aus.



Referentinnen: **Seminarbäuerin und KP Alexandra Rinner**

Seminarbäuerin und KP Marianne Güttl
 jeweils Mittwoch von 18 bis 22 Uhr

Termine: **2., 9., 16., 23. und 30. Oktober 2019**
 Kosten: **150 Euro (Unterlagen, Lebensmittelkosten und alkoholfreies Getränk)**



Kulinarikseminare



TCM Ernährungslehre in Theorie und Praxis

Möchten Sie wissen, was Sie tagtäglich in Ihrer Küche für eine optimale Verdauung, starke Abwehrkräfte und gesunde Haut tun können?



Referentin: **Dipl. TCM Beraterin Birgit Wolfsberger**
 Termin: **Samstag, 12. Oktober 2019**
9 bis 14.30 Uhr
 Kosten: **60 Euro**



Wildkochkurs

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.



Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**
 Termin: **Donnerstag, 17. Oktober 2019**
17 bis 21 Uhr
 Kosten: **50 Euro**

Milchprodukte hausgemacht - Teil 1

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. Bereiten Sie selbst Ihren Frischkäse, Labtopfen und verschiedene Variationen daraus zu.

Referentin: **Seminarbäuerin Barbara Fratzl**
 Termin: **Samstag, 9. November 2019, 9 bis 13 Uhr**
 Kosten: **50 Euro**

Milchprodukte hausgemacht - Teil 2

In diesem Teil des Seminars erfahren Sie die Weiterverwendung von hausgemachten Milchprodukten, die Zubereitung von Steirerkäse, Frischkäsebällchen und außerdem kochen wir gemeinsam ein Menü mit Milchprodukten.

Referentin: **Seminarbäuerin Barbara Fratzl**
 Termin: **Samstag, 16. November 2019, 9 bis 13 Uhr**
 Kosten: **50 Euro**

Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskeksen versüßt uns die Adventszeit. Sie bekochen und verwöhnen Ihre Lieben und Gäste gerne? Besuchen Sie unser Seminar, dann überraschen Sie heuer mit tollen neuen und traditionellen Rezepten und Ideen, und Keksen zum Mitnehmen.

1.und 2.Termin: **Seminarbäuerin Alexandra Rinner**
Donnerstag, 21. November 2019 bzw.
Freitag, 22. November 2019,
jeweils von 17 bis 21 Uhr
 Kosten: **50 Euro**

3.Termin: **Donnerstag, 28. November 2019,**
9 bis 13 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**
 Kosten: **50 Euro**

