

... Program 2023/24

# Die frische KochSchule® FELDBACH

BROT UND GEBÄCK

MAN(N) KOCHT

JAHRESZEITEN

WELLNESS

COOKINARE

BIO LOGISCH

KÜCHE

KÜCHE

KULINARIK

GLUTENFREI

SEMINARE

AUS

DER SÜßEN KÜCHE

GRUNDKOCHSCHULE



<https://www.lfi.digital/stmk/#dfliop-df-1721/1/>

Ländliches  
Fortbildungs  
Institut



SEMINAR  
BÄUER  
INNEN



Landwirtschaftskammer  
Steiermark



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

- 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 MAJCAN



BARBARA MAJCAN



ADOBESTOCK

## 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 werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts zubereitet. 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

### ● Feldbach

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

## 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

### ● Feldbach

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







HAIDER

## Eingekocht Sommergenüsse im Glas für den Winter

Wer sich an kalten Wintertagen den Geschmack des Sommers nach Hause holen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Während sich zur Erntezeit Obst- und Gemüseberge zu Hause türmen, sehnt man sich in der kalten Jahreszeit oftmals nach dem Gang in den hauseigenen Garten. Deshalb wollen wir mit Ihnen gemeinsam den Sommer im Glas festhalten. Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, 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!

### ●Feldbach

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



UNTERKÖHLER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKT.AT

## Das perfekte Weihnachtsmenü am Festtagstisch

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.

### ●Feldbach

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

## Weihnachtsbäckerei himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskekse 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

### ●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 € \*



LEXPIX

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



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 Speisekreationen 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

### ● Feldbach

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

## 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 Präsentationsmöglichkeiten 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.



MICHAELA FRIEDL | GUT BEHÜTET PILZMANIFAKTUR

## 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 € \*



PETER SCHMUCK

### ● Feldbach

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





ANNA



PIXABAY

## 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“,

### ● Feldbach

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

## 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, Linsen
- Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

### ● Feldbach

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

## 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.

### ● Feldbach

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



WIPPEL

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



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

### ● Feldbach

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

### ● Feldbach

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

## Gemüsekekuchen 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.

### ● Feldbach

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



EVA MARIA LIPP





## 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.

### ● Feldbach

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



## 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:**

- 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

### ● 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.

### ● Feldbach

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



\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



EVA MARIA LIPP



CANVA

## 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 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

### ● Feldbach

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

## 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 € \*

## Jourgebäck raffinierte 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.

### ● 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 € \*



CHRISTINA THIR





PIKA BAY

## 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.

### ● Feldbach

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



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.

### ● Feldbach

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

## 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.

### ● Feldbach

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



EVA MARIA LIPP

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



CHRISTINA THIR



MONIKA SOMMER

## 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 Speisekombination. 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.

### ● Feldbach

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

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

## 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. März 2024,  
17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Christina Thir  
**Kosten:** 53 € \*



MAGDALENA SIEFF





BARBARA MAJCAN

## 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](mailto: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 Sie hier 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](mailto:elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at)

### Veranstaltungsort:

- Steiermarkhof Graz
- Feldbach
- Leoben

# 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.

## 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. Jan. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp



BARBARA MAJCAN



## 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 – herzhaftes Gebäck und köstliche Begleiter

**Termin:** Di., 25. Juni 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







## Referent:innen Standort Feldbach Seminarbäuerinnen & Fachexpert:innen

### Margarethe Auer

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

### Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

### Maria Leßl

Seminarbäuerin

### Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

### Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsommelière

### Maria Stradner

Direktvermarkterin und leidenschaftliche Keksbäckerin

### Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsommelière

### Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

### Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

### Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Information und Anmeldung Ihr direkter Kontakt am Standort Feldbach



### Ing.<sup>in</sup> Magdalena Siegl

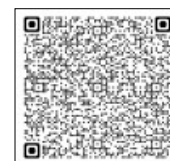
Fachberaterin Konsumenteninformation, Bäuerinnenorganisation Graz & Umgebung, Leibnitz, Südoststeiermark

[magdalena.siegl@lk-stmk.at](mailto: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



[oststeiermark@lfi-steiermark.at](mailto:oststeiermark@lfi-steiermark.at)

[www.stmk.lfi.at](http://www.stmk.lfi.at)



[blk@lk-stmk.at](mailto:blk@lk-stmk.at)

[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)

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](http://www.gscheitessen.at) | [www.stmk.lfi.at](http://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.“

# Die **frische** KochSchule® FELDBACH

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