



PROGRAMM 2024/2025
FELDBACH

Ländliches
Fortbildungs
Institut **LFI**

Die **frische** KochSchule®

Ihr Wissen wächst  stmk.lfi.at

SEMINAR
BÄUER
INNEN

lk

Landwirtschaftskammer
Steiermark

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	6 ●●●●●●	Adventbrunch - Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen Lebkuchenvariationen - Vorboten des Weihnachtsfestes 6 ●●●●●● Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich 6 ●●●●●● Das perfekte Weihnachtsmenü Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarische/vegane Festtagsküche Kunterbunte Krupfenvielfalt
Wellnessküche Frisch & auf Vorrat	4 ●●●●●●	4 ●●●●●● Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst gemacht 4 ●●●●●● Einkoch - Sommergenüsse im Glas für den Winter Steirisch „WOKen“ - schnelle Gerichte aus dem Wok Pflanzenbasiert und zuckerreduziert Schnelle und leichte Küche im Alltag Energieküche nach Hildegard von Bingen Hausgemachte Nudeln - Vielfalt aus Ei und Grieß Low-Carb-Speisen - schnell und geschmackvoll ●●●●●● Wildgerichte g´ sund und g´ schmackig ●●●●●● Ausgegraben - Wurzel- und Knollenraritäten am Teller
	5 ●●●●●●	5 ●●●●●● Kürbis vielfältig 5 ●●●●●● Gemüsekuchen - bunt und gesund 5 ●●●●●● Milchprodukte hausgemacht Darm Fit - Kochen rund ums gute Bauchgefühl Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass Vegan trifft TCM - schnelle, federleichte Gerichte
	6 ●●●●●●	6 ●●●●●● Strudelvariationen - süß und pikant
	7 ●●●●●●	7 ●●●●●● Kreative Ideen für 's steirische Buffet - Snacks, Häppchen und Co. 7 ●●●●●● Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher 7 ●●●●●● Pflanzliche Sattmacher für Genießer - Kulturpilze, Edamame und Co 7 ●●●●●● „Das rechte Maß“ - Fasten nach Hildegard von Bingen Käsegenuss - eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur Knödelvariationen - kugelrunder Genuss ●●●●●● Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit ●●●●●● Vegane und vegetarische Frühstücks- und Brunchideen ●●●●●● Heimischer Fisch - frisch auf den Tisch ●●●●●● Genussvolle Basenküche - genussvolle Gerichte ●●●●●● Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen ●●●●●● Perfect Match - Aromaspiele in der Küche ●●●●●● Alles Bärlauch - Frühlingsbote in der Küche ●●●●●● Brandteig - süß, pikant, neu interpretiert
	8 ●●●●●●	8 ●●●●●● Burritos, Wraps & Burger - gerollt oder gestapelt 8 ●●●●●● Frühlingküche - Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese 8 ●●●●●● Polenta, Sterz und Schmarren - Traditionelles aus Getreide Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe Genial kombiniert - einmal kochen, zweimal essen ●●●●●● Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch ●●●●●● Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat
	9 ●●●●●●	9 ●●●●●● Sommerparty - entspannt genießen 9 ●●●●●● Erste Früchte und erstes Gemüse ins Glas – Konservieren 9 ●●●●●● Kräuter- und Blütenverarbeitung
Bio-Logisch Räuchern	●●●●●●	●●●●●● Von „Kopf bis Schwanz“ Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch ●●●●●● Lamm-Kochkurs: Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe ●●●●●● Gesund & fit durch basisch-vegane Bioküche
Brot und Gebäck Sauerteig, Vollkorn & Co	10 ●●●●●●	10 ●●●●●● Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen 10 ●●●●●● Von Buchteln, Germknödel, Striezel - Köstliches aus Germteig 10 ●●●●●● Osterbrot & Striezel - Kleingebäck aus Germteig
	11 ●●●●●●	11 ●●●●●● Vollkornbrot und -gebäck - schmackhaft und bekömmlich 11 ●●●●●● Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren 11 ●●●●●● Innovatives Kleingebäck - Formen, Varianten, Spezialitäten ●●●●●● Gugelhupf - Tradition trifft Moderne ●●●●●● Brot backen im Lehmbackofen ●●●●●● Gut Ding braucht Weile: Backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung ●●●●●● Duftende Brote ●●●●●● Striezel und Flechtkunst - Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf ●●●●●● Süße und pikante Blätter- und Plundergermteiggebäcke
Glutenfrei Alternativen	●●●●●●	●●●●●● Glutenfreie Weihnachtsbäckerei - bunte Vielfalt ●●●●●● Glutenfrei - Germgebäcke und Brot ●●●●●● Räuchern - die kraftvollen Helfer der Natur nützen
Aus der süßen Küche Back- und Dessertenerlebnisse	●●●●●●	●●●●●● Pralinenseminar für Fortgeschrittene – Krusten- und Schnittpralinen ●●●●●● Sweet Table - zuckersüßes Highlight jeder Feier ●●●●●● Süße Versuchungen - Kreative Dessertkunst hautnah ●●●●●● Eis, Parfait und Sorbet ●●●●●● Weihnachtstörtchen ●●●●●● Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller
Event-/ Teamkochen	12 ●●●●●●	12 ●●●●●● Überraschen Sie Mitarbeiter:innen Familie Freunde mit einem kulinarischen Erlebnis
Cookinare	13 online	13 online kochen und backen @ home - Übersicht
Kontakt	14 ●●●●●●	14 ●●●●●● Information Referent:innen Kontaktadressen So kommen Sie zu uns



- ...⇒ 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´undes 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: www.gscheitessen.at / Veranstaltungen und Termine



ADOBE STOCK



EVA MARIA LIPP

Grundkochschule Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In drei 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.

● Feldbach**

Termin: Mo., 4., 11. und 25. Nov. 2024
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 130 € *
Dauer: 12 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10

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!

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.

● Feldbach

Termin: Di., 08. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *



HAIDER

● Feldbach

Termin: Do., 24. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 53 € *



AMA

Kürbis vielfältig

NEU

Wenig Kalorien - toller Geschmack!
Vom vielseitig beliebten Hokkaido oder dem heimischen Ölkürbis bis zu den weniger bekannten Kürbissen wie dem Muskat-Kürbis oder dem Pattison- Ufo Kürbis lernen Sie in diesem Seminar die bunte Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten rund um den Kürbis kennen.

● Feldbach

Termin: Mi., 16. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Eva Zach
Kosten: 53 € *



EVA MARIA LIPP

Gemüse Kuchen 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: Di., 22. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *

Milchprodukte hausgemacht

NEU

Sie wollten immer schon einmal Milchprodukte selber herstellen? Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbstgemachte Produkte wie Joghurt, Butter, Frischkäse, Labtopfen u.v.m. zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Rohmilch sowie pasteurisierte Milch Schritt für Schritt zu unterschiedlichen Milchspezialitäten zu verarbeiten.

● Feldbach

Termin: Fr., 22. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *



EVA MARIA LIPP



LEXXIX

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., 02. Dez. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Di., 03. Dez. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *

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.

1

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



SEWCREAMSTUDIOSTOCKADOBECOM

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.

● Feldbach

Termin: Mo, 09. Dez. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer
Kosten: 53 € *



AMVA

● Feldbach

Termin: Mo., 03. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
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 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 Party.

● Feldbach

Termin: Sa., 09. Nov. 2024, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 53 € *



CANVA

Pflanzliche Sattmacher für Genießer Kulturpilze, Edamame und Co.

Wenn Pilze aus dem Boden schießen, greift man zum Korb und geht auf Schwammerlsuche. Viele Pilze werden aber mittlerweile auch in ökologisch nachhaltigen steirischen Betrieben produziert. Edamame, Soja und Süßlupinen - auch 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. Lassen Sie sich zu neuen und kreativen Speisen mit nachhaltigen steirischen Lebensmitteln inspirieren.

● Feldbach

Termin: Di., 11. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer
Kosten: 53 € *



PIXABAY

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

● Feldbach

Termin: Di., 25. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *



ALEXANDRA ROTHSCHÄDL

„Das rechte Maß“ Fasten nach Hildegard von Bingen

Frei nach dem Motto „Weniger ist oft mehr“ liegt es an uns, auf unseren Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht und welches Maß davon das Rechte ist. Gerade im Frühjahr bietet es sich an, alten Ballast abzuwerfen, um neue Energien zu sammeln. Im Fokus dieses Workshops steht die Kernphilosophie der Lehre von Hildegard von Bingen in Form von einfachen und leicht in den Tagesablauf integrierbaren Rezepten und Grundlagen für das typische „Hildegard-Fasten“. Eingesetzt werden hierbei Produkte und Zutaten wie Dinkel, saisonales Obst und Gemüse, verschiedene Tees und Kräuterweine.

● Feldbach

Termin: Sa, 15. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Alexandra Rothschädl
Kosten: 53 € *



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.

● Feldbach

Termin: Fr, 21. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 53 € *



CHRISTINA GRAMMELHOFER

NEU

Frühlingsküche Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der frühlingshaften Schätze unserer heimischen Wälder und Wiesen. In diesem einzigartigen Seminar lernen Sie, wie Sie das frische und saisonale Angebot der Natur in köstliche und gesunde Gerichte verwandeln können. Sie erfahren, welche Wildkräuter und essbaren Pflanzen im Frühling zu finden sind und erhalten praktische Tipps und Techniken zum Sammeln und Vorbereiten von Wildgemüse, damit die wertvollen Aromen und Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Erleben Sie beim gemeinsamen Kochen die Frische und Vielfalt des Frühlings und bringen Sie die Natur auf Ihren Teller!

● Feldbach

Termin: Do., 08. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 53 € *

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.



ANNA

● Feldbach

Termin: Di., 25. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *



Sommerparty entspannt genießen

Das Ziel dieses Seminars ist es, kulinarische Urlaubsstimmung in den eigenen Garten zu zaubern. Durch eine gut durchdachte Vorbereitung können auch Sie als Gastgeber:in Ihre Sommerparty entspannt mit Ihren Gästen genießen. Im Seminar lernen Sie, welche Teilstücke unterschiedlicher Fleischarten sich besonders gut zum Grillen eignen, und wie Sie verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsoßen zubereiten. Darüber hinaus werden Sie köstliche Salate und Beilagen sowie fruchtige Desserts kreieren. So wird Ihre Gartenparty zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis!

● Feldbach

Termin: Mi., 04. Juni 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Sandra Schaden
Kosten: 53 € *



Erste Früchte und erstes Gemüse ins Glas - konservieren

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

● Feldbach

Termin: Di., 24. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Kräuter- und Blütenverarbeitung

Im Frühling und Sommer haben wir Kräuter und Blüten im Überfluss. Sie nicht zu ernten oder gar wegzuworfen – eine Sünde.

Darum erlernen wir in diesen Workshop, wie man schnell und einfach, Kräuter und Blüten in Schätze für unseren Vorratsschrank verwandeln kann.

Sirup, Saft, Marmelade, Chutneys und das ein oder andere Gewürz werden wir zaubern, um es später zu Hause nicht nur genießen, sondern auch selbst herzustellen.

● Feldbach

Termin: Mi., 25. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 53 € *





NEU

Von Buchteln, Germknödel, Striezeln Köstliches aus Germteig

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— nur zu!
Frische Buchteln, deftige Germknödel oder tolles Überraschungsgebäck - backen ist immer ein Erlebnis.
Schon der Backduft wird sicher alle begeistern - los geht's!

● Feldbach

Termin: Mo., 21. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 53 € *



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

Termin 1: Mi., 20. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Mo., 17. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 53 € *

Osterbrot und Striezel Kleingebäck aus Germteig

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 den Familientisch und den Gaumen.

● Feldbach

Termin: Di., 01. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 53 € *



MAGDALENA SIEGL



EVA-MARIA LIPP

Vollkornbrot und Ölsaatenbrote 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:	Do., 30. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Sommer
Kosten:	53 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

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. Brauchgebäck runden dieses Seminar ab.

● Feldbach

Termin:	Di., 29. Apr. 2025, 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.

● Feldbach

Termin:	Mo., 10. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	53 € *



EVA-MARIA LIPP



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

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

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.

Herbstliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Termin: Do., 10. Okt. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten

Termin: Fr., 13. Dez. 2024, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer

Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen

Termin: Do., 30. Jän. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen—Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

Termin: Do., 24. Apr. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel



Sommerliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch

Termin: Do., 15. Mai 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty – herzhaftes Gebäck und köstliche Begleiter

Termin: Di., 17. Jun. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Christina Thir

Technische Voraussetzungen:

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

Kosten: 28 €

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 MAJCAN

Referentinnen und Referenten Seminarbäuerinnen & Fachexpert:innen

SEMINAR
BÄUER
INNEN

Margarethe Auer

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

Sandra Schaden

Seminarbäuerin

Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Doppel-Landessiegerin Striezel und Ölsaatenbrot



Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Eva Zach

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Speisekürbis-Produzentin

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



Information und Anmeldung

Ihr direkter Kontakt an den Standorten

Graz - Steiermarkhof



BARBARA MACAN

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
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz



Anfahrt Steiermarkhof Graz

Feldbach



Ing. 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. Ing. Barbara Kiendlspurger

Fachberaterin Konsumenteninformation, Lebensqualität Bauernhof, Bäuerinnenorganisation Bruck-Mürzzuschlag, Bildungskoordination Region Obersteiermark

barbara.kiendlspurger@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



zentrale@lfi-steiermark.at

www.stmk.lfi.at

+43 0 316/8050-1305



blk@lk-stmk.at

www.gscheitessen.at

+43 0 316/8050-1292

Kursorganisation, Inhalt und Planung: Stand August 2024

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.“

Die frische KochSchule®

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

... Ernährung in Veränderung

Unser Gesundheitssystem stößt an seine Grenzen, deshalb ist es wichtiger denn je, die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen. Angesichts der vielen Krisen sollten wir Selbstfürsorge aktiv leben. Sich selbst bewusst wahrzunehmen und zu spüren sind die Voraussetzungen für ganzheitliche Gesundheit. Es geht nicht um egoistisches Handeln, sondern darum, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Unsere Seminare sollen Anregungen geben, um passende Ernährungs-, Wohlfühl- und Entspannungsstrategien zu finden.