



**PROGRAMM 2025/2026**  
**FELDBACH**

Ländliches  
Fortbildungs  
Institut **LFI**

# Die **frische** KochSchule®



Ihr Wissen wächst  [stmk.lfi.at](http://stmk.lfi.at)

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN **lk** Landwirtschaftskammer  
Steiermark

4	●●	<b>Grundkochschule</b> Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens 3 Abende ●	Mo., 12., 19., 22. Jan. 2026	17-21 Uhr
<b>Jahreszeitenküche</b>				
4	●●●●	Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich	① Mo.	01. Dez. 2025 17-21 Uhr
	●●●●	Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich	② Di.	02. Dez. 2025 17-21 Uhr
	●●●●	Das perfekte Weihnachtsmenü	① Fr.	12. Dez. 2025 16-21 Uhr
	●●●●	Das perfekte Weihnachtsmenü	② Sa.	13. Dez. 2025 9-14 Uhr
<b>Wellnessküche</b> Frisch & auf Vorrat				
5	●●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst gemacht	① Mi.	08. Okt. 2025 17-21 Uhr
	●●	Strudelvariationen herbstlich- süß und pikant	① Mo.	13. Okt. 2025 17-21 Uhr
	●●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst gemacht	② Di.	14. Okt. 2025 17-21 Uhr
	●●	Eingekocht - Sommergenüsse im Glas für den Winter	● Do.	23. Okt. 2025 17-21 Uhr
6	●●	Kürbis vielfältig	● Di.	04. Nov. 2025 17-21 Uhr
	●●	Knödelvariationen - kugelrunder Genuss	● Mo.	10. Nov. 2025 17-21 Uhr
	●●	Genial kombiniert - einmal kochen, zweimal essen	● Di.	11. Nov. 2025 17-21 Uhr
7	●●	Kreative Ideen für 's steirische Buffet - Snacks, Häppchen und Co.	● Sa.	15. Nov. 2025 9-14 Uhr
	●●	Nudelküche: Herbstlich genießen	① Mo.	24. Nov. 2025 17-21 Uhr
	●●	Milchprodukte hausgemacht	● Di.	20. Jan. 2026 17-21 Uhr
8	●●	Tofu, Edamame & Co- alltagstaugliche Sojagerichte	● Do.	22. Jan. 2026 16-20 Uhr
	●●	One-pot-Gerichte - Einfach, schnell & voller Geschmack	● Do.	19. Feb. 2026 17-21 Uhr
	●●	Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher	● Di.	24. Feb. 2026 17-21 Uhr
9	●●	Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass	● Mo.	02. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Burritos, Wraps & Burger - gerollt oder gestapelt	● Do.	05. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen	● Mo.	09. Mrz. 2026 17-21 Uhr
10	●●	Polenta, Sterz und Schmarren - Traditionelles aus Getreide	● Di.	10. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Hausmannskost - Klassiker aus Omas Küche	● Mi.	18. Mrz. 2026 17-21 Uhr
7	●●	Nudelküche: Frühling auf dem Teller	② Mo.	20. Apr. 2026 17-21 Uhr
10	●●	Frühlingsbrunch - Leicht, frisch & raffiniert	● Di.	21. Apr. 2026 17-21 Uhr
6	●●	Strudelvariationen - süß und pikant	② Mo.	04. Mai 2026 17-21 Uhr
11	●●	Frühlingsküche - Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese	● Di.	05. Mai 2026 17-21 Uhr
	●●	Sommerparty - entspannt genießen	● Fr.	12. Jun. 2026 17-21 Uhr
	●●	Erste Früchte und erstes Gemüse ins Glas – Konservieren	● Di.	16. Jun. 2026 17-21 Uhr
	●●	Kräuter- und Blütenverarbeitung	● Mi.	24. Jun. 2026 17-21 Uhr
<b>Brot und Gebäck</b> Sauerteig & Co				
12	●●	Traditionelles Germgebäck über das ganze Jahr	① Di.	21. Okt. 2025 17-21 Uhr
	●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen	① Mi.	05. Nov. 2025 17-21 Uhr
	●●	Traditionelles Germgebäck über das ganze Jahr	② Di.	03. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Osterbrot und Striezel, Kleingebäck aus Germteig	● Di.	17. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen	② Mo.	23. Mrz. 2026 17-21 Uhr
	●●	Innovatives Kleingebäck - Formen, Varianten, Spezialitäten	● Di.	28. Apr. 2026 17-21 Uhr
13	●●●●	<b>Event-/ Teamkochen</b> Überraschen Sie Mitarbeiter:innen   Familie   Freunde mit einem kulinarischen Erlebnis		
14	online	<b>Cookinare</b> kochen und backen @ home - Übersicht		
15	●●●●	<b>Kontakt</b> Information   Referent:innen   Kontaktadressen   So kommen Sie zu uns *●Steiermarkhof Graz ●Feldbach ●Leoben		



### Aktuelle weitere Themen der Standorte

●Steiermarkhof Graz ●Leoben

↔ im Blätterkatalog

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

### Wellnessküche Frisch & auf Vorrat

- Steirisch „WOKen“ - schnelle Gerichte aus dem Wok
- Schnelle und leichte Küche im Alltag
- Energieküche nach Hildegard von Bingen
- Steirische Lupine - Vielfalt vom Schnitzel bis zum Kaffee
- Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit
- Wildgerichte g'sund und g'schmackig
- Vitello vital - Kalb komplett köstlich
- Darm Fit - Kochen rund ums gute Bauchgefühl
- Hausgemachte Nudeln - Vielfalt aus Ei und Grieß
- „Das rechte Maß“ - Fasten nach Hildegard von Bingen
- Heimischer Fisch - frisch auf den Tisch
- Genussvolle Basenküche - genussvolle Gerichte
- Low-Carb-Speisen - schnell und geschmackvoll
- Pikante und süße Aufläufe und Gratins
- Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe
- Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch
- Vom ersten Löffelchen bis zum Familientisch
- Gemüsekekchen - bunt und gesund
- Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat
- Vegan trifft TCM - schnelle, federleichte Gerichte
- Saisonal Vegan - kochen im Veganuary
- Sweet & Vegan - Backspaß ohne Kompromisse

### Grundkochschule Schritt für Schritt /Kursreihe

- Man(n) kocht - ein Kochkurs für Männer
- Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende

### Jahreszeitenküche

- Adventbrunch - Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen
- Lebkuchenvariationen - Vorboten des Weihnachtsfestes
- Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarisch/vegane Festtagsküche
- Kunterbunte Krapfenvielfalt

### Brot und Gebäck

 Sauerteig, Vollkorn & Co

- Toastbrot selbst backen & kreativ genießen
- Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren
- Gugelhupf - Tradition trifft Moderne
- Striezel & Flechtkunst - Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf
- Süße und pikante Blätter-, Plunder- und Germteiggebäcke
- Süße Nikolaus Bäckerei
- Brot backen im Lehmbackofen
- Gut Ding braucht Weile - backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung
- Duftende Brote

### Glutenfrei

- Glutenfreie Weihnachtsbäckerei - bunte Vielfalt
- Glutenfrei - Germgebäcke und Brot

### Aus der süßen Küche

 Back- und Desserterlebnisse

- Pralinenseminar für Fortgeschrittene – Krusten- und Schnittpralinen
- Sweet Table „Osteredition“
- Sweet Table - zuckersüßes Highlight jeder Feier
- Sweet Table „Weihnachtsedition“
- Eis, Parfait und Sorbet
- Tarte-Liebe zum Valentinstag



- 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



## 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 schmackhafter Speisen- und Beilagenkombinationen sowie 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., 12., 19. und 26. Jan. 2026  
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz  
**Kosten:** 145 € \*  
**Dauer:** 12 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10

## 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:** Fr, 12. Dez. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin 2:** Sa, 13. Dez. 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

## 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

#### ●Feldbach

**Termin 1:** Mo., 01. Dez. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin 2:** Di., 02. Dez. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*





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. Die selbst gemachten Kostproben können mit nach Hause genommen werden.

### ● Feldbach

**Termin:** Mi., 08. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin:** Di., 14. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*

## 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. Fruchtiges und Pikantes wie Marmeladen, Kompotte, Chutneys, Essiggemüse, Sugo 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:** Do., 23. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

## Kürbis vielfältig wenig Kalorien - toller Geschmack

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:** Di., 04. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Eva Zach  
**Kosten:** 56 € \*



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:** Mo., 13. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin 2:** Mo., 04. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Monika Sommer  
**Kosten:** 56 € \*



## Genial kombiniert einmal kochen, zweimal essen

Wer möchte nicht sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz ein frisches, selbst gekochtes Essen genießen?

Ein wenig Planung und die richtigen Kombinationen machen dies ganz einfach möglich.

Daheim wird für die Familie gekocht und gleichzeitig ein vollwertiges Essen für den nächsten Arbeitstag vorbereitet.

Wir zeigen Ihnen in diesem Kochkurs Beispiele für geschickte Kombinationen und haben viele Tipps parat, wie Sie diese optimal aufbewahren und transportieren.

### ●Feldbach

**Termin:** Di., 11. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

## Knödelvariationen kugelrunder Genuss

Duftig, deftig, luftig und locker leicht, traditionell 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.

### ●Feldbach

**Termin:** Mo., 10. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Monika Sommer  
**Kosten:** 56 € \*





PETRA WIPPEL



EVA MARIA LIPP

## 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. Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, aus regionalen Köstlichkeiten ansprechende Speisenkreationen zuzubereiten und Buffet-Tische dekorativ zu gestalten. Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen uvm. Danach werden Sie 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 Ihre Gäste überzeugen, und garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

### ●Feldbach

**Termin:** Sa., 15. Nov. 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

## Milchprodukte hausgemacht

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:** Di., 20. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*

## Die Nudelküche:

- Herbstlich genießen - wärmend, herzhaft und kreativ
- Frühling auf dem Teller: frühlingsfrisch und raffiniert kombiniert

Nudeln – sie zählen zu den beliebtesten Gerichten und bieten eine beeindruckende Vielfalt. In diesem Kochworkshop vereinen wir steirische Regionalität mit italienischer Nudelkunst. Aus saisonalen Zutaten entstehen frische Nudelteige, die mit Hilfe von italienischen Techniken, zu ausgefallenen Nudeln geformt und gefüllt werden. Von einfachen Fettuccine bis hin zu Spizzulus, saisonal gefüllten Ravioli und Culurgiones mit ihren "vernähten" Verschlüssen, ist alles dabei.

- Aromatische Saucen und herzhaftes Beilagen aus saisonalen Zutaten machen den Genuss komplett.
- Leichte Saucen und frische Beilagen runden den Geschmack ab.

Zum Abschluss genießen wir unsere Kreationen gemeinsam in entspannter Runde.

### ●Feldbach

**Termin Herbst:** Mo., 24. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin Frühling:** Mo., 20. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Sarah Ladler  
**Kosten:** 56 € \*



CANVA



## One-pot-Gerichte

### einfach, schnell & voller Geschmack

Wenig Abwasch, viel Genuss: In diesem Seminar dreht sich alles um One-Pot-Gerichte, bei denen alle Zutaten gemeinsam in einem Topf, einer Pfanne oder auf einem Blech gegart werden. Ob herzhafte Eintöpfe, cremige Pasta, aromatische Getreidegerichte oder saisonale Gemüsepfannen – die Zubereitung ist unkompliziert, spart Zeit und bringt dennoch jede Menge Geschmack auf den Teller.

Gemeinsam entdecken wir vielseitige Rezepte, lernen praktische Küchentricks für die richtige Garzeit und erfahren, wie sich auch spontane Reste in leckere Alltagsgerichte verwandeln lassen. Ideal für alle, die gerne gut essen, aber nicht lange in der Küche stehen möchten. Für Anfänger:innen und Vielbeschäftigte ebenso geeignet wie für Genussmenschen mit wenig Spülfreude!

#### ●Feldbach

**Termin:** Do., 19. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

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

#### ●Feldbach

**Termin:** Di., 24. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*

## Tofu, Edamame & Co

### alltagstaugliche Sojagerichte

Sojabohnen sind wahre Allrounder: reich an Eiweiß, vielseitig einsetzbar und aus heimischem Anbau erhältlich.

In diesem Kochkurs stellen wir aus gentechnikfreier Sojabohne selbst Sojadrink und Tofu her und verarbeiten diese weiter zu abwechslungsreichen Gerichten.

Auch die grüne Sojabohne - Edamame - findet Verwendung. Ob als Aufstrich, Curry, Eintopf oder feines Dessert – wir zeigen, wie einfach und kreativ sich Soja in den Küchenalltag integrieren lässt.

#### ●Feldbach

**Termin:** Do., 22. Jän. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Anneliese Pratter  
**Kosten:** 56 € \*

NEU





PIVABAY



EVA MARIA LIPP

## 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. Gessen werden diese Köstlichkeiten von der Hand in den Mund – ganz unkompliziert und gesellig.

#### ●Feldbach

**Termin:** Mo., 02. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz  
**Kosten:** 56 € \*

## 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, jeder kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

#### ●Feldbach

**Termin:** Mo, 09. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz  
**Kosten:** 56 € \*

## 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:** Do, 5. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*



EVA MARIA LIPP

\* Kosten inkl. Lebensmittelkosten, Getränke, Unterlagen



NEU

## Hausmannskost

### Klassiker aus Omas Küche

Tauchen Sie ein in die Welt der steirischen Hausmannskost, die immer schmeckt. Entdecken Sie längst verloren geglaubte Schätze aus Omas Küche neu.

Von einfachen Suppen bis zu köstlichen Klassiker-Rezepten wie Eiernockerl, Käsespätzle, Gröstl, Grenadiermarsch, Laibchen & Puffer und süße zeitlose Schmankerl wie z. B. den Kaiserschmarrn.

Lassen Sie sich inspirieren, holen Sie sich neue Ideen für eine unkomplizierte, herzhaftes Alltagsküche und erleben Sie den Geschmack der Kindheit neu.

#### ● Feldbach

**Termin:** Mi., 18. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

## 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

#### ● Feldbach

**Termin:** Di., 10. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*



CHRISTINA GRAMMELHOFER

## 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 essbare 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:** Di., 05. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

## Frühlingsbrunch

### leicht, frisch & raffiniert

Entdecken Sie die bunte Vielfalt des Frühlings bei einem genussvollen Brunch! In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam verschiedene Brunch-Speisen zu – von klassisch bis kreativ neu interpretiert. Freuen Sie sich auf fluffige Omelettes mit frischen Kräutern, selbstgebackene Bagel mit herzhaften Belägen und überraschend würzige pikante Buchteln – ein echtes Highlight auf jedem Brunchbuffet. Ob als Inspiration für Ihr nächstes Familienfrühstück, den Osterbrunch oder ein entspanntes Treffen mit Freunden: Dieser Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Rezeptideen, praktische Tipps zur Vorbereitung und ansprechende Präsentation, denn das Auge will als erstes überzeugt werden. Ideal für alle, die gerne gemeinsam genießen und Lust auf frische Frühlingsküche haben!



ADOBE STOCK

#### ● Feldbach

**Termin:** Di., 21. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*



AIVA



CANVA

## 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:** Fr., 12. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Sandra Schaden  
**Kosten:** 56 € \*

## Kräuter- und Blütenverarbeitung schnell und einfach

Im Frühling und Sommer haben wir Kräuter und Blüten im Überfluss. Sie nicht zu ernten oder gar wegzuerwerfen – 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 zu genießen, sondern auch selbst herzustellen.

### ●Feldbach

**Termin:** Mi., 24. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel  
**Kosten:** 56 € \*

## 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., 16. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*



PIXABAY

\* Kosten inkl. Lebensmittelposten und Unterlagen



PIXABAY

## 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., 05. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin 2:** Mo., 23. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz  
**Kosten:** 56 € \*

## 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.



EVA MARIA LIPP

### ●Feldbach

**Termin:** Di., 28. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*



MAGDALENA SIEGL

## Traditionelles Germgebäck über das ganze Jahr

NEU

Flechtgebäcke sind mehr als nur hübsch - sie tragen Geschichten, Wünsche und Traditionen in sich. In der Volkskultur werden Glück und Segen regelrecht mit eingebacken - zu besonderen Anlässen z.B. zu Ostern oder im Allerheiligenstriezel, der vielerorts als leidvolles Patengeschenk überreicht wird. Wer Lust hat, selbst einfache und kunstvolle Gebäcke zu formen, zu flechten und zu füllen, ist hier genau richtig! Kreative Überraschungsgebäcke inklusive. Und wenn der Duft vom frisch gebackenen Gebäck durch den Raum zieht, gibt's kein Halten mehr.

Also: Schürze umbinden, Teig kneten und losbacken!

### ●Feldbach

**Termin:** Di., 21. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Termin 2:** Di., 03. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Monika Sommer  
**Kosten:** 56 € \*

## 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 - erfreut sie, den Familientisch und den Gaumen.



MAGDALENA SIEGL

### ●Feldbach

**Termin:** Di., 17. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr  
**Referentin:** Doris Wartbichler  
**Kosten:** 56 € \*



BARBARA MAICAN



## 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 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](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.

## Herbstliche Blitzgerichte - in 30 Minuten auf dem Tisch

**Termin:** Do., 16. Okt. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel

## Käferbohnen

**Termin:** Do., 06. Nov. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel

## Weihnachtsmenü - festlicher Genuss aus heimischen Produkten

**Termin:** Fr., 12. Dez. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Christina Grammelhofer

## Spezialbrote: Vollkorn- und eiweißreiche Brote

**Termin:** Do., 29. Jan. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## Schnelle Backideen - Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

**Termin:** Do., 26. Mrz. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel



## Sommerliche Blitzgerichte - in 30 Minuten auf dem Tisch

**Termin:** Do., 21. Mai 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Petra Wippel

## Sommerparty - herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter

**Termin:** Di., 30. Jun. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Referentin:** Christina Thir

### Technische Voraussetzungen:

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

**Kosten:** 30 €

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

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN

## Referentinnen

### Sarah Ladler

Seminarbäuerin und Kindergartenpädagogin

### Anneliese Pratter

Seminarbäuerin

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen  
Hauswirtschaft

## Information und Anmeldung Standort Feldbach - Ihr direkter Kontakt



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

Fachberaterin Konsumenteninformation,  
Bäuerinnen-organisation Graz & Umgebung,  
Leibnitz, Südoststeiermark  
[magdalena.siegl@lk-stmk.at](mailto:magdalena.siegl@lk-stmk.at)  
03152/2766-4336, 0664/60 25 96 4328

BARBARA MAJCAN

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



Anfahrt Frische KochSchule Feldbach



[zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)  
[www.stmk.lfi.at](http://www.stmk.lfi.at)  
 +43 0 316/8050-1305



[blk@lk-stmk.at](mailto:blk@lk-stmk.at)  
[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)  
 +43 0 316/8050-1292

Kursorganisation, Inhalt und Planung: Stand August 2025

Für den Inhalt verantwortlich: Team Frische KochSchule Layout: LK | Sandra Kniepeiß, 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.“

**Ihr Wissen wächst.**

LFISteiermark | stmk.lfi.at



**Kontakt:**

**Frische Kochschule Feldbach**

Bezirkskammer für  
Land- und Forstwirtschaft Südoststeiermark  
8330 Feldbach, Franz-Josef-Straße 4  
T 03152/2766-4336  
E [magdalena.siegl@lk-stmk.at](mailto:magdalena.siegl@lk-stmk.at)  
I [www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)

**Ländliches Fortbildungsinstitut  
Steiermark**

Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
T 0316/8050 1305  
E [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)  
I [www.stmk.lfi.at](http://www.stmk.lfi.at)

---