Ihr Wissen wächst.

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Frische KochSchule

Bildungsprogramm | stmk.lfi.at

PROGRAMM 2026/2027

FELDBACH





Die frische KochSchule®

SEMINAR BÄUERINNEN

lk Landwirtschaftskammer Steiermark

Terminkalender Feldbach

		Grundkochschule	Termine 2026/2027				
4	●●	Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens 3 Abende	Mo. 11, 18., 25.	Jän.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
		Jahreszeitenküche				
4	●●	Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich	Mi.	25. Nov.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich 2. Termin	Di.	1. Dez.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Das perfekte Weihnachtsmenü	Fr.	4. Dez.	2026	16:00 bis 21:00 Uhr
		Wellnessküche Frisch & auf Vorrat				
5	●●	Strudelvariationen - süß und pikant	Mi.	30. Sep.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbstgemacht	Mi.	14. Okt.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbstgemacht *2. Termin*	Mi.	21. Okt.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Die Nudelküche - herbstlich genießen	Fr.	16. Okt.	2026	16:00 bis 20:00 Uhr
	●●	Die Nudelküche - Frühling auf dem Teller	Mi.	28, Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
6	●	Eingekocht - Sommergenüsse für den Winter im Glas	Di.	20. Okt.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Kreative Ideen für's steirische Buffet – Snacks, Häppchen und Co	Sa.	7. Nov.	2026	09:00 bis 14:00 Uhr
	●●	Herbstgold auf dem Teller – raffinierte Kürbiskreationen	Mi.	11. Nov.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
7	●●	Sprossen & Microgreens	Do.	12. Nov.	2026	16:30 bis 19:30 Uhr
	●	Pikante Blechkuchen, Flammkuchen, Pizzen	Di.	17. Nov.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Genial kombiniert - einmal kochen zweimal essen	Do.	19. Nov.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
8	●	Milchprodukte hausgemacht	Di.	19. Jän.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Genuss gelöffelt - köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche	Di.	2. Feb.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher	Mi.	3. Feb.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	One-Pot-Gerichte - einfach, schnell & voller Geschmack	Do.	25. Feb.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
9	●●	Polenta, Sterz und Schmarrn - Traditionelles aus Getreide	Do.	4. Mär.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Hausmannskost - Klassiker aus Omas Küche	Do.	11. Mär.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch	Fr.	2. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Burritos, Wraps & Burger - gerollt oder gestapelt	Fr.	9. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
10	●	Frühlingsbrunch - leicht, frisch & raffiniert	Mi.	21. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass	Fr.	23. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Knödelvariationen - kugelrunder Genuss	Di.	27. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Frühlingsküche - Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese	Di.	4. Mai	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
11	●	Sojagerichte alltagstauglich: Tofu, Edamame & Co	Mi.	12. Mai	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Sommerparty - kochen für und mit den Gästen	Fr.	21. Mai	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Erste Früchte und erstes Gemüse ins - Konservieren	Di.	15. Jun.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Kräuter- und Blütenverarbeitung	Do.	24. Jun.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
		Brot und Gebäck Sauerteig & Co				
12	●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen	Mo.	16. Nov.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen *2.Termin*	Mo.	8. Mär.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Striezel und Flechtkunst: Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf	Fr.	23. Okt.	2026	17:00 bis 21:00 Uhr
	●	Traditionelles Germgebäck mit süßen und pikanten Füllungen	Mi.	3. Mär.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
	●●	Osterbrot und Striezel, Kleingebäck aus Germteig	Di.	16. Mär.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
13	●●	Innovatives Kleingebäck mit Füllen, Laugengebäck, Brotlasagne	Di.	6. Apr.	2027	17:00 bis 21:00 Uhr
13	●●	**Event-/ Teamkochen** Überraschen Sie Mitarbeiter:innen | Familie | Freunde mit einem kulinarischen Erlebnis				
14	online	**Cookinare** kochen und backen @ home - Übersicht				
15	●●	**Kontakt** Information | Referent:innen | Kontaktadressen | So kommen Sie zu uns				

*●Feldbach ●Steiermarkhof Graz

Aktuelle weitere Themen

●Steiermarkhof Graz

im Blätterkatalog ⇨
und Download: www.gscheitessen.at

Die frische KochSchule®

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

regional | saisonal | kreativ | informativ

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

Das Angebot der Kochschule

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

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



BARBARA MAICAN



ADOBE STOCK



SEWCREAMSTUDIO/STOCK.ADOBE.COM

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., 11., 18. und 25. Jän. 2027
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 165 € *
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., 4. Dez. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 61 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

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: Mi., 25. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Di., 1. Dez. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *



LEXPIX


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: Mi., 30. Sep. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 59 € *


EVA MARIA LIPP

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., 14. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin: Mi., 21. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *

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 und herzhafte 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.


CANVA

● Feldbach

Termin Herbst: Fr., 16. Okt. 2026 , 16:00 bis 20:00 Uhr
Termin Frühling: Mi., 28. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Sarah Ladler
Kosten: 59 € *


HAIDER


PETRA WIPPEL

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, 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: Di., 20. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *

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., 07. Nov. 2026, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 61 € *

Herbstgold auf dem Teller
raffinierte Kürbiskreationen

NEU

Kräftige Farben, warmer Duft und voller Herbstgeschmack – die vielfältigen Sorten des Speisekürbis zeigen in dieser Jahreszeit ihre ganze Vielfalt. Ob cremige Suppen, herzhafte Ofengerichte oder süße Backideen: Sein feines, leicht nussiges Aroma macht ihn zu einem der vielseitigsten Begleiter durch den Herbst und Winter. Er lässt sich kochen, backen, pürieren oder rösten und bringt dabei stets eine besondere Wärme auf den Teller.
So entstehen saisonale Gerichte von klassischen bis modernen Varianten. Ein Angebot für alle, die den Herbst kulinarisch auskosten und neue Ideen rund um dieses vielseitige Gemüse entdecken möchten.

● Feldbach

Termin: Mi., 11. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Eva Zach
Kosten: 59 € *


ADOBE STOCK



EVA MARIA LIPP

Pikante Blechkuchen,
Flammkuchen und Pizzen

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

● Feldbach

Termin: Di., 17. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *



STIEGLER

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: Do., 19. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

Sprossen & Microgreens –
für mehr Frische, Gesundheit und Selbstversorgung im Alltag

In den Wintermonaten ist frisches, regionales Obst und Gemüse oft rar – doch Sprossen und Microgreens sind echte Nährstoffwunder und lassen sich ganz einfach selbst ziehen.
Der Workshop bietet spannende Einblicke in Pflanzenkunde, gesunde Ernährung und Nachhaltigkeit und verbindet theoretisches Wissen mit praktischem Arbeiten.
Lerne verschiedene Anzuchtmethoden kennen – vom klassischen Microgreen-Anbau bis zur Sprossenzucht.
Entdecke, wie Microgreens und Sprossen Farbe, Frische und intensives Aroma auf den Teller bringen.
Jeder darf sich seine eigenen Microgreens ansäen und kann diese und ein kleines Sprossenglas mit nach Hause nehmen.



ADOBE STOCK

● Feldbach

Termin: Do. 12. Nov. 2026 16:30 bis 19:30 Uhr
Referentin: Bettina Rosenberger
Kosten: 45 € * inkl. Unterlagen, Sprossenglas & Microgreensaat *
Dauer: 3 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10


EVA MARIA LIPP

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., 19. Jän. 2027 , 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *

Hülsenfrüchte
die gesunden Sattmacher


RIESSNER

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: Mi.., 03. Feb. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *


ADOBE STOCK

NEU

Genuss gelöffelt
aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

Selbst gemachte Suppen und Eintöpfe aus frischen, heimischen Zutaten bieten unendliche Variationsmöglichkeiten und sind besonders in der kalten Jahreszeit ein wärmendes, sättigendes und vollwertiges Essen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ein wenig Fantasie neue und wohlschmeckende Kreationen zubereiten können. Von der Suppenbasis – klare Suppe, Fond, gebunden, cremig-schaumig – bis zu den gehaltvollen Eintöpfen ist alles dabei. Die Suppe bietet somit eine leichte, schnelle, aber auch kräftigende Mahlzeit.

● Feldbach

Termin: Di., 2. Feb. 2027 , 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *

One-Pot-Gerichte
einfach, schnell & voller Geschmack


ADOBE STOCK

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., 25. Feb. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *


AMA


ADOBE STOCK

Vegetarische Gerichte
köstliche Menüs ohne Fleisch

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

● Feldbach

Termin: Fr., 2. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 59 € *

Hausmannskost
Klassiker aus Omas Küche

Tauchen Sie ein in die Welt der steirischen Hausmannkost, 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 Ideen für eine unkomplizierte, herzhafte Alltagsküche, erleben Sie den Geschmack der Kindheit.

● Feldbach

Termin: Do., 11. Mär. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *

Polenta, Sterz und Schmarren
Traditionelles aus Getreide


AMA

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.

● Feldbach

Termin: Do., 04. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *

Burritos, Wraps & Burger
gerollt oder gestapelt


EVA MARIA LIPP

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 Saison und Region im Moment hervorbringen. Diese Köstlichkeiten sind das perfekte Fingerfood und ein echter Hingucker. Ob mit Fleisch, vegetarisch oder vegan, Wraps und Burger sind bunt, reichhaltig und bringen eine riesige Geschmacksvielfalt mit sich. Hier lernen Sie, wie schnell und einfach Weckerl, Tortillas oder Fladenbrote selbst zuzubereiten, die Sie dann nach Belieben als Wrap, Burrito oder Burger füllen.

● Feldbach

Termin: Fr., 9. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *


ADOBE STOCK

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!

● Feldbach

Termin: Mi., 21. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *

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.


LEXPIX

● Feldbach

Termin: Di., 27. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 59 € *


PIXABAY

Fingerfood
kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

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

● Feldbach

Termin: Fr., 23. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Sandra Schaden
Kosten: 59 € *

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 Kochen die Frische und Vielfalt des Frühlings, bringen Sie die Natur auf Ihren Teller!


ADOBE STOCK

● Feldbach

Termin: Di., 04. Mai 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *


STOCK.ADOBE.COM


AMA

NEU

Sojagerichte alltagstauglich:
Tofu, Edamame & Co

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: Mi., 12. Mai 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Carina Malli
Kosten: 59 € *

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.
Hier 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 zum unvergesslichen kulinarischen Erlebnis!

● Feldbach

Termin: Fr., 21. Mai. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Sandra Schaden
Kosten: 59 € *

Erste Früchte & Gemüse ins Glas
konservieren


PIXABAY

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.
Hier werden nebst Information zu Obst und Gemüse und geeigneten Sorten, die 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., 15. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *

Kräuter- und Blütenverarbeitung


CANVA

Im Frühling und Sommer haben wir Kräuter und Blüten im Überfluss. Sie nicht zu ernten oder gar wegzuwerfen – 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: Do., 24. Jun. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 59 € *



PIXABAY



MAGDALENA SIEGL

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: Mo., 16. Nov. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Mo., 08. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.in Barbara Zenz
Kosten: 59 € *

Traditionelles Germgebäck
mit süßen pikanten Füllungen

Luftig, locker und vielseitig: In diesem Kurs widmen wir uns der Kunst der gefüllten Germteiggebäcke.
Gemeinsam bereiten wir süße und pikante Varianten zu, lernen verschiedene Füllungen kennen und formen daraus köstliche Gebäcke für jede Gelegenheit. Mit wertvollen Tipps zur Teigführung und Verarbeitung gelingen traditionelle und kreative Köstlichkeiten, die frisch aus dem Ofen einfach unwiderstehlich sind, aber auch gut auf Vorrat gerichtet werden können.
Ideal für alle, die Freude am Backen haben und neue Ideen für süße und herzhafte Germteigkreationen entdecken möchten.

● Feldbach

Termin : Mi., 03. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 59 € *

Striezel und Flechtkunst
Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf

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: Fr., 23. Okt. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Monika Sommer
Kosten: 59 € *

Osterbrot und Striezel
Kleingebäck aus Germteig



MAGDALENA SIEGL

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.

● Feldbach

Termin: Di., 16. Mrz. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 59 € *



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
Veranstaltungsort: → Steiermarkhof Graz → Feldbach

* *Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen*

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

Innovatives Kleingebäck
mit Füllen, Laugengebäck, Brotlasagne

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.



AMA

● Feldbach

Termin:	Di., 06. Apr. 2027, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	59 € *

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 Gäste oder Familie zum Verkosten.

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

Einloggen, mitmachen und genießen!
Nach der Anmeldung werden zeitnahe zum Seminartermin die Zutatenliste sowie alle notwendigen Informationen zur Vorbereitung und der Link zur Teilnahme zugesendet.


BARBARA MAICAN

Die frische KochSchule ONLINE
kochen@home

Herbstliche Blitzgerichte - in 30 Minuten auf dem Tisch
Termin: Di., 29. Sep. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Weihnachtsmenü - festlicher Genuss aus heimischen Produkten
Termin: Mi., 9. Dez. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Spezialbrote: Vollkorn- und eiweißreiche Brote
Termin: Do., 28. Jän. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.in Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen - Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste
Termin: Do., 18. Mrz. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

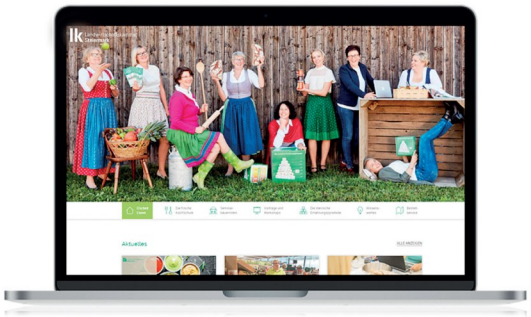
Pancake & Waffelzauber - kreative Rezepte für süß und herzhaft
Termin: Mi., 14. Apr. 2027, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel

Sommerparty - herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter
NEU
Termin: Di., 29. Jun. 2027, 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



BARBARA MAJCAN

SEMINAR BÄUERINNEN

Referentinnen

Sarah Ladler
Seminarbäuerin und Kindergartenpädagogin



Bettina Rosenberger
Kräuterpädagogin & Seminarbäuerin
Elementarpädagogin



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 Standort Feldbach - Ihr direkter Kontakt



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

BARBARA MAJCAN

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

Anfahrt Frische KochSchule Feldbach

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

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

Die frische KochSchule®

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

Kursorganisation, Inhalt und Planung: Stand August 2026
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."

Ihr Wissen wächst.
LFISteiermark | stmk.lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

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
I www.gscheitessen.at

Ländliches Fortbildungsinstitut Steiermark

Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
T 0316/8050 1305
E zentrale@lfi-steiermark.at
I www.stmk.lfi.at