



**Elisabeth Pucher-Lanz**

Diätologin, Kräuterpädagogin, Darmgesundheitstrainerin,  
Verantwortliche für den Bereich Ernährung und Gesundheit  
Tel.: 0316 8050-1420  
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

BARBARA MAJCAN

# ... 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.

Ernährung und  
Gesundheit





### Dipl.-Biol.<sup>in</sup> Ursula Daul

ist seit über 20 Jahren als Ernährungscoach mit Schwerpunkt TCM/ Ayurveda, integrale Astrologin, Yogalehrerin und Focusing-Trainerin tätig. Sie begleitet Menschen durch verschiedenste Lebensprozesse und gibt in Einzelberatungen, Kursen und Workshops ihr vielseitiges Wissen weiter, wobei ihr Fokus nicht nur auf Wissensvermittlung zur Selbst-Erkenntnis, sondern vor allem auch auf der Selbst-Erfahrung liegt. [www.ursuladaul.at](http://www.ursuladaul.at)

## Mensch, erkenne und erspüre dich selbst

Eine Reise zu dir selbst auf den Spuren von TCM, Ayurveda-Yoga, integraler Astrologie und Focusing.

- Was brauchst du, um immer wieder in deine Mitte zu finden? Was heißt es für dich, genährt und satt zu sein?
- Wie gehst du mit Herausforderungen um?
- Wie ist deine Verbindung mit dir selbst? Bist du dir manchmal ein Rätsel und wünschst du dir, dich und das, was dir begegnet, besser zu verstehen?

*„Je besser wir uns kennen und je achtsamer wir mit diesen Erkenntnissen und Erfahrungen im täglichen Leben umgehen, desto selbstwirksamer werden wir den Herausforderungen und Turbulenzen im Alltag begegnen und wieder in das persönliche (Fließ-)Gleichgewicht zurückfinden können.“*

Lebendig zu sein bedeutet, den ständigen Veränderungen, die das Leben mit sich bringt, flexibel und wirkungsvoll zu begegnen (= Fließgleichgewicht). Lebendig zu sein bedeutet auch, in Verbindung zu sein, nicht nur mit all dem, was im Außen geschieht und auf uns zukommt (ob wir wollen oder nicht), sondern auch mit dem, was in unserem Inneren abläuft oder dadurch ausgelöst wird.

*„Wenn wir wissen, welche Blume wir sind, können wir das, was das Gedeihen und Erblühen ermöglicht, fördern und das, was dem entgegenläuft, so gut es geht vermeiden bzw. so variieren, dass kein ernsthafter Schaden entsteht.“*

In dieser Seminarreihe werden wir uns der Beziehung zu uns selbst auf den verschiedenen Ebenen (Körper, Emotionen, Gedanken, Seele) zuwenden und sie mithilfe der Typenlehre der TCM, Ayurveda und Astrologie erforschen. Auf die Teilnehmer:innen wartet ein bunter Mix aus

Informationen inkl. konkreten Tipps für den Alltag, praktischen Übungen, Selbstreflexion und -erfahrung, Austausch innerhalb der Gruppe, integrierende Körper- und Atemübungen und die Grundlagen der Selbsthilfemethode Focusing (nach E. Gendlin). Um den Prozess der Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung gut zu begleiten, gibt es zwischen den Modulen im Steiermarkhof auch Online-Treffen, um offene, aus dem Prozess heraus entstehende Fragen zu klären und weiteren Inspirationen und Austausch Raum zu geben.

### Zielgruppe

Für alle, die sich selbst besser erkennen und erspüren wollen, die selbstwirksam den Herausforderungen und Turbulenzen des Alltags begegnen wollen, die eine neue Perspektive einnehmen wollen, die ihr Potenzial mehr entfalten wollen, um in ihrer Einzigartigkeit ihren Platz in der Welt zum Wohle aller einzunehmen.

### Dauer/Teilnehmer:innen

4 Präsenztermine zu je 8 Stunden  
3 Online-Termine zu je 2 Stunden  
Teilnehmer:innen: max. 12

### Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster oder Sitzkissen

### Kosten

€ 620,- inkl. Unterlagen und Workbook

### Termine

Online-Info-Veranstaltung: 02. Okt. 2024, 19:00 Uhr zum Kennenlernen und Klären von Fragen

### Modul 1: Die Basis – der physische Körper

Sa., 23. Nov. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Modul 2: Macht der Gefühle – Emotionen und ihre Wirkung

Sa., 01. Feb. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Modul 3: Gedanken – so wie ich denke, erlebe ich die Welt um mich

Sa., 12. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

### Modul 4: Wesensschau – Ich in Beziehung mit mir und der Welt

Sa., 17. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Dazwischen je zweistündige Online-Termine zur Vertiefung, für Fragen und Prozessbegleitung (Termine nach Absprache mit Gruppe)





# Zeit und Welt im Wandel

Wandlungszeit –  
was gibt Orientierung?

**K**limakrise, Inflation, künstliche Intelligenz, Zunahme der Krankenstände, staatliche Systeme im Umbruch – wo geht das alles hin? Unsichere Zeiten – vieles, was uns bisher stabil und verlässlich erschien, zerbricht oder löst sich auf. Diese Entwicklung entzieht sich unserer Kontrolle. Kein Wunder, dass sich Angst vor der Zukunft, Unsicherheit und Perspektivlosigkeit ausbreiten.

Veränderung geschieht – ohne unser Zutun, so wie auf jeden Sommer unweigerlich der Winter folgt, und selbst diese zyklische Sicherheit der Natur ist dabei sich zu verschieben – bleibt uns noch die Stabilität der auf- und untergehenden Sonne, der Mondzyklen, der Länge der Tage und Nächte im Jahreskreis.

## **Mensch & Umwelt – ein Fließgleichgewicht**

Die Natur und wir Menschen als Teil der Natur sind keine starren Systeme, sondern befinden uns in einem ständigen Fließgleichgewicht des Austauschs, in dem Verbrauchtes abgegeben (ausatmen) und Neues aufgenommen wird (einatmen). Alles befindet sich ständig in Veränderung und Weiterentwicklung – ein lebendiger Prozess. Dabei geschieht diese Entwicklung nicht immer gleichmäßig und in einem moderaten Tempo, sondern auch schnell, plötzlich und radikal, sodass zunächst vermeintliches Chaos entsteht, aus dem sich dann wieder eine neue Ordnung bildet. Ja, diesem ständigen Veränderungsprozess sind wir völlig ausgeliefert und gleichzeitig haben wir immer die Freiheit mitzubestimmen, wie wir mit diesen Veränderungen umgehen.

Dass unsere Körper sich ständig verändern, erleben wir ab der Geburt: in jungen Jahren als Wachstum, mit zunehmenden Jahren als Alterung. Unser Körper wird es uns danken, nicht erst mit zu-

nehmendem Alter seine Bedürfnisse nach passender Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, Schlaf, harmonischen, inspirierenden Beziehungen und Tätigkeiten zu erfüllen, und uns ein stabiles Immunsystem, Vitalität und Beweglichkeit schenken. Und – oftmals, wenn wir versuchen, den Empfehlungen nach körperlicher Gesunderhaltung zu folgen, stellen wir fest, dass das, was dem einen gut tut, für den anderen gar nicht passt, denn jeder Körper ist ein Unikat. Bei allen hilfreichen Empfehlungen von außen wird es immer wieder darum gehen, die besonderen Eigenschaften und Bedürfnisse des jeweiligen Körpers zu berücksichtigen und den Lebensstil demgemäß anzupassen.

Das Wissen und die gelebte Erfahrung der z.T. jahrtausendealten Traditionen der westlichen und östlichen Gesundheitslehren (Paracelsus, Hildegard v. Bingen, TCM, Ayurveda/Yoga, Astrologie) stehen uns auch heute zur Verfügung, um in Zeiten des Umbruchs und der Verunsicherung eigenverantwortlich immer wieder aufs Neue unser inneres Gleichgewicht zurückzugewinnen. Dabei liegt der Fokus dieser Ansätze vor allem auf der Gesunderhaltung: der Mensch als Körper-Geist-Seele-Einheit (mit all den Gefühlen, Gedanken und Emotionen) und als offenes, lebendiges System immer auch im Austausch mit der Umwelt.

Wer kennt sie nicht, die persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen ganz gleich welcher Art, die die innere Balance massiv stören? Sie können im Gesamtkontext des Lebens einen wichtigen Schlüssel darstellen, und so wird jede Krise eine Chance zur Weiterentwicklung.

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur







KEGFIRE/STOCK.ADOBE.COM

### **Macht der Gefühle**

Gerade in Krisensituationen spielt die Macht der Gefühle oft eine bedeutende Rolle: ob im Drama ausgelebt oder ins Unterbewusste verdrängt und als Schatten auf die Umwelt und Mitmenschen projiziert oder stark diszipliniert zu körperlichen Blockaden und chronischen Erkrankungen führend – die Gefühle und Emotionen haben eine nicht zu unterschätzende Auswirkung darauf, wie wir die jeweilige Situation erleben und können uns je nach Intensität und Impulsivität zu spontanen, unüberlegten Reaktionen verführen, die uns selbst und dem Gemeinwohl schaden können.

*Wie erlebst du die Gefühlswellen, nicht nur individuell, sondern auch kollektiv über Emotionalisierung von Nachrichten, die über die verschiedenen Medien verbreitet „Stimmung machen“ – gerade auch in Zeiten des Umbruchs?*

Wenn uns eine Gefühlswelle nicht völlig überschwemmt, kann es sehr hilfreich sein, die Emotion zu benennen und uns darin zu üben, sie als Teil unseres Erlebens anzuerkennen. Es macht einen Unterschied, ob ich sage „ich bin ärgerlich“ oder „ich spüre einen Ärger in mir.“ Identifiziere ich mich im ersten Fall mit der Emotion, ist sie im zweiten Fall ein bisschen distanziert von mir, so dass ich mit ihr in Beziehung treten kann.

### **Kraft der Gedanken: Ist das Glas halbvoll oder halbleer?**

Eng verbunden mit den Gefühlen sind unsere Gedanken, die (fast) ohne Unterbrechung zum größten Teil unbewusst durch unseren Geist ziehen und unsere Aufmerksamkeit mal dahin und mal dorthin lenken. Wir kennen alle die „Glückspilze“, für die das

Glas immer eher halbvoll ist, und die „armen Schlucker“, deren Glas eher halbleer ist. So wie wir denken, erleben wir die Welt um uns. Unsere Gedanken erschaffen unsere Realität, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Der größte Teil unserer Gedanken verläuft in automatisierten Mustern, Glaubenssätzen und übernommenen Gewohnheitsschleifen, die in unserem Unterbewusstsein abgelegt und meist mit Emotionen (Ablehnung oder Zustimmung) verknüpft sind. Dies kann auch dazu führen, dass wir uns immer wieder in Situationen befinden, die wir uns so nicht wünschen.

Gerade in Krisensituationen übernimmt oft das Unterbewusstsein, das über einen enormen – auch kollektiven – Erfahrungsschatz verfügt, die Führung und lässt Gehirnanteile aktiv werden, die die Instinkte und die Reflexe steuern. Bei Gefahr = Stress werden blitzschnell Angriff und Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmuster ausgelöst – und das auch wieder je nach individueller Einzigartigkeit. Intensiviert werden diese Reaktionen durch das limbische System, das das Erleben blitzschnell mit Gefühlen überflutet. Um hier nicht ständig eine bedrohliche Welt zu erleben, braucht es die Aktivität unseres Großhirns, das über die Sinneswahrnehmungen, genaues Nachdenken und Sprache eine Distanz schafft und eine differenzierte Sicht auf das subjektive Erleben, was dann auch eine angemessene, an Werten orientierte Reaktion ermöglicht.



**Dipl.-Biol.<sup>in</sup> Ursula Daul** ist seit über 20 Jahren als Ernährungscoach mit Schwerpunkt TCM/Ayurveda, integrale Astrologin, Yogalehrerin und Focusing-Trainerin tätig.

Sie begleitet Menschen durch verschiedenste Lebensprozesse und gibt in Einzelberatungen, Kursen und Workshops ihr vielseitiges Wissen weiter, wobei ihr Fokus nicht nur auf Wissensvermittlung zur Selbst-Erkenntnis, sondern vor allem auch auf der Selbst-Erfahrung liegt. Denn – jeder Mensch, der sich selbst nicht nur

erkennt, sondern die ganz eigene innere Weisheit im Lebensprozess erspürt, erlebt sich als selbstwirksam, wird mit Freude mehr und mehr sein Potenzial entfalten und so seinen stimmigen Platz in der Gemeinschaft finden. Ihre Begleitung kann auch als Friedensarbeit gesehen werden – jeder Mensch, der mit sich selbst Frieden schließt und immer wieder in die innere Balance kommt, trägt zum Weltfrieden bei!  
[www.ursuladaul.at](http://www.ursuladaul.at)

**Wie siehst du deine Welt? Welche Gefühle lösen deine Gedanken in dir aus? Welche Gedanken bringen deine Gefühle hervor? Und was ist dir davon bewusst?**

**„Mensch, erkenne dich selbst – dann erkennst du die Welt!“**

Die besondere Ausstattung des menschlichen Gehirns gibt uns Menschen die Möglichkeit, die Natur und ihre Abläufe genau zu beobachten, vor allem über uns selbst nachzudenken und dabei auch völlig neue Lösungen zu finden. Daraus entstanden im Laufe der Menschheitsgeschichte Systeme der Selbsterkenntnis (integrale Astrologie, Human Design, Enneagramm etc.), die uns helfen, uns selbst mit allen Stärken und Schwächen immer besser kennenzulernen und unser Potenzial zu entfalten. Gerade in Krisenzeiten rücken die existenziellen Fragen des Menschseins in den Mittelpunkt:

**Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist mir wertvoll? Was ist am Ende des Lebens wirklich wichtig?**

Wenn wir vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen und uns überfordert fühlen, ist es hilfreich, die Perspektive zu verändern, denn dann kann sich eine neue Ordnung zeigen, so wie wenn man einen Wirbelsturm von einem Satelliten aus betrachtet. Wenn sich im Außen so vieles verändert, was uns bisher Sicherheit und Stabilität gab, ist es hilfreich, sich nach innen

zu wenden und zu erleben, dass sich aus unserem Innern heraus die Antworten finden auf die drängenden Fragen unseres Alltags.

Mit uns selbst in wertschätzender Verbindung zu sein, zieht Kreise des Respektes und der Wertschätzung auch für andere – und so erschaffen wir gemeinsam eine neue Welt, Tag für Tag, Schritt für Schritt.

Du fühlst dich angesprochen und willst mehr über dich und die Art, wie du tickst, erfahren, um selbstwirksam mit den Turbulenzen und Veränderungen umzugehen? Dann siehe Workshop auf Seite 32.



JON ANDERS WIKEN / STOCK.ADOBE.COM

Je besser wir uns kennen und je achtsamer wir mit diesen Erkenntnissen und Erfahrungen im täglichen Leben umgehen, umso selbstwirksamer werden wir den Herausforderungen und Turbulenzen im Alltag begegnen und wieder in das persönliche (Fließ-)Gleichgewicht zurückfinden können.

# Cookinare: kochen und backen @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**

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

## **Weihnachtsmenü – festlicher Genuss aus heimischen Produkten**

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

## **Brotbackgrundkurs – Sauerteigbrote und Variationen**

Do., 30. Jän. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Referentin: Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

## **Schnelle Backideen – Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste**

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



BARBARA MALCAN



## **Sommerliche Blitzgerichte – in 30 Minuten auf dem Tisch**

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

## **Sommerparty – herzhaftes Gebäck und köstliche Begleiter**

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:



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

- fundiertes Lebensmittelwissen
- Frische KochSchule Seminartermine
- Bestellservice für Rezeptbroschüren und Materialien für den Unterricht



regional | saisonal | kreativ | informativ

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer 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

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen. Gemeinsam 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.

**Kosten**

€ 250,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer:innen**

20 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

**Termine**

Fr., 10., 17., 24., 31. Jän. 2025 und Fr., 07. Feb. 2025

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende – schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte

Immer etwas in Eile und mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch? Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pffiffige Gerichte zaubern kannst. Das zweiteilige Seminar zeigt dir die Basics rund ums Kochen, Tipps und Tricks zum richtigen Einkauf und zur Zubereitung einfacher, schneller und preiswerter Gerichte. Entdecke die kreative Seite des Kochens und erlebe mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre genussvolle Alternativen zu Dosen- und Fertigerichten.

**Zielgruppe**

Jugendliche, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

**Kosten**

€ 87,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer:innen**

8 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer:innen: max. 10

**Termin 1**

Mo., 13. und 20. Jän. 2025, 16:00 bis 20:00 Uhr

**Termin 2**

Di., 15. und Mi., 16. Jul. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer

Kochen wie Jamie Oliver oder Johann Lafer – männliche Küchenchefs treffen das kulinarische Herz mehr denn je. Wie Sie sich selbst oder Ihre Liebsten mit raffinierten, köstlichen und dennoch schnell zubereiteten Gerichten mit Lebensmitteln aus der Region und zur Saison verwöhnen können, zeigen wir in unserem exklusiven Männerkochkurs. Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbstständig ein mehrgängiges Menü zu kochen, das garantiert für Bewunderung sorgen wird. Ob Hobbykoch oder Anfänger, dieser Kurs macht jedem Spaß und bringt jedem etwas!

**Kosten**

€ 170,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Dauer/Teilnehmer**

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 10

**Termine**

Fr., 11., 18., 25. Okt. 2024

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBE STOCK





ZENZ

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, Freunde und Nachbarn gleichermaßen. In geselliger Runde essen, reden und genießen bereitet Freude und lässt uns Kraft tanken. Gerade in der vorweihnachtlichen Zeit sollten wir uns auch Zeit füreinander nehmen, um nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit zu versinken. Damit auch Sie als Gastgeber:in Zeit und Muße für die Gäste haben, sollten Sie Ihren Adventbrunch gut planen. In diesem Seminar werden wir gemeinsam eine große Auswahl an kalten und warmen, süßen und herzhaften weihnachtlichen Speisen zubereiten. Eine essbare adventliche Tischdekoration und ein kleines weihnachtliches „Give-away“ für Ihre Gäste runden das Programm ab. Viele Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen in geselliger Runde warten auf Sie.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Do., 28. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Eva-Maria Krenn**

Seminarbäuerin, Brotdotschafterin

## 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

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termine**

Fr., 22. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa., 23. Nov. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

Sa., 30. Nov. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

Gestalten Sie Ihr Weihnachtsfest aktiv mit und erleben Sie die Weihnachtsvorfreude von ihrer schönsten kulinarischen Seite. Backen Sie dazu mit uns Lebkuchen in verschiedensten Ausführungen. Gestalten Sie Ihr Lebkuchenhäus, Ihren persönlichen Christbaumschmuck oder Lebkuchen zum Vernaschen. In diesem Seminar zeigen wir Ihnen Lebkuchen in verschiedenen Geschmacksvariationen und Gestalten. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks zum Glasieren, Verzieren und Füllen. Der Duft und der Formenreichtum der Lebkuchen werden nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringen.

**Mitzubringen**

Keksdosen

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 27. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



SEWCREAMSTUDIO/STOCK.ADOBE.COM



FISCHER



HEIDEGGER\_LKNO



### Margarethe Auer

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

## 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.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 10. Dez. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Kunterbunte Krapfenvielfalt

Kulinarisch kann man sich ganz wunderbar von einem Event zum nächsten backen, und zwar durch's ganze Jahr. Kaum ist die Weihnachtsbäckerei verzehrt, kann man sich schon überlegen, wie der Faschingskrapfen am besten gelingt. Aber natürlich sind Kugelkrapfen nicht das einzige typische Krapfengebäck. Je nach Region gibt es unterschiedliche traditionelle Gebäcke, in der Steiermark z. B. Strauben, Schneeballen, Schlosserbuben, Polsterzipfel und Rosenkrapfen. In diesem Seminar möchten wir Ihnen diese Vielfalt an Ausgebackenem zeigen.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 27. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

## Weihnachtsmenü zum **Ver**lieben: vegetarische/vegane Festtagsküche

Entdecke den Geschmack der Feiertage neu! Dieser festliche Kochworkshop lädt dich ein, die traditionellen Aromen der Weihnachtszeit neu und pflanzenbasiert zu interpretieren. Dich erwartet die gemeinsame Zubereitung eines mehrgängigen Menüs: von appetitanregenden Vorspeisen über herzhaft Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts – gan(s)z ohne! Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtsessens runden das Programm ab. Ebenso erfährst du, wie du traditionelle Rezepte vegan interpretieren kannst. Lass dich inspirieren und gestalte ein Weihnachtsfest, das sowohl für Vegetarier als auch für Fleischliebhaber unvergesslich wird.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Mi., 11. Dez. 2024, 16:00 bis 21:00 Uhr



VOLUMETHINGS\_STOCK.ADOBE.COM





EVA MARIA LIPP



MAREN WINTER/STOCK.ADOBE.COM

### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## 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.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Mi., 25. Sep. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin 2

Mo., 30. Sep. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Christiane Rissner

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin, langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung

## Pflanzenbasiert und zuckerreduziert

Hülsenfrüchte treffen auf Getreide, Nuss, Obst und Gemüse. Dieser Workshop richtet sich an alle, die pflanzlichen Lebensmitteln mehr und mehr den Vortritt in ihrer Ernährung lassen wollen. Als hochwertige pflanzliche Eiweißquelle stehen Hülsenfrüchte dabei im Fokus der Rezeptauswahl. Diese werden gemeinsam mit Gemüse und Obst zu süßen und pikanten Gerichten verarbeitet – wahlweise vegan oder vegetarisch. Gleichzeitig wird darauf eingegangen, den Einsatz von Zucker in der Küche zu reduzieren. Das bedeutet in diesem Fall aber nicht, gänzlich auf den süßen Genuss zu verzichten oder auf Ersatzstoffe zurückzugreifen, sondern mit der natürlichen Süße von Früchten zu experimentieren.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Fr., 04. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin 2

Sa., 05. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung:** 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at

### Carina Malli

Seminarbäuerin

## Steirisch „WOKen“ – schnelle Gerichte aus dem Wok

Sie möchten sich ohne viel Aufwand gesund und schmackhaft ernähren? Dann machen Sie es wie die Asiat:innen: Kochen Sie mit Wok! Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich im Wok knackig-bunte Mahlzeiten zubereiten. Im Wok gelingt alles fettarm, einfach und blitzschnell. Erlernen Sie die Grundtechniken des Pfannenrührens, die Schnitttechnik und passende Kombinationsmöglichkeiten von Gemüse mit Fleisch oder Fisch. Minutenschnell werden Gerichte ganz nach Ihren Wünschen frisch kreiert – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ein Genuss für Nase, Augen und Gaumen.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Sa., 28. Sep. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr

#### Termin 2

Fr., 13. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



RISSNER

Persönlichkeit und Literatur

Ernährung und Gesundheit

Kreatives Gestalten

Kunst und Kultur





**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Schnelle und leichte Küche im Alltag

Wir alle wünschen uns eine Ernährung, die fit statt fett, lustig statt launisch und aktiv statt müde macht. Was dafür fehlt, ist meist die Zeit, um sich ein Menü zu zaubern, das diesen Vorstellungen gerecht wird. Dass das allerdings nicht so sein muss und man sich genauso gut schnell ein leichtes Gericht ganz frisch zubereiten kann, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Inhalt**

- Grundpfeiler einer ausgewogenen Ernährung
- Tipps für zielgerechte Vorratshaltung
- Zubereitung schneller und leichter Gerichte

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 08. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Petra Wippel**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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, Sugas 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!

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 19. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr



**Alexandra Rothschädl**

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

**NEU**

## Energieküche nach Hildegard von Bingen

Wie häufig kommt es vor, dass wir den falschen Treibstoff in unsere Autos tanken oder wir unsere Handys mit Starkstrom laden? Wohl eher selten. Wieso achten wir nicht auch in gleicher Weise auf unseren Körper und geben ihm das, was er braucht, um richtig zu funktionieren? Die Lehren nach Hildegard von Bingen zeigen auf, welche Lebensmittel (= Mittel zum Leben) uns dabei unterstützen, ein aus dem Gleichgewicht geratenes System wieder in Balance zu bringen und es mit neuer Energie zu füllen. Im Rahmen dieses Workshops befassen wir uns mit traditionellem Heilwissen nach Hildegard von Bingen, in genussvoller Weise neu interpretiert. Im Fokus stehen herbstliche Rezepte und Zutaten wie Dinkel, Kastanie, Kürbis und Apfel, kombiniert mit den für Hildegard von Bingen typischen Gewürzen.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 12. Okt. 2024, 09:00 bis 13:00 Uhr





### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin  
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Hausgemachte Nudeln – Vielfalt aus Ei und Gries

Nudeln – kaum noch aus unserem Speiseplan wegzudenken und bei vielen sehr beliebt. Nudeln selbst herzustellen ist keine Hexerei. In diesem Kochworkshop werden verschiedene Nudelteige hergestellt. Gemeinsam werden vielfältige Variationen und Formen, von einfachen Tagliatelle über Ravioli bis hin zu Tortellini handgefertigt. Auch „Krendeln“, die traditionelle Technik zur Herstellung der Kärntner Nudel, wird geübt. Die Zubereitung passender Beilagen und Soßen runden das Programm ab. Abschließend werden die süßen und pikanten Kreationen gemeinsam verkostet.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin 1

Mo., 21. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

#### Termin 2

Mo., 17. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Wildgerichte – g’sund und g’schmackig

Wildfleisch ist eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan und wird gerne bei Festessen serviert. Probieren Sie selbst, wie raffiniert und trotzdem einfach Wild zubereitet werden kann. Mit köstlichen Kombinationen wie Wildfleisch mit Kürbis, Äpfeln, Kastanien und Preiselbeeren, je nach Jahreszeit, werden Sie künftig Ihre Gäste überraschen.

#### Inhalt

- Informationen über das heimische Wild
- gesundheitlicher Wert von Wildfleisch, die richtige Zubereitung und Tipps für den Einkauf
- Zubereitung von Wildgerichten wie Vorspeisen, Suppen, Hauptspeisen, Salaten sowie harmonisch darauf abgestimmten Beilagen
- „Wilde“ Tischdekoration aus dem Wald

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 07. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



### Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Low-Carb-Speisen – schnell und geschmackvoll

Die Low-Carb-Ernährung basiert auf der einfachen Idee, Kohlenhydrate, insbesondere einfache Kohlenhydrate, zu vermeiden. Das führt zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und langfristig auch zu einem Verlust von Körperfett. Aber wie kann man diese Ernährungsweise auch auf Dauer in der eigenen Küche umsetzen? Die wichtigsten Grundsätze der Low-Carb-Ernährung, einfache und schnelle Rezepte und viele Ideen für den Ersatz von kohlenhydratreichen Lieblings Speisen sind Thema dieses Kochkurses.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Di., 22. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr





LEPIX

NEU

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Ausgegraben – Wurzel- und Knollenraritäten am Teller

Wurzel- und Knollenraritäten sind Bodenschätze der besonderen Art. Sie stehen mittlerweile vor allem in Bioqualität in großer Vielfalt zur Verfügung. Reich an wertvollen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen unterstützen sie das Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kochseminar stellen wir Ihnen Raritäten wie Süßkartoffel, Topinambur, Yacon, Knollenzist, Ocra u. v. m. vor und bereiten daraus kulinarische Köstlichkeiten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin – diese Schätze sind wahre Allrounder und schmecken auch als Basis für Brote, Mehlspeisen, Aufstriche oder Marmeladen. Ihr Einsatz in der Volksmedizin ist ebenso inhaltlicher Teil des Seminars. Kosten Sie sich durch diese Besonderheiten und vertreiben Sie damit die Eintönigkeit des Winters.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mo., 04. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Sabine Bichler**

Seminarbäuerin, dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit

## Darm Fit – Kochen rund ums gute Bauchgefühl

Unser Darm mit seinen Darmbewohnern, dem Mikrobiom, ist ein komplexes System und bildet das Zentrum für Gesundheit. Es beeinflusst Immunsystem, vielfältige Gehirnfunktionen und mentale Gesundheit. Entdecken Sie im Kochseminar einfache, köstliche Gerichte mit einer Fülle an Nährstoffen, Ballaststoffen und probiotischen Bakterien – alles für ein gutes Bauchgefühl. Lernen Sie regionale und saisonale Lebensmittel kreativ zu integrieren und ihre natürlichen Vorteile zu nutzen.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Sa., 16. Nov. 2024; 09:00 bis 13:00 Uhr

**Termin 2**

Sa., 17. Mai 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



EVA-MARIA LIPP

NEU

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 14. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



CANVA





PIXABAY

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 09. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## 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

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 23. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



SIGRID STADLER

**Sigrid Stadler**

TCM Ernährungsberaterin

## Vegan trifft TCM – schnelle, federleichte Gerichte

Gehen Sie in diesem Kochkurs mit auf Entdeckungsreise in die Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin – TCM. Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsberaterin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln Ihre Energie und Ihre Lebensfreude steigern. Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre, Meal-Prep-Tipps aus der Praxis sowie ausführliche Unterlagen und Rezepte für Zuhause. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sobald die Gerichte fertig zubereitet sind, kommt der gemütliche und genussreiche Teil des Kurses. Beim Essen können Sie sich austauschen und erhalten praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Gönnen Sie sich eine Auszeit und widmen Sie sich ganz Ihrem leiblichen und seelischen Wohl!

**Kosten**

€ 99,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 25. Jän. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr



AWA

Persönlichkeit und  
LiteraturErnährung und  
GesundheitKreatives  
GestaltenKunst und  
Kultur



PIXABAY

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

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

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 28. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin 1**

Mi., 29. Jän. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Termin 2**

Mi., 07. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

**Monika Tatzl**

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

## Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich von der Käsekultur Österreichs inspirieren. Genuss und Kultur liegen in der Natur des Menschen. Käse aus Österreich verbindet diese beiden zu unvergleichlich köstlicher Käse-Genuss-Kultur. Wussten Sie, dass Käse in drei Geschmackswelten unterteilt werden kann und seine eigene Logik hat? Dass er im Kühlschrank einmal pro Tag gewendet werden will? Oder dass die richtige Käse-Schneidetechnik die Voraussetzung für eine gelungene Käsepräsentation ist? Es gibt viele Fragen, die wir Ihnen auf unserer kulinarischen Entdeckungsreise beantworten werden. Lernen Sie auf vielfältige Weise unsere hochwertigen österreichischen Käsesorten und ihre Begleiter kennen.

**Kosten**

€ 46,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

**Termin**

Fr., 07. Feb. 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr



LEXPIX



### Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit

Sinnliche und kulinarische Genüsse gehören seit jeher zusammen. Schon lange Zeit versucht der Mensch, der Liebe mit betörenden Zutaten auf die Sprünge zu helfen. Vielen Pflanzen, Früchten und Kräutern sagt man schon jahrhundertlang eine aphrodisierende Wirkung nach. Wer seine:n Partner:in auch einmal mit einer aphrodisierenden Mahlzeit verzaubern möchte, lernt in diesem Kochseminar verschiedenste Lebensmittel kennen, die sich durch ihre Inhaltsstoffe positiv auf das Zwischenmenschliche auswirken. Gemeinsam werden Speisen kombiniert, zubereitet und in angenehmer Atmosphäre genossen. Begeistern Sie sich für die erotische Komponente des Kochens. Sie werden es lieben!

#### Kosten

€ 65,- für Einzelpersonen

€ 119,- pro Paar

#### Termin

Fr., 14. Feb. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

### Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin

## Vegane und vegetarische Frühstücks- und Brunchideen

Egal, ob Sie Veganer:in sind oder einfach nur neue Inspirationen für das Frühstück suchen, dieser Kurs bietet eine Vielfalt an kreativen Rezepten und Ideen für einen kulinarisch ausgewogenen Morgen bzw. Vormittag. Erleben Sie die Bandbreite der pflanzlichen Vielfalt und erweitern Sie Ihre genussvolle Morgenroutine. Und wenn Sie Ihre Freunde einmal mit einem köstlichen Brunch überraschen wollen, erhalten Sie auch hierfür hilfreiche Tipps und Tricks für einen gelungenen Ablauf. Außerdem stehen raffinierte Jausenideen für den Arbeitsplatz am Kursprogramm.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 01. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



### Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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 Speisenkreationen zuzubereiten und Buffettische dekorativ zu gestalten. Wir liefern praktische Tipps zur Vorbereitung, Präsentation, entsprechenden Mengen und vielem mehr.

Nach dem Seminar werden Sie Ihre Gäste mit Terrinen, Aufstrichen, traditionellen Gerichten, vegan-vegetarischen Alternativen und optisch und geschmacklich ansprechenden Desserts aus heimischen Produkten überraschen. Auch das Legen dekorativer Platten ist Thema des Kurses. Ein perfekt vorbereitetes Buffet wird nicht nur Ihre Gäste überzeugen, sondern garantiert auch Ihnen als Gastgeber:in Genuss und Entspannung auf Ihrer eigenen Party.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 15. Feb. 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr



NEU





NEU

**Alexandra Rothschädl**

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin

## „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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 08. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Genussvolle Basenküche

Der Säure-Basen-Haushalt im Körper ist der Schlüssel für Wohlbefinden und kann Ursache für viele Beschwerden sein. Konzentrationsstörungen, Müdigkeit usw. sind oft Folgen von Übersäuerung. Dieser Kochkurs bringt in einem theoretischen Teil viele Informationen zu den Ursachen und Symptomen einer gestörten Säure-Basen-Bilanz, die praktische Umsetzung der modernen Basenküche mit leichten und schnellen Rezepten im Alltag und wie man eine Basenkur gestaltet. Anschließend wird ein 4-gängiges Menü gekocht, das der Übersäuerung entgegenwirkt. Lassen Sie sich überraschen, wie genussvoll basische Gerichte sein können.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 11. Mrz 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Christina Grammelhofer**Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin  
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Heimischer Fisch – frisch auf den Tisch

Tauchen Sie ein in das Reich von „Fischers Fritz“ und lernen Sie dabei die verschiedenen Schätze aus unseren heimischen Gewässern kennen. Ob selbst gefangen oder gekauft, ob roh, mariniert, geräuchert oder gegart, die Zubereitung von Fisch erlaubt viele Variationen. Erfahren Sie, wie man Fisch delikats kombiniert und ansprechend präsentiert.

**Inhalt**

- gemeinsame Zubereitung heimischer Fische mit gut abgestimmten Beilagen und passendem Wein
- ernährungsphysiologische Bedeutung von Fisch
- Tipps für den Einkauf von Qualitätsfischen
- Wasserwelt als Tischdekoration

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mo., 10. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, die 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittel und Unterlagen

**Termin**

Do., 13. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Alles Bärlauch – Frühlingsbote in der Küche

In diesem Seminar dreht sich alles um den Bärlauch, das kraftvolle, aromatische Gemüse des Frühlings. Das Wichtigste zuerst: Sie erlernen die exakte Bestimmung der Pflanze und sichere Abgrenzung zu giftigen Doppelgängern. Danach geht es an die Zubereitung von pikanten und süßen Gerichten. Auch die Verwendung von Bärlauch in der Volksmedizin ist Teil des Programms. Außerdem erhalten Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, wie Sie das intensive Aroma und die wertvollen Inhaltsstoffe auch für die Vorratskammer einfangen können.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 21. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Mag.<sup>a</sup> Anita Winkler**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin

## Perfect Match – Aromaspiele in der Küche

Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köchinnen und Köche schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier werden Sie die Grundlagen der Sensorik kennenlernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Geschmacksrichtungen ansprechend, andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form eines raffinierten Menüs umgesetzt. Wir spielen mit unterschiedlichen Zubereitungsarten, Geschmäckern und Aromen. Zusätzlich bekommen Sie hilfreiche Tipps, wie Sie bekannte Gerichte mit einfachen Mitteln erweitern, um überraschende Geschmackserlebnisse zu zaubern.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Do., 27. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr







NEU

### Viktoria Wöls

Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

## Brandteig – süß, pikant, neu interpretiert

Entdecken Sie die faszinierende Welt des klassischen österreichischen Brandteiges – modern interpretiert mit einem Hauch französischer Patisserie. Im Kurs wird die traditionelle Technik des Brandteiges mit modernen Zutaten und kreativen Ideen kombiniert, um einzigartige und köstliche Gebäckstücke zu kreieren. Spannende und genussvolle Stunden, angefangen mit dem richtigen Backen bis hin zur perfekten Konsistenz und feinen Geschmacks-kompositionen warten auf die Teilnehmer:innen.

#### Kosten

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 29. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



NEU

### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## 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!

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Mo., 07. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

### Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Fr., 28. Mrz. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr







WIPPEL



KK

NEU

**Eva-Maria Krenn**

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

## Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe

Mit den saisonalen Highlights des Frühlings kreieren wir ein beeindruckendes Menü für besondere Anlässe. Der Teller wird dann zu einem Spiel frühlingshafter Farben und Aromen. Leichte und erfrischende Vorspeisen, bunte Salate mit frischen Frühlingskräutern und Beeren, als Hauptgang zartes Fleisch oder Fisch, kombiniert mit Frühlingsgemüse, Soßen und Beilagen werden die Gaumen Ihrer künftigen Gäste begeistern. Ein leichtes Gebäck oder ein kunstvolles Fruchtdessert bilden den Abschluss dieses kulinarischen Frühlingszaubers. Tipps für die perfekte Vorbereitung für eine gesellige Zeit mit den Gästen runden das Seminar ab.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 25. Apr. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 16. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



EVA MARIA LIPP

### Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

## 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.

#### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Do., 22. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



ISTOCKPHOTO

### Sigrid Stadler

TCM-Ernährungsberaterin

NEU

## Meal Prep – vegane TCM-Küche auf Vorrat

Das Vorbereiten von Mahlzeiten fördert eine gesunde Ernährung, spart Zeit, Geld und macht flexibel. In diesem Seminar werden raffinierte Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und das Aufbewahren ergänzen diesen abwechslungsreichen Kochworkshop. Alle gekochten Rezepte basieren auf dem Wissen der TCM. Der Kurs startet mit theoretischem Input zum Thema „Meal Prep“ und schnelle Küche. Im Anschluss geht es ran an den Kochlöffel. Beim gemeinsamen Essen können Sie sich austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

#### Kosten

€ 89,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

#### Termin

Sa., 24. Mai 2025, 09:00 bis 14:00 Uhr







AMA

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## 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!

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 06. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP

**Carina Malli**

Seminarbäuerin

## Gemüsekuchen – 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 kreierte, gebacken und verkostet – so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen. Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 27. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





PIXABAY



EVA MARIA LIPP

**Margarethe Auer**

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

## 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, 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termine**

Mi., 02. Okt. 2024

Di., 07. Jän. 2025

Mo., 24. Feb. 2025

Mo., 24. Mrz. 2025

Di., 27. Mai 2025

jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## 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.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Di., 04. Feb. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## Vollkornbrot und -gebäck – schmackhaft und bekömmlich

Vollkornbrot und Vollkorngebäck selbst herzustellen, ist eine besondere Herausforderung. Sich dieser zu stellen, wird jedoch belohnt – diese Gebäcke sind sehr schmackhaft und tun unserer Gesundheit gut. Der Umgang mit Vollkornmehl und selbst gemahlene Mehlen erfordert zusätzliches Wissen, das Ihnen dieses Seminar in Theorie und Praxis vermittelt.

**Inhalt**

- Informationen zur Verarbeitung von Vollkornmehlen
- Kennenlernen neuer Variationen bewährter Rezepturen
- Umsetzung im Praxisteil – Vollkornbrot und Gebäcke backen

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Mi., 06. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



EVA MARIA LIPP



MARCUSZ.PICS/STOCK.ADOBE.COM

**NEU**

**Elfi Wöls**

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

## Gugelhupf – Tradition trifft Moderne

Entdecken Sie vielfältige Möglichkeiten, wie sich der klassische Gugelhupf zu einem modernen Highlight verwandeln lässt. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie klassische Rezepte mit angesagten Zutaten und innovativen Methoden neu interpretieren können. Dazu gehören ausgefallene Gewürze, ungewöhnliche süße und pikante Füllungen sowie kreative Glasuren. Gemeinsam backen wir eine Auswahl an traditionellen und modernen Gugelhupf-Variationen – von der Teigzubereitung bis zur Dekoration. Einige Ideen zur stilvollen Präsentation Ihrer Gugelhupf-Kreationen ergänzen das Backerlebnis. Lassen Sie sich von neuen Geschmacksrichtungen und kreativen Präsentationsmöglichkeiten überraschen.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 01. Feb. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



**Doris Wartbichler**

Seminarbäuerin, Brotsommelière

## 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, harmonisiert als Begleiter mit jeder Mahlzeit und eignet sich hervorragend als Snack für Zwischendurch. Gemäß persönlicher Vorlieben oder klassischer Vorgaben gibt es grundsätzlich keine richtige oder falsche Speisekombination. Jedoch finden wir Gerichte mit unterschiedlichen Texturen besonders verlockend, durch kontrastierende Geschmacksrichtungen lassen sich Geschmacksnuancen betonen, ausgleichen oder reduzieren. Sobald wir uns mit Kombinationsmöglichkeiten beschäftigen, gibt es unzählige Varianten, die nur darauf warten, entdeckt und geweckt zu werden. Ihr selbst gebackenes Brot wird noch mehr Wertschätzung erfahren und auf ganz besondere Weise genossen werden.

**Kosten**

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 15. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr



Anmeldung: 0316 8050-1305, zentrale@lfi-steiermark.at, www.steiermarkhof.at

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





CHRISTINA THIR

NEU

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,  
zertifizierte Paneologin

## Gut Ding braucht Weile – Backen mit Langzeit- Sauerteig-Führung

Wer Brotteigen mehrere Stunden Zeit zur Reifung gibt, wird dafür mit herausragendem Geschmack, besserer Bekömmlichkeit und längerer Haltbarkeit von Brot und Gebäck belohnt. Auch Vorteige wie Quell- oder Brühstücke kommen hier zum Einsatz. Nicht nur Brot lässt sich auf diese Art zubereiten, auch Ciabatta, Baguettes oder Striezel danken Ihnen diese Herangehensweise. Lassen Sie sich in die hohe Kunst des Brotbackens einführen. Vorkenntnisse beim Brotbacken sind erforderlich!

### **Kosten**

€ 140,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termine**

Fr., 21. Mrz. 2025, 17:00 bis 20:00 Uhr und  
Sa., 22. Mrz. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Duftende Brote

Eine neue Art, Brote zu backen! Mit diesen Duftbroten bringt man noch mehr und unterschiedlichste Düfte ins Haus. Gebacken wird mit Heu, Hopfen, Blüten, Kräutern und Gewürzen. Dazu gibt es viele neue Brotformen. Es macht einfach Spaß, in der Backstube Kreativität zuzulassen.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Mi., 04. Jun. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



LEMLEHNER

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

## Brot backen im Lehmbackofen

Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen. Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt. Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Do., 26. Jun. 2025 16:00 bis 20:00 Uhr



EVA MARIA LIPP





### Grete Auer

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

## Striezel und Flechtkunst – Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf

Backen Sie Ihren Allerheiligen-Striezel heuer direkt bei uns in der Frischen KochSchule. Unter fachkundiger Anleitung wird geknetet, geformt und geflochten – vom klassische Germteigstriezel bis hin zu genussvollen Vollkornvarianten. Auch weitere Gebäcke, die das ganze Jahr über traditionell zu verschiedenen Anlässen gebacken werden, stehen am Programm. Tauchen Sie ein in die Welt des traditionellen Backens und verwöhnen Sie Ihre Familie und Freunde mit selbst gemachtem Brauchtumsgebäck.

### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Mi., 30. Okt. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr



### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung

## Süße und pikante Blätter- und Plundergermteiggebäcke

Blätter- und Plundergermteige werden heute nur noch selten selbst gemacht, da ihre Zubereitung als aufwendig empfunden wird. Doch für alle, die den köstlich blättrigen Germ-Butterteig oder Blätterteig selbst ausprobieren möchten, bietet dieses Seminar wertvolle Tipps und Tricks für das perfekte Gelingen. Ein Plunderteig aus bester Butter ist ein wahrer Genuss und überraschend einfach herzustellen, zudem bietet er eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten. Im Kurs stellen wir verschiedene süße und pikante Gebäcke her, die nach Belieben gefüllt und gestaltet werden können. Ihrer Kreativität und Ihren Geschmacksvorlieben sind dabei keine Grenzen gesetzt.

### Kosten

€ 64,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Mo., 19. Mai 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



# Referent:innen

## Ernährung und Gesundheit

### Margarethe Auer

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



### Christiane Rissner

Dipl. Ernährungstrainerin, Seminarbäuerin, Bio-Bergbäuerin, langjährige Erfahrung mit vegetarisch/veganer Ernährung



### Sabine Bichler

Seminarbäuerin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit



### Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier



### Johann und Gabi Ebner

leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und veganer Kochschule in Schladming



### Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

### Elisabeth Gartner

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Bio-Kräuterbäuerin



### Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, [www.steinwenders-wendepunkt.at](http://www.steinwenders-wendepunkt.at)



### Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin mit Schwerpunkt Direktvermarktung



### Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin



### Katharina Harden

Produktentwicklerin bei Artemis GmbH, begeisterte Köchin



### Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsommelière



### Stefan Hirschmann

Kochlehrer LBS Bad Gleichenberg



### Mag.ª Anita Winkler

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin, dipl. Ernährungstrainerin, Natur- und Landschaftsführerin



### Erich Hochrainer, MEd

LBS Bad Gleichenberg



### Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin



### Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer



### Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



### Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotschafterin



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

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



### Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin



### Dr.<sup>in</sup> Evelyn Zöhrer

Biochemikerin und molekulare Biomedizinerin, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, dipl. Mentaltrainerin



### Carina Malli

Seminarbäuerin



### Mag.ª Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin, TRE®-Provider



BILDQUELLEN PRIVAT





EVA MARIA LIPP

**Ing.<sup>in</sup> Eva Maria Lipp**

Spezialberaterin für Brot und Gebäck,  
zertifizierte Paneologin

## Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Selbst gebackene Weihnachtsbäckerei schmeckt aufgrund bester natürlicher Zutaten einfach besser. Eine bunte Vielfalt wird bei diesem Seminar hergestellt und kann dann ohne Reue genossen werden. Geschmacklich unterscheiden sie sich kaum von herkömmlicher Bäckerei, die einfach zum Weihnachtsfest dazugehört.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Mi., 20. Nov. 2024, 17:00 bis 21:00 Uhr

## Glutenfrei – Germgebäcke und Brot

Gutes glutenfreies Brot zu backen, ist eine besondere Herausforderung. Durch Wissen und viele gute Tipps ist dies aber sehr gut machbar. Auch Germgebäcke können in sehr guter Qualität und Vielfalt hergestellt werden. Abwechslung kann so mit persönlichen Vorlieben sehr gut kombiniert werden. Es werden ausschließlich natürliche Zutaten verwendet.

### **Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Mi., 02. Apr. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr



ADOBESTOCK

**Peter Schmuck**

Küchenmeister, Pâtissier

## Pralinenherstellung – Krusten- und Schnittpralinen

Sie möchten Ihr Können im Bereich der Pralinenherstellung auf ein neues Level heben? In diesem Workshop werden Sie lernen, wie Sie exquisite Krusten- und Schnittpralinen herstellen, die nicht nur visuell ansprechend sind, sondern auch mit einer Vielzahl von Aromen und Texturen überraschen. Lernen Sie, wie Sie Schichten von Schokolade und Füllungen miteinander kombinieren, um beeindruckende Designs und Muster zu erzeugen. Erfahren Sie, wie Sie Pralinen mit verschiedenen Füllungen wie Ganache, Karamell oder Nüssen füllen und perfekt schneiden, um eine attraktive Präsentation zu erzielen. Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen wie Sie Zutaten wie Gewürze, Früchte oder Liköre in Ihre Pralinen einarbeiten, um unverwechselbare Geschmackskombinationen zu erzeugen. Dieser fortgeschrittene Kochworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten in der Pralinenherstellung zu perfektionieren.

### **Kosten**

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### **Termin**

Sa., 07. Dez. 2024, 09:00 bis 17:00 Uhr

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





VIKTORIA WÖLS

**Viktoria Wöls**

Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin

## Sweet Table – zuckersüßes Highlight jeder Feier

Ein bunt gefüllter Tisch voller süßer Naschereien – der Partytraum für jede:n. Ob Geburtstag, Taufe oder Hochzeit – mit diesem Highlight kann man seine Gäste rundum verwöhnen. Mit viel Liebe zum Detail zeigen wir Ihnen eine reichhaltige Auswahl für ein eindrucksvolles Dessertbuffet: klassische und moderne Häppchen, Törtchen, Cupcakes und vieles mehr. Aber damit nicht genug: Wir kümmern uns gemeinsam um das perfekte Styling und die kreative Gestaltung eines solchen „Sweet Tables“. Damit wird der Nachspeisentisch nicht nur geschmackvoll, vielfältig, trendig und zuckersüß, sondern auch ein optischer Hingucker, von dem Ihre Gäste noch lange schwärmen werden.

**Kosten**

€ 69,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 05. Apr. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr

**Stefan Hirschmann**

Kochlehrer LBS Bad Gleichenberg

**Erich Hochrainer, MEd**

LBS Bad Gleichenberg

## Eine kulinarische Reise mit Whiskey, Rum und Gin – im Glas und auf dem Teller

Lernen Sie bei diesem kulinarischen Abend die verschiedenen Facetten von Whiskey, Rum und Gin kennen. Verkosten Sie die fantastischen Drei nicht nur in Form eines Cocktails, bereiten Sie erstklassige Gerichte unter der Verwendung dieser zu. Genießen Sie Ihre Köstlichkeiten mit Whiskey, erlesenem Rum und Gin auf unterschiedliche Arten. Der Kochworkshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, Ihre Liebe zur Kochkunst und zu Spirituosen zu kombinieren. Tauchen Sie ein in die Welt der Aromen und Geschmacksrichtungen und lassen Sie sich inspirieren, um einzigartige kulinarische Kreationen zu schaffen.

**Kosten**

€ 129,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 28. Feb. 2025, 17:00 bis 22:00 Uhr



PETER SCHMUCK

**Peter Schmuck**

Küchenmeister, Pâtissier



## Versuchungen – kreative Dessertkunst hautnah

Der krönende Abschluss eines jeden Essens ist das Dessert. Erlernen Sie in diesem Kurs die perfekte Zubereitung von beeindruckenden Kreationen hautnah vom Profi und das mit nur wenigen Handgriffen. Am Ende warten Tellerdesserts und Verrines sowie verschiedene Sorbets auf ihre Verkostung. Elegante Dekor- und Präsentationsmöglichkeiten runden das Seminar ab. Profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung und Leidenschaft des Pâtissiers, der Sie Schritt für Schritt in die Dessertkunst einführen wird. Nach dem Seminar gelingt es Ihnen mit Leichtigkeit, auch zu Hause mit einem krönenden Menü-Abschluss zu glänzen.

**Kosten**

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Sa., 08. Feb. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr



PETER SCHMUCK



PETER SCHMUCK

**Peter Schmuck**  
Küchenmeister, Pâtissier

## Eis, Parfait und Sorbet

Möchten Sie lernen, wie man selbst köstliches Eis, Sorbets und Parfaits herstellen kann? Wir haben einen spannenden Workshop für Sie! Sie erlernen die Grundlagen bzw. die unterschiedlichen Herstellungsmöglichkeiten von Milcheis, Fruchteis, Sorbets und Parfaits inklusive veganer Varianten. Zudem gibt es Tipps zu verschiedenen Dekor- und Topping-Möglichkeiten wie Frucht- und Karamellsaucen und Hippen. Abgerundet wird das Aktiv-Seminar durch elegante Präsentationsformen.

**Kosten**  
€ 109,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Sa., 14. Jun. 2025, 09:00 bis 15:30 Uhr



VIKTORIA WÖLS

**Viktoria Wöls**  
Absolventin der Tourismusschule Bad Gleichenberg und Konditorin



## Weihnachtstörtchen

In diesem ganz besonderen, festlichen Backkurs darf jede:r Teilnehmer:in sein/ihr eigenes, kleines Weihnachtstörtchen mit einem Geschmack nach Wahl füllen, einstreichen, dekorieren und mit nach Hause nehmen. Verschiedene Rezepte für Tortenböden und Füllungen stehen bereit und Ideen für kreative und festliche Törtchen-Dekorationen werden gezeigt. Mit einem so schönen und köstlichen Dessert steht stressfreien Weihnachtsfeiertagen nichts mehr im Wege.

**Kosten**  
€ 79,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**  
Fr., 06. Dez. 2024, 16:30 bis 20:30 Uhr

## 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 genusslichen 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  
Ekkehard-Hauer-Straße 33  
8052 Graz



BARBARA MAJCAN

Persönlichkeit und  
Literatur

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur





LUKAS KAIN

### Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

## Von „Kopf bis Schwanz“ – Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können. Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten.

### In diesem Kurs geht es um

- Vorteile und Eigenschaften von Bio-Schweinefleisch
- das richtige Lagern und Konservieren von Frischfleisch
- die Herstellung von Bratwurst, Sulz, Leberstreichwurst, Schmalz, Grammeln uvm.
- wertvolle Informationen über Bezugsmöglichkeiten direkt bei Bio-Bäuerinnen und -Bauern sowie Bio-Fleischer:innen.

### Zielgruppe

Alle, die ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte kaufen und verarbeiten möchten.

### Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Sa., 22. Feb. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



ADOBE STOCK

### Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

## Lamm-Kochkurs – Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe

Bio-Lammfleisch direkt vom Hof beziehen hat einen besonderen Vorteil: Frischer und direkter geht's kaum. Wichtig beim Fleischeinkauf ist es, sich nicht nur auf die Edelteile zu fokussieren, sondern das Lamm als Ganzes wertzuschätzen. Bei diesem Kochkurs erhalten Sie das essenzielle Know-how, um ein Lamm Nose-to-tail zu verwerten und in geschmacklichen Hochgenuss zu verwandeln. Beim Lamm-Kochkurs wird Lukas Kain zeigen,

- welche Köstlichkeiten sich aus einem halben Lamm zaubern lassen,
- welche Teile vom Lamm sich für welche Zubereitungsarten eignen,
- welche Besonderheiten Lammfleisch hat und
- Tipps und Tricks für die Zubereitung und Lagerung von Lammfleisch.

### Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

### Termin

Sa., 26. Apr. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr



NEU

**Johann und Gabi Ebner**

leiten gemeinsam seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für Hobbyköch:innen schulen sie auch Mitarbeiter:innen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.



## Gesund & fit durch basisch-vegane Bioküche

Eine unangepasste Ernährung und Lebensweise kann sich im Körper mit einer Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts auswirken. Dieses Ungleichgewicht kann mitunter Ursache für diverse Erkrankungen sein.

In diesem Seminar erklärt Gabi Ebner in der Einführung die wichtigsten Stoffwechselfunktionen und Basenlieferanten wie z. B. Fermentiertes, Öle, Kräuter und Gewürze. Anschließend werden eine Kraftsuppe, Vorspeise, zwei Hauptgerichte und ein Dessert zubereitet. Weitere wichtige Bestandteile dieses Kurses sind die richtige Verwendung von Ölen beim Kochen und die basische Zubereitung von Gemüse.

**Kosten**

€ 135,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

**Termin**

Fr., 04. Apr. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr

**Nicole Maria Steinwender**

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin, Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für Körper, Geist und Seele, Bio- & Naturladen, [www.steinwenders-wendepunkt.at](http://www.steinwenders-wendepunkt.at)

**Elisabeth Gartner**

Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, dipl. Kräuterexpertin, Bio-Kräuterbäuerin

## Räuchern – die kraftvollen Helfer der Natur nützen

In diesem Seminar bekommen Sie das Basiswissen, wie unsere kraftvollen Helfer der Natur in vielen Lebensbereichen und Situationen unterstützen können. Durch das Verräuchern von Kräutern, Harzen und Hölzern können wir unsere Lebens- und Arbeitsräume reinigen und klären, unsere persönliche Entwicklung auf liebevolle Weise fördern und begleiten und unser wahres ICH entdecken und leben. Schon unsere Vorfahren schätzten diese natürlichen Geschenke unserer Erde, um wichtige Anlässe im Leben damit zu begleiten. Ob bei Festen und Ritualen, großen Lebensveränderungen, neuen Lebensabschnitten, einem Neubezug von einem Haus oder einer Wohnung, den Jahreskreisfesten (Schwerpunkt „Raunächte“) oder im alltäglichen Leben. Sie erfahren vieles über die Einsatz- und Wirkungsbereiche von heimischen Kräutern, Harzen und Wurzeln, aber auch von fertigen Räuchermischungen. Weiters werden wir uns auch durch die verschiedensten Düfte durchschnuppeln und den praktischen Ablauf kennenlernen – für mehr Klarheit und Wohlfühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

**Kosten**

€ 99,-

**Termin**

So., 20. Okt. 2024, 09:00 bis 16:30 Uhr



STEINWENDER

Anmeldung: 0316 8050-1305, [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at), [www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)



Die BSH Gruppe ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG

Jetzt anmelden:  
[cooking-club.at](http://cooking-club.at)

# Kochen mit Profis

im Siemens  
cookingClub im  
Steiermarkhof

## SIEMENS

Siemens Hausgeräte

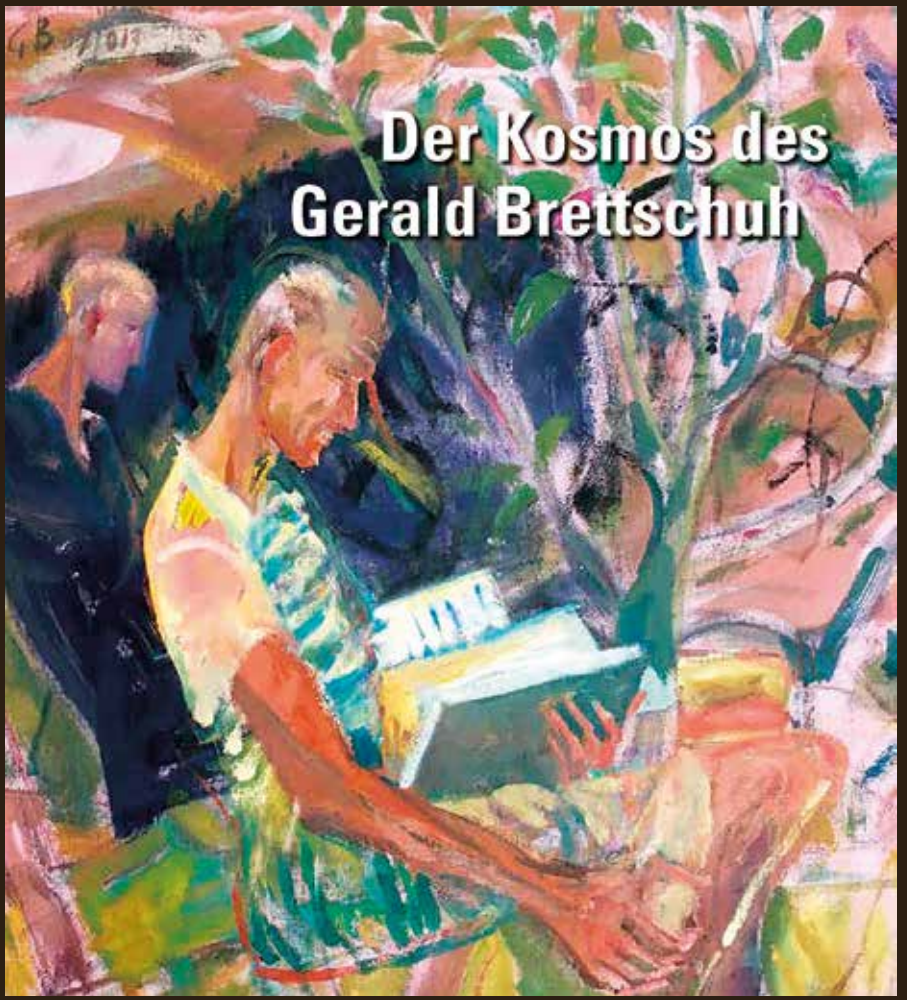
# Höchste Qualität. Nicht nur am Papier.

## DORRONG

Offsetdruckerei

Drucksorten für jeden Bedarf!  
Offsetdruck Bernd Dorrong e.U.

8053 Graz, Kärntner Straße 96, Tel. 0316/2602, Fax -34  
E-Mail: [office@dorrong.at](mailto:office@dorrong.at), [www.dorrong.at](http://www.dorrong.at)



### Der Kosmos des Gerald Brettschuh

