

Angebote und Termine 2021 - 2022



Einfach gut - selber kochen lernen

regional - saisonal - kreativ - informativ

Anmeldung: katharina.long@lk-stmk.at, 03152/2766-4336

regional - saisonal - kreativ - informativ

Der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es ein Anliegen, die Vielfalt heimischer Lebensmittel aufzuzeigen.

Wir informieren über Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe, geben Tipps zur gesunden Ernährung und regen zur kreativen und abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplanes mit heimischen Lebensmitteln an.

**Lernen Sie mit uns einfach gut und mit Freude
zu kochen.**

Heimisch Essen stärkt die Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze, nur so kann unsere Umwelt als Kultur-, Erholungs- und Lebensraum erhalten bleiben.

Ich freue mich, Sie bei dem einen oder anderen Seminar begrüßen zu dürfen.

Ing. Magdalena Siegl



Gemeinsam kochen und genießen

**Eine etwas andere Idee
für Ihre Firma, Familien- oder Geburtstagsfeier**

Gemeinsam kochen & essen -

das Gemeinschaftserlebnis für Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder Freunde bei uns in der frischen KochSchule!

Gerne organisieren wir für Sie einen Wunschtermin (10 bis 12 Personen).



Die Frische KochSchule **kurzgefasst**

Kochen lernen von Anfang an bis hin zu sehr kreativen, modernen Themen bietet das Angebotsspektrum der Frischen KochSchule der Landwirtschaftskammer mit Kursangeboten über das ganze Jahr.

Bei uns wird **ausschließlich** regional und saisonal gekocht und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erhalten zu dem viel Lebensmittelwissen. Denn diese Lebensmittel, die bei uns wachsen und gedeihen, sind für unsere Ernährung gedacht. Die Natur hat auch alle Lebensmittel so geschaffen, wie sie für uns am besten verträglich sind.

Je naturbelassener wir Lebensmittel kaufen, umso weniger werden wir mit Zusatzstoffen verschiedenster Art abgespeist.

„Gut zu wissen“

...ist ein bundesweites Schlagwort zur Lebensmittelherkunft. Dahingehend ist auch weiterhin eine wesentlich umfangreichere Kennzeichnung zu fordern, damit der Konsument auch nach ökologischen Aspekten über den Kauf entscheiden kann.

Unser Ziel ist es, Menschen für Selbstkochen und – backen zu motivieren und nötiges Wissen und Rüstzeug zur einfachen Umsetzung mitzugeben.

Insbesondere wollen wir aber die Freude fürs Selbstkochen wecken!



Unsere Stärken sind unsere Rezepte, die vielfach darauf abgestimmt sind, dass sie alltagstauglich sind.

Einkaufen nach Jahreszeiten schafft die Garantie, die Zutaten aus regionaler Produktion zu bekommen.

Wir sind flexibel in der Termingestaltung und versuchen immer wieder, neue und aktuelle Themen im Jahreslauf einzubauen.

Die heimischen Lebensmittel und deren vielseitige Verwendung stehen dabei immer im Mittelpunkt!

Für die Produktionsabteilungen der Landwirtschaftskammer stehen wir für kreative Rezeptentwicklungen immer zur Verfügung.

Sehr gerne werden unsere Angebote auch von Firmen im Zuge der betrieblichen Gesundheitsvorsorge gebucht.

Wir nehmen uns auch um die **Ernährung der Kinder** an und unsere **Seminarbäuerinnen** haben sehr gute Angebote für Schulklassen anzubieten.

Hier sind alle unsere Termine und Angebote zu finden:

www.gscheitessen.at



Cookinare: kochen und backen@home

Regionale und saisonale Lebensmittel gewinnen immer mehr an Bedeutung und auch das "Selber Kochen" ist wieder voll im Trend. Neben den Präsenzkochkursen der Seminarbäuerinnen gibt es nun auch



Cookinare.

Dies sind übers Internet durchgeführte Kochkurse. Dabei zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt wie Kochen und Backen mit heimischen Lebensmitteln einfach gelingen kann.

Gemeinsam mit unseren Profis aus der Frischen KochSchule können Sie bei Cookinaren, unter fachkundiger Anleitung ganz bequem von zu Hause aus, in Ihrem gewohnten Umfeld genussvolle Speisen zaubern. Dabei ist es jederzeit möglich, Fragen zu stellen.

Alles was Sie brauchen ist, ca. 2 Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

Eine große Themenvielfalt erwartet Sie auf den nächsten beiden Seiten. Zusätzlich werden unter www.gscheitessen.at laufend neue Themen - entsprechend der Saison - angeboten.

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

Gleich anmelden, einloggen & mitmachen!

Nach der Anmeldung werden zeitnah die Einkaufs- und Materialliste sowie alle notwendigen Informationen und der Einstiegslink zugesendet.

Cookinare für **Baby & Kinder**

Richtig kochen von Anfang an! Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost

Termine: Fr., 15. Okt. 2021; 9 bis 11 Uhr
Fr., 26. Nov. 2021; 9 bis 11 Uhr
Fr., 18. Feb. 2022, 9 bis 11 Uhr

Referentin: Seminarbäuerin Maria Leßl

Schlemmerhits für Kids! Richtig kochen im Familienalltag

Termine: Di., 18. Jän. 2022, 9 bis 11 Uhr
Di., 24. Mai 2022, 9 bis 11 Uhr

Referentin: Seminarbäuerin Eva Zach

Kosten: € 25 je Cookinar



Cookinare: kochen und backen@home

Eingekocht – Selbstgemachtes auf Vorrat

Termin: Freitag, 22. Oktober 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Maria Leßl

Allerheiligenstriezel – die Kunst des Flechtens erlernen

Termin: Freitag, 29. Oktober 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp

Gemüsevielfalt fermentieren – Power für dein Immunsystem

Termin: Donnerstag, 11. November 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Anneliese Pratter

Lebkuchenhaus bauen

Termin: Donnerstag, 25. November 2021
17 bis 20 Uhr

Referentin: Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp

Adventbrunch

Termin: Freitag, 26. November 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Himmlische Weihnachtsbäckerei – Mürbteigvariationen

Termin: Samstag, 27. November 2021
9 bis 11 Uhr

Referentin: Eva Maria Krenn

Kulinarische Mitbringsel wertvolle Weihnachtsgeschenke aus heimischen Zutaten

Termin: Freitag, 03. Dezember 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Eva Maria Krenn

Weihnachtsbäckerei – Spritzgebäck

Termin: Dienstag, 07. Dezember 2021
18 bis 20 Uhr

Referentin: Eva Maria Krenn



Cookinare werden nach Saison laufend aktualisiert - www.gscheitessen.at

Das perfekte Weihnachtsmenü – genussvoll und heimisch

Termin: **Freitag, 12. Dezember 2021**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Christina Grammelhofer**

Brotbackgrundkurs

Termin: **Donnerstag, 27. Jänner 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Faschingskrapfen – „narrisch guat“

Termin: **Donnerstag, 17. Februar 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Ing.ⁱⁿ Magdalena Siegl**

Osterbrot – Osterpinzen backen

Termin: **Dienstag, 12. April 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Süße und pikante Tartes auf steirisch

Termin: **Donnerstag, 19. Mai 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Cocktails night – mit & ohne Alkohol: Fruchtiges aus der Heimat im Glas

Termin: **Freitag, 24. Juni 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Pfiffige Sommerpartygebäcke und Begleiter

Termin: **Dienstag, 28. Juni 2022**
18 bis 20 Uhr

Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**



① ABSCANNEN UND ANMELDEN

Alle Kurse zum Thema Kochen finden Sie online auf www.gscheitessen.at oder einfach abscannen und beim gewünschten Kurs anmelden.

Kosten: € 25 je Cookinar

Grundkochschule Schritt für Schritt - 5 Abende des Kochens

Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft



In 5 Seminaren zu je vier Stunden eignen Sie sich die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden an.

Einfache und bewährte Rezepte, Vorspeisen, Suppen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts.

Lebensmittelkunde zu den Grundregeln schmackhafter Speisen- und Beilagenkombinationen sowie Anregungen zur Tischgestaltung.

Sie können sich selbst und Ihre Lieben mit köstlichem, abwechslungsreichem Essen verwöhnen und beeindrucken.

Mo., 10. Jänner 2022

Mo., 17. Jänner 2022

Mo., 24. Jänner 2022

Mo., 31. Jänner 2022

Mo., 7. Februar 2022

je 17 bis 21 Uhr

Dauer/TeilnehmerInnen

5 Abende/20 UE, mind. 8 TN

Kosten: € 180,- inkl. Rezeptmappe und Lebensmittel

Anmeldung

bis **Donnerstag, 30. Dezember 2021**



Kulinarik Kochschule

Die Termine im Überblick

Schnelle leichte Küche im Alltag	Mo., 04. Okt. 2021
Eingekocht - Sommergenüsse für den Winter im Glas	Fr., 08. Okt. 2021
Jausenhits im Glas - für Schule, Freizeit und Beruf	Mi., 13. Okt. 2021
Kochen und backen mit Dampf	Mi., 03. Nov. 2021
Bauernbrot und Vollkornbrot - schmackhaft und bekömmlich	Do., 04. Nov. 2021
Strudelvariationen süß und pikant	Mo., 08. Nov. 2021
Steirischer Reis	Fr., 12. Nov. 2021
Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich	Mo., 15. Nov. 2021
Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst herstellen	Mi., 24. Nov. 2021
Vollwertküche: Mehrwert durch Vollwert	Mi., 19. Jan. 2022
Innovative Gebäcke: Germ-, Blätter- und Plunderteig	Mi., 26. Jan. 2022
Ölsaatenbrote und Weckerl	Di., 1. Feb. 2022
Bauernbrot und Vollkornbrot - schmackhaft & bekömmlich	Mo., 14. Feb. 2022
Jourgebäcke süß und pikant für jeden Anlass	Di., 15. Feb. 2022
Heimische Getreideküche - neu entdecken!	Mi., 16. Feb. 2022
Polenta, Sterz und Schmarren - Traditionelles aus Getreide	Fr., 18. März 2022
Sei ein Glückspilz - Kulturpilze für Genießer	Mo., 28. Mrz. 2022
Einfach gesund kochen auch im Alter	Mo., 4. Apr. 2022
Gebilde- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel	Di., 5. Apr. 2022
Steirisch "WOKEN" - schnelle Gerichte aus dem Wok	Fr., 13. Mai 2022
Süße Früchte ins Glas - Früchte konservieren	Sa., 18. Jun. 2022



① ABSCANNEN UND ANMELDEN

Alle Kurse zum Thema Kochen finden Sie online auf www.gscheitessen.at oder einfach abschnappen und beim gewünschten Kurs anmelden.

Kosten: € 50 inkl. Rezeptmappe und Lebensmittel

Köstliches auf Vorrat

Eingekocht - Sommergenüsse für den Winter im Glas

Fruchtiges und Pikantes, Kompotte, Chutneys, Sugos, Pestos, Essiggemüse, Kompotte, Marmeladen und vieles mehr.

Termin: **Fr., 08. Okt. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Maria Leßl**

Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst herstellen

Im Trend - Gemüse und Kräuter werden konserviert, Milchsäure entsteht, Vitamine, Mineralstoffe bleiben erhalten, probiotisch & höchst aromatisch!

Termin: **Mi., 24. Nov. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Anneliese Pratter**

Süße Früchte ins Glas - Früchte konservieren

Herrlich - das ganze Jahr die Vielfalt genießen - eingelegt, eingekocht, entsaftet und vieles mehr. Die fertigen Gläser sind für Sie!

Termin: **Sa., 18. Juni 2022**

9-13 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Maria Leßl**



Saisonell und traditionell

Strudelvariationen süß und pikant

Strudel - ein Klassiker mit Fingerspitzengefühl mit köstlichen Füllungen süß und pikant.

Termin: **Mo., 08. Nov. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Sommer**



Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskeksen versüßt die Adventzeit. Herrlich feine Kekse, gefüllt und verziert, Köstlichkeiten zum Kosten und zum Mitnehmen für zuhause.

Termin: **Mo., 15. Nov. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Konditorin Anna Sommer**

Polenta, Sterz und Schmarrn - Traditionelles aus Getreide

Polenta, Buchweizen, Weizen und Dinkel stehen im Mittelpunkt. Die Fastenzeit bietet sich an, sich an einfache, bekannte und nicht mehr ganz alltägliche Speisen im „Sterzland“ Steiermark zu wagen.

Termin: **Fr., 18. März 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Maria Leßl**



Brot und Gebäck

Bauernbrot und Vollkornbrot - schmackhaft und bekömmlich

Einzigartig, der Duft des Brotbackens: Brote backen, Verarbeitung, Teigführung mit Sauerteig und viele Rezepte zum Nachbacken.

1. Termin: **Do., 04. Nov. 2021**

2. Termin: **Mo., 14. Feb. 2022**

16.30-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz**

Ölsaatenbrote und Weckerl

Köstliches Brot und Gebäck mit schmackhaften Körnern - viele Ideen für Familie, Schuljause, Party - einfach hergestellt und begeistert!

Termin: **Di., 1. Feb. 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Sommer**



Brot und Gebäck

Innovative Gebäcke: Germ-, Blätter- & Plunderteig

Mit einfachen Zutaten und fachkundiger Anleitung sind Blätter- und Plunderteiggebäcke einfach zum Nachbacken - und schmecken!

Termin: **Mi., 26. Jan. 2022**
17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Eva Zach**

Jourgebäcke süß und pikant für jeden Anlass

Germteig in verschiedensten Formen, gewickelt, gedreht, geflochten, gefüllt - frisches Gebäck ist zu jeder Tageszeit der Renner.

Termin: **Di., 15. Feb. 2022**
17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Christina Thir**

Gebilde- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

Gerade zu Ostern sind Osterbrot, Pinze und Formgebäcke gefragt; Striezel und Flechtgebäcke sind das ganze Jahr unsere Begleiter.

Termin: **Di., 5. Apr. 2022**
17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Christina Thir**



Schnell und leicht

Schnelle leichte Küche im Alltag

Immer etwas Eile und trotzdem was Flottes auf den Tisch - mit Basics rund ums Kochen gibt es genussvolle Alternativen zu Dosen und Fertiggerichten.

Termin: **Mo., 04. Okt. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Mag.^a Anita Winkler**



Jausenhits im Glas - für Schule, Freizeit und Beruf

Kreative Lunchpakete im Glas, perfekt abgestimmt, mit leckeren Dressings und richtiger Auswahl von Lebensmitteln für die Zwischenmahlzeiten um fit, konzentriert und gesund zu bleiben.

Termin: **Mi., 13. Okt. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Mag.^a Anita Winkler**

Heimische Getreideküche - neu entdecken!

Im Ganzen, geschrotet, geflockt, gemahlen - durch die Vielfalt „alter“ Getreidesorten wie Einkorn, Emmer, Kamut und Pseudogetreide wie Quinoa, Amaranth, Buchweizen u.v.m.

Termin: **Mi., 16. Feb. 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Mag.^a Anita Winkler**

Steirisch “WOKEN“

Gesunde schnelle Gerichte aus dem Wok - mit erntefrischem Gemüse und zart gereiftem Fleisch.

Termin: **Fr., 13. Mai 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin
Maria Leßl**



Vollwertig und bunt

Kochen und backen mit Dampf

Unter Dampf gegart sind die Speisen besonders schonend zubereitet. Aromen, Vitamine und Farben bleiben so sehr gut erhalten. Viele Gerichte und Variationen von der Vorspeise bis zum Dessert erwarten Sie - Anregungen zum Ausprobieren und Nachkochen.

Termin: **Mi., 03. Nov. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Maria Leßl**

Vollwertküche: Mehrwert durch Vollwert

Vollwertküche - selbst zubereitet und im Geschmack nicht zu überbieten - entdecken Sie die Vielfalt, ein Kurs für experimentierfreudige Genießer.

Termin: **Mi., 19. Jan. 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin
Anneliese Pratter**

Einfach gesund kochen auch im Alter

Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Genießen Sie das "Gesund-im-Alter-Menü".

Termin: **Mo., 4. Apr. 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin
Mag.^a Anita Winkler**



Neue Themen– neue Ideen

Steirischer Reis

Glutenfrei und aus der Steiermark - herzhafte kochen mit Reis, Reismehl und Reisgrieß.

Termin: **Fr., 12. Nov. 2021**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Maria Leßl**



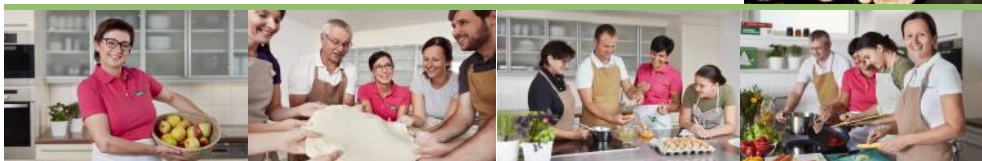
Sei ein Glückspilz - Kulturpilze für Genießer

Ob Shiitake oder Kräuterseitling, sie sind äußerst wohlschmeckend, wahre Vitamin- und Nährstoffbomben, auch zum Trocknen und Einlegen.

Termin: **Mo., 28. März 2022**

17-21 Uhr

Referentin: **Seminarbäuerin Grete Auer**



Kontakt - Anmeldung

Standort: „Frische KochSchule Feldbach“
Franz-Josef-Straße 4 8330 Feldbach

Kochschulleiterin: Ing. Magdalena Siegl
magdalena.siegl@lk-stmk.at
0664/602596-4328

Anmeldung: katharina.long@lk-stmk.at
03152/2766-4336



ANMELDUNG für alle Kurse bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

Es gelten die Geschäftsbedingungen (AGB) des LFI. www.stmk-lfi.at

Fotonachweis: AMA (10), Barbara_Majcan (10), Thir (1), Haider (1), Fink (2), Siegl (2), pixabay_RitaE (1), Fuchs (1)