

Angebote und Termine 2021 - 2022



Einfach gut - selber kochen lernen

regional - saisonal - kreativ - informativ

Anmeldung: veronika.brettenthaler@lk-stmk.at, 0316/713171-4524

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 einem oder auch mehreren unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

Dipl.-Päd. Ing. Eva Maria Lipp

Gemeinsam kochen und genießen

Eine etwas andere Idee für

Ihre Firma, Familie oder Geburtstagsfeier

Gemeinsam kochen und essen - das Gemeinschaftserlebnis für Sie und Ihre MitarbeiterInnen 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 Leoben der Landwirtschaftskammer mit über 30 Kursangeboten über das ganze Jahr.

Bei uns wird **ausschließlich** regional und saisonal gekocht und die 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 das nötige 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 alles unsere Termine und Angebote zu finden:
www.gescheitessen.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

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 wartet auf Sie auf den nächsten beiden Seiten zusätzlich werden unter www.gscheitessen.at laufend der Saison entsprechend neue Themen angeboten.

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

Gleich anmelden, einloggen & mitmachen!

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



Cookinare: kochen und backen@home

Kosten der Cookinare:

Eingekocht – Selbstgemachtes auf Vorrat

Termin: Freitag, 22. Oktober 2021
18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Maria Leßl

Allerheiligenstriezel – die Kunst des Flechtens erlernen

Termin: Freitag, 29. Oktober 2021
18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp

Gemüsevielfalt fermentieren – Power für dein Immunsystem

Termin: Freitag, 11. November 2021
18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Anneliese Pratter

Lebkuchenhaus bauen

Termin: Donnerstag, 25. November 2021
17:30 bis 20:00 Uhr
Referentin: Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp

Himmlische Weihnachtsbäckerei – Mürbteigvariationen

Termin: Samstag, 27. November 2021
9.00 bis 11:00 Uhr
Referentin: Eva Maria Krenn

Weihnachtsbäckerei – Spritzgebäck

Termin: Dienstag, 07. Dezember 2021
18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Eva Maria Krenn



Kulinarische Mitbringsel – wertvolle Weihnachtsgeschenke aus heimischen Zutaten

Termin: **Freitag, 10. Dezember 2021**
18:00 bis 20:00 Uhr

Referentin:

Das perfekte Weihnachtsmenü – genussvoll und heimisch

Termin: **Freitag, 12. Dezember. 2021**
18:00 bis 20:00 Uhr

Referentin: **Christina Grammelhofer**

Brotbackgrundkurs

Termin: **Donnerstag, 27. Jänner 2022**
18:00 bis 20:00 Uhr

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

Faschingskrapfen – „narrisch guat“

Termin: **Donnerstag, 17. Feb. 2022**
18:00 bis 20:30 Uhr

Referentin: **Ing.ⁱⁿ Magda Siegl**

Osterbrot – Osterpinzen backen

Termin: **Dienstag, 12. April 2022**
18:00 bis 20:00 Uhr

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

Süße und pikante Tartes auf steirisch

Termin: **Donnerstag, 19. Mai 2022**
18:00 bis 20:00 Uhr

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

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

Termin: **Freitag, 24. Juni 2022**
18:00 bis 20:00 Uhr

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

Pfiffige Sommerpartygebäck und Begleiter

Termin: **Dienstag, 28. Juni 2022**
18:00 bis 20:00 Uhr

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



Aus der Jahreszeitenküche

Vom Erdapfel bis zum bunten Gemüseallerlei

Einfache, aber kreative Gerichte aus der tollen Knolle und anderen regionalen Gemüseschätzen werden zubereitet und lassen sich von der Vorspeise bis zum Dessert sehr gut verwenden.

Termin: **Donnerstag, 23. September 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

So viel WILD, so viel GENUSS

Heimisches Wild hat Qualität, ist bekömmlich und fettarm. Wildfleisch ist eine willkommene Abwechslung auf Ihrem Speiseplan. Dazu kochen wir passende Beilagen und auch Desserts.

Termin: **Freitag, 8. Oktober 2021**
16 bis 20 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskeksen versüßt uns die Adventzeit. Bekochen und verwöhnen Sie Ihre Lieben und Gäste gerne? Besuchen Sie unser Seminar, dann überraschen Sie heuer mit tollen neuen und traditionellen Rezepten und Ideen.

Termine: **Mittwoch, 24. November 2021, 17 bis 21 Uhr**
Freitag, 3. Dezember 2021, 16 bis 20 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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



Weihnachtsmenü perfekt vorbereiten, kochen und genießen

Kulinarische Highlights für das Weihnachtsessen sind immer am Plan. Um diese Tage in Ruhe erleben zu können, ist eine gute Vorbereitung die einfachste und beste Voraussetzung.

Termin: **Donnerstag, 9. Dezember 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Kreative Pasta und Nudeln

Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt von Nudeln, Pasta und Co, denn selber machen schafft Platz für eigene Ideen und neue Kreationen.

Termin: **Donnerstag, 13. Jänner 2022**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Referentin: **Seminarbäuerin Christina Grammelhofer**

Heimische Fischgenüsse warm und kalt

Tauchen Sie ein in das Reich des heimischen Fisches. Lernen Sie das Filetieren und das richtige Garen der Fische und zaubern Sie Köstlichkeiten auf den Teller.

Termin: **Freitag, 25. Februar 2022**
16 bis 20 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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



Milchprodukte hausgemacht

Bereiten Sie selbst Ihren Frischkäse, Labtopfen und Zubereitungen aus Milch zu. Eine sehr schöne und spannende Arbeit, an der sich dann der Gaumen erfreut.

Termin: **Mittwoch, 4. Mai 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Outdoorcooking - eine Vielfalt für ein schönes Grillfest

Kochen im Freien macht besonders viel Spaß und passt sehr gut in die Sommerzeit. Gearbeitet wird mit ganz einfachen Geräten und Kohle. Dies soll eine Einführung für erlebnisreiches Kochen mit Familien und Freunden sein.

Termin: **Freitag, 20. Mai 2022**
16 bis 20 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referenten: **Dip.Ing. Josef Kortschak und Ing. Eva Maria Lipp**

Outdoorcooking für Fortgeschrittene

Grillen lässt eine große Vielfalt an Möglichkeiten hinsichtlich Zubereitung und unterschiedlichster Gerichte zu. Auch die heiße Platte, usw. werden zum Einsatz kommen.

Termin: **Freitag, 3. Juni 2022**
16 bis 20 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referenten: **Dip.Ing. Josef Kortschak & Dipl.Päd.Ing. Eva Maria Lipp**



Aus der Wellnessküche

Hans im Glück - Kochen und backen mit Hanf

Lassen Sie sich inspirieren von „neuen“ und überaus wertvollen Lebensmitteln und deren vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Hanfmehl, Hanfsamen, Hanfnüsse für süße und pikante Speisen und Gebäcke finden dabei Verwendung.

Termin: **Dienstag, 26. April 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**

Kraftpakete aus Keimen und Sprossen

Lassen wir in unseren Küchen Mineralstoffe und Vitamine wachsen und lernen wir diese zu genießen. Roh für Salate, Aufstriche und süße Cremes oder auch als Beigabe zu Broten und Gebäcken. So werden Speisen und Gebäcke sehr gut mit wertgebenden Inhaltsstoffen aufgewertet.

Termin: **Dienstag, 14. Juni 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Vielfältige Kräuterküche - Gesundheit kann man essen

Es wächst so vieles in der Natur und in den Gärten und das meist im Überfluss. Das gilt es zu verarbeiten, da in den Kräutern ganz viel Gesundheit steckt.

Termin: **Dienstag, 8. Juni 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Seminarbäuerin Christina Grammelhofer**



Aus der traditionellen Küche

Zeit für eine gute Schnitzelvielfalt

Kreativ gefüllt oder ungefüllt, verschiedene Panaden, verschiedene Fleischarten, aber auch vegetarische Schnitzel stehen im Mittelpunkt. Dazu werden abgestimmte Beilagen zubereitet.

Termin: **Donnerstag, 14. Oktober 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Richtig gute Sonntagsbraten

Damit der Sonntag wieder zu einem kulinarischen Wochenhöhepunkt wird, bedarf es eines guten Sonntagsbratens. Es werden Braten verschiedener Fleischarten zubereitet und diese lassen eine wunderbare Vielfalt zu.

Termin: **Donnerstag, 4. November 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**

Beste Gerichte vom Jungrind

Ein sehr wesentliches Produkt unserer heimischen Landwirtschaft steht diesmal in seiner großen Vielfalt im Mittelpunkt, wobei es um die Zubereitung von Speisen aus allen Fleischqualitäten eines Rindes geht.

Termin: **Freitag, 28. Jänner 2022**
16 bis 20 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

Referentin: **Seminarbäuerin Monika Schachner**



Strudelvielfalt - süß & pikant

Ein Koch- und Backseminar in dem wir gemeinsam ordentlich „strudeln“. Die Vielfalt reicht von Suppenstrudeln bis hin zu pikanten und süßen interessant gefüllten feinen Teighüllen.

Termine: **Freitag, 22. April 2022**
16 bis 20 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Richtig gute Knödel - kugelrunder Genuss

Süße und pikante Variationen, von der Vorspeise bis zur Nachspeise. Von traditionellen bis innovativen Knödeln wird alles geboten.

Termin: **Freitag, 13. Mai 2022**
16 bis 20 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Seminarbäuerin Christina Grammelhofer**

Spezialitäten aus der „Almküche“

Einfache Gerichte werden von unseren Sennerinnen mit ganz viel Herz und Freude auf den Almen zubereitet. Wir holen nun die Almkost in die Koch-Schule und zeigen die Zubereitung dieser schmackhaften Gerichte.

Termin: **Dienstag, 17. Mai 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**



Brot und Gebäck

Bunte, herbstliche Mehlspeisenvielfalt

Saftige herbstliche Kuchen, Schnitten und Torten sind immer beliebt. Lernen Sie bei uns neue Ideen kennen und genießen Sie eine große Vielfalt.

Termin: **Freitag, 17. September 2021**
16 bis 20 Uhr

Koten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Brot und Gebäck - Lerne selbst Brot zu backen

An erster Stelle steht ein köstliches Sauerteigbrot, aber auch die anderen zubereiteten Gebäcke sind ein Back- und Geschmackserlebnis.

Termin: **Dienstag, 21. September 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Vollkornbrote und eiweißreiche Brote

Ein Angebot von Broten und kleinen, süßen und pikanten Gebäcken aus dem vollen Korn von Roggen, Weizen, Dinkel, Gerste, Hafer und „neuen Mehlen“ wie Kürbismehl & Co

Termin: **Dienstag, 28. September 2021**
17 bis 21 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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

Im Krapfenhimmel

Ob Faschingskrapfen oder andere Festtagskrapfen - sie sind immer ein Stolz der BäckerInnen und werden auch immer besonders genossen.

Termin: **Freitag, 11. Februar 2022**
16 bis 20 Uhr

Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen

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



Gebild- und Osterbrote

Eine neue Art, Brote zu backen. Mit diesen Duftbrotten bringt man noch mehr und unterschiedlichste Düfte ins Haus. Gebacken wird mit Heu, Hopfen, Blüten, Kräutern und Gewürzen. Dazu gibt es viele neue Brotformen. Osterbrot ist eine große Tradition und dazu gibt es tolle Rezepte.

Termin: **Donnerstag, 7. April 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Innovative süße und pikante Gebäcke

Neue Ideen für „WeckerlbäckerInnen“, die diese für die Familie oder als Schuljause umsetzen möchten. Kennenlernen neuer Variationen und Varietäten in der Gestaltung von Gebäcken, gesunde Weckerl mit saisonalen und regionalen Zutaten.

Termin: **Dienstag, 24. Mai 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Brot aus dem Lehmbackofen

Im Holz beheizten Lehmbackofen in der Frischen Kochschule (gebaut mit Unterstützung der VS Seegraben und dem Sozialfestival „Tu was, dann tut sich was“) wird die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt. Das Einschießen der Gebäcke hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Aber auch andere Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck schmecken aus dem Lehmbackofen sehr gut.

Termin: **Freitag, 10. Juni 2022**
15 bis 19 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**



Neue Themen - Neue Ideen

Perfect Match - Foodpairing verstehen & gemeinsam erkunden

Dadurch entsteht Harmonie am Gaumen und das Bewusstsein für die Geschmackskombinationen wird geschärft. GENUSS beim Essen ist Optik und eine Explosion unterschiedlichster Geschmackskomponenten.

Termin: **Donnerstag, 31. März 2022**
17 bis 21 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**

Burritos, Wraps und Burger

Bunt und jede Jahreszeit ein Genuss! „Junges“ Essen begeistert allerdings alle Altersgruppen und dieses ist auch leicht und bekömmlich. Natürlich alles in selbst gemachter Hülle.

Termin: **Freitag, 25. März 2022**
16 bis 20 Uhr
Kosten: **50 €** inkl. Lebensmittel und Unterlagen
Referentin: **Dipl.Päd. Ing. Eva Maria Lipp**



Kontakt - Anmeldung

Standort: „Frische Kochschule Leoben“
Erzherzog-Johann-Straße 4, 8700 Leoben
Kochschulleiterin: Dipl.-Päd. Ing. Eva Maria Lipp
Eva.lipp@lk-stmk.at
0664/602596-4117
Anmeldung: veronika.brettenthaler@lk-stmk.at
0316/713171-4524

ANMELDUNG für alle Kurse bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

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