



PROGRAMM 2025/2026
GRAZ | FELDBACH | LEOBEN

Ländliches
Fortbildungs
Institut **LFI**

Die **frische** KochSchule®



Ihr Wissen wächst  stmk.lfi.at

SEMINAR
BÄUER
INNEN **lk** Landwirtschaftskammer
Steiermark

		●Steiermarkhof Graz ●Feldbach ●Leoben	
Grundkochschule Schritt für Schritt /Kursreihe	4	●●●	Grundkochschule Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens Man(n) kocht - ein Kochkurs für Männer Kochwerkstatt für Jugendliche und Studierende schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte
Jahreszeitenküche einmalige Kulinarikseminare	5	●●●	Adventbrunch - Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen Lebkuchenvariationen - Vorboten des Weihnachtsfestes Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich
	6	●●●	Das perfekte Weihnachtsmenü Weihnachtsmenü zum Verlieben: vegetarische/vegane Festtagsküche Kunterbunte Krapfenvielfalt
Wellnessküche Frisch & auf Vorrat	7	●●●	Fermentieren von Gemüse - natürliches Probiotikum selbst gemacht Steirisch „WOKEN“ - schnelle Gerichte aus dem Wok Tofu, Edamame & Co- alltagstaugliche Sojagerichte
	8	●●●	Schnelle und leichte Küche im Alltag Energieküche nach Hildegard von Bingen Eingekocht - Sommergenüsse im Glas für den Winter
	9	●●●	Steirische Lupine - Vielfalt vom Schnitzel bis zum Kaffee Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit Wildgerichte g´ sund und g´ schmackig
	10	●●●	Vitello vital - Kalb komplett köstlich Kürbis vielfältig Milchprodukte hausgemacht
	11	●●●	Darm Fit - Kochen rund ums gute Bauchgefühl Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass One-pot-Gerichte - Einfach, schnell & voller Geschmack
	12	●●●	Strudelvariationen - süß und pikant Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher Kreative Ideen für´s steirische Buffet - Snacks, Häppchen und Co.
	13	●●●	Knödelvariationen - kugelrunder Genuss Hausgemachte Nudeln - Vielfalt aus Ei und Grieß Hausmannskost - Klassiker aus Omas Küche
	14	●●●	Nudelküche: Herbstlich genießen - Frühling auf dem Teller „Das rechte Maß“ - Fasten nach Hildegard von Bingen Heimischer Fisch - frisch auf den Tisch
	15	●●●	Genussvolle Basenküche - genussvolle Gerichte Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen Low-Carb-Speisen - schnell und geschmackvoll
	16	●●●	Pikante und süße Aufläufe und Gratins Frühlingszauber: Festliches Frühlingsmenü für besondere Anlässe Frühlingsküche - Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese
	17	●●●	Polenta, Sterz und Schmarren - Traditionelles aus Getreide Frühlingsbrunch - Leicht, frisch & raffiniert Genial kombiniert - einmal kochen, zweimal essen
	18	●●●	Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch Burritos, Wraps & Burger - gerollt oder gestapelt Vom ersten Löffelchen bis zum Familientisch
	19	●●●	Erste Früchte und erstes Gemüse ins Glas – Konservieren Sommerparty - entspannt genießen Gemüsekuchen - bunt und gesund
	20	●●●	Kräuter- und Blütenverarbeitung Meal Prep - vegane TCM-Küche auf Vorrat Vegan trifft TCM - schnelle, federleichte Gerichte
		●●●	Saisonal Vegan - kochen im Veganuary Sweet & Vegan - Backspaß ohne Kompromisse
Bio-Logisch Räuchern	21	●●●	Von „Kopf bis Schwanz“ Verarbeitung eines halben Bio-Schweins für den Hausgebrauch Lamm-Kochkurs: Köstlichkeiten vom Bio-Lamm vom Hals bis zur Haxe Räuchern - die kraftvollen Helfer der Natur nutzen
Brot und Gebäck Sauerteig, Vollkorn & Co	22	●●●	Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen Toastbrot selbst backen & kreativ genießen Innovatives Kleingebäck - Formen, Varianten, Spezialitäten
	23	●●●	Brot.Back.Genuss – Brot harmonisch kombinieren Gugelhupf - Tradition trifft Moderne Traditionelles Germgebäck über das ganze Jahr
	24	●●●	Striezel und Flechtkunst - Traditionelles Brauchtumsgebäck im Jahreslauf Süße und pikante Blätter-, Plunder- und Germteiggebäcke Süße Nikolaus Bäckerei
	25	●●●	Osterbrot und Striezel, Kleingebäck aus Germteig Brot backen im Lehmbackofen Gut Ding braucht Weile - backen mit Langzeit-Sauerteig-Führung
		●●●	Duftende Brote
Glutenfrei	26	●●●	Glutenfreie Weihnachtsbäckerei - bunte Vielfalt Glutenfrei - Germgebäcke und Brot
Aus der süßen Küche Back- und Desserterlebnisse	26	●●●	Pralinenseminar für Fortgeschrittene – Krusten- und Schnittpralinen Sweet Table „Osteredition“
	27	●●●	Sweet Table - zuckersüßes Highlight jeder Feier Sweet Table „Weihnachtsedition“ Eis, Parfait und Sorbet
		●●●	Tarte-Liebe zum Valentinstag
Event-/ Teamkochen	28	●●●	Überraschen Sie Mitarbeiter:innen Familie Freunde mit einem kulinarischen Erlebnis
Cookinare	29	online	kochen und backen @ home - Übersicht
Kontakt	30	●●●	Information Referent:innen Kontaktadressen So kommen Sie zu uns



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

regional | saisonal | kreativ | informativ

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer Steiermark mit den Standorten Graz/Steiermarkhof, Feldbach und Leoben bietet Ihnen die Möglichkeit, das Kochen von Grund auf zu erlernen oder Ihre Kochkenntnisse zu vertiefen. Unter fachkundiger Anleitung werden gemeinsam einfache schnelle Gerichte sowie exklusive Gaumenfreuden frisch zubereitet.

Unser Kochschulteam verrät Ihnen praktische Kochtipps und vermittelt Freude an der Zubereitung.

Gekocht wird mit frischen Produkten aus der Region zur jeweiligen Saison.

Somit wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer. Neben der richtigen Handhabung und schonenden Zubereitung der Lebensmittel erfahren Sie Wissenswertes über die Produktion

und Qualitätsmerkmale heimischer Produkte. Der Einkauf und die Lagerung, die richtige Getränkeauswahl, kreatives Anrichten und Dekorieren sind ebenso Inhalte der Seminare.

G'sundes Essen, gemeinsam gekocht und verkostet, schafft besonderen Genuss.

Das Angebot der Kochschule

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

Mit dem saisonalen Angebot der steirischen Landwirtschaft ist der

Tisch das ganze Jahr über abwechslungsreich gedeckt.

Ihr Kochschulteam freut sich auf gemeinsame kulinarische Erlebnisse.



BARBARA MAJANI

Anmeldung: www.gscheitessen.at /Veranstaltungen und Termine

Grundkochschule

Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

In fünf (**drei) Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen.

Gemeinsam zubereitet werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts. Weiters gibt es Informationen zu 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 09., 16., 23., 30. Jän. 2026 und
Fr., 06. Feb. 2026

jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Referentinnen: Doris Wartbichler, Petra Wippel

Kosten: 285 € *

Dauer: 20 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10

●Feldbach**

Termin: Mo., 12., 19. und 26. Jän. 2026
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Kosten: 145 € *

Dauer: 12 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10

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!

Dauer: 12 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 12

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 17., 24., 31. Okt. 2025,
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Referentinnen: Doris Wartbichler, Petra Wippel

Kosten: 175 € *

●Leoben

Termin: Fr., 14., 21., 28. Nov. 2025,
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Referentin: Renate Emmerstorfer

Kosten: 165 € *



Kochwerkstatt

für Jugendliche und Studierende

schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte

Immer etwas in Eile, 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 pfliffige 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 Fertiggerichten. Zielgruppe: Jugendliche, Studierende, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten, **Teilnehmer:** max. 10

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Mo., 12. und 19. Jän. 2026,
jeweils 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2: Di., 14. und Mi., 15. Jul. 2026,
jeweils 17:00 bis 21:00 Uhr

Referentin: Petra Wippel

Kosten: 87 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten, Getränke, Unterlagen





EVA MARIA LIPP



BARBARA ZENZ

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 Lebkuchenhaus, 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

● **Steiermarkhof Graz**

Termin: Di, 02. Dez. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 66 € *

● **Leoben**

Termin: Mi., 03. Dez. 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 56 € *

Weihnachtsbäckerei

himmlisch köstlich

Der Duft von Weihnachtskeksen versüßt uns die Adventzeit. Sie bekochen und verwöhnen Ihre Lieben und Gäste gerne? Besuchen Sie unser Seminar, dann überraschen Sie heuer mit neuen, kreativen und traditionellen Bäckereien und Ideen. Im Seminar werden verschiedenste Arten von Kleinbäckereien zubereitet, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Mitzubringen: Keksdosen

● **Steiermarkhof Graz**

Termin 1: Fr., 14. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr**
Termin 2: Fr., 21. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr***
Termin 3: Sa., 22. Nov. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr****
Termin 4: Fr., 05. Dez. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr**
Referentin: Doris Wartbichler**, Carina Malli***, Elfi Wöls****
Kosten: 66 € *

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.

● **Steiermarkhof Graz**

Termin: Fr., 28. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 66 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



LEXIK

● **Feldbach**

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

● **Leoben**

Termin: Do., 20. Nov. 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Eva Maria Krenn
Kosten: 56 € *



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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 09. Dez. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 69 € *

●Feldbach

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

Weihnachtsmenü zum Verlieben 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 herzhafte Hauptgerichte bis hin zu verlockenden Desserts – gan(s)z ohne! Tipps zur Planung, Organisation und Präsentation eines stimmungsvollen Weihnachtssessens 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.

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 Ausbackenem zeigen.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 24. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 66 € *



●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 10. Dez. 2025, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 69 € *





EVA MARIA LIPP



MAREN WINTERSOCK-ADOBECOM

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Mo., 15. Sep. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Mo., 29. Sep. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Christina Grammelhofer
Kosten:	66 € *

● Feldbach

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

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Tofu, Edamame & Co alltagstaugliche Sojagerichte

Sojabohnen sind wahre Allrounder: reich an Eiweiß, vielseitig einsetzbar und aus heimischem Anbau erhältlich. In diesem Kochkurs stellen wir aus gentechnikfreier Sojabohne selbst Sojadrink und Tofu her und verarbeiten diese weiter zu abwechslungsreichen Gerichten.

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

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Sa., 11. Okt. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr
Termin 2:	Fr., 12. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Carina Malli
Kosten:	66 € *

NEU



STOCKADOBECOM

● Feldbach

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



BARBARA MAJCAN

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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 14. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 66 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

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, Sugos und Pestos stehen dabei auf dem Programm. Kreative Kompositionen und hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres Gelingen warten ebenso auf Sie wie genügend Spielraum für eigene kulinarische Experimente. Los geht's – ab ins Glas!

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 09. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *



ALEXANDRA ROTHSCHÄDL

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 des 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 21. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Alexandra Rothschädl
Kosten: 66 € *

●Feldbach

Termin: Do., 23. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 56 € *



HAIDER



KATHARINA HARDEN

Steirische Lupine Vielfalt vom Schnitzel bis zum Kaffee

Die noch kaum bekannte "Süßlupine" vereint alle Vorteile der Hülsenfrüchte und Ansprüche einer modernen Ernährung in sich. Sie besticht durch wenig Kohlenhydrate bei gleichzeitig hohem Ballaststoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt und ist dabei eine vegane Proteinbombe. Sie schmeckt lieblich, nussig und lässt sich in der Küche mannigfaltig einsetzen.

In diesem Kochseminar informieren wir Sie über den Anbau bis hin zur kreativen Speisenvielfalt.

Frühstücks-Smoothies, Müsliriegel, Muffins, Aufstriche, Bratlinge, salzige und süße Snacks, Brot, Knabbereien und vieles, vieles mehr lässt sich aus der Lupine kreieren.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 28. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Katharina Harden
Kosten: 66 € *



ADOBE STOCK

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!

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 13. Feb. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 69 € * für Einzelpersonen
 125 € * pro Paar

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



ANNA ZENZ

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 07. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 66 € *



CANVA

NEU

Vitello vital - Kalb komplett köstlich

Kalbfleisch neu entdecken – ein Menü, alles vom Kalb. Tauche ein in die feine Welt des Kalbfleischs! In diesem exklusiven Kochkurs kreieren wir gemeinsam ein ganzes Menü – vom zarten Filet bis zur aromatischen Schulter. Alles vom Kalb wird verarbeitet. Lerne, wie vielseitig, schmackhaft und besonders Kalbfleisch sein kann! Erlebe die besondere Qualität von sorgfältig ausgewähltem Kalbfleisch – zart, leicht und voller Geschmack. Gaumenfreude garantiert: Von raffinierten Vorspeisen bis zum aromatischen Hauptgang – dieser Kurs ist ein Fest für die Sinne.

● Leoben

Termin: Do., 16. Apr. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Renate Emmerstorfer
Kosten: 66 € *

Kürbis vielfältig wenig Kalorien - toller Geschmack

Wenig Kalorien - toller Geschmack!

Vom vielseitig beliebten Hokkaido oder dem heimischen Ölkürbis bis zu den weniger bekannten Kürbissen wie dem Muskat-Kürbis oder dem Pattison- Ufo Kürbis lernen Sie in diesem Seminar die bunte Vielfalt und Einsatzmöglichkeiten rund um den Kürbis kennen.



AMA

● Feldbach

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



EVA MARIA LIPP

Milchprodukte hausgemacht

Sie wollten immer schon einmal Milchprodukte selber herstellen? Wenn Sie Lust haben, in Zukunft selbstgemachte Produkte wie Joghurt, Butter, Frischkäse, Labtopfen u.v.m. zu genießen, sind Sie hier genau richtig. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Rohmilch sowie pasteurisierte Milch Schritt für Schritt zu unterschiedlichen Milchspezialitäten zu verarbeiten.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 10. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 66 € *

● Feldbach

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

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

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.



CANVA

● Steiermarkhof Graz

Termin 1: Sa., 25. Okt. 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr
Termin 2: Sa., 09. Mai 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Sabine Bichler
Kosten: 66 € *



PIVABAY



ADOBE STOCK

NEU

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 08. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 15. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten: 66 € *

One-pot-Gerichte

einfach, schnell & voller Geschmack

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

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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 22. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

●Feldbach

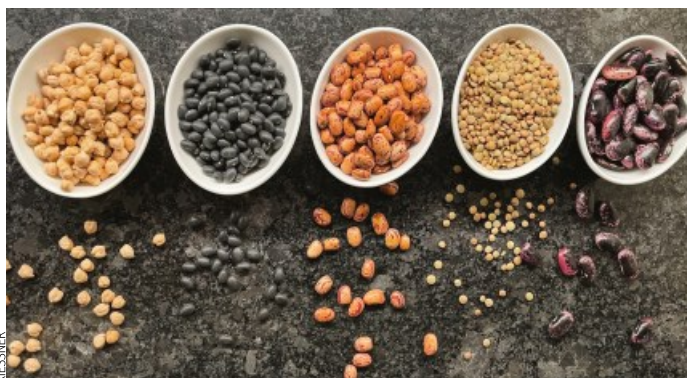
Termin: Do., 19. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 56 € *



AMA

●Feldbach

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



RIESSNER



PETRA WIPPEL

Hülsenfrüchte die gesunden Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind.

Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen. Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

Inhalt:

- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen, Linsen und der
- Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 13. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.^a Anita Winkler
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Mi., 28. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Mi., 29. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer
Kosten: 66 € *

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 Buffet-Tische 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 07. Feb. 2026, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 69 € *

●Feldbach

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



LEXPIX

●Feldbach

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

ADOBE STOCK



Hausmannskost

Klassiker aus Omas Küche

Tauchen Sie ein in die Welt der steirischen Hausmannskost, die immer schmeckt.

Entdecken Sie längst verloren geglaubte Schätze aus Omas Küche neu. Von einfachen Suppen bis zu köstlichen Klassiker-Rezepten wie Eiernockerl, Käsespätzle, Grörtl, Grenadiermarsch, Laibchen & Puffer und süße zeitlose Schmankerl wie z. B. den Kaiserschmarrn.

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

●Steiermarkhof Graz

Termin : Fr., 10. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

Die Nudelküche:

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

Nudeln – sie zählen zu den beliebtesten Gerichten und bieten eine beeindruckende Vielfalt.

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

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

Zum Abschluss genießen wir unsere Kreationen gemeinsam in entspannter Runde.



Hausgemachte Nudeln

Vielfalt aus Ei und Grieß

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Mo., 20. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2: Mo., 09. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer
Kosten: 66 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen



●Feldbach

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



„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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 28. Feb. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Alexandra Rothschädl
Kosten: 66 € *

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 oder gegart, die Zubereitung von Fisch erlaubt viele Variationen. Erfahren Sie, wie man Fisch delikat 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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mo., 02. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer
Kosten: 66 € *

Genussvolle Basenküche genussvolle Gerichte

Der Säure-Basenhaushalt 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 14. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.^a Anita Winkler
Kosten: 66 € *





EVA MARIA LIPP



ADOBE STOCK

Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

Pikanter Blechkuchen und Pizza sind Klassiker, die garantiert jeden Geschmack treffen. Egal ob als Essen für Zwei, für Familie oder Freunde, als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm, sie lassen sich gut vorbereiten und schenken dem oder der Gastgeber:in Zeit für die Gäste.

Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig oder Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan, es gibt viele Variationsmöglichkeiten. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet, jeder kann sich ihre bzw. seine eigene Version kreieren. Eine gelungene Abwechslung, die bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

●Feldbach

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

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 06. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Mag.^a Anita Winkler
Kosten: 66 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Pikante und süße Aufläufe und Gratins

Schicht für Schicht ein Genuss. Aufläufe und Gratins sind praktisch, einfach vorzubereiten und schnell gemacht. Dabei kann man so kreativ sein, wie bei kaum bei einem anderen Gericht. Je nach Gusto können verschiedenste Zutaten kombiniert und mit würzigem oder leichtem Käse überbacken werden. Ob mit ausgewählten frischen Zutaten oder als einfache Resteverwertung von Fleisch, Gemüse, Obst oder Nudeln - Aufläufe und Gratins überzeugen durch ihre Vielfalt. Lassen auch Sie sich im Seminar von diesen schnellen und geschmacklich variationsreichen Speisen überzeugen.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 20. Jän. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer
Kosten: 66 € *



ADOBE STOCK



PETRA WIPPEL



CHRISTINA GRAMMELHOFFER

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, Saucen 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 24. Apr. 2026, 16:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Frühlingsküche Kreatives aus Gemüse von Wald und Wiese

Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der frühlingshaften Schätze unserer heimischen Wälder und Wiesen. In diesem einzigartigen Seminar lernen Sie, wie Sie das frische und saisonale Angebot der Natur in köstliche und gesunde Gerichte verwandeln können. Sie erfahren, welche Wildkräuter und essbare Pflanzen im Frühling zu finden sind und erhalten praktische Tipps und Techniken zum Sammeln und Vorbereiten von Wildgemüse, damit die wertvollen Aromen und Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Erleben Sie beim gemeinsamen Kochen die Frische und Vielfalt des Frühlings und bringen Sie die Natur auf Ihren Teller!

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mo., 04. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

Polenta, Sterz und Schmarren Traditionelles aus Getreide

Polenta, Buchweizen, Weizen und Dinkel stehen im Mittelpunkt des Geschehens. Die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, sich an einfache, bekannte und doch nicht mehr alltägliche Speisen zu wagen. Ergänzt mit Obst und Gemüse der Saison, haben diese typisch traditionellen Gerichte wieder einen Platz auf den Speisekarten der modernen Küche gefunden.

Inhalt:

- Wissenswertes zum „Sterzland Steiermark“
- Infos zu „alten und neuen“ Getreidearten und ihren Verwendungsmöglichkeiten
- Zubereitung fleischloser Vor-, Haupt- und Nachspeisen
- typische traditionelle Speisen wie Heidentommerl“, Heidensterz etc.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 27. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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



AMA



ADOBESTOCK



STIEGLER

Frühlingsbrunch leicht, frisch & raffiniert

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

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 08. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

Genial kombiniert einmal kochen, zweimal essen

Wer möchte nicht sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz ein frisches, selbst gekochtes Essen genießen? Ein wenig Planung und die richtigen Kombinationen machen dies ganz einfach möglich. Daheim wird für die Familie gekocht und gleichzeitig ein vollwertiges Essen für den nächsten Arbeitstag vorbereitet. Wir zeigen Ihnen in diesem Kochkurs Beispiele für geschickte Kombinationen und haben viele Tipps parat, wie Sie diese optimal aufbewahren und transportieren.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 07. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 6. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 66 € *



AWA



EVA MARIA LIPP

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Do., 16. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Petra Wippel
Kosten: 66 € *

●Feldbach

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

Erste Früchte und erstes Gemüse ins Glas konservieren

Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison. Damit man aber während des restlichen Jahres nicht auf die Gaumenfreuden „beeriger“ Früchte und buntem Gemüse verzichten muss, bringt man sie am besten ins Glas. Somit steht einem vitaminreichen Genuss das ganze Jahr über nichts im Weg. In diesem Seminar werden nach kurzer allgemeiner Information zu Obst und Gemüse und geeigneten Sorten, die einzelnen Möglichkeiten der Haltbarmachung gezeigt. Gemeinsam werden vielfältige Kombinationen, ob süß oder pikant, ins Glas gebracht. Die gefüllten Gläser können mit nach Hause genommen werden.



LEVIK

Vom ersten Löffelchen bis zum Familientisch kochen für Babys & Kinder

In diesem praxisnahen Workshop begleiten wir Sie von Babys ersten Breien bis hin zu fantasievollen, kindgerechten Familiengerichten. Gemeinsam bereiten wir einfache, gesunde Mahlzeiten zu – vom selbstgemachten Brei bis zu kreativen Lieblingsgerichten wie „Ufo im Salatbett“ oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee“.

Neben vielen Tipps zur ausgewogenen Kinderernährung geht es auch darum, wie man mit ein bisschen Fantasie und Geduld kleine Feinschmecker für gesundes Essen begeistert. Der Kurs lädt außerdem zum Austausch mit Eltern, Großeltern und allen ein, die in der Küche für die Kleinen zuständig sind. Selbst gekocht schmeckt's nicht nur besser, sondern macht auch Spaß!

●Steiermarkhof Graz

Termin 1: Di., 28. Apr. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Carina Malli
Kosten: 66 € *



PIXAGAY

●Feldbach

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



AMA



EVA MARIA LIPP

Sommerparty entspannt genießen

Das Ziel dieses Seminars ist es, kulinarische Urlaubsstimmung in den eigenen Garten zu zaubern.

Durch eine gut durchdachte Vorbereitung können auch Sie als Gastgeber:in Ihre Sommerparty entspannt mit Ihren Gästen genießen.

Im Seminar lernen Sie, welche Teilstücke unterschiedlicher Fleischarten sich besonders gut zum Grillen eignen, und wie Sie verschiedene Fleisch- und Gemüsevariationen mit den dazu passenden Grillsoßen zubereiten. Darüber hinaus werden Sie köstliche Salate und Beilagen sowie fruchtige Desserts kreieren. So wird Ihre Gartenparty zu einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis!

● Feldbach

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

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Gemüsekekuchen 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 kreiert, gebacken und verkostet - so werden die Ideen zu einem nachhaltigen Gemüsekonsum führen.

Ein bunt duftender Gemüsegenuss wartet auf Sie.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 19. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Carina Malli
Kosten: 66 € *

Kräuter- und Blütenverarbeitung schnell und einfach

Im Frühling und Sommer haben wir Kräuter und Blüten im Überfluss. Sie nicht zu ernten oder gar wegzuworfen – eine Sünde.

Darum erlernen wir in diesen Workshop, wie man schnell und einfach, Kräuter und Blüten in Schätze für unseren Vorrats-schrank verwandeln kann.

Sirup, Saft, Marmelade, Chutneys und das ein oder andere Gewürz werden wir zaubern, um es später zu Hause nicht nur zu genießen, sondern auch selbst herzustellen.



CANVA

● Feldbach

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



STOCKPHOTO

Meal Prep

vegane TCM-Küche auf Vorrat

Wie gelingt eine bewusste Ernährung? Was spart Zeit, Geld und macht flexibel? „Meal Prep“ – die Vorbereitung von Mahlzeiten auf Basis der TCM!

In diesem Kochworkshop werden schnelle, alltagstaugliche Möglichkeiten vorgestellt, wie „Meal Prep“ mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln gelingt. Sie bekommen Tipps und Empfehlungen für den Einkauf und die Aufbewahrung. Der Kurs startet mit einem theoretischen Input und dann geht es ran an den Kochlöffel.

Sie können sich beim gemeinsamen Essen austauschen und weitere praktische Tipps für den Alltag sammeln.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 13. Jun. 2026, 09:00 bis 14:00 Uhr
Referentin: Sigrid Stadler
Kosten: 89 € *



SIGRID STADLER

Vegan trifft TCM

schnelle, federleichte Gerichte

Sie kreieren mit einer TCM-Ernährungsexpertin köstliche vegane Gerichte und lernen, wie Sie mit saisonalen, regionalen und vorwiegend biologischen Lebensmitteln leicht verdaubare Speisen schnell zubereiten können und somit Ihre Energie steigern.

Der Kurs beginnt mit einer theoretischen Einführung in die Prinzipien der TCM-Ernährungslehre und Meal-Prep Tipps. Nach der Theorie geht es ran an den Kochlöffel. Sie können sich beim gemeinsamen Essen austauschen und erhalten weitere, praktische Tipps zur TCM-Küche im Alltag. Der Kochworkshop startet mit einem für Sie gekochten Frühstück.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 31. Jan. 2026, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin: Sigrid Stadler
Kosten: 99 € *

Saisonal Vegan - kochen im Veganuary

NEU

Pflanzliche Vielfalt auf dem Teller die schmeckt, einfach zubereitet ist und satt macht. Für alle die den Schwung der Neujahrsvorsätze nutzen möchten, über eine Ernährungsumstellung nachdenken oder ihren Speiseplan pflanzlich aufpeppen möchten.

Köstliche Rezepte und wichtige Hintergrundinformationen über vegane Ernährung in Theorie und Praxis erwarten Sie in diesem Kochworkshop.



GRINCHL_STOCKADOBECOM

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 10. Jan. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Sura Dreier
Kosten: 66 € *

Sweet & Vegan - Backspaß ohne Kompromisse

NEU

Die österreichische Backkultur hat eine lange Tradition. Manche Rezepte sind ursprünglich vegan, man denke an den Apfelstrudel, andere wiederum lassen sich einfach veganisieren* und manchmal braucht man einfach das richtige Rezept. Bananenbrot, über süßem Germgebäck bis hin zur Sachertorte lassen sich problemlos vegan zubereiten. Warum also nicht mal die Familie oder Freunde zu einem veganen Kaffeekränzchen einladen? Lassen Sie sich von gelingsicheren Rezepten überzeugen.



CHANDLERVIDBS_STOCKADOBECOM

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 23. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Sura Dreier
Kosten: 66 € *



LUKAS KAIN



ADOBE STOCK

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



„Nose to Tail Cooking“ - was als trendiges Modewort daher kommt, 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, Gammeln 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.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 18. Okt. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Referent: Lukas Kain
Kosten: 119 € *

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.

● Steiermarkhof Graz

Termin: So., 12. Okt. 2025, 09:00 bis 16:00 Uhr
Referentinnen: Nicole Maria Steinwender, Elisabeth Gartner
Kosten: 99 € *



CANVA



PIXABAY

Brotbackkurs

lerne selbst Brot zu backen

Lassen Sie den herrlichen Duft von frisch gebackenem Brot ab jetzt auch bei Ihnen zu Hause einziehen. In diesem Kurs lernen Sie von unseren Brotspezialistinnen Ihr eigenes Brot zu backen. Aus rein natürlichen Zutaten entstehen köstliche Brote: Bauernbrot, Roggenbrot, Vollkornbrot und vieles mehr steht auf dem Programm. Vom Sauerteig bis zur Verkostung des frischen Brotes wird jeder Schritt im Detail erklärt. Versprochen, nach diesem Kurs beginnen auch Sie mit dem Brotbacken.

● Steiermarkhof Graz

Termin 1:	Di., 30. Sep. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Mo., 27. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 3:	Di., 27. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 4:	Di., 10. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 5:	Mo., 20. Apr. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 6:	Di., 12. Mai 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 7:	Di., 16. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Margarethe Auer
Kosten:	66 € *

● Feldbach

Termin 1:	Mi., 05. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Termin 2:	Mo., 23. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Ing. ⁱⁿ Barbara Zenz
Kosten:	56 € *

Innovatives Kleingebäck

Formen, Varianten, Spezialitäten

Kleingebäck wird immer beliebter, ob zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit oder zur Jause. Dieser Spezialkurs bietet ein breites Spektrum vom einfachen Weckerl bis hin zu speziellen Varianten. Zum einen werden grundsätzliche Informationen über die Teigführung und Grundteigarten vermittelt, zum anderen wird insbesondere auf verschiedene Formen und Varianten von Kleingebäck und Spezialitäten eingegangen. Ideen zu Gebilde- bzw. Brauchgebäck runden dieses Seminar ab.



EVA MARIA LIPP

NEU

Toastbrot

selbst backen & kreativ genießen

In diesem Seminar dreht sich alles um ein vermeintlich simples, aber vielseitiges Grundnahrungsmittel: Toastbrot! Gemeinsam werden klassische Toastbrote, aber auch Varianten mit kreativen Formen und Zutaten gebacken – außen goldbraun knusprig und innen herrlich fluffig. Es entstehen Toastbrote ganz ohne Fertigmischungen oder Zusatzstoffe. Ob mit Germ oder Sauerteig, Sie bekommen wertvolle Tipps zu Teigführung, Backzeit und zur idealen Form. Zusätzlich zeigen wir Ihnen, welche Speisen mit Toastbrot kreiert werden können. Freuen Sie sich auf kreative, schnelle Rezepte – perfekt für Frühstück, Mittagspause oder den kleinen Hunger zwischen durch.

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Di., 24. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Monika Winter, Karin Kohl
Kosten:	66 € *



EVA MARIA LIPP

● Steiermarkhof Graz

Termin:	Di., 03. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin:	Doris Wartbichler
Kosten:	66 € *

● Feldbach

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



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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 03. Feb. 2026, 1700 bis 21:00 Uhr
Referentin: Doris Wartbichler
Kosten: 66 € *

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-Varianten – 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 04. Feb. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 66 € *

●Leoben

Termin: Mo., 09. Feb. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Elfi Wöls
Kosten: 56 € *

Traditionelles Germgebäck

über das ganze Jahr

Flechtgebäcke sind mehr als nur hübsch - sie tragen Geschichten, Wünsche und Traditionen in sich. In der Volkskultur werden Glück und Segen regelrecht mit eingebacken - zu besonderen Anlässen z.B. zu Ostern oder im Allerheiligenstriezel, der vielerorts als leidvolles Patengeschenk überreicht wird.

Wer Lust hat, selbst einfache und kunstvolle Gebäcke zu formen, zu flechten und zu füllen, ist hier genau richtig!

Kreative Überraschungsgebäcke inklusive. Und wenn der Duft vom frisch gebackenen Gebäck durch den Raum zieht, gibt's kein Halten mehr.

Also: Schürze umbinden, Teig kneten und losbacken!

NEU



●Feldbach

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



ANTONIO8PHOTOS - STOCKADOB.COM



OLEG - STOCKADOB.COM

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 29. Okt. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Margarethe Auer
Kosten: 66 € *

Süße Nikolaus Bäckerei

NEU

In diesem süßen Backkurs zaubern Sie genussvolle Nikolaus-Köstlichkeiten und kreative Geschenkkideen. Von feinem Kleingebäck, aromatischen Keksen und raffinierten Schokoladenkreationen bis hin zu originellen Geschenken für Ihre Liebsten - lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie mit Spaß und Leidenschaft neue Rezepte. Es werden Techniken und Dekoideen vermittelt, die garantiert für leuchtende Augen sorgen.



KÄGERER

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 04. Dez. 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referent: Viktoria Wöls
Kosten: 85 € *

Süße und pikante Blätter- Plunder- und Germteiggebäcke

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 07. Mrz. 2026, 09:00 bis 15:00 Uhr
Referentin: Christina Grammelhofer
Kosten: 75 € *

Osterbrot und Striezel Kleingebäck aus Germteig

Alte regionale Bräuche und Rezepte wieder ein Stück weit aufleben lassen und flechten und formen, was der Teig hält. Ostergebäck meist aus Germteig, gefüllt oder ungefüllt und in Form gebracht - erfreut sie, den Familientisch und den Gaumen.



MAGDALENA STEEL

●Feldbach

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



LEIMLEHNER



CHRISTINA THIR

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 Einschießen 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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 25. Jun. 2026, 16:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 71 € *

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!

●Steiermarkhof Graz

Termin: Fr., 27. Mrz. 2026, 17:00 bis 20:00 Uhr und
 Sa., 28. Mrz. 2026, 09:00 bis 13:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 129 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

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.

●Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 10. Jun. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 71 € *



EVA MARIA LIPP



EVA MARIA LIPP

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.

Steiermarkhof Graz

Termin: Di., 17. Mrz. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 71 € *

Leoben

Termin: Mi., 14. Jan. 2026, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 56 € *

* Kosten inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei bunte Vielfalt

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.



HEIDEGGER

Steiermarkhof Graz

Termin: Mi., 19. Nov. 2025, 17:00 bis 21:00 Uhr
Referentin: Dipl. Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp
Kosten: 71 € *



ADOBE STOCK

Pralinenkunst für Fortgeschrittene von der Füllung bis zur Perfektion

Möchten Sie Ihr Können in der Pralinenherstellung erweitern? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie exquisite Kugel-, Form- und Schnittpralinen herstellen, die visuell ansprechend sind und mit Aromen und Texturen überraschen.

Profi Peter Schmuck zeigt Ihnen, wie Sie Gewürze, Früchte oder Liköre einarbeiten und die Airbrush-Technik anwenden, um kunstvolle Dekorationen zu kreieren.

Voraussetzung für diesen Kurs ist der Umgang mit Schokolade, insbesondere das Temperieren. Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten in diesem Fortgeschrittenen-Workshop.

Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 06. Dez. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr
Referentin: Peter Schmuck
Kosten: 119 € *

Sweet Table „Ostereedition“

NEU

Ein österlich gedeckter Tisch voller süßer Köstlichkeiten – das besondere Highlight für unvergessliche Ostertage mit Familie und Freunden! Lassen Sie sich im Seminar von kreativen Ideen, raffinierten Rezepten und inspirierenden Gestaltungstipps begeistern und zaubern Sie einen festlichen, süßen Blickfang.



NEW AFRICA_STOCKADOBECOM

Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 26. Mrz. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Viktoria Wöls
Kosten: 85 € *



VICTORIA WÖLS



PETER SCHMUCK

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.

● Leoben

Termin: Fr., 27. Mrz. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Viktoria Wöls
Kosten: 79 € *

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, Fruchtis, 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.

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 30. Mai 2026, 09:00 bis 15:30 Uhr
Referent: Peter Schmuck
Kosten: 109 € *

Sweet Table „Weihnachtsedition“

NEU

Ein festlich gedeckter Tisch voller süßer Köstlichkeiten - das perfekte Highlight für die Weihnachtsfeiertage im Kreise Ihrer Liebsten! In diesem Seminar erhalten Sie vielfältige Ideen für Ihr weihnachtliches Dessertbuffet, Tipps zum perfekten Styling sowie kreativen Inspirationen für den Aufbau Ihres festlichen, süßen Hinguckers inklusive.



KUGENERIERT

● Steiermarkhof Graz

Termin: Do., 11. Dez. 2025, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Viktoria Wöls
Kosten: 85 € *

Tarte-Liebe am Valentinstag

NEU

TARTE-LOVE zum Valentinstag: Kreieren Sie verführerische Tartes - von fruchtig frisch bis schokoladig zart - die Herzen höher schlagen lassen. Süße Versuchungen aus feinstem Mürbeteig, die nicht nur den Gaumen, sondern auch das Herz erobern. Die Kreationen eignen sich perfekt als süßes Valentinstags-Geschenk oder als romantisches Dessert.



STOCK.ADOBE.COM

● Steiermarkhof Graz

Termin: Sa., 14. Feb. 2026, 09:00 bis 12:00 Uhr
Referent: Viktoria Wöls
Kosten: 85 € *

● Leoben

Termin: Fr., 13. Feb. 2026, 16:30 bis 20:30 Uhr
Referentin: Viktoria Wöls
Kosten: 79 € *



BARBARA MAICAN



Event-/Team - Kochworkshop Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien. Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch Mitarbeiter:innenseminare.

Möchten Sie Ihr Team für eine tolle Leistung belohnen oder für ein neues Vorhaben begeistern?

Dann kochen Sie mit uns! In entspannter und fröhlicher Atmosphäre bereiten Sie unter fachkundiger Anleitung ein mehrgängiges Menü zu.

Im Anschluss wird das Kochmeisterwerk in gemütlichem Ambiente mit allen Sinnen genossen.

Miteinander kochen und genießen fördert die Gemeinschaft, stärkt den Teamgeist und regt die Kreativität im Arbeitsalltag an. Überraschen und motivieren Sie Ihre Mitarbeiter:innen mit einem außergewöhnlichen und genüsslichen Erlebnis.

Gerne organisieren wir für Sie und Ihre Mitarbeiter:innen einen Kochworkshop zu einem gewünschten Thema!

Infos und Anmeldung:

Elisabeth Pucher-Lanz
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
Tel.: 0316 8050-1420
E-Mail: elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Veranstaltungsort:

- Steiermarkhof Graz
- Feldbach
- Leoben

Schenken Sie Genuss Frische KochSchule & LFI Bildungsgutschein

Brauchen Sie ein besonderes Geschenk - dann sind hier Sie richtig!

LFI-Bildungsgutscheine

Bildung ist ein wertvolles Gut und darum auch ein schönes Geschenk. Beschenken Sie Ihre Partner, Freunde, Bekannte oder Verwandte doch einmal mit einem LFI-Bildungsgutschein.

Geschenke mit bleibendem Wert

LFI-Bildungsgutscheine sind wertvolle Geschenke für Jede:n und für jeden Anlass – ein wertvolles Geschenk fürs Leben. Der Gutschein ist in jeder beliebigen Höhe erhältlich und kann bei allen LFI Veranstaltungen in der Steiermark eingelöst werden.

Gutscheine:

- Fixplatz für einen bestimmten Kochworkshop aus dem Programm
- als Wertgutschein nach Wahl:
einzulösen an allen Frische KochSchule - Standorten

Infos und Anmeldung:

Elisabeth Pucher-Lanz
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz
Tel.: 0316 8050-1420
E-Mail: elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Veranstaltungsort:

- Steiermarkhof Graz
- Feldbach
- Leoben

Cookinare: kochen und backen online @home

Ein Cookinar ist ein online durchgeführter Kochkurs. Gemeinsam mit unseren Profis aus Der frischen KochSchule können Sie unter fachkundiger Anleitung ganz bequem zu Hause in Ihrem gewohnten Umfeld mitkochen und mitbacken. Es ist jederzeit möglich, Fragen zu stellen. Alles, was Sie brauchen, sind ca. zwei Stunden Zeit, ein paar Zutaten und Arbeitsutensilien.

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

Gleich anmelden, einloggen und mitmachen!
Nach der Anmeldung werden zeitnah die Einkaufs- und Materialliste, alle notwendigen Informationen sowie der Einstiegslink zugesendet.

Herbstliche Blitzgerichte - in 30 Minuten auf dem Tisch

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

Käferbohnen

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

Weihnachtsmenü - festlicher Genuss aus heimischen Produkten

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

Spezialbrote: Vollkorn- und eiweißreiche Brote

Termin: Do., 29. Jan. 2026, 18:00 bis 20:00 Uhr
Referentin: Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Schnelle Backideen - Kuchen und Mehlspeisen für spontane Gäste

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



Sommerliche Blitzgerichte - in 30 Minuten auf dem Tisch

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

Sommerparty - herzhafte Gebäcke und köstliche Begleiter

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

Technische Voraussetzungen:

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

Kosten: 30 €

Weitere Cookinare finden Sie im Laufe des Jahres auf unserer Homepage

<https://www.gscheitessen.at/veranstaltungen-und-termine>



www.gscheitessen.at

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





BARBARA MAICAN

Referentinnen und Referenten

Seminarbäuerinnen, Küchenmeister & Fachexpert:innen

SEMINAR
BÄUER
INNEN

Margarethe Auer

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

Sabine Bichler

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

Sura Dreier, BSc

Gesundheitstrainerin im Bereich Ernährung, Brotsommelière, Koordination
Grüne Haube

Renate Emmerstorfer

Seminarbäuerin

Elisabeth Gartner

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

Christina Grammelhofer

Seminarbäuerin, Brotsommelière, Biobäuerin
mit Schwerpunkt Direktvermarktung

Katharina Harden

Produktentwicklerin der Fa. Artemis GmbH, begeisterte Köchin

Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten
Küchen Österreichs, Biobauer

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Karin Kohl

Brotsommelière,

Eva-Maria Krenn

Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Sarah Ladler

Seminarbäuerin und Kindergartenpädagogin

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Carina Malli

Seminarbäuerin

Anneliese Pratter

Seminarbäuerin

Alexandra Rothschild

Diplom-Kräuterfachfrau und Heilkräuterpädagogin
Seminarbäuerin



Sandra Schaden

Seminarbäuerin

Peter Schmuck

Küchenmeister, Pâtissier

Monika Sommer

Seminarbäuerin, Brotsommelière,
Doppel-Landessiegerin Striezel und Ölsaatenbrot

Sigrid Stadler

TCM Ernährungsberaterin

Nicole Maria Steinwender

Pharmazeutisch-kaufmännische-Assistentin, dipl. Bachblüten-Beraterin,
Gesundheitsreferentin, Balancearbeit für
Körper, Geist und Seele, www.steinwenders-wendepunkt.at

Christina Thir

Seminarbäuerin, Brotsommelière

Doris Wartbichler

Seminarbäuerin, Brotsensorikerin

Mag.^a Anita Winkler

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

Dipl.-Päd.ⁱⁿ Ing.ⁱⁿ Monika Winter

Brotsommelière

Petra Wippel

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft

Viktoria Wöls

Konditormeisterin

Eva Zach

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft, Speisekürbis-Produzentin

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen
Hauswirtschaft



Information und Anmeldung

Ihr direkter Kontakt an den Standorten

Graz - Steiermarkhof



Elisabeth Pucher-Lanz

Diätologin, Kräuterpädagogin, Darmgesundheits-trainerin, Verantwortliche für den Bereich Ernährung und Gesundheit

elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

0316/8050-1420

Die frische KochSchule Graz
Bildungszentrum Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz



Anfahrt Steiermarkhof Graz

Feldbach



Ing. in Magdalena Siegl

Fachberaterin Konsumenteninformation, Bäuerinnen-organisation Graz & Umgebung, Leibnitz, Südoststeiermark

magdalena.siegl@lk-stmk.at

03152/2766-4336, 0664/60 25 96 4328

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



Anfahrt Frische KochSchule Feldbach

Leoben



Dipl. Päd. in Ing. in Barbara Kiendlspurger

Fachberaterin Konsumenteninformation, Lebensqualität Bauernhof, Bäuerinnenorganisation Bruck-Mürzzuschlag, Bildungskoordination Region Obersteiermark

barbara.kiendlspurger@lk-stmk.at

03862/51955-4116, 0664/60 25 96 4116

Die frische KochSchule Leoben
Erzherzog-Johann-Straße 4
8700 Leoben



Anfahrt Frische KochSchule Leoben



zentrale@lfi-steiermark.at

www.stmk.lfi.at

+43 0 316/8050-1305



blk@lk-stmk.at

www.gscheitessen.at

+43 0 316/8050-1292

Kursorganisation, Inhalt und Planung: Stand August 2025

Für den Inhalt verantwortlich: Team Frische KochSchule Layout: LK | Sandra Kniepeiß, Magdalena Siegl

Fotoquellen: wenn nicht anders angegeben - stock.adobe.com

Das aktuelle Bildungsprogramm und die allgemein gültigen Geschäftsbedingungen (AGB) finden Sie unter www.gscheitessen.at | www.stmk.lfi.at

„Änderungen und Ergänzungen sind dem Veranstalter vorbehalten. Alle Inhalte vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Auf Grund der langfristigen Planung sind organisatorisch bedingte Programm- und Preisänderungen möglich, insbesondere im Zusammenhang mit epidemiologischen Vorgaben.“

Die frische KochSchule®

BROT UND GEBÄCK
MAN(N) KOCHT
JAHRESZEITEN
WELLNESS
COOKINARE
BIO LOGISCH
KÜCHE
KÜCHE
KULINARIK
GLUTENFREI
SEMINARE
AUS
GRUNDKOSCHULE
DER SÜßEN KÜCHE

...❖ Ernährung in Veränderung

Unser Gesundheitssystem steht vor großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen – nicht aus Egoismus, sondern aus Achtsamkeit. Wer sich selbst achtsam wahrnimmt, schafft die Basis für ganzheitliche Gesundheit. Mit dem KochSchulprogramm möchten wir Sie inspirieren, stärken und begleiten – auf dem Weg zu mehr Balance, Lebensfreude und einem bewussten Umgang mit Lebensmittel, Ernährung und Gesundheit.