

STEIERMARKHOF

Ernährung und Gesundheit – September 2019 bis Juli 2020

- ▶ Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens 24
- ▶ Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin 46
- ▶ Mit allen Sinnen Genuss – Gesundheit und Sensorik 110
- ▶ Foodpairing verstehen und gemeinsam erkunden 142



Genussvoll essen bewegt.

Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen, Institutionen und Familien

▶ Kulinarische Events sind ein Highlight für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern, Weihnachtsfeiern oder auch MitarbeiterInnenseminare.

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 MitarbeiterInnen mit einem außergewöhnlichen und genusslichen Erlebnis.

Kurse für geschlossene Gruppen

Alle Kochkurse, die in dieser Broschüre angeboten werden, können zu einem gewünschten Termin auch für geschlossene Gruppen organisiert werden.

Infos und Anmeldung:

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

Veranstaltungsort

Steiermarkhof
Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz
Gerne organisieren wir für Sie und Ihre MitarbeiterInnen einen Wunschtermin!



Impressum:

Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz | Tel.: +43/(0)316/8050 DW 7111 | E-Mail: office@steiermarkhof.at | www.steiermarkhof.at
Für den Inhalt verantwortlich: Elisabeth Pucher-Lanz | Gestaltung & Produktion: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark | Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz

Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Imkerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin

Johanna Aust

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Grundkochschule – Schritt für Schritt in die Kunst des Kochens

▶ In fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmachungsmethoden kennen. Gemeinsam zubereitet werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts. Weiters gibt es Informationen zu den Grundregeln schmackhafter Speisen- und Beilagenkombinationen sowie Anregungen zur Tischgestaltung. Sie werden sehen: Selbst zu kochen und so Neues zu entdecken zahlt sich aus. Sie können sich selbst und Ihre Lieben mit köstlichem, abwechslungsreichem Essen verwöhnen und beeindrucken.

Kosten

€ 220,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

20 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 14

Termine

Do., 16., 23., 30. Jän., 06., 13. Feb. 2020,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Grundkochschule – Aufbau

▶ Vertiefen Sie Ihre bei der Grundkochschule erworbenen Kochkenntnisse in unserem Seminar „Grundkochschule – Aufbau“.

NEU!

An drei Abenden werden Sie von unserem bewährten Kochschulteam begleitet und lernen wiederum neue Zubereitungsarten und deren vielseitige Umsetzungsmöglichkeiten kennen.

Kosten

€ 150,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Termine

Do., 31. Okt., 07., 14. Nov. 2019,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer

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

Kosten

€ 150,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Dauer/Teilnehmer

12 Unterrichtseinheiten

Teilnehmer: max. 15

Termine

Fr., 11., 18., 25. Okt. 2019,
jeweils von 17:00 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Anita Winkler

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

Kochwerkstatt für Jugendliche und StudentInnen – schnelle, preiswerte und vollwertige Gerichte

▶ Immer etwas in Eile und mit wenig Geld ausgestattet und trotzdem sollte was Flottes auf den Tisch? Wir zeigen dir, wie du mit wenig Aufwand und einfachen Zutaten aus der Region pfiffige 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, StudentInnen, Lehrlinge und alle, die bald von zu Hause ausziehen.

Kosten

€ 78,- pro Termin inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 14

Termin 1

Di., 14. und Di., 28. Jän. 2020, 16:00 bis 20:00 Uhr

Termin 2

Mi., 15. und Do., 16. Jul. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Wir haben immer die Wahl!

▶ Entscheidungen machen uns zu dem, was wir sind. 135 Mal pro Jahr wird für einen Haushalt eingekauft und dabei dürfen und müssen wir entscheiden, was wir kaufen. 135 Mal die Möglichkeit, sich für Gesundheit, Klimaschutz und Genuss zu entscheiden. Voraussetzung dafür ist zu wissen, was gut für mich ist, was mir schmeckt und durch welche Auswahl ich bewusst für Umwelt und Mitmenschen etwas tun kann. Das bedeutet, dass ich mich mit meinen Bedürfnissen auseinandersetze, mit meinem Körper in Kontakt trete und mich mit Umwelt und Lebensmittelproduktion beschäftige. Wissen ist eines, es auch zu tun, ist die Herausforderung. Was treibt mich an, mich bewusst für etwas einzusetzen und dafür eventuell auch meine Bequemlichkeit aufzugeben und meine Komfortzone zu verlassen? Es braucht Mut, Ausdauer und Stärke.

Selbst kochen heißt selbst bestimmen.

Versuchen Sie, öfters selbst zu kochen. Unser Essen selbst zuzubereiten, verleiht uns Unabhängigkeit. So können wir selbst entscheiden, welche Zutaten in die Speisen

kommen und welche Menge konsumiert wird. Entscheidet man sich bewusst für Lebensmittel aus kleinen heimischen Familienbetrieben mit umfangreichen Qualitätsprogrammen und umfassenden Tierwohlbestimmungen, lässt sich durch das abwechslungsreiche saisonale Angebot der Region viel Abwechslung auf den Teller bringen. Selber kochen heißt auch, etwas Sinnstiftendes für sich selbst und für die Familie zu tun. Lassen Sie sich auf diese Themen ein, erfahren Sie mehr über sich und finden Sie heraus, was für Sie das Beste ist und was Sie für Umwelt, faire Arbeitsbedingungen und Klimaschutz tun können. Kleine Schritte von vielen ermöglichen eine große Veränderung für alle. Mit dem neuen Bildungsprogramm möchte ich Sie anregen, aktiv zu werden, beim Einkauf Ihre Lebensmittel bewusst zu wählen und dadurch Vielfalt und Kreativität am Teller genussvoll zu erleben. Ich freue mich auf den gemeinsamen genussvollen Weg mit Ihnen.



WELBINGER

Elisabeth Pucher-Lanz

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

Elisabeth Pucher-Lanz



Maria Leßl, Petra Hatzl, Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

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

▶ Sie wollen Ihrem Kind von Anfang an eine optimale Ernährung bieten? Wir zeigen Ihnen, wie dies einfach und schnell gelingen kann. Gemeinsam werden wir Babys erste Mahlzeiten zubereiten – vom ersten Löffelchen bis hin zum Übergang auf die Familienkost. Nur selbst gemachte Breie bieten die Möglichkeit, die besten Zutaten auszuwählen und sie auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes abzustimmen. Sie werden sehen – selbst gemachte Breie sind keine Hexerei! Neben dem gemeinsamen Kochen lädt dieser Workshop auch dazu ein, sich mit anderen Müttern und Vätern auszutauschen. Neben Mama und Papa sind auch Oma, Opa, Tante – oder wer auch immer für die Familienkost zuständig ist – herzlich willkommen!

Inhalt

- ▶ Ernährung im 1. Lebensjahr
- ▶ Einkauf und Gütesiegel
- ▶ Erfahrungsaustausch
- ▶ Praxisteil:
 - ▶ Breizubereitung in der Praxis
 - ▶ der erste Brei
 - ▶ Obst-Getreide-Brei
 - ▶ „Milch“-Getreide-Brei
 - ▶ Rezepte für das 10. bis 12. Lebensmonat
 - ▶ gesundes Essen ab dem 1. Lebensjahr

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

Di., 08. Okt. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)
Mo., 02. Dez. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Sa., 25. Jän. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr (Hillebrand)
Mi., 06. Mai 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr (Steiermarkhof)

▶ www.gscheitessen.at

Termine Feldbach

Di., 10. Sep. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Di., 29. Okt. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr
Mo., 16. Dez. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 24. Jän. 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa., 14. Mrz. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr
Do., 14. Mai 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr
Di., 30. Jun. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Fachschule Naas

Do., 28. Nov. 2019, 17:00 bis 20:30 Uhr
Sa., 22. Feb. 2020, 09:00 bis 12:30 Uhr

Termine Knittelfeld/Leoben

Do., 03. Okt. 2019, 09:00 bis 12:30 Uhr
Fr., 15. Mai 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr





PIXABAY (7)

Maria Leßl, Petra Hatzl,
Monika Schachner, Eva Zach
Seminarbäuerinnen

Praxisworkshop: So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag

▶ Unsere kleinen Gourmets von gesundem Essen zu überzeugen, ist nicht einfach, aber machbar. Wer kann schließlich bei „Ufo im Salatbett“ oder „Segelregatta im Wurzelkraftsee“ widerstehen? Kochen für Kinder erfordert Fantasie und Ausdauer und verlangt mitunter Diplomatie und Verhandlungsgeschick. Wer sich die Mühe macht, hat die kleinen Schleckermäulchen aber sicher auf seiner Seite. In unserem Praxisworkshop zeigen wir Ihnen, wie Sie kindergerechte Speisen praktisch auf den Tisch bringen und geben viele Tipps und Tricks, wie auch Ihre Kinder zum Gemüsetiger werden.

Inhalt

- ▶ Basics einer bedarfsgerechten Kinderernährung
- ▶ Tricks und Tipps für Gemüseverweigerer und Suppenkasper
- ▶ fantasievolle Gerichte für Kinder – einfach und trotzdem ganz besonders
- ▶ gemeinsames Verkosten
- ▶ Erfahrungsaustausch

Kosten

€ 28,- exkl. Lebensmittelkosten

Termine Graz

Di., 19. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)

Di., 10. Mrz. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr (Steiermarkhof)

▶ www.gscheitessen.at

Termine Feldbach

Di., 01. Okt. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Di., 10. Dez. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Di., 26. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Termin Fachschule Naas

Do., 30. Apr. 2020, 17:00 bis 20:30 Uhr

Termine Knittelfeld/Leoben

Fr., 15. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr

Do., 18. Jun. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



BesucherInnen der GKK-Theorie-Workshops
„Babys erstes Löffelchen“,
„Ernährung in der Schwangerschaft“
und „Gemüsetiger“
erhalten in der GKK einen
5-Euro-Gutschein
für die Praxis-Workshops



AUST

Elfi Wöls

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Lebkuchenvariationen – Vorboten des Weihnachtsfestes

▶ Gestalten Sie Ihr Weihnachtsfest aktiv mit und erleben Sie die Weihnachtsvorfreude von ihrer schönsten kulinarischen Seite. Backen Sie dazu mit uns Lebkuchen in verschiedensten Ausführungen. Gestalten Sie Ihr 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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 07. Dez. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr



PHYAGAY

Ursula Kutschera

ärztlich geprüfte Aromapraktikerin, gepr. Kräuterpraktikerin, Kräuterpädagogin

Verpackte Weihnachtsdüfte – duftende Weihnachts- geschenke für Gaumen und Körper

▶ Riechen besitzt eine stark emotionale Komponente. Bei der Verarbeitung von Düften im Gehirn werden Gefühle und Erinnerungen geweckt, denn das Riechzentrum ist eng mit jenen Gehirnregionen verbunden, die für unsere Gefühlswelt zuständig sind. In diesem Seminar erlernen Sie, mit ätherischen Ölen wohlriechende Geschenke und duftende Gerichte herzustellen, um so zu Weihnachten für eine harmonische und festliche Stimmung zu sorgen. Sie erstellen selbst duftende Geschenke wie z. B. Weihnachtshonig, Massageöle usw. und lernen die weihnachtliche Aromaküche kennen.

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten

TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 47,- inkl. Unterlagen und Materialien

Termin

Di., 10. Dez. 2019, 18:00 bis 21:00 Uhr



ZENZ



UNTERKOFER, SCHÖNBAUER, BLENDPUNKT.AT

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen

Über eine Einladung zum Brunch freuen sich Verwandte, FreundInnen und NachbarInnen 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 und nicht im Vorbereitungsstress der Weihnachtszeit versinken. Damit auch Sie als GastgeberIn 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.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Do., 28. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

Margarethe Auer

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

Das perfekte Weihnachtsmenü

Sie möchten Ihre Familie mit einem festlichen Menü verwöhnen, aber nicht den ganzen Abend alleine in der Küche verbringen? Wir nehmen Ihnen die Planung ab. In diesem Kochseminar kochen wir gemeinsam ein exquisites Dinner und geben Ihnen viele Tipps, wie Sie vorab alles gut vorbereiten können, um dann auch entspannt den Feiertag mit Ihren Lieben zu genießen.

Von der Vorspeise bis zum Dessert – Sie werden heuer zu Weihnachten stressfrei und gut organisiert Ihr perfektes Festtagsmenü zaubern.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 10. Dez. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!



EVA MARIA LIPP



PIXABAY

DI Wolfgang Zemanek

Gärtnermeister, Bio-Kräuterbauer (Bio-Landwirtschaft mit dem Schwerpunkt Arznei- und Gewürzpflanzen), langjähriger Trainer für Lebensmittelkonservierung

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.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 74,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 15. Okt. 2019, 16:00 bis 20:00 Uhr

Maria Leßl

Seminarbäuerin

Süße Früchte ins Glas – Früchte konservieren

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 26. Juni 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Maria Leßl
Seminarbäuerin

Köstliches vom Speisekürbis – bunt, vielfältig und gesund

Seit einigen Jahren erlebt der Kürbis in Österreich einen ungeheuren Aufschwung. Kürbis ist Kult. Wir begegnen ihm als herbstliche Dekoration, als Mittelpunkt von Festen, aber auch als gesundes Nahrungsmittel. Nicht nur seine vielseitige Verwendung, sondern auch sein Geschmack und seine wertvollen Inhaltsstoffe machen ihn besonders interessant. Kaum ein anderes Gemüse bietet eine solche Vielfalt an Farben, Formen und Verwendungsmöglichkeiten wie der Speisekürbis. Nicht nur als Suppe, sondern auch als Salat, Eintopf, Schnitzerl, Gnocchi, Krapferl oder Strudel. Sie werden staunen, wie vielfältig man Kürbis zubereiten kann – als Hauptspeise, Beilage oder Dessert.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 19. Okt. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr



SCHNEIDER

Susanne Schneider

Produktion und Vermarktung von Gemüseraritäten und Sortenspezialitäten, Kräuterpädagogin

Alles Knoblauch – Gemüse, Würzmittel und Medizin

Auf Knoblauch in der Küche zu verzichten ist für Liebhaber der würzigen Knolle unmöglich. Knoblauch aus dem Supermarkt ist für uns das ganze Jahr über verfügbar, aber stimmt dann auch die Qualität? Knoblauch ist ganz leicht selbst anzubauen und der Ware aus China, Argentinien etc. geschmacklich haushoch überlegen. Deshalb wird in diesem Kurs nicht nur gekocht. Die Kursleiterin erzählt viel Wissenswertes über die scharfe Knolle – vom Verkochen über das Konservieren bis hin zu ihrem großen Wert als Heilmittel. Zusätzlich werden viele Tipps zum erfolgreichen bzw. rechtzeitigen Anbau von Knoblauch Ende Oktober bis zu seiner Ernte gegeben. Es besteht die Möglichkeit, Saatgut in kleinen Mengen zu erwerben, um sich eigenen Knoblauch im Garten oder auf der Terrasse zu ziehen. Beim gemeinsamen Kochen werden Köstlichkeiten mit Knoblauch aus der heurigen Ernte zubereitet und eine Verkostung von verschiedenen Arten konservierten Knoblauchs runden den Kurs ab. Alle Gerichte sind zu Hause leicht nachzukochen und sorgen für Überraschung in ihrer Familie und bei ihren Gästen.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 63,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 28. Okt. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Margarethe Auer

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

Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche

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

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 12. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Ing.ⁱⁿ Barbara Zenz

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Pikante Blechkuchen, Flammkuchen und Pizzen

▶ Als Essen für Zwei, die Familie oder FreundInnen. Als Hauptgericht, Vorspeise oder Beilage, kalt oder warm lassen sie sich gut vorbereiten und schenken dem/der GastgeberIn Zeit für ihre/seine Gäste. Die Grundlage bilden Germ-, Mürb- und Blätterteig sowie Getreidemassen. Belegt mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch/vegan gibt es viele Variationsmöglichkeiten in der Zubereitung. Mit einem Überguss oder als klassische Pizza zubereitet – jede/r kann sich seine/ihre eigene Kreation komponieren. Eine gelungene Abwechslung, die auch bei Ihrer nächsten Party nicht fehlen darf.

Inhalt

Gemeinsame Zubereitung verschiedenster Blechkuchen, die Sie gleich mit nach Hause nehmen können.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mi., 04. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



Dr.ⁱⁿ Marlies Wallner

Ernährungswissenschaftlerin, forscht am Institut Diätologie der FH Joanneum im Bereich der gesundheitsorientierten Sensorik, um dem Zusammenhang zwischen Geschmack und Übergewicht auf die Spur zu kommen.

Mit allen Sinnen – Genuss, Gesundheit und Sensorik

Manche Menschen mögen sie, manche gar nicht – die Rede ist von Rosinen und Kohlsprossen. Woher kommen diese Vorlieben und Abneigungen für einzelne Lebensmittel? Dieser Workshop zum Thema Genuss, Gesundheit und Sensorik soll dabei helfen, unser individuelles Essverhalten besser zu verstehen. Es werden Zusammenhänge zwischen der Geschmackswahrnehmung und der Entstehung von Übergewicht bzw. der Lebensmittelauswahl erklärt. Mit unterschiedlichen Übungen werden die Sinne geschult und die eigene Wahrnehmung herausgefordert. Zusätzlich wird in dem Kurs die Technik des Foodpairings erklärt und ausprobiert. Durch die gezielte Kombination von Lebensmitteln und Getränken können regelrechte Geschmacksexplosionen und harmonische Gerichte entstehen. Mit ein paar Highlights für die nächste Feier oder einen gemütlichen Genussabend wird der Workshop abgerundet.

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 06. Feb. 2020, 17:30 bis 21:00 Uhr

Monika Tatzl

Seminarbäuerin, zertifizierte Käsekennerin

Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

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

Dauer/TeilnehmerInnen

3 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 18

Kosten

€ 32,- inkl. Lebensmittelkosten, Getränke und Unterlagen

Termin

Fr., 28. Feb. 2020, 18:00 bis 21:00 Uhr



AMA



Margarethe Auer

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

Nachhaltig kochen – Reste von heute für morgen

▶ Lebensmittel sind kostbar! Viel zu kostbar, um sie im Müll landen zu lassen. Deshalb bekommen Sie in diesem Seminar Anregungen, wie Sie ganz einfach und schnell verschiedenste Reste in kreative Köstlichkeiten verwandeln können. Außerdem zeigen wir Ihnen, was Sie ganz persönlich gegen die Lebensmittelverschwendung tun können. Dazu zählen ein kluger Einkauf, das richtige Lesen von Etiketten sowie die optimale Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln.

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 10. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

Vortrag: Herkunft hat Zukunft! Lebensmittelkennzeichnung leicht gemacht

▶ Alle Teilnehmenden erhalten einen umfangreichen Einblick in die Lebensmittelkennzeichnung und lernen, sich im Supermarktdschungel zurechtzufinden:

- ▶ Nährwertangabe und Zutatenliste richtig lesen und verstehen
- ▶ Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum unterscheiden können
- ▶ Wichtige Gütesiegel mitsamt ihren gesetzlichen Grundlagen kennenlernen
- ▶ Kritische Kaufentscheidungen treffen und Konsumententäuschungen durch geschickte Werbemaßnahmen etc. erkennen

Dauer/TeilnehmerInnen

2 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 10,-

Termin

Di., 25. Feb. 2020, 18:00 bis 19:30 Uhr
Keine Anmeldung notwendig.



EVA MARIA LIPP



AMA

Katharina Nigitz, BEd

Köchin, Ernährungspädagogin, Brotsensorikerin

Perfect Match – Foodpairing verstehen und gemeinsam erkunden

▶ Wollten Sie schon immer einmal wissen, wie es erfolgreiche Köche schaffen, dass ihre Kreationen einen Wow-Effekt hinterlassen?

Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! Hier werden Sie Grundsätzliches über Sensorik lernen und erfahren, warum gewisse Kombinationen von Nahrungsmitteln ansprechend und andere wiederum eher langweilig wirken. Praktisch werden die Inhalte in Form von raffiniertem süßem und pikantem Fingerfood umgesetzt. Zusätzlich bekommen Sie noch hilfreiche Tipps, wie Sie diese Kreationen in einer größeren Dimension in Gerichte einfließen lassen können, die Ihre Gäste bestimmt so schnell nicht vergessen werden.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 65,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Di., 24. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr

NEU!

Mag.^a Anita Winkler

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

Low Carb Speisen – schnell und geschmackvoll

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

NEU!

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Do., 28. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



AMA

Elfi Wöls
Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft

Vielfalt aus Biskuitteig

▶ Spontaner Besuch hat sich angekündigt und es ist nichts Süßes im Haus. Eine Biskuitrolade backen – das geht einfach und schnell und man kann mit Selbstgemachtem punkten. Biskuitteig ist aber ein Teig mit unendlich vielen Möglichkeiten. Ob als Biskuitrolade, als Obsttortenboden, Doboschnitte oder Punschkräpfen, Schicht für Schicht im Glas oder als Schichttorte, pikant oder süß, man kann Vieles daraus zaubern. Biskuit ist auch für Anfänger ein ganz einfaches Backrezept, das vielseitig einsetzbar, kombinierbar und abänderbar ist. Das Seminar bietet viele Tipps und Tricks für's sichere Gelingen und zauberhafte Anregungen zum Ausprobieren und Nachbacken.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 24. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



HEIDEGGER

Eva-Maria Krenn
Seminarbäuerin, Brotbotschafterin

Kulinarische Mitbringsel – die besten Ideen für kleine Geschenke zum Selbermachen

▶ Sie möchten nette Mitmenschen gerne originell und ganz persönlich beschenken? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig. Selbst gemachte Delikatessen sind ein willkommenes Mitbringsel der besonderen Art.

Hier bekommen Sie viele Tipps und jede Menge Anregungen für köstliche Marmeladenkreationen, würzige Chutneys, süße Überraschungen, herzhaft Gaumenfreuden, pikant Eingelegtes und viele andere pfiffige Geschenkideen. Selbst gemachte Geschenke kommen von Herzen und machen den Beschenkten garantiert eine Freude.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 21. Mrz. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr



LEHMLEHNER




LIPP

Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Brot backen im Lehmbackofen

 Brot selbst zu backen, liegt seit einigen Jahren wieder voll im Trend, doch den besonderen Geschmack gibt nicht nur die liebevolle Zubereitung mit hochwertigen Zutaten, sondern auch das Backen des Brotes im Holzbackofen.

NEU!

Bei diesem Workshop wird im mit Holz beheizten Lehmbackofen im Garten unseres Bildungshauses die alte Tradition des Brotbackens von Holzofenbrot gezeigt.

Die Auswahl und Menge des Holzes, der richtige Zeitpunkt und das Einschließen erfordern viel Fingerspitzengefühl. Diese Form des Brotbackens hat etwas ganz Besonderes, Erdiges, Urtümliches an sich. Auch das Backen anderer Gebäcke wie Pizza oder Kleingebäck im Lehmbackofen wird gezeigt.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin


Di., 26. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



Ing.ⁱⁿ Eva Maria Lipp

Fachberaterin für Ernährung und Erwerbskombination in der Bezirkskammer Graz-Umgebung, Spezialberaterin für Brot und Gebäck, zertifizierte Paneologin

Gebild- und Flechtgebäck, Osterbrot und Striezel

 Gebildbrote sind handgeformte Gebäcke in bildhafter Gestalt, die ursprünglich vielfach kultische Bedeutung hatten und zu unterschiedlichsten Anlässen im Jahreskreis gebacken wurden. Mit Wissenswertem rund um die Teigführung, Teigverarbeitung und Flechttechniken werden wunderschöne und geschmackvolle Gestaltbrote, Flechtgebäck sowie Brauchtums- und Schmuckbrote für verschiedenste Anlässe gebacken und auch die volkskundliche Bedeutung erörtert.

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 59,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Mo., 16. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr



LUKAS KAIN



Lukas Kain

Gastronomiefachmann, Koch in den besten Küchen Österreichs, Biobauer

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

„Nose to Tail Cooking“ – was als trendiges Modewort daherkommt, ist eigentlich die Wiederentdeckung dessen, was früher gang und gäbe war: Das ganze Tier mit all seinen Teilen steht zur Verfügung. Außer den Edelteilen wie Schnitzel, Kotelett und Braten gibt es auch noch Schweinekopf, Schweinshaxen, Innereien, Fett und Schwarten, die mit dem richtigen Know-how in die schmackhaftesten Delikatessen verwandelt werden können. Respektvoller Umgang und artgerechte Haltung machen die Fleischqualität von Bio-Schweinefleisch aus. Dem soll im Kurs durch die ganzheitliche Nutzung Rechnung getragen werden.



In diesem Kurs geht es um

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

Mit diesem Wissen und Können ausgerüstet, macht es Sinn, ein ganzes Schwein oder eine Schweinehälfte zu kaufen und selbst zu verarbeiten. Durch das Know-how in der Verarbeitung aller Tiererteile kann Schweinefleisch einfacher direkt von bäuerlichen Betrieben, welche oft nur halbe oder ganze Schweine vermarkten, bezogen werden.

Der Kursleiter Lukas Kain wird Sie mit seinem handwerklichen Geschick und umfangreichem Fachwissen durch den Kurs begleiten. Selbst auf einem Bio-Hof aufgewachsen und von klein auf mit der Hausschlachtung vertraut, verfeinerte er seine Fähigkeiten zur Lebensmittelverarbeitung in den besten Küchen Österreichs, ehe er sein Wissen mit dem Studium „Nachhaltiges Lebensmittelmanagement“ theoretisch abrundete.

Dauer/TeilnehmerInnen

7 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 119,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Sa., 18. Apr. 2020, 09:00 bis 16:00 Uhr

Wir danken für die freundliche Unterstützung der Firma



FLEISCHEREI CATERING SPEZIALITÄTENCENTER



JOHANN EBNER

Johann Ebner

... ist Hotelfachmann und leitet, gemeinsam mit Ehefrau Gabi, seit 2007 „biochi“, eine Kombination aus Biofachgeschäft, Bistro und Kochschule (1. bio-zertifizierte vegane Kochschule Österreichs) in Schladming. Neben dem Angebot an Kochkursen für HobbyköchInnen schult er auch MitarbeiterInnen aus Hotellerie und Gastronomie in veganer Küchenpraxis.

Vegan kochen – frisch, gesund, biologisch

▶ Ob aus gesundheitlicher oder ethischer Überzeugung, der Trend zur veganen Ernährung ist ungebrochen. Doch was zeichnet diese Ernährungsform wirklich aus und welche Lebensmittel gehören auf den täglichen Speiseplan? Vegan heißt nicht nur, tierische Lebensmittel wegzulassen und sich vegane Fleischersatzprodukte zu suchen. Es bedarf einer gut durchdachten Speiseplangestaltung, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen und ökologisch vertretbare Lebensmittel einzusetzen. In dieser Kocheinheit veranschaulichen unsere innovativen Rezepte, wie durch geschickte Kombinationen vegan kochen Spaß machen kann. Es werden grundlegende Informationen über kritische Nährstoffe gegeben, zudem wird auf Produkte eingegangen, die in einer veganen Küche nicht fehlen dürfen. Frische, regionale, biologische Zutaten, ausgewählte Gewürze und die bunte Vielfalt saisonaler Speisen zeichnen dieses Seminar aus. Somit wird es Sie nicht nur geschmacklich, sondern auch nachhaltig beeindrucken. Wenn vegan – dann aber richtig!



Dauer/TeilnehmerInnen

5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 120,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termin

Fr., 03. Jul. 2020, 16:00 bis 21:00 Uhr





Ursula Daul: Mit Yin Yoga entspannt im Kochtopf rühren

Auf dem Weg zu DEINER Ernährung

„Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel sein und
Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel!“ (Paracelsus)

Das ist oft leichter gesagt, als getan. Die Vielfalt an Ernährungsempfehlungen ist nicht überschaubar und manchmal auch verwirrend. Gleichzeitig wissen wir alle, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auch von der für uns passenden Ernährung abhängen. Auf der einen Seite geht es um das Wissen, welche Nahrungsmittel uns unter Berücksichtigung unserer persönlichen Veranlagung guttun. Auf der anderen Seite geht es um den Prozess, mit dem Körper in Kontakt zu treten:

- ▶ Fühle ich mich wohl in meinem Körper?
- ▶ Kenne ich seine Bedürfnisse?
- ▶ Verstehe ich seine Sprache?
- ▶ Spüre ich, wie sich meine tägliche Nahrung auf meinen Körper und mein Wohlbefinden auswirkt?

In diesem Workshop wollen wir beide Ansätze miteinander verbinden:

Über sanfte Körper- und Atemübungen aus dem Yin Yoga treten wir mit dem in Kontakt, was unser Körper uns jetzt mitteilen möchte.


Außerdem beschäftigen wir uns mit der Wirkung der Nahrungsmittel und dem Ablauf der Verdauungsvorgänge auf der Grundlage der ayurvedischen und Fünf-Elemente-Ernährung, um über unsere täglichen Mahlzeiten das individuelle Gleichgewicht wieder zu finden und zu erhalten. Dabei wollen wir auch einer spürenden Reflexion über unser Essverhalten Raum geben.



Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt und genährt durch den Winter

 In der dunklen und kalten Jahreszeit richtet sich die Energie mehr und mehr nach innen. Mit stärkenden Mahlzeiten können wir den Regenerationsprozess im Winter unterstützen und uns bis auf die Knochen nähren. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, halten auch in der kalten und feuchten Jahreszeit die Gelenke und Muskeln geschmeidig. Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte mit den reichhaltigen Zutaten des steirischen Herbstes kochen und verkosten.

NEU!

Mitzubringen

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer/TeilnehmerInnen

12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 138,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen


Termine

Fr., 22. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr und
Sa., 23. Nov. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt entgiften – leicht und beschwingt den Sommer begrüßen

 Mit dem Frühjahr bewegt sich die Energie wieder nach oben und außen und will sich entfalten. Eine günstige Zeit, Altes gehen zu lassen, um Raum für Neues zu haben, um zu entgiften und zu entschlacken. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, regen die Entgiftung an. Die Natur unterstützt uns außerdem mit frischen Zutaten, aus denen wir gemeinsam schmackhafte Frühlingsgerichte zubereiten und verkosten.

NEU!

Mitzubringen

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer/TeilnehmerInnen

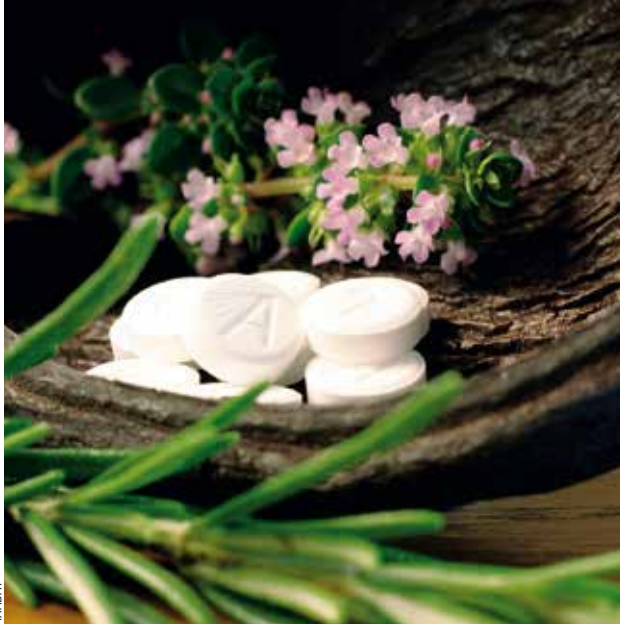
12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 138,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 27. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr und
Sa., 28. Mrz. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr



PIXARBY

Christine Gruber

Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor

Schüßlersalze für den täglichen Gebrauch

Die Mineralstoffanwendung nach Dr. Schüßler wirkt sowohl ganzheitlich als auch nebenwirkungsarm, ist einfach anzuwenden und erfreut sich daher wachsender Beliebtheit. Sie geht von der Tatsache aus, dass der Bau und die Lebensfähigkeit des menschlichen Organismus wesentlich vom Vorhandensein bestimmter Mineralstoffe in den Zellen abhängig ist. Vertiefen Sie in diesem Seminar Ihre Kenntnisse über die zwölf Mineralsalze, die Ergänzungssalze und zwölf Schüßler-Cremen und erfahren Sie außerdem mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

Inhalt

- ▶ Einführung in die zwölf Funktionsmittel
- ▶ Ergänzungssalze
- ▶ Grundlagen der Anwendung
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung
- ▶ Anwendung von Cremen
- ▶ Finden des richtigen Konstitutionsmittels

Ziel

Erkennen, welche Mineralien für Sie geeignet sind, welche Kombinationen sinnvoll und welche Dosierung optimal ist.

Zielgruppe

Für all jene, die gesund, leistungsfähig und attraktiv sein möchten.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 30. Nov. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr

Christine Gruber

Gesundheitsbegleiterin, dipl. Mineralstoffberaterin, Bachblüten-Beraterin, Kräuterpädagogin, dipl. Mentaltrainerin, HUNA-Praktikerin, Gymnastik- und Nordic-Walking-Instruktor

Antlitzanalyse: „Zeig mir dein Antlitz und ich sage dir, was dir fehlt“

Viele Zivilisationskrankheiten entstehen langsam, zunächst unbemerkt. Dabei zeigen typische Erkennungsmerkmale schon frühzeitig einen Mineralstoffmangel an. Die Antlitzanalyse nach Dr. Kurt Hickethier, auch Sonnerschau genannt, hilft, fehlende Mineralstoffe nach Dr. Schüßler an bestimmten Veränderungen im Gesicht zu erkennen. Beispielsweise an der Beschaffenheit und Farbe der Haut des Gesichtes, den Falten und dem Glanz. Anhand von Beispielen lernen Sie diese Mängel von sich und anderen abzulesen. Denn in jedem Gesicht steht das Rezept geschrieben, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler benötigt werden.

Inhalt

- ▶ Einführung in die Antlitzanalyse
- ▶ erarbeiten des Mineralstoffmangels durch das Antlitz
- ▶ richtige Dosierempfehlung/Einnahme
- ▶ praktische Übungen

Ziel

Die Antlitzanalyse sagt uns, welche Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zur Vorsorge oder im Krankheitsfall unterstützen können.

Wichtig

Weder Hautcreme noch Make-up auftragen!

Mitzubringen

Farbstifte, Schreibmaterial

Zielgruppe

Für all jene, die sich etwas Gutes tun wollen, schon bevor ihre Mineralstoffspeicher in der Zelle geleert sind.

Dauer/TeilnehmerInnen

8 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 20

Kosten

€ 69,-

Termin

Sa., 08. Feb. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr





PIXABAY

Nicole Maria Steinwender

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

Gartner Elisabeth

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

Räuchern für mehr Wohlfühl

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 „Rauächte“) 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 durchschnuppern und den praktischen Ablauf kennenlernen – für mehr Klarheit und Wohlfühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

Dauer/TeilnehmerInnen

7,5 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten
€ 79,-

Termin
So., 24. Nov. 2019, 09:00 bis 16:30 Uhr



PIXABAY

Mag.^a Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Yogalehrerin-Ausbildung in Schweden bei Josefine Selander, Weiterbildung im Yoga: Yogatherapie bei G. Niessen und G. Mohan (Svastha Yogatherapie), Workshops bei diversen Yogalehrern wie A. Ohlig (Luna Yoga), Christiane Wolff (Faszien Yoga), Daniel Orlansky und Doug Keller (therapeutic wisdom); Fastenleiterin

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Sorgen können auf den Magen schlagen, doch nicht nur die Psyche hat Auswirkungen auf den Körper, auch der umgekehrte Weg ist möglich.

NEU!

„Embodiment“ ist das moderne Schlagwort, das genau das ausdrücken möchte. Eine aufrechte, offene und freudvolle Körperhaltung hat einen starken Einfluss auf unsere Stimmung, unsere Gedächtnisleistung und sogar auf Entscheidungen und Durchhaltevermögen. Mit der richtigen Haltung, einfachen fließenden Bewegungen kann man sein Denken und Fühlen positiv beeinflussen. Die achtsame Selbstwahrnehmung ist die Voraussetzung, um zu erkennen, was in uns wirkt. Im Workshop werden die Zusammenhänge erläutert und die einfache praktische Umsetzung im Alltag eingeübt. Ein einfaches, bewusstes Lächeln wirkt bereits

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte falls vorhanden, Trinkflasche

Dauer/TeilnehmerInnen

4 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 15

Kosten

€ 45,- für beide Termine

Termine

Do., 23. Jän. 2020, 18:00 bis 20:00 Uhr und
Do., 05. Mrz. 2020, 18:00 bis 20:00 Uhr

Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

Fr., 29. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-
Sa., 30. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-
Fr., 06. Dez. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Kunterbunte Krapfenvielfalt

Sa., 01. Feb. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Sommerparty - kochen für und mit Gästen

Fr., 05. Jun. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Schwein gehabt - kochen von traditionellen Schweinefleischgerichten ohne Edelteile

Di., 17. Sep. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Jausenhits im Glas - für Schule, Freizeit und Beruf

Do., 03. Okt. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Eingekocht - Sommergenüsse im Gals für den Winter

Sa., 05. Okt. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Schnelle und leichte Küche im Alltag

Fr., 08. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Wildgerichte - g'sund und g'smackig

Sa., 09. Nov. 2019, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Hülsenfrüchte - die gesunden Sattmacher

Mo., 11. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Milchprodukte - hausgemacht

Mi., 08. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Powerfrühstück - fit für den ganzen Tag

Sa., 11. Jän. 2020, 09:00 bis 14:00 Uhr, € 59,-

Steirisches Superfood - wahre Helden auf dem Teller

Sa., 25. Jän. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Der Chef kocht selbst - Fleischvielfalt

Sa., 18. Jän. 2020, 09:00 bis 14:00 Uhr, € 59,-

Brain Food - Essen, das unser Gehirn auf Touren bringt

Fr., 31. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Heimische Getreideküche neu entdecken

Fr., 10. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Essen zum Verführen - für prickelnde Stunden zu zweit

Fr., 14. Feb. 2020, 17:00 bis 22:00 Uhr, € 59,- für Einzelpersonen, € 95,-/Paar

Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass

Do., 20. Feb. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Burritos, Wraps & Burger - gerollt oder gestapelt

Fr., 28. Feb. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Käsegenuss - eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur

Fr., 28. Feb. 2020, 18:00 bis 21:00 Uhr, € 32,-

Genussvolle Basenküche

Sa., 29. Feb. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 59,-

Heimischer Fisch - frisch auf dem Tisch

Fr., 06. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-



Klima.Koch.Workshop - mit Spaß und Genuss Klima schützen

Sa., 07. Mrz. 2020, 09:00 bis 13:00 Uhr, € 35,-

„Hans im Glück“ - kochen und backen mit Hanf

Fr., 13. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Natürlich entgiften - mit basischen Frühlingskräutern und Gerichten fit in den Frühling

Fr., 03. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Steirische Strudelvariationen - süß und pikant

Fr., 17. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Kochen und backen mit Dampf

Do., 23. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Steirisch „WOKen“ - schnelle Gerichte aus dem Wok

Fr., 24. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Vegetarische Gerichte - köstliche Menüs ohne Fleisch

Fr., 08. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Brotbackkurs - lerne selbst Brot zu backen

Mo., 07. Okt. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Mo., 13. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Süße und pikante Germ- und Plunderteiggebäcke

Mo., 27. Jän. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Vollkorngebäck - schmackhaft und gesund

Mo., 03. Feb. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Innovatives Kleingebäck - Formen, Varianten, Spezialitäten

Mo., 02. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Innovative Brote mit Ölsaatenmehlen

Mo., 20. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Neue Gebäcksideen der süßen Form

Di., 05. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Duftende Brote

Mo., 18. Mai 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Polenta, Sterz und Schmarrn - Traditionelles aus Getreide

Do., 26. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Knödelvariationen - kugelrunder Genuss

Do., 12. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei

Mi., 20. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Glutenfreie Teige und vieles mehr

Mo., 30. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Glutenfrei - Germgebäcke und Brot

Di., 28. Apr. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr, € 59,-

Exquisite Kleintorten - lernen vom Profi

Fr., 07. Feb. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr und

Sa., 08. Feb. 2020, 09:00 bis 14:00 Uhr, € 125,-





STEIERMARKHOF®
bilden. tagen. nächtigen.

lk Landwirtschaftskammer
Steiermark

Anmeldung für alle Workshops und Seminare:

Telefon: 0316 8050-1305, Fax: DW 1509

Mo. bis Do., 08:00 bis 16:00 Uhr, Fr., 08:00 bis 12:00 Uhr

E-Mail: zentrale@lfi-steiermark.at

www.steiermarkhof.at



Auszeichnung
des Landes
Steiermark



Auszeichnung
der Stadt
Graz

Ekkehard-Hauer-Straße 33
8052 Graz

T: +43/(0)316/8050 DW 7111

F: +43/(0)316/8050 DW 7151

office@steiermarkhof.at

www.steiermarkhof.at

www.facebook.com/steiermarkhof



Die **frische KochSchule®**

Unser Partner

**Raiffeisen
Meine Bank**

