

### Vollkornbrote und Gebäcke

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

Termin: **Dienstag, 19. September 2017**  
**17 bis 21Uhr, 50 €**

### Innovative süße und pikante Gebäck

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

Termin: **Donnerstag, 12. April 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Brot aus dem Lehmbackofen

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

Termin: **Freitag, 15. Juni 2018**  
**15 bis 19 Uhr, 50 €**

### Gebild- und Osterbrote

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. Osterbrot ist eine große Tradition und dazu gibt es tolle Rezepte.

Termin: **Donnerstag, 15. März 2018**

## Angebote und Termine 2017/ 2018

***Einfach gut - selber kochen lernen***

***Mit Genuss essen***

***Mit Spaß selber kochen***

***Mit Freude Lebensmittel auswählen***



## regional - saisonal - kreativ - informativ

Der Landwirtschaftskammer Steiermark ist es ein Anliegen, Ihnen die Vielfalt heimischer Lebensmittel zu zeigen. Wir informieren über Qualität, Geschmack und Inhaltsstoffe, geben Tipps zur gesunden Ernährung und regen zur kreativen und abwechslungsreichen Gestaltung des Speiseplanes mit heimischen Lebensmitteln an. Lernen Sie mit uns einfach gut und mit Freude zu kochen. Heimisch Essen stärkt Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze, nur so kann unsere Umwelt als Kultur-, Erholungs- und Lebensraum erhalten werden.

Ich würde mich freuen, Sie bei einem oder auch mehreren unserer Seminare begrüßen zu dürfen.

### Kontakt:

Dipl.-Päd. Ing. Eva Maria Lipp  
Fachberatung für Ernährung und  
Erwerbskombination  
e-mail: [eva.lipp@lk-stmk.at](mailto:eva.lipp@lk-stmk.at)  
Tel.: 0664/602596-4117

Konsumentenzentrum der  
„Frische Kochschule Leoben“  
Erzherzog-Johann-Straße 4, 8700  
[www.stmk.lko.at/gscheitessen](http://www.stmk.lko.at/gscheitessen)

**ANMELDUNG für alle Kurse bis max. 1 Woche vor Kursbeginn!!!**

## Grundkochschule für Männer

Die frische Kochschule der Landwirtschaftskammer bietet Ihnen die Möglichkeit, Kochen von Grund auf zu erlernen. Unser Kochschulteam vermittelt Ihnen die Freude an der Zubereitung von einfachsten und schnellen Gerichten bis hin zu exklusiven Gaumenfreuden. So wird das Kochen im Alltag leichter, interessanter und kreativer.

Referentin: Ing. Eva Maria Lipp

Start: **Freitag, 9. Februar 2018 von 16 bis 20 Uhr**

Die weiteren Termine werden in der Gruppe ausgemacht.

## Kulinarik-Kochschule

Kosten: **115 € für 3 Kurse** inkl. Rezeptmappe und Lebensmittel zu Spezialthemen für saisonales, gesundes, traditionelles und festliches Kochen und Backen.

Kursbeitrag: **50 € pro Seminar**

## Aus der traditionellen Küche

### Richtig gute Knödel - kugelrunder Genuss

Süße und pikante Variationen, von der Vorspeise bis zur Nachspeise

Termin: **Donnerstag, 19. April 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Steirische Strudelvielfalt - Süß und pikant

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

Termin: **Mittwoch, 2. Mai 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Schwein gehabt

Kochen mit Schweinefleisch ohne Edelteile, aber nach guter alter Tradition und einem ordentlichen Hauch an heutigem Ernährungswissen.

## Brot und Gebäck

### Richtig gutes Brot

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

Termin: **Donnerstag, 5. Oktober 2017**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Die Krapfen

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

Termin: **Freitag, 19. Jänner 2018**

## Aus der Wellnessküche

### Milchprodukte Hausgemacht

Bereiten sie selbst ihren Frischkäse, Labtopfen und Zubereitungen daraus zu. Eine sehr schöne und spannende Arbeit, an der sich dann der Gaumen erfreut.

Termin: **Donnerstag, 15. Februar 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Schnelle leichte Küche im Alltag

Kochen leicht gemacht - mit einfachen Zutaten werden in kurzer Zeit köstliche Gerichte serviert.

Termin: **Donnerstag, 1. März 2018**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Kräuterküche - Gesundheit kann man essen

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

Termin: **Freitag, 8. Juni 2018**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### Dampfgarmenüs - für eine gesündere Ernährung

Der Dampfgarer kann viel mehr als nur Gemüse kochen. Appetitliche und gesunde Gerichte lassen sich darin sehr leicht herstellen. Von der Vorspeise bis zum Dessert.

Termin: **Freitag, 6. April 2018**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### Richtig gute Schnitten - Bunte Mehlspeisenvielfalt

Ganz gleich für welche Jahreszeit, Schnitten sind immer wieder gefragt. Heimische Lebensmittel bieten dazu eine große Abwechslung über das ganze Jahr und es ergibt sich daraus gleich eine Menge für Mehlspeisenliebhaber bzw. Gäste.

## Gemeinsam Kochen und Genießen

### Kinderkochkurs

Auch für Kinder werden Kochkurse angeboten. Diese finden in den Sommerferien statt und für einen Kursbeitrag von 7 € wird den Kindern der Umgang mit Lebensmitteln näher gebracht. Mit viel Spaß und Freude werden schmackhafte, regionale und saisonale Gerichte gezaubert. Dauer: 3 Stunden

### Kurse für geschlossene Gruppen

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

### Eine etwas andere Idee für Ihre Firma oder Familie

#### Gemeinsam kochen und essen -

das Gemeinschaftserlebnis für Sie und Ihre Mitarbeiter bei uns in der frischen Kochschule!

Oder Sie kochen gemeinsam mit Ihren Freunden für Ihre **Geburtsfeier**.

Gerne organisieren wir für Sie einen Wunschtermin.

### Gutscheine - ein sinnvolles und wertvolles Geschenk

Erhältlich im Wert von 50 € oder 115 €.

### Nähere Informationen:

0664/602596-4117,

e-mail: [eva.lipp@lk-stmk.at](mailto:eva.lipp@lk-stmk.at)

Facebook: Kochen & Backen mit Eva Maria Lipp

[www.regionale-rezepte.at](http://www.regionale-rezepte.at)

## Aus der Jahreszeitenküche

### Hexenküche - einkochen, einlegen, einsalzen... Süßes und Pikantes konservieren

Verschiedene köstliche Variationen von Marmeladen, Relishes, Chutneys, Essig und Essiggemüse, ...

Termin: **Freitag, 15. September 2017**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### Kreative Kürbisküche

Kürbis ist ein totales In-Produkt in der heimischen Küche und Gastronomie. Aber Kürbis kann noch viel mehr. Mit vielen kreativen Rezepten bekommt die Kürbiswelt ein ganz anderes Gesicht. Die Vielfalt der Kreationen ist grenzenlos.

Termin: **Donnerstag, 28. September 2017**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

### Wildgerichte – g'sund und g'schmackig

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

Termin: **Freitag, 20. Oktober 2017**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### Wintergemüse - eine gesunde Vielfalt für die kalte Jahreszeit

Die Natur bringt uns Lebensmittel für ein ganzes Jahr. Wir sollten wesentlich mehr zu seiner Zeit, anstatt zu jeder Zeit essen. Mit großer Vielfalt lässt sich das zubereiten.

Termin: **Montag, 6. November 2017**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

## Weihnachtsbäckerei - himmlisch köstlich

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

Termine: **Donnerstag, 23. November 2017**  
**17 bis 21 Uhr, 50 €**

**Freitag, 1. Dezember 2017**  
**16 bis 21 Uhr, 50 €**

## Outdoorcooking

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

Termin: **Donnerstag, 21. Juni 2018**  
**17 bis 20 Uhr, 50 €**

## Aus der Wellnessküche

### Kreative Pasta und Nudeln

Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt von Nudeln, Pasta und Co, denn selber machen schafft Platz für eigene Ideen und neue Kreationen. Ob süß, pikant mit Fleisch und Fisch oder vegetarisch - die bunte Mischung bringt auch Ihren Gaumen zum Singen.

Termin: **Freitag, 12. Jänner 2018**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**

### Heimische Fischgenüsse- ein Highlight in der Wellnessküche

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

Termin: **Freitag, 26. Jänner 2018**  
**16 bis 20 Uhr, 50 €**