

# STEIERMARKHOF

Ernährung und Gesundheit – September 2016 bis April 2017



■ Genussvoll essen bewegt.



## regional – saisonal – kreativ – informativ

Die frische KochSchule der Landwirtschaftskammer Steiermark



### Elisabeth Pucher-Lanz

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

Herzlich willkommen in der Frischen KochSchule!

**G**emeinsam Gärten anlegen, Gemüse pflanzen, ernten, gemeinsam einkaufen und zusammen kochen – zahlreiche Initiativen setzen sich dafür ein, Ideen von einem naturnahen und konsumarmen Leben Wirklichkeit werden zu lassen. Diese Do-it-yourself-Welle ist voll angelaufen. Haben auch Sie Mut, wagen Sie sich zum gemeinsamen Kochen in den Steiermarkhof, lassen Sie sich inspirieren für mehr Natürlichkeit und Geschmack auf Ihrem Teller! Ich freue mich, Sie im Steiermarkhof begrüßen zu dürfen!

*Elisabeth Pucher-Lanz*



- Mit Freude sichere Lebensmittel auswählen
- Mit Spaß selber kochen
- Mit Genuss essen

## Grundkochschule

Schritt für Schritt zur Kunst des Kochens



### Kursleitung

#### Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Meisterin der  
ländlichen Hauswirtschaft, Werk-  
und Hauswirtschaftslehrerin.  
Sie wird unterstützt von:

#### Johanna Aust

Seminarbäuerin

### Kursdaten

Dauer: **20 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 14**  
Kosten: **€ 189,-**  
inklusive Lebensmittelkosten,  
Getränke und Unterlagen

Do., 19./26. Jän. 2017  
Do., 02./09./16. Feb. 2017,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**In** fünf Seminaren zu je vier Stunden lernen Sie die wichtigsten Kochtechniken und Garmethoden kennen. Gemeinsam zubereitet werden Vorspeisen und kalte Gerichte, Suppen und Suppeneinlagen, Fleischgerichte, vegetarische und vollwertige Speisen, süße und pikante Bäckereien und Desserts.

## Man(n) kocht

Ein Kochkurs für Männer



### Kursleitung

#### Martha Fuchs

Seminarbäuerin, Meisterin der ländlichen Hauswirtschaft, Werk- und Hauswirtschaftslehrerin.  
Sie wird unterstützt von:

#### Johanna Aust

Seminarbäuerin

### Kursdaten

Dauer: **12 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 120,-**  
inklusive Lebensmittelkosten,  
Getränke und Unterlagen

Fr., 14./21./28. Okt. 2016,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**K**ochen wie Jamie Oliver oder Johann Lafer – männliche Küchenchefs treffen das kulinarische Herz mehr denn je. Wie auch 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!

## Eingekocht

Sommergenüsse für den Winter im Glas



### Kursleitung

#### Maria Leßl

Seminarbäuerin

### Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 47,-**  
inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen

Do., 06. Okt. 2016,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**W**er 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, Sugo 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!

ANMELDUNG:  
0316 8050-1305  
zentrale@lfi-steiermark.at  
www.steiermarkhof.at

# Wintergemüse

Fitmacher für die kalte Jahreszeit



### Kursleitung

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**  
Seminarbäuerin, Meisterin der  
ländlichen Hauswirtschaft

### Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 57,-**  
inkl. Lebensmittelkosten,  
Getränke und Unterlagen  
Mi., 09. Nov. 2016,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**F**ehlen auch Ihnen die Ideen für regionale Gemüsegerichte im Winter? Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch in der kalten Jahreszeit Köstlichkeiten aus den geschmackvollen Vitaminspendern kreieren. Angefangen von alten Wintergemüsesorten, die vielleicht bereits in Vergessenheit geraten sind, bis zu allseits bekannten Arten – aus allen lassen sich wohlschmeckende Speisen zaubern. Erleben Sie die Vielfalt der heimischen Wintergemüsewelt!

- Vielfältiges Angebot an Wintergemüsearten kennenlernen
- Was zeichnet die einzelnen Wintergemüsesorten im Besonderen aus?
- Tipps für Einkauf, Lagerung und schonende Zubereitung
- Gemeinsames Kochen köstlicher Rezepte für einen vielseitigen winterlichen Speiseplan

# Pikante Aufläufe und Gratins

Schicht für Schicht ein Genuss



### Kursleitung

**Margarethe Auer**  
Seminarbäuerin, Direktvermarktung  
für Brot und Gebäck, Meisterin  
der ländlichen Hauswirtschaft

### Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 47,-**  
inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen  
Di., 14. Feb. 2017,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**A**ufläufe und Gratins sind praktisch, einfach vorzubereiten und schnell gemacht. Dabei kann man so kreativ sein wie bei kaum 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 oder Nudeln – Aufläufe und Gratins überzeugen durch ihre Vielfalt. Lassen auch Sie sich im Seminar von diesen schnellen und geschmacklich variationsreichen Speisen überzeugen.

# Hülsenfrüchte – gesunde Sattmacher

Bohnen, Erbsen und Linsen – Quelle für Eiweiß und Mineralstoffe



## Kursleitung

**Mag.ª Anita Winkler**  
Seminarbäuerin,  
Kräuterpädagogin und  
Dipl. Ernährungstrainerin

## Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 57,-**  
(inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen)  
Do., 12. Jän. 2017,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**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.

- Wissenswertes über die wichtigsten Hülsenfrüchte
- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen  
und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Allgemeine Kocheempfehlungen bei der Verarbeitung von Hülsenfrüchten
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

## „Boh'n!bastischer“ Genuss

Speisen mit der steirischen Käferbohne



## Kursleitung

**Dipl.-Päd.ªin Michaela Summer**  
Seminarbäuerin

## Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 47,-**  
(inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen)  
Do., 10. Nov. 2016, 17:00  
bis 21:00 Uhr

**D**ie traditionelle Käferbohne ist überwiegend nur als Salat bekannt. In diesem Seminar erleben Sie die kulinarische Vielseitigkeit der Käferbohne, beginnend von Aufstrichen über Suppe bis hin zur Süßspeise. Kochen Sie mit der „Käferbohnenkönigin“ Michaela Summer und verzaubern Sie Ihren Gaumen mit einem boh'n!bastischen Menü.

## Erdäpfel

Die tollen Knollen



### Kursleitung

**Ing.<sup>in</sup> Barbara Zenz**

Seminarbäuerin, Meisterin der  
ländlichen Hauswirtschaft

### Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

TeilnehmerInnen: **maximal 15**

Kosten: **€ 47,-**

inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen

Fr., 11. Nov. 2016,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**G**esundheitswert gepaart mit Genussqualität! Die Karriere des Erdapfels, vom Gold der Inkas bis zur weltweiten Delikatesse, ist noch lange nicht zu Ende. Die wertvollen Eigenschaften des Erdapfels kommen den Wünschen der heutigen KonsumentInnen für eine ausgewogene Ernährung optimal entgegen. Im Seminar bereiten Sie zahlreiche interessante Variationen rund um die köstliche Knolle zu, gekoppelt mit wertvollen Tipps und Tricks!

- Sorten und deren Eigenschaften kennenlernen
- Wichtiges zu Einkauf und Lagerung
- „Erdapfel – die Zitrone des Nordens“ – gesundheitlicher Wert
- Einfallsreiche Variationen mit Erdäpfeln selbst zubereiten

## Aronia

Das steirische Superfood



### Kursleitung

**Elisabeth Rauch**

Seminarbäuerin, Kräuterpädagogin,  
Schule am Bauernhof, Schaukräuter-  
garten; [www.aroniaaustria.at](http://www.aroniaaustria.at)

### Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**

TeilnehmerInnen: **maximal 15**

Kosten: **€ 47,-**

inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen

Di., 08. Nov. 2016,  
17:00 bis 21:00 Uhr

**A**ronia, die gesunde Powerbeere – als Apfelbeere bekannt – wird auch in der Steiermark angebaut. Kein Wunder, denn Aronia ist nicht nur gesund, sondern lässt sich auch auf äußerst vielseitige Weise im täglichen Speiseplan einbauen. Aroniabeeren eignen sich aber nicht für den Rohgenuss, in gekochtem, gebackenem oder gedörretem Zustand sind sie jedoch bekömmlich und sehr gesund. In diesem Seminar geben wir Ihnen einen Überblick über Aroniaprodukte (frische Beeren, getrocknete Beeren, Aroniadirektsaft, Aroniapulver, Aroniatrester usw.).

Wir werden diese in verschiedensten Speisen, von süß bis pikant, gemeinsam verkochen und genießen.

# Heimische Getreideküche

Einkorn, Emmer, Kamut u. v. m.



## Kursleitung

**Maria Leßl**  
Seminarbäuerin

## Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 47,-**  
inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen  
Di., 17. Jän. 2017, 17:00 bis 21:00 Uhr

**G**etreide ist eines der ältesten und wichtigsten Lebensmittel der Menschen weltweit. Um das gesundheitliche Potenzial der Powerkörner voll nützen zu können, ist aber die richtige Verwendung und Zubereitung notwendig. Erst dann wird Getreide für viele bekömmlich und reizvoll. Dieser Kurs führt Sie durch die Vielfalt an alten Getreidesorten wie Einkorn, Emmer und Kamut sowie Pseudogetreide wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa u. v. m.

Wie hätten Sie das Korn gerne? Im Ganzen, geschrotet, als Flocken oder fein vermahlen? Im Seminar lernen Sie alle Verarbeitungsstufen kennen, kombiniert mit Gemüse und Obst, süß oder pikant, in einer vielseitigen Menüfolge. Zahlreiche Tipps und Tricks für den unkomplizierten, einfachen und zeitsparenden Einbau von den schmackhaften Körnern in Ihren Speiseplan erleichtern in Zukunft Ihre Menüplanung.

# Steirisch-veganes Backvergnügen

Genuss ohne Verzicht



## Kursleitung

**Mag. Martin Kolar**  
Koch im „Café Erde“,  
Biologe

## Kursdaten

Dauer: **4 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 15**  
Kosten: **€ 57,-**  
inkl. Lebensmittelkosten  
und Unterlagen  
Di., 24. Jän. 2017,  
17:00 bis 21:00 Uhr



**V**eganer Kuchen bedeutet Verzicht? Von wegen! Auch wenn man sich nicht vegan ernährt, lohnt es sich beim Backen neue Variationen zu probieren. Wie Sie selbst köstliches Backwerk herstellen und gewohnte Zutaten wie Butter und Eier durch vegane Produkte ersetzen können, lernen Sie in unserem veganen Backkurs. Sie werden sehen, Sie haben bald den Dreh heraus und können gute, saftige, geschmackvolle vegane Kuchen selbst zubereiten!

ANMELDUNG:  
0316 8050-1305  
zentrale@lfi-steiermark.at  
www.steiermarkhof.at



## Henne und Ei

### Steirisches Bio-Geflügel im Fokus



#### Kursleitung

**Lukas Kain**  
Gastronomiefachmann,  
u. a. Koch im Steirereck Wien

#### Kursdaten

Dauer: **6 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 17**  
Kosten: **€ 78,-**  
inkl. Lebensmittelkosten,  
Getränke und Unterlagen  
Sa., 29. Okt. 2016,  
14:30 bis 20:30 Uhr

**D**as „steirische Backendl“ ist ein kulinarischer Begriff, der weit über die Landesgrenzen hinweg bekannt ist. Die heimischen, biologischen Geflügelbäuerinnen und -bauern bieten direkt ab Hof, aber auch im Lebensmitteleinzelhandel ihre wertvollen Lebensmittel in einer großen Vielfalt an. Da reihen sich Bio-Wiesen-Hendl und Bio-Weidegans neben das Bio-Haushuhn mit Gockelhahn aus der Zweinutzungshaltung sowie die Bio-Pute ein. Eier aus dem Nest, wahlweise von Grünlegern, in verschiedenen Größenklassen und Formen, selbstverständlich aus biologischer Freilandhaltung, sind ebenso beliebt wie gefragt. Das Seminar „Henne und Ei“ kombiniert beide Lebensmittel aus der steirischen Bio-Geflügelhaltung, lässt kulinarische „Highlights“ erwarten, vermittelt Klassisches wie Modernes und lädt zum Genießen, Schauen und Nachdenken ein.

## Essen zum Verführen

### Für prickelnde Stunden zu zweit



#### Kursleitung

**Dipl.-Päd.ª Andrea Windhaber**  
Ernährungspädagogin; außerklinische  
Ernährungsberatung

#### Kursdaten

Dauer: **5 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 12**  
Kosten: **€ 55,-**  
für Einzelpersonen  
**€ 85,-** pro Paar  
Fr., 10. Feb. 2017,  
17:00 bis 22:00 Uhr

**S**innliche 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 PartnerIn 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!



## Gemeinsam kochen und genießen

Ein kulinarisches Angebot für Firmen und Institutionen



### Anmeldung

**Elisabeth Pucher-Lanz**  
Abteilung Ernährung und  
Erwerbskombination  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz,  
0316 8050-1420,  
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmrk.at

### Veranstaltungsort

**Steiermarkhof**  
Krottendorferstraße 81  
8052 Graz  
Gerne organisieren wir für  
Sie und Ihre MitarbeiterInnen  
einen Wunschtermin!

**E**ine etwas andere Idee für Firmenfeiern, Betriebsausflüge, Geburtstagsfeiern oder MitarbeiterInnenseminare! Möchten Sie Ihr Team für eine tolle Leistung belohnen oder für ein neues Vorhaben begeistern? 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.



## Richtig kochen von Anfang an!

Vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost



Referentin

**Petra Hatzl**

Seminarbäuerin, Meisterin der  
ländlichen Hauswirtschaft

**Ing. In Barbara Zenz**

Seminarbäuerin

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

**S**ie 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 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,-

### Anmeldung:

Landwirtschaftskammer Steiermark  
Abteilung Ernährung und Erwerbskombination  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
Tel. 0316/8050-1292, Fax: -1504  
E-Mail: ee@lk-stmk.at

### Kurstermine Steiermarkhof

Mi., 14.09.2016, 9–12:30 Uhr  
Mi., 23.11.2016, 9–12:30 Uhr  
Mi., 18.01.2017, 9–12:30 Uhr  
Mi., 08.03.2017, 9–12:30 Uhr  
Mi., 25.10.2017, 9–12:30 Uhr  
Mi., 29.11.2017, 9–12:30 Uhr

### Kurstermine Feldbach

Di., 08.11.2016, 8:30–12:00 Uhr  
Mo., 13.03.2017, 8:30–12:00 Uhr  
Mi., 08.11.2017, 8:30–12:00 Uhr

Weitere Termine unter  
[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)



## So essen die Gemüsetiger!

Richtig kochen im Familienalltag



Referentin

**Petra Hatzl**  
Seminarbäuerin, Meisterin der  
ländlichen Hauswirtschaft

**Ing. In Barbara Zenz**  
Seminarbäuerin

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

**U**nseren 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
- Fantasiervolle Gerichte für Kinder – einfach und trotzdem ganz besonders
- Gemeinsames Verkosten
- Erfahrungsaustausch

Kosten € 28,-

### Anmeldung:

Landwirtschaftskammer Steiermark  
Abteilung Ernährung und Erwerbskombination  
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz  
Tel. 0316/8050-1292, Fax: -1504  
E-Mail: ee@lk-stmk.at

ANMELDUNG:  
0316 8050-1305  
zentrale@lfi-steiermark.at  
www.steiermarkhof.at

### Kurstermine Steiermarkhof

Mi.,	07.12.2016,	9–13:00 Uhr
Mi.,	15.02.2017,	9–13:00 Uhr
Mi.,	01.03.2017,	9–13:00 Uhr
Mi.,	11.10.2017,	9–13:00 Uhr
Mi.,	22.11.2017,	9–13:00 Uhr

### Kurstermine Feldbach

Do.,	24.11.2016,	8:30–12:30 Uhr
Do.,	23.02.2017,	8:30–12:30 Uhr
Mi.,	22.11.2017,	8:30–12:30 Uhr

Weitere Termine unter  
[www.gscheitessen.at](http://www.gscheitessen.at)



# Essen und Trinken nach den 5 Elementen

## Wandlungsphase Metall



### Kursleitung

#### Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin  
nach der 5-Elemente-Ernährung,  
Ayurveda-Beraterin,  
Yogalehrerin und Astrologin

### Kursdaten

Dauer: **8 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 18**  
Kosten: **€ 78,-**  
Sa., 08. Okt. 2016,  
09:00 bis 17:00 Uhr



**D**ie Tage werden kürzer, das Laub trocken, die feuchte Kühle des Herbstes drängt herein, raue Stürme fegen alles, was keinen Bestand hat, hinweg. Es ist Zeit, die üppige Ernte einzuholen und Vorräte für den Winter anzulegen. Dazu gehört auch, die wärmende, nährenden Energie des Sommers in unserem Organismus zu halten, um der Dunkelheit, Kälte und Schwere des Winters begegnen zu können. Mit der täglichen Ernährung, die auf die Wandlungsphase METALL, den Herbst, abgestimmt ist, stärken wir unsere Abwehrkraft: die Lunge atmet auf, gibt Raum, der Darm entspannt sich, lässt Unbrauchbares los und nimmt das Wertvolle auf.

Im Anschluss an die theoretischen Erläuterungen werden wir gemeinsam im Kreis der 5 Elemente mit den reichhaltigen und frischen Zutaten des steirischen Herbstes kochen.

# Essen und Trinken nach den 5 Elementen

## Wandlungsphase Erde mit Yin-Yoga-Elementen



### Kursleitung

#### Ursula Jacoby-Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin  
nach der 5-Elemente-Ernährung,  
Ayurveda-Beraterin,  
Yogalehrerin und Astrologin

### Kursdaten

Dauer: **8 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 18**  
Kosten: **€ 78,-**  
Sa., 12. Nov. 2016,  
09:00 bis 17:00 Uhr



**Im** Jahreskreis der 5-Elemente-Lehre lässt die Wandlungsphase ERDE eine Jahreszeit in die andere übergehen. Die ERDE ist das Medium für alles, was wächst und gedeiht. Die ERDE ist passiv, träge, lässt geschehen. Von der ERDE und auf der ERDE leben wir. In dieser Zeit sind Magen und Milz/Bauchspeicheldrüse besonders aktiv, was uns Gelegenheit bietet, in unsere Mitte zu kommen, Körper, Geist und Seele zu klären, uns über eine sanfte Entschlackung von Überflüssigem zu trennen. Im Übergang zwischen Herbst und Winter haben wir die Gelegenheit, uns gut auf die Zeit der Regeneration während des Wasserelementes vorzubereiten. Die chinesische Heillehre der 5-Elemente-Ernährung hält viele Tipps und Ratschläge bereit, um das innere und äußere Gleichgewicht wiederzufinden. Wir werden diese Ratschläge durch entspannende Körper- und Atemübungen aus dem YIN-YOGA, die leicht und einfach im Alltag umzusetzen sind, ergänzen und gemeinsam mit den reichhaltigen Zutaten des Winters kochen.

## Schüßler Salze für EinsteigerInnen

Gesund, leistungsfähig und attraktiv bleiben



### Kursleitung

#### Christine Gruber

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

### Kursdaten

Dauer: **8 Unterrichtseinheiten**

TeilnehmerInnen: **maximal 20**

Kosten: **€ 67,-**

Sa., 11. Feb. 2017,  
09:00 bis 17:00 Uhr

**D**ie Mineralstoffanwendung nach Dr. Schüßler wirkt sowohl ganzheitlich als auch nebenwirkungsarm 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 Mineralsalze in den Zellen abhängig ist. Mit den 12 Mineralsalzen nach Dr. Schüßler wird der Organismus angeregt, das entsprechende Mineralsalz wieder besser aus der Nahrung zu verwerten und in den Zellen zu verteilen. Vertiefen Sie in diesem Seminar Ihre Kenntnisse über die 12 biochemischen Funktionsmittel und erfahren Sie außerdem mehr über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

## Aromatherapie für die kalte Jahreszeit

Sich mit naturreinen ätherischen Ölen stärken



### Kursleitung

#### Christine Steiner

Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin;  
Aromaberatungen, Vorträge, Seminare,  
Workshops zur Aromatherapie;  
InhaberIn [www.dufterleben.at](http://www.dufterleben.at)

### Kursdaten

Dauer: **3,5 Unterrichtseinheiten**

TeilnehmerInnen: **maximal 20**

Kosten: **€ 39,-**

Sa., 19. Nov. 2016,  
09:30 bis 13:00 Uhr

**D**ie vielfältigen Einsatzmöglichkeiten naturreiner ätherischer Öle machen diese kostbaren Geschenke der Natur zu einzigartigen Helfern in verschiedensten Lebenslagen. Ihre ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele ist uralte überliefertes, traditionelles Wissen.

- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Feine Düfte – ein Lichtblick für die Seele in der dunklen Jahreszeit
- Raumbeduftung in der Erkältungszeit
- Einfache Aromaanwendungen bei Husten, Schnupfen & Co.
- Schützende Pflege der Haut im Winter u. v. m.

ANMELDUNG:  
0316 8050-1305  
[zentrale@ifi-steiermark.at](mailto:zentrale@ifi-steiermark.at)  
[www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at)

# Alles im Überblick

---

## Grundkochkurse

Grundkochschule .....	Beginn Do., 19. Jän. 2017
Man(n) kocht – ein Kochkurs für Männer .....	Beginn Fr., 14. Okt. 2016

## Jahreszeitenküche

Wintergemüse – Fitmacher für die kalte Jahreszeit .....	Mi., 9. Nov. 2016
Adventbrunch – Tipps und Tricks für ein entspanntes Brunchen .....	Mi., 16. Nov. 2016
Weihnachtsbäckerei – himmlisch köstlich .....	Fr., 25. Nov./Sa., 26. Nov. 2016
Süße Advent- und Weihnachtsgeschenke – selbst gemacht .....	Fr., 02. Dez. 2016

## Wellnessküche

Eingekocht – Sommergenüsse für den Winter im Glas .....	Do., 06. Okt. 2016
Genuss mit Durchblick – Essen aus dem Glas .....	Fr., 07. Okt. 2016
Steirisch „WOKEN“ – schnelle Gerichte aus dem Wok .....	Do., 13. Okt. 2016
Fingerfood – kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass .....	Do., 20. Okt. 2016
Käsegenuss – eine kulinarische Reise durch Österreichs Käsekultur .....	Fr., 21. Okt. 2016
Wildgerichte – g'sund und g'smackig .....	Do., 03. Nov. 2016
Schnelle und leichte Küche im Alltag .....	Fr., 04. Nov. 2016
Genuss gelöffelt – Köstliches aus der steirischen Suppen- und Eintopfküche .....	Di., 15. Nov. 2016
„Boh'n'lbastischer“ Genuss – Speisen mit der steirischen Käferbohne .....	Do., 10. Nov. 2016
Erdäpfel – die tollen Knollen .....	Fr., 11. Nov. 2016
Aronia – das steirische Superfood .....	Di., 08. Nov. 2016
Hülsenfrüchte – die gesunden Sattmacher .....	Do., 12. Jän. 2017
Powerfrühstück – fit für den ganzen Tag .....	Sa., 14. Jän. 2017
Heimische Getreideküche – neu entdecken! .....	Di., 17. Jän. 2017
Steirisch-veganes Backvergnügen – Genuss ohne Verzicht .....	Di., 24. Jän. 2017
Torten – selbst gebacken und verziert .....	Fr., 20. Jän. und Sa., 21. Jän. 2017
Cupcake & Cake Pops – bunte Schönheiten für Naschkatzen .....	Mi., 25. Jän. 2017
Fleisch in seiner Vielfalt .....	Mi., 08. Feb. 2017
Essen zum Verführen – für prickelnde Stunden zu zweit .....	Fr., 10. Feb. 2017
Süße Kuchen auf dem Blech – vielfältig und schnell .....	Fr., 17. Feb. 2017
Heimischer Fisch – ein Highlight in der Wellnessküche .....	Fr., 03. Mrz. 2017
Pikante Aufläufe und Gratins .....	Di., 14. Feb. 2017
Pikante Blechkuchen und Pizzen .....	Do., 09. Mrz. 2017
Vegetarische Gerichte .....	Fr., 10. Mrz. 2017

## Traditionelle Küche

Knödelvariationen – kugelrunder Genuss .....	Fr., 13. Feb. 2017
Steirische Strudelvariationen: Vorspeise – Hauptspeise – Dessert .....	Fr., 27. Jän. 2017
Polenta, Sterz u. Schmarrn – Traditionelles aus Getreide .....	Fr., 03. Feb. 2017
Brotbackkurs – lerne selbst Brot zu backen .....	Mi., 05. Okt. 2016
Vollkorngebäck – schmackhaft und gesund .....	Mo., 14. Nov. 2016
Neue Gebäcksideen der süßen Form .....	Di., 10. Jän. 2017
Innovatives Kleingebäck – Formen, Varianten, Spezialitäten .....	Mo., 06. Feb. 2017

## Praxisworkshop

Richtig kochen von Anfang an – vom ersten Löffelchen bis zur Familienkost .....	Mi., 14. Sep./Mi., 23. Nov. 2015/Mi., 18. Jän./Mi., 08. Mrz./Mi., 25. Okt./Mi., 29. Nov. 2017
So essen die Gemüsetiger! Richtig kochen im Familienalltag .....	Mi., 07. Dez. 2016/ Mi., 15. Feb./Mi., 01. Mrz./ Mi., 11. Okt./ Mi., 22. Nov. 2017

## Glutenfrei

Glutenfrei - neue und traditionelle Germgebäcke .....	Mo., 24. Okt. 2016
Glutenfreie Weihnachtsbäckerei .....	Mo., 28. Nov. 2016
Brot und Brötchen backen .....	Mo., 06. Mrz. 2017

## Aus der Haubenküche

Pralinenherstellung: Krustenpralinen und Schnittpralinen .....	Sa., 03. Dez. 2016
--	--------------------

## Kochen mit biologischen Lebensmitteln

Kochen wie ein Haubenkoch: Vegetarisches aus der Haubenküche mit Johann Wöls .....	Di., 22. Nov. 2016
Henne und Ei: Steirisches Bio-Geflügel im Fokus .....	Sa., 29. Okt. 2016
Rindfleisch-Seminar: Es muss nicht immer Steak sein .....	Sa., 28. Jän. 2017

## East meets West

Steirisch Essen und Trinken nach den 5 Elementen – Wandlungsphase Metall.....	Sa., 08. Okt. 2016
Steirisch Essen und Trinken nach den 5 Elementen – Wandlungsphase Erde mit Yin-Yoga-Elementen .....	Sa., 12. Nov. 2016
Ayurveda auf Steirisch – mit Yogaübungen zur Harmonisierung der Verdauungskraft.....	Sa., 04. Feb. 2017
Steirisch Essen und Trinken nach den 5 Elementen – Wandlungsphase Holz.....	Sa., 11. Mrz. 2017

## Gesundheitsseminare

Schüßler Salze für EinsteigerInnen .....	Sa., 11. Feb. 2017
Mit Antlitzanalyse Ihr persönliches Schüßler Salz finden .....	Sa., 18. Mrz. 2017
Räuchern für mehr Wohlgefühl.....	Sa., 19. Nov. 2016
Aromatherapie – Ätherische Öle als natürliche Unterstützung und Erste Hilfe im Alltag.....	Sa., 08. Okt. 2016
Aromatherapie für die kalte Jahreszeit – sich mit naturreinen ätherischen Ölen stärken .....	Sa., 19. Nov. 2016

# Räuchern für mehr Wohlgefühl

## Die kraftvollen Helfer der Natur



### Kursleitung

**Nicole Maria Steinwender**  
Pharmazeutisch-kaufmännische  
Assistentin; Dipl. Bachblüten-  
beraterin; Spirituelle Beraterin  
und Gesundheitsreferentin;  
[www.steinwenders-wendepunkt.at](http://www.steinwenders-wendepunkt.at)

### Gartner Elisabeth

Dipl. Gesundheits- und Kranken-  
schwester; Dipl. Kräuterexpertin;  
Bio-Kräuterbäuerin

### Kursdaten

Dauer: **7,5 Unterrichtseinheiten**  
TeilnehmerInnen: **maximal 18**  
Kosten: **€ 69,-**

Sa., 19. Nov. 2016,  
09:00 bis 16:30 Uhr

**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 oder im alltäglichen Leben. Sie erfahren 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 Wohlgefühl in Ihren Wohnräumen und Ihrem Körper.

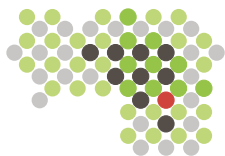
# Anmeldung für alle Kurse und Seminare bei:

## Johanna Strahlhofer

Telefon: +43/(0)316/8050-1305, Fax DW 1509; E-Mail: [zentrale@lfi-steiermark.at](mailto:zentrale@lfi-steiermark.at)

Anmeldezeiten: Montag bis Donnerstag: 8 bis 16 Uhr, Freitag: 8 bis 12 Uhr

**Impressum:** Steiermarkhof, Landwirtschaftskammer Steiermark, Krottendorferstraße 81, 8052 Graz | T: +43/(0)316/8050 DW 7111  
[office@steiermarkhof.at](mailto:office@steiermarkhof.at) | [www.steiermarkhof.at](http://www.steiermarkhof.at) | Für den Inhalt verantwortlich: DI Dieter Frei; Ing. Johann Baumgartner, MAS;  
Mag. Bärbel Pösch-Eder; Elisabeth Pucher-Lanz, Klara Schöttel. Die Inhaltliche Verantwortung der bereitgestellten Texte liegt bei den Autoren.  
Bildquellen: Agrarmarkt Austria, Ursula Kutschera, Rainer Gaisberger, Landwirtschaftskammer Steiermark, Barbara Zenz,  
Johanna Aust, Anita Winkler, Helene Pfeifer-Sieber, Peter Schmuck, Florian Fellner.  
Gestaltung & Produktion: Ronald Pfeiler, LK-Steiermark; Druck: Offsetdruck DORRONG OG, Graz



**STEIERMARKHOF**  
bilden. tagen. nächtigen



Ausgezeichnet  
durch das  
Land Steiermark

**lk** Landwirtschaftskammer  
Steiermark



Die **frische** KochSchule®

Unser Partner

**Raiffeisen**  
**Meine Bank**



Krottendorferstraße 81  
A-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