

## Polenta, Sterz und Schmarren

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.

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 66,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** interessierte Personen

**Mitzubringen:** Kochschürze

### Verfügbare Termine

**27.02.2026 17:00, Graz**

Ort Graz

Beginn 27.02.2026 17:00

Ende 27.02.2026 21:00

Örtlichkeit Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG,  
Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz

Information Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420,  
elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at

Kursnummer 6-0020203

Trainer:in Petra Wippel

Veranstalter LFI Steiermark