

## IHR WUNSCHKURS

Gerne organisieren wir für Ihre Gruppe Kochkurse oder Workshops zu Ihrem Wunschtermin. Auf Anfrage organisieren wir gerne für geschlossene Gruppen außerhalb der Terminplanung eigene Termine.

### LFI-Kundenservice:

T 050/6902-1500 oder E [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Pauschalkosten je Kurs bis mindestens 12 Personen: € 216,- (exkl. Lebensmittel). Ab 12 Personen geht die/der Kursorganisator/-in frei. Jede weitere Person bezahlt € 18,- maximal 13 Personen möglich.

Bei Kochkursen für Kinder und Jugendliche kann ab 10 Personen ein Wunschtermin gebucht werden. Kursbeitrag für Kinder und Jugendliche: € 10,- (exkl. Lebensmittelkosten)

Bei Schuleinsätzen (2 Einheiten) werden je Schüler € 3,- in bar kassiert (exkl. Lebensmittelkosten).

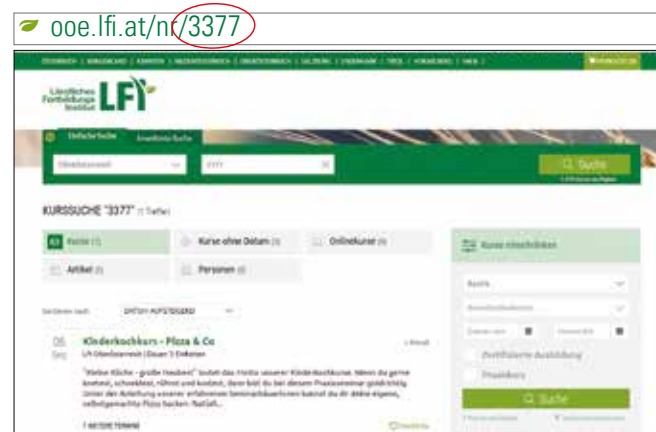
Nehmen Sie zur Veranstaltung eine Kochschürze, bequeme Schuhe, Schreibmaterial und Behältnisse für etwaige Kostproben mit.



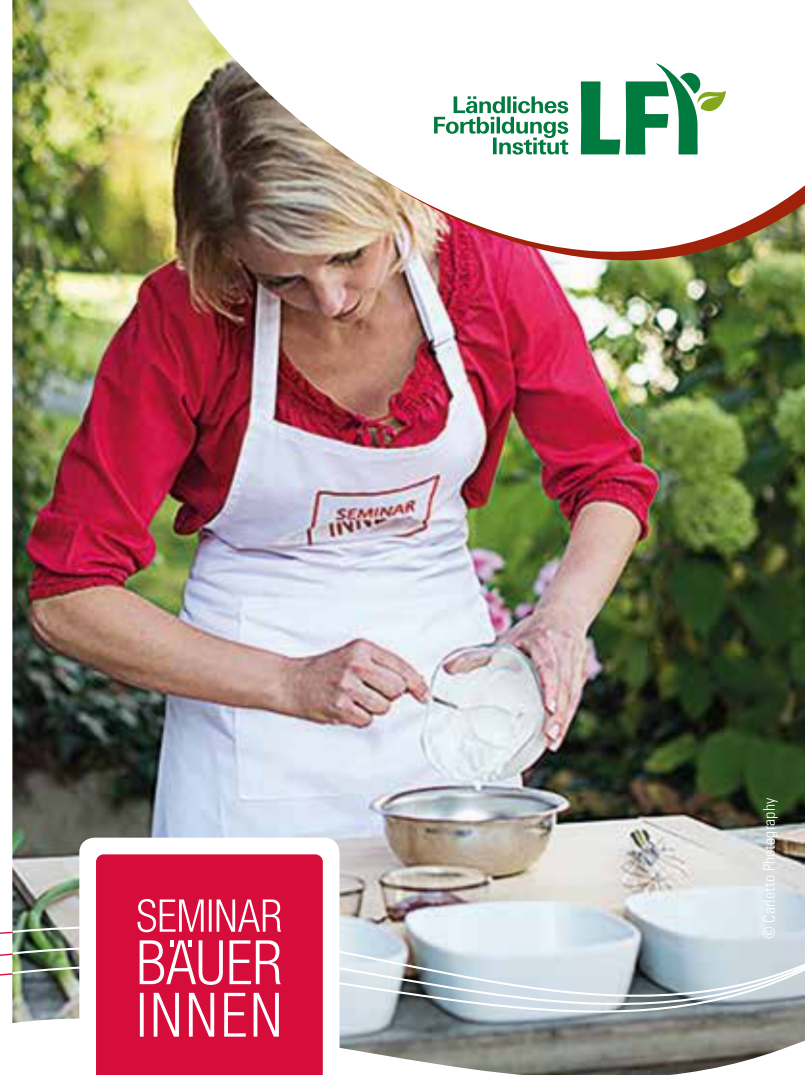
© skumpel - Fotolia.com

### ONLINE-KURSSUCHE

Durch Eingabe der vierstelligen Kursnummer (z. B. ooe.lfi.at/nr/3377) kann die Veranstaltungsinformation direkt aufgerufen werden:



gedruckt auf PEFC Papier  
adprico.at



© Caniello Photography

SEMINAR  
BÄUER  
INNEN

# KOCHKURSE & WORKSHOPS

DER SEMINARBÄUERINNEN  
2017/18

### KONTAKT

Ländliches Fortbildungsinstitut  
der Landwirtschaftskammer OÖ  
Auf der Gugl 3, 4021 Linz  
T 050/6902-1500  
E [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)  
[ooe.lfi.at](http://ooe.lfi.at)



## HERZLICH WILLKOMMEN BEI DEN SEMINARBÄUERINNENKURSEN

Ausgebildete Seminarbäuerinnen bringen Regionalität trendig auf den Tisch. Das reichhaltige Kursangebot bietet für jeden Geschmack etwas und die Lust auf's selber Kochen wird wieder neu entdeckt. Die Botschaft lautet: Jeder kann kochen.



### WORKSHOPS FÜR SCHULEN

Die Seminarbäuerinnen kommen gerne in die Schule oder den Kindergarten und zeigen anhand von vielen Anschauungsmaterial und Aktivitäten den Weg der Lebensmittel vom Feld zum Teller.

### WWW.SCHULEAMBAUERNHOF.AT



## UNSER BUNTES KOCHKURSANGEBOT

### KOCHKURSE FÜR ERWACHSENE

- Erdäpfelküche (3348)
- Delikatessgemüse Spargel (3344)
- Wintergemüse – Genuss & Vielfalt aus der Region (3325)
- Gemüse fermentieren (3329) NEU
- Frühlingswildkräuter in der Küche (3328)
- Zeitgemäße Klassiker aus der Rindfleischküche (3374)
- Fischköstlichkeiten – F(r)isch auf den Tisch (3333)
- Wild auf Wild (3383)
- Traditionelle Festtagsbraten (3334) NEU
- Lammfleisch trifft aromatische Kräuter (3330)
- Ideen für das besondere Grillfest (3339)
- Raffinierte Getreideküche – wertvoll, modern, köstlich (3360)
- Dufendes Brot und Gebäck (3364)
- Spezialbrote und Kleingebäck (3365)
- Gebildbrote und Brauchtumsgebäck (3366)
- Mehlspeisen aus der Vollkornbackstube (3361)
- Lebkuchen und Vollwertbäckerei (3357)
- Krapfen, Affen & Co (3322)
- Milchprodukte für den Hausgebrauch (3327)
- Käseseminar (3369)
- Raffinierte Knödelküche (3373)
- Versuchungen aus der Strudelküche (3382)
- Genuss gelöffelt – Köstliches aus der Suppenküche (3362)
- Genial, vital – region. Wohlfühlküche aus Pfanne & Wok (3351)
- Flotte Party-Snacks (3372)
- Junge Küche für pfiffige Leute 3371)
- Jausenhits für Schule, Freizeit und Beruf (3375)
- Kulinarische Mitbringsel (3359)
- Altbewährte Hausmittel & Heilsame Lebensmittel (3384)

### KOCHKURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

- Erdäpfelküche, ran an die tolle Knolle (3386)
- Körndl-Kuchl, volles Korn voraus (3387)
- Kunterbunter Knödelspaß (3378)
- Kräuterwichtel (3389)
- Wichtelwerkstatt – kulinarische Überraschungen (3381)
- Pizza & Co (3377)
- Osterbackstube (3399)
- Weihnachtsbackstube (3379)
- Kochwerkstatt für Jugendliche (3376)

## DIE NEUEN KURSTHEMEN 2017/2018

### GEMÜSE FERMENTIEREN (3329)

#### Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen



Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, ist wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch natürliche Aromen-Vielfalt.

### FESTTAGSBRATEN – GENIESSEN WIE DAMALS (3334)



Knuspriger Schweinsbraten, Kalbsbrust mit Semmelfülle, würziges Brathendl und andere Bratenklassiker sind für viele der Inbegriff von Sonntagessen. Braten ist ein ideales Gericht, wenn viele Gäste zusammenkommen, um gemeinsam zu genießen und zu feiern. In unserem Praxisseminar gibt es köstliche Bratenrezepte und viele hilfreiche Tipps vom Fleischeinkauf, Beilagenempfehlungen bis hin zur Kunst des Bratens, dass das Fleisch zart und saftig auf den Tisch kommt.