

## Kochen & Genuss mit den Seminarbäuerinnen

*Seminarbäuerinnen servieren wertvolles Wissen rund um regionale Lebensmittel mit einer großen Portion praktischer Lebensmittelkompetenz und Erfahrung. Sie stehen für traditionelles Lebensmittel-Handwerk, erprobte Rezepte, genauso wie für nachhaltige, moderne, unkomplizierte Alltagsküche.*

### **Kochkurse für Erwachsene**

Die OÖ Seminarbäuerinnen bieten über 30 verschiedene Kochkursthemen an. Diese bunte Themenvielfalt erstreckt sich von Brot backen bis zur Wurstwerkstatt, von flotter Alltagsküche bis zu smarten Wokgerichten, von Milchverarbeitung bis Gemüse fermentieren uvm.

[Aktuelle Kochkurse | LFI Oberösterreich](#)

### **Cookinare – Online Kochkurse von daheim aus**

Unter dem Motto „Learning by cooking“ bereitest du interaktiv und Schritt für Schritt unter der fachkundigen Anleitung unserer Seminarbäuerinnen und Küchenprofis köstliche Schmankerl aus regionalen Lebensmitteln in deiner eigenen Küche zu. [LFI Cookinare - Online kochen zuhause | LFI Oberösterreich](#)

### **Angebote für Kinder und Jugendliche**

Das Motto der praktischen Kochkurse und Schulworkshops für Kinder und Jugendliche lautet:  
Regionale Lebensmittel mit allen Sinnen sprichwörtlich durch eigenes praktisches Tun begreifen.

[Angebote für Kinder und Jugendliche | LFI Oberösterreich](#)

### **Seminarbäuerinnen in den Bezirken**

Seminarbäuerinnen vermitteln authentisch und lebensnah wertvolles Praxiswissen rund um regionale Lebensmittel. Unsere zertifizierten Seminarbäuerinnen sind in ganz Oberösterreich zu Hause und bieten in allen Bezirken ihre Kurse an.

[SEMINARBÄUERINNEN – BOTSCHAFTERINNEN REGIONALER LEBENSMITTEL | LFI Oberösterreich](#)

### **Rezepte und bäuerliches Küchenwissen digital zum Wiederentdecken**

Eine Fundgrube für regionale Schmankerl - von traditionell bis trendig. Die Seminarbäuerinnen aus ganz Österreich geben ihre erprobten Rezepte und besten Tipps preis.

[Regionale Rezepte - Kochbücher & Broschüren \(regionale-rezepte.at\)](#)

### **Onlineshop für Rezeptbroschüren der Seminarbäuerinnen**

Hier finden Sie die beliebten Rezeptbroschüren der Seminarbäuerinnen OÖ zum Bestellen:

[Broschüren Land- und Forstwirtschaft | LK Oberösterreich |](#)

### **Esserwisser**

Werde zum Esserwisser! Die Website vermittelt fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaften, der Landwirtschaft sowie dem praktischen Umgang mit Lebensmitteln.

[DieEsserWisser: Startseite \(esserwissen.at\)](#)