

## SEMINARBÄUERINNEN – BOTSCHEFTERINNEN REGIONALER LEBENSMITTEL

*Regionale Lebensmittel sind unsere Leidenschaft!*

*Ob Kochkurse für Erwachsene, spezielle Kinderkochkurse oder Workshops für Schulen, das vielfältige Angebot der Seminarbäuerinnen bietet für jeden Geschmack etwas.*

*„Was genau legen wir täglich auf unsere Teller? Wie wird unser Essen produziert? Welche Inhaltsstoffe stecken drin?*

*Wie lagere, verarbeite ich Lebensmittel richtig und genussvoll?*

*Lebens(mittel)wichtige Fragen über Fragen, die sich Konsument/-innen täglich stellen.*

In Praxiskursen vor Ort oder online bei den neuen Cookinaren [LFI Cookinare - Online kochen zuhause | LFI Oberösterreich](#) - die Seminarbäuerinnen vermitteln authentisch und lebensnah wertvolles Praxiswissen rund um regionale Lebensmittel.

### Bestens geschulte Trainerinnen des LFI

Aktive Seminarbäuerinnen werden auf ihre Einsätze bestens vorbereitet und geschult.

Gestartet wird mit einer umfassenden Grundausbildung im Ausmaß von 154 Stunden. Für diesen Zertifikatslehrgang müssen die zukünftigen Seminarbäuerinnen auch Projektarbeiten, Prüfungen und Präsentationen erfolgreich absolvieren. In Kursen des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer werden sie laufend zu aktuellen Themen und Kursangeboten geschult.

### Buntes kulinarisches Wissensangebot

Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden bei den **praktischen Koch- und Backkursen für Erwachsene, Kinder und Jugendliche** schmackhafte Gerichte zubereitet und Tipps und Tricks rund ums Kochen und Genießen ausgetauscht. [Aktuelle Kochkurse | LFI Oberösterreich](#)

Neben den Präsenzkochkursen gibt es auch Onlinekochkurse, sogenannte „**Cookinare**“. Unter dem Motto „Learning by cooking“ bereitest du dabei 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](#)

Gerne kommen die OÖ Seminarbäuerinnen auch in Schulen und Horte und vermitteln in vielen lehrreichen **Workshops** rund um nachhaltigen, bewussten Einkauf, lebens(mittel)wichtiges Wissen und Alltagskompetenzen rund um das Thema bewusstes Essen und Trinken.

[Angebote für Schulen und Kindergärten](#)

Mit viel Begeisterung und Leidenschaft vermitteln unsere Seminarbäuerinnen auch Wissenswertes zu regionalen Lebensmitteln und informieren über österreichische Gütesiegel und Qualitätsprogramme auch bei **Messen und Veranstaltungen**.

- Kochkurse für Erwachsene: [Aktuelle Kochkurse für Erwachsene | LFI Oberösterreich](#)
- Kochkurse für Kinder und Jugendliche: [Kochkurse für Kinder und Jugendliche | LFI Oberösterreich](#)

---

**Zertifizierte Seminarbäuerinnen sind in ganz Oberösterreich zu Hause und bieten in allen Bezirken ihre Kurse an.**