Aufkochen mit den OÖ Seminarbäuerinnen

LFI OÖ eröffnet den kulinarischen Herbst mit köstlichen Kochkursen

Kochen ist Liebe, Kochen ist Leidenschaft, Kochen ist Lebensqualität – selber kochen ist einfach genial!
Aber was tun, wenn das „Wissen, wie es geht“ gelingsichere Rezepte und alltagstaugliche, flotte, kulinarische Ideen oder oft nur der Mut dazu fehlt?

Ganz einfach, das LFI OÖ hat das richtige Rezept: Kochkurse der Seminarbäuerinnen.

Seminarbäuerinnen begleiten Lebensmittel von Stall und Feld bis auf den Teller „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 Konsumenten und Konsumentinnen 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. Denn wer könnte authentischer über regionale Lebensmittel und unsere Landwirtschaft informieren als Bäuerinnen selbst. Seminarbäuerinnen stehen stellvertretend für Bäuerinnen und Bauern an vorderster Front, wenn es um praktisches Lebensmittelwissen geht, betont Landwirtschaftskammerpräsident Franz Waldenberger.

60 Seminarbäuerinnen zeigen es vor: Jeder kann kochen

Die Botschaft des Kochkursangebotes der Seminarbäuerinnen lautet: Jeder kann kochen – vom Volksschulkind, Teenager, Ernährungsbewussten, „eiligen“ Genießer bis zum kochbegeisterten Hobbykoch. Das reichhaltige Seminarangebot bietet für jeden Geschmack etwas und willkommen ist jeder, der gerne mit regionalen Zutaten kocht und genießt. In Oberösterreich gibt es derzeit rund 60 aktive Seminarbäuerinnen, die Kurse zu unterschiedlichen Themen in ganz OÖ anbieten.

Buntes Kursangebot bei vor Ort Kursen und Cookinaren

In der kommenden Saison gibt es über 30 verschiedene Kochkursthemen. Diese bunte Themenvielfalt erstreckt sich von Brot backen bis zur flotten, vegetarischen Alltagsküche, von regionaler Fischküche bis hin zum Wok, von Milchverarbeitung bis Gemüse fermentieren, sowie süße Leibspeisen und Knödel- und Strudelgerichte. Beim neuen Kursthema 2023 dreht sich alles um das Brunchen. Die perfekte Kombi aus Frühstück und Mittagessen ist in aller Munde. Um auch als Gastgeberin und Gastgeber dies relaxt genießen zu können, gibt es bei diesem Kurs viele Tipps zur einfachen Vorbereitung und raffinierte Rezeptideen. Zusätzlich zu den Kursen vor Ort werden auch weiterhin die beliebten Onlinekochkurse LFI Cookinare - Online kochen zuhause | LFI Oberösterreich angeboten. Die sogenannten Cookinare werden live aus der Küche übertragen und die Teilnehmenden können in der eigenen Küche mitkochen. Bei den neuen Themen entdecken wir das Knödelparadies in seinen variantenreichen Hüllen und Füllen und erforschen wir gemeinsam in der Schatzkiste der Volksmedizin.

Wunschtermine für Gruppen

Egal ob als Firmen-Teambuilding, Vereinsaktivität, Weihnachtsfeier, Polterabend oder als Kindergeburtstag -

gemeinsam Kochen und Genießen verbindet. Für alle, welche mit Freuden:innen, Kollegen:Innen oder Familienmitgliedern lehrreiche, genussvolle und lustige Stunden verbringen wollen, organisiert das LFI OÖ für Gruppen (Erwachsene oder Kinder) Wunschkurse zum Wunschtermin.

Seminarbäuerinnen kommen in die Schule

„Regionale Lebensmittel mit allen Sinnen sprichwörtlich durch eigenes praktisches Tun begreifen“ ist das Credo unserer Seminarbäuerinnen, die auch gerne in Schulen kommen. Bei den Schulworkshops der Seminarbäuerinnen können Kinder und Jugendliche ganz viel lebens(mittel)wichtiges Praxiswissen praxisnah tanken, erläutert Landwirtschaftskammerpräsident Franz Waldenberger. Ob Milchlehrpfad, Geschmackschule Gemüse, Burger- oder Ei-workshop – die Kinder und Jugendliche erwartet eine spannende und lebensnahe Wissensreise zu den jeweiligen Themen. Für Jugendliche, die Nachhaltigkeit selbst bewusst leben wollen, gibt es den Workshop: Mein Essen – meine Zukunft! – mit viel Wissenswerten und praktischen Tipps. Ab 2023 können auch die etwas jüngeren Kids beim neuen Workshop „Einkaufen mit Köpfchen“ zum/zur „Lebensmittel-Checker/-in“ werden.

Hier geht’s zum ganz persönlichen Lieblingskurs

In der Broschüre „Gut leben lernen“ des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ (LFI) sind die aktuellen Kochseminare der Seminarbäuerinnen in ganz Oberösterreich zu finden.

Zu beziehen ist diese beim LFI Oberösterreich
Auf der Gugl 3
4021 Linz
Tel.: 050/6902-1500
E-Mail: info@lfi-ooe.at

oder gleich reinschauen unter: Kochen & Genuss mit den Seminarbäuerinnen | LFI Oberösterreich