



Cookinar: 'Bo(h)n Appétit!' mit regionalen Hülsenfrüchten - Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co in kulinarischer Bestform

Du hast Gusto auf Hülsenfrüchte, du hast dich aber noch nicht so richtig drüber getraut oder dir fehlen kreative Rezeptinspirationen? Dann bist du hier total richtig. Denn regional und nachhaltig produzierte pflanzliche Lebensmittel rücken immer mehr in den Fukus einer bewussten nachhaltigen Ernährung. Hülsenfrüchte sind klein, aber oho! Sie sind wirklich großartige Lebensmittel und verdienen es, öfter auf unseren Tellern zu landen. Bei unserem interaktiven Online-Kochkurs erklären wir dir die Basics der Hülsenfrüchteküche, probieren alltagstaugliche coole Rezepte von pflanzlichen Aufstrichen bis hin zu herzhaften Hauptgerichten und süßen Überraschungen. Wir schauen uns an, warum die kleinen kulinarischen Superhelden voller Top-Nährstoffe stecken, satt und glücklich machen und ein mega Powerfood für Sportler sind. Unser Motto: "Give Peas a Chance!" – denn ob Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Lupinien – eins ist fix – Hülsenfrüchte sind köstliche Verbündete für nachhaltiges, zukunftstaugliches Essen!

Ein Cookinar ist ein über das Internet durchgeführter Kochkurs. Sie können daheim aktiv mitkochen und jederzeit Fragen stellen.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Alle Informationen, wie ein Cookinar funktioniert auf www.cookinar.at.

Änderungen vorbehalten.

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 19.12.2025





Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	30,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten,
	Landwirtinnen und Landwirte
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit
	Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles
	Internet

Verfügbare Termine

31.01.2026 09:30, online

Ort online

Beginn 31.01.2026 09:30 Ende 31.01.2026 11:30

Örtlichkeit Online-Seminarraum, online

Information Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500,

info@lfi-ooe.at

Kursnummer 3227/4

Trainer:in Romana Schneider-Lenz

Termin 1 31.01.2026, 09:30 - 11:30 Uhr

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 19.12.2025