

Nachhaltig leben, essen und genießen

Von der Zero-Waste Küche bis zur DIY Kräutersalbe

Joghurt selber machen, köstliche One-Pot-Gerichte zubereiten, Seife selbstsieden, natürliche Reinigungsmittel herstellen, altbewährte Hausmittel, wie Kräuterwickel, Tinkturen und Tees neu entdecken, knackiges Gemüse aus dem eigenen Garten ernten, Sträuße aus Wildkräutern binden – all das und noch viel mehr bietet das Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ.

Genuss in seiner Vielfalt

Die breite Kurs-Palette der Seminarbäuerinnen erstreckt sich von traditionellem Brotbacken, modernen Brunchideen bis hin zu selbstgemachten Milchprodukten und Wurstköstlichkeiten. Die flotte, einfache Alltagsküche und die süße Küche stehen dabei ebenso im Fokus, wie Gemüse fermentieren oder der perfekte Festtagsbraten. Bei den Kochkursen für 6 bis 12-Jährige können auch die Kids ihre kulinarischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Dabei werden Knödel gedreht, der Teig geknetet und in der Vorweihnachtszeit gemeinsam Kekse gebacken.

Von Rezepten bis zu praktischen Tipps

Das Magazin „Gut leben lernen“ bietet neben zahlreichen Rezeptideen, wie die flote Pfannen-Lasagne, den g'schmackigen Kürbiskas, die traditionelle Omas Retro-Torte auch praktische Tipps und viele Informationen zu Ernährung und Gesundheit. Die Plattform für Lebensmittelwissen Die Esserwisser stellt anhand anschaulicher Grafiken den Wert der Hülsenfrüchte, die Bedeutung der Honigbiene sowie den Bodenbedarf für 1,5 kg Brot dar. Auch die Seminarbäuerinnen geben Einblicke in das neue Jubiläums-Kochkursthema „Guglhupf-Prachtstücke“, sowie Tipps und Rezepte zum Zero Waste Ansatz.

Gartenfreude und Tradition: Vielfältige Kurse für den grünen Daumen und das Brauchtum

Für alle Gartenfreunde und jene, die es noch werden wollen, gibt es zahlreiche Kurse rund um Garten, Pflanzen, Blumen und Sträucher. In den neuen Kursen geht es vor allem um eine naturnahe und ertragreiche Ernte von knackigem Gemüse aus dem eigenen Garten sowie um die Planung und Gestaltung der eigenen Gartenoase.

Neben kulinarischen und gärtnerischen Themen bietet das Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ auch Einblicke in die Welt des bäuerlichen Brauchtums und der traditionellen Handwerkskunst. Teilnehmende haben die Möglichkeit Fertigkeiten wie das Seifensieden, Sensenmähen, Weidenflechten und das Spinnen zu erlernen. Diese Kurse vermitteln nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern tragen auch dazu bei, das kulturelle Erbe zu bewahren und weiterzugeben.

G'sund bleiben

Mit dem Bildungsangebot im Bereich Gesundheit setzt das LFI nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit der Kursteilnehmenden. Mit großem Praxiswissen vermitteln unsere Trainerinnen und Trainer auch Entspannungsübungen und altes Wissen rund um Natur und Kräuter.

Das LFI Oberösterreich lädt dazu ein wertvolles Wissen neu zu entdecken!

Bestellen Sie jetzt das Bildungsprogramm **Gut leben lernen** kostenlos beim LFI Kundenservice.

Tel. 050/6902-1500

E-Mail: info@lfi-ooe.at

Web: ooe.lfi.at

oder schmökern Sie gleich online im [Blätterkatalog!](#)