

## Neue Kursangebote der Seminarbäuerinnen – Jetzt anmelden!

*Von kreativen Burger-Kreationen über vegetarischen Genuss bis zum Generationenkochen – entdecke unsere neuen Kurse voller Geschmack, Spaß und regionaler Zutaten.*

Mit frischem Elan und vielen neuen Ideen starten die Seminarbäuerinnen ab September wieder durch!

Freuen Sie sich auf eine bunte Vielfalt an Kochkursen, die Genuss, Regionalität und Gemeinschaft auf einzigartige Weise verbinden. Ob kreative Burger-Workshops, vegetarische Genussmomente oder gemeinsames Kochen über Generationen hinweg – hier ist für alle etwas dabei! Die Kurse bieten praxisnahe Tipps, erprobte Rezepte und vor allem eines: Freude am gemeinsamen Tun.

### Unsere neuen Kurs-Highlights im Überblick:

#### Kochkurs für Erwachsene: Kreative Burger-Welt

Entdecke die kreative Welt der Burger!

In unserem Praxiskurs zaubern wir hochwertige Burger mit regionalen Zutaten. Wir backen Burger Buns von buttrig-soft bis fluffig-kross und kreieren saftige Patties, vegetarisch oder herzhaft. Getoppt mit unwiderstehlichen Saucen und knackigen Toppings. Alles wird frisch zubereitet, kombiniert und verkostet. Freu dich auf köstliche Rezeptideen, viele Kostproben, Tipps und Tricks, erprobte Rezepte und eine Geschmacksexplosion im Mund. Bei uns gibt es Burger-Kreationen für jeden Geschmack. <https://ooe.lfi.at/nr/3235>

#### Kinderkochkurs: Burger-Meisterei für Kids

Willkommen in der bunten Welt der Burger!

In unserem Kochkurs für Kinder kreieren wir die weltbesten, selbstgemachten Burger mit frischen, regionalen Zutaten. Wir backen fluffige Burger Buns und formen saftige Patties – egal, ob du es lieber vegetarisch oder herzhaft magst. Mit köstlichen Saucen und knackigen Toppings wird jeder Burger so richtig zum Reinbeißen. Alles wird frisch zubereitet, kombiniert und probiert. Wir freuen uns auf coole Burger-Meister:innen!

<https://ooe.lfi.at/nr/3236>

#### Kochkurs für Männer: Kreative Burger-Welt

Entdecke die kreative Welt der Burger!

Wir backen Burger Buns von buttrig-soft bis fluffig-kross und kreieren saftige Patties, vegetarisch oder herzhaft. Getoppt mit unwiderstehlichen Saucen und knackigen Toppings. Alles wird frisch zubereitet, kombiniert und verkostet. In entspannter Männerkochrunde gibt es köstliche Rezeptideen, viele Kostproben, Tipps und Tricks, erprobte Rezepte und eine Geschmacksexplosion im Mund. Bei uns gibt es Burger-Kreationen für jeden Geschmack.

Unser Motto: Mann am Herd – Goldes wert.

11. Februar 2026, 9.00 – 12.00 Uhr, Landwirtschaftskammer Rohrbach, Rohrbach

21. Februar 2026, 18.00 – 21.00 Uhr, Seminarhaus auf der Gugl, Linz

<https://ooe.lfi.at/nr/3235>

#### Vegetarisch genießen

Entdecke die bunte Welt der vegetarischen Küche, die voller Geschmack, Vielfalt und Inspiration ist!

In unseren Kochkursen lernst du, wie du mit frischen, saisonalen Zutaten kreative und ausgewogene Gerichte zauberst, die ganz ohne Fleisch auskommen, aber garantiert nicht an Genuss sparen.

Ob für den Alltag oder das besondere Dinner: Du nimmst wertvolle Tipps, neue Rezepte und jede Menge Freude am Kochen mit nach Hause. Hinweis: Die Inhalte und Unterlagen sind die gleichen wie im regulären Kurs, jedoch wird ausschließlich mit vegetarischen Rezepten gearbeitet.

- **Köstliche Brunchideen für Vegetarier:innen**

Brunch-Fans aufgepasst! In diesem Praxiskurs servieren wir jede Menge gelingsichere Rezeptideen für einen köstlichen vegetarischen Regional-Brunch. Zusätzlich liefern wir hilfreiche Tipps und Tricks für entspanntes Brunchen in den eigenen vier Wänden. Ob herzhaft oder süß – lassen Sie sich inspirieren, denn bei diesem Kochkurs wird jeder vegetarische Gusto gestillt. Selbstverständlich wird auch ausgiebig verkostet, denn Brunchen macht glücklich!

<https://ooe.lfi.at/nr/3240>

- **Smart gekocht vegetarisch**

Kennen Sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp und die Inspiration für flotte, vegetarische Gerichte fehlt. In diesem Kochkurs zaubern Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin trendige, familientaugliche Wohlfühlgerichte. Unser Erfolgsrezept: frische Lebensmittel aus der Region, kreative, alltagstaugliche Rezepte und viel Spaß am Selberkochen. Ein Kurs voller smarter Genüsse für Kochneulinge ebenso wie für leidenschaftliche Hobbyköche und alle, die gerne ernährungsbewusst genießen.

<https://ooe.lfi.at/nr/3241>

- **Vegetarisches aus Wok, Pfanne und Topf! - genial, vital, regional**

Du hast Lust auf schnelle, vegetarische Pfannen-, Wok- und One-Pot-Gerichte? Du liebst es, unkompliziert zu kochen, dabei aber trotzdem nachhaltig und frisch? Dann haben wir genau den richtigen Kochkurs für dich. Gemeinsam setzen wir die Vielfalt regionaler Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und vieles mehr in Kombination mit kreativen Zubereitungs- und Gewürzkombinationen perfekt in Szene.

In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Zutaten mit Rezeptinspirationen und Gewürzen aus aller Welt zu köstlichen vegetarischen Gerichten.

<https://ooe.lfi.at/nr/3242>

### **Cookinar: Allerheiligenstriezel und Himmelsleiter selber backen**

Schon mal fluffige, saftige Allerheiligenstriezel oder Himmelsleiter selbst gebacken?

Dann wird es höchste Zeit. Denn selbst gebacken schmeckt am besten. Egal, ob du gerade erst mit dem Backen anfängst oder deine Fähigkeiten erweitern möchtest - unser interaktiver Online-Kochkurs ist für alle geeignet. Backe bequem von zu Hause aus, Schritt für Schritt unter Anleitung unserer Meisterbäckerin Magdalena. Als Belohnung gibt es köstliches und schönes Brauchtumsgebäck aus unserer Backstube. Also gleich anmelden und losbacken!

<https://ooe.lfi.at/nr/3237>

### **Cookinar: Pastaglück zum Mitkochen – vom Grundteig bis zu Nudelspezialitäten**

Ein Muss für alle, die Nudeln lieben und selbst kreativ werden wollen!

In diesem interaktiven Cookinar mit Seminarbäuerin Monika Sohneg lernst du Schritt für Schritt, wie du Grundteige herstellst, färbst, füllst und zu kreativen Formen verarbeitest. Ob allein, mit Freunden oder der Familie – hier wird gemeinsam gekocht, gelacht und genossen. Als Highlight zaubern wir echte Kärntner Kasnudeln.

Sei dabei und bring Farbe auf deinen Teller!

<https://ooe.lfi.at/nr/3238>

### **Generationenkochen: Gemeinsamer Kochspaß für Klein & Groß**

Das Schönste ist es doch, Zeit miteinander zu verbringen. Wenn dabei gemeinsam gekocht, gelacht und gegessen wird, entstehen Erinnerungen, die ein Leben lang bleiben.

In diesem Kochkurs werden kleine und große Köch:innen zu einem echten Dreamteam am Herd. Schritt für Schritt werden einfache, schmackhafte Speisen zubereitet. Es gibt viele Tipps und Tricks, wie die Kinder mit Mama, Papa, Oma, Opa oder der Patentante ganz einfach den Kochlöffel schwingen können. Ob mit Mama, Papa, den Großeltern oder anderen Lieblingsmenschen – dieser Kurs bringt Generationen an einen Tisch und schafft unvergessliche Erinnerungen. Hier zählt nicht das perfekte Ergebnis, sondern die Freude am gemeinsamen Tun.

<https://ooe.lfi.at/nr/3299>

### **Frühlingskräuter-Vielfalt – gemeinsam kochen, gemeinsam wachsen**

Willkommen zu einem ganz besonderen Kochkurs, der Gaumen und Herz gleichermaßen berührt!

Unter dem Motto „Vielfalt schmeckt besser“ laden wir Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ein, gemeinsam die bunte Welt der Frühlingskräuter zu entdecken. Unsere erfahrene Seminarbäuerin führt euch durch einen genussvollen Kochkurs voller Aromen, Austausch und Aha-Momente. Dabei stehen neben dem Kochen auch das Miteinander, das gegenseitige Helfen und das gemeinsame Lernen im Mittelpunkt.

Es erwartet dich spannendes Kräuterwissen zu Wildkräutern direkt vor unserer Haustür: Wie erkennt man sie und was steckt in ihnen? Gemeinsam werden wir frische Frühlingsgerichte zubereiten, darunter spritzigen Wiesendudler, köstliche Kräutersuppe, herzhafte Nudelmuffins und weitere leckere Schmankerl.

Wir leben Inklusion: Jeder bringt sich ein, jeder hilft mit – ganz nach seinen Möglichkeiten. Wir leben Genuss in Gemeinschaft, denn am Ende wird gemeinsam geschlemmt, gelacht und gestaunt. Ob du zum ersten Mal einen Kochlöffel schwingst oder schon Erfahrung mitbringst, ist dabei egal – hier zählen die Freude am Tun und die Offenheit für Neues.

Melde dich an und werde Teil eines Kochkurses, der verbindet – durch Geschmack, Gemeinschaft und gelebte Vielfalt.

<https://ooe.lfi.at/nr/3248>

### **Anmeldung und Info**

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)