

## Cookinare – Dein Genuss kommt live nach Hause!

Backe Allerheiligenstriezel oder krachfrisches Kleingebäck, zaubere frische Pasta, fermentiere Gemüse und entdecke regionale Hülsenfrüchte – interaktive Onlinekochkurse zum Mitmachen!

Willkommen in der Welt der Cookinare – deiner interaktiven Onlinekochkurse zum Mitmachen in der eigenen Küche! Egal ob Anfänger:in oder Hobbykoch:in, bei uns findest du spannende kulinarische Themen, einfache Schritt für Schritt Anleitungen und professionelle Begleitung in Echtzeit.

### Neu im Programm

#### **Cookinar: Allerheiligenstriezel und Himmelsleiter selber backen - So gelingt Brauchtumsgebäck im Handumdrehen**

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 Onlinekochkurs 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, wie du Grundteige herstellst, färbst, füllst und zu kreativen Formen verarbeitest. Ob allein, mit Freund:innen 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>

### Altbewährte Lieblingskurse

#### **Cookinar: Gemüse fermentieren für Anfänger - Sauerkraut & Co ganz einfach selber machen**

In unserer "Online-Fermentierwerkstatt" zeigen wir dir, wie du Sauerkraut oder anderes Gemüse selber milchsauer einlegen kannst. Unter Anleitung unserer Expertin kannst du ganz einfach von zu Hause aus dein Power-Sauerkraut im Glas herstellen. Außerdem werden wir gemeinsam Gemüse mit der Laketechnik einlegen und es gibt Tipps, Variationsmöglichkeiten und viel Wissenswertes für deine Fermentierwerkstatt zu Hause. Lass uns gemeinsam in die Wunderwelt des Fermentierens eintauchen.

<https://ooe.lfi.at/nr/3202>

#### **Cookinar: Krachfrisches Kleingebäck selber backen**

Ein Onlinebackkurs zum Reinbeißen! Ob Kleingebäckklassiker oder genial rustikale Weckerl - gemeinsam zaubern wir coole pikante Gebäcke mit Gelinggarantie. Unsere Bäckerin und Seminarbäuerin hat für diese Mitmachbackstube ihre flottesten und bewährtesten Weckerlrezepte aus der Backtruhe geholt. Auf dem Programm stehen einfache, unkomplizierte Universalteige von hell bis dunkel. Ob als Back-Solist, mit der ganzen Familie oder mit Freund:innen -

---

verwandle deine eigene Küche in einen Back-Hotspot.

<https://ooe.lfi.at/nr/3229>

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

Klein, aber oho! Hülsenfrüchte sind großartige Lebensmittel und verdienen es, öfter auf unseren Tellern zu landen. Bei unserem interaktiven Onlinekochkurs erfährst du die Basics für das Kochen mit Hülsenfrüchten, zaubern gemeinsam alltagstaugliche Rezepte von pflanzlichen Aufstrichen bis hin zu herzhaften Hauptgerichten und süßen Versuchungen. Wir informieren, warum die kulinarischen Superhelden voller Nährstoffe stecken, satt und glücklich machen sowie Powerfood für Sportbegeisterte sind. Willkommen in unserer Online-Future-Food-Kuchl!

<https://ooe.lfi.at/nr/3227>

Ob alleine, mit Freund:innen oder der Familie – unsere Cookinare machen deine Küche zur Genusswerkstatt. Du kochst oder bäckst live mit, bekommst Tipps aus erster Hand und kannst direkt Fragen stellen.

**Jetzt anmelden und mitkochen – denn gemeinsam schmeckt's besser!**