



© Gerald Pfabigen

Ländliches  
Fortbildungsinstitut **LFI**

LFI Oberösterreich  
Kurse und Seminare

# Kochkurse der OÖ Seminarbäuerinnen

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 ooe.lfi.at

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

**WIR leben Land**  
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich



LAND  
OBERÖSTERREICH



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



FACEBOOK & INSTAGRAM

# Folgt uns auf Social Media

LFI OBERÖSTERREICH

Jede Menge interessante Themen und Neuigkeiten immer am Puls der Zeit – direkt vom LFI in Oberösterreich!

ZUKUNFT  
IST JETZT



ooe.lfi.at

## LFI OBERÖSTERREICH

Auf der Gugl 3, 4021 Linz  
050/6902-1500  
info@lfi-ooe.at  
ooe.lfi.at

Öffnungszeiten:

Mo bis Do: 08.00 bis 12.00 Uhr  
13.30 bis 16.00 Uhr  
Fr: 08.00 bis 12.00 Uhr

## INFORMATION UND KONTAKT

LFI-Kundenservice  
050/6902-1500  
info@lfi-ooe.at  
ooe.lfi.at



Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn erforderlich. Dadurch können wir Ihnen ein optimales Service garantieren.

Geschäfts- und Stornobedingungen  
» ooe.lfi.at/agb

Nähere Informationen zum Datenschutz  
» ooe.lfi.at/datenschutz

Laufend informiert mit dem Newsletter  
» ooe.lfi.at/newsletter

In den Sozialen Medien  
» facebook.com/lfiooe  
» instagram.com/lfiooe

**Impressum:** Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Ländliches Fortbildungsinstitut der LK OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz, 050/6902-1252, info@ooe.lfi.at, ooe.lfi.at. | Bildnachweis: sofern nicht anders angegeben LFI bzw. LK OÖ | Inhalt und Planung entsprechen dem Stand vom April 2025. Der Veranstalter behält sich Programm- und Preisänderungen sowie Ergänzungen vor. Alle Inhalte dieses Programms gelten vorbehaltlich Satz- und Druckfehler

## SEMINARBÄUERINNEN „Regionale Lebensmittel sind unsere Leidenschaft.“

Seminarbäuerinnen servieren wertvolles Wissen rund um regionale Lebensmittel mit einer großen Portion praktischer Lebensmittelkompetenz und Erfahrung. Sie stehen für traditionelles Lebensmittel-Handwerk, erprobte Rezepte, genauso wie für nachhaltige, moderne, unkomplizierte Alltagsküche. In köstlichen Koch- und Backkursen sowie Workshops geben sie mit Begeisterung und Leidenschaft ihre besten Rezepte und Praxistipps für Erwachsene und Kinder weiter.



[www.seminarbaeuerinnen-ooe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-ooe.at)

- Nehmen Sie zur Veranstaltung
- » eine Kochschürze,
  - » bequeme Schuhe,
  - » Schreibmaterial und
  - » Behältnisse für etwaige Kostproben mit.

Zum Kursbeitrag hinzu kommen Lebensmittelkosten (je nach Materialaufwand ca. € 5,- bis € 15,-), welche bar bei der Veranstaltung kassiert werden.



## Gemeinsam kochen verbindet - Jetzt Wunschkurs buchen!

Egal ob als Firmen-Teambuilding, Vereinsaktivität, Weihnachtsfeier, Polterabend oder als Geburtstagsfeier, gemeinsam kochen und genießen verbindet.

Verbringe mit deinen Freunden, Kollegen und Kolleginnen oder Familienmitgliedern einen lehrreichen, genussvollen und lustigen Kochkurs. Ob Brotbacken, smarte Alltagsküche, Gemüse fermentieren, Fisch richtig filetieren oder sogar selber Wurst oder Käse machen – das variantenreiche Angebot bietet für jeden Geschmack einen köstlichen Kurs.

LFI-Kundenservice:  
T 050/6902-1500 oder E [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Teilnahmebeitrag: € 40,- (exkl. Lebensmittelbeitrag) pro Person  
Mindestteilnahmezahl: 10 Personen

Sollten weniger als 10 Personen beim Kurs dabei sein, wird eine Pauschale von € 400,- exkl. Lebensmittel verrechnet.



## Kreative, trendige Küche

### Kreative Burger-Welt

---

► **3235 (3 Einheiten)**

**Mach dir deinen Selfmade-Burger, wie er dir gefällt!**

**buchbar ab 01.10.2025**

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 knackige Toppings. Alles wird frisch zubereitet, kombiniert und verkostet. Freu dich auf köstliche Rezeptideen, viele Kostproben, Tipps & Tricks, erprobte Rezepte und eine Geschmacksexplosion im Mund. Bei uns gibt es Burger-Kreationen für jeden Geschmack.

### Köstliche Brunchideen

---

► **3221 (3 Einheiten)**

**Clever vorbereiten – entspannt genießen!**

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

### Smart gekocht

---

► **3308 (3 Einheiten)**

**Frisch, frech & unkompliziert auf den Teller gebracht**

Kennen Sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp, die Kochideen fehlen. 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.

### Köstliches aus Wok, Pfanne und Topf! - genial, vital, regional

---

► **3363 (3 Einheiten)**

Du hast Lust auf schnelle Pfannen-, Wok- und One-Pot-Gerichte? Du liebst es, unkompliziert, aber trotzdem nachhaltig und frisch zu kochen? Dann haben wir genau den richtigen Kochkurs für dich. Gemeinsam setzen wir die Vielfalt der regionalen Zutaten wie Gemüse, Getreide, Fleisch und vieles mehr in Kombination mit einfachen Zubereitungs- und Gewürzkombinationen perfekt in Szene. In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Lebensmittel mit Rezeptinspirationen und Gewürzen aus anderen Ländern auf das Köstlichste.

## Gemüse-, Kräuter-, Getreide-Küche

### Erdäpfelküche

---

► **3348 (3 Einheiten)**

**Entdecke die kulinarische Vielfalt der tollen Knolle**

Erdäpfel sind Bodenschätze der Extraklasse und stehen für puren Genuss! In der Küche sind sie unverzichtbar, zählen zu den vielseitigsten Lebensmitteln und haben als wahre Allrounder für jeden Gaumen etwas zu bieten. Ob Suppe, Salat, Eintopf oder Gratin - sie schmecken auch als köstliche Hauptdarsteller. Aus Erdäpfeln lassen sich ebenso tolle Brote, Mehlspeisen, Aufstriche, Marmeladen und vieles mehr zaubern. Lassen Sie sich überraschen - kochen und kosten Sie sich durch unsere besten Erdäpfelrezeptideen!

## Gemüse fermentieren

---

### ► 3329 (3 Einheiten)

#### Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, liegt wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch seine natürliche Aromenvielfalt. Wie es genau geht, welche Gemüsesorten geeignet sind, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar.

## Frühlingswildkräuter in der Küche

---

### ► 3328 (3 Einheiten)

#### Giersch, Vogelmiere & Co kulinarisch auf der Spur

Wild und köstlich sprießt es jeden Frühling auf Wiesen und in Wäldern. Das Gute liegt so nah und meist direkt vor der Haustür. Grüne Schätze wie Bärlauch, Giersch, Gundermann, Brennnessel, Schafgarbe und viele mehr verdienen es, wertgeschätzt und kulinarisch neu entdeckt zu werden. Neben vielen leckeren Rezepten und Kostproben gibt es wertvolle Tipps zum Sammeln, Verarbeiten und Aufbewahren.

## Raffinierte Getreideküche - wertvoll, modern, köstlich

---

### ► 3360 (3 Einheiten)

Besonders die alten Getreidesorten enthalten wertvolle Inhaltsstoffe und schmecken einfach lecker. Emmer, Einkorn, Buchweizen und viele mehr eignen sich hervorragend für die moderne und kreative Küche. In diesem Seminar tauchen Sie ein in die Getreidevielfalt. Unsere Seminarbäuerin zeigt Ihnen alltagstaugliche und schnelle Körndlrezepte, die auch der ganzen Familie schmecken und

gut tun. Ob als Salat, Hauptspeise, Nachspeise oder im Kuchen - Körner haben es kulinarisch in sich und liegen voll im Trend.

## Schnelle Alltagsküche

---

### Herzhafte Hausmannskost - ruckzuck frisch gekocht

---

#### ► 3321 (3 Einheiten)

#### Von Schnittsuppen bis Fleckerlspeis!

Sie sind auf der Suche nach Gerichten, die schnell und einfach zuzubereiten sind und trotzdem satt und glücklich machen? Wir haben für Sie Klassiker aus dem Repertoire der traditionellen Hausmannskost zusammengestellt, die immer schmecken. Von einfachen Suppen bis hin zu leckeren Retro-Rezepten wie Eiernockerl, Gröstl, Laibchen, Puffer und vielem mehr. Holen Sie sich Ideen für eine einfache, aber unglaublich köstliche Alltagsküche und erleben Sie den Geschmack Ihrer Kindheit neu.

## Smart gekocht

---

#### ► 3308 (3 Einheiten)

#### Frisch, frech & unkompliziert auf den Teller gebracht

Kennen Sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp, die Kochideen fehlen. 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.



## Fleisch & Fisch in Bestform

### Wild auf Wild

---

#### ► 3383 (3 Einheiten)

#### Wildspezialitäten aus heimischem (Farm)Wild

Wildfleisch aus bäuerlicher Farmwildhaltung wird immer beliebter. Sein hoher Genusswert, seine ernährungsphysiologischen Vorzüge und seine hohe ökologische Qualität gewinnen zunehmend an Bedeutung. Unsere Seminarbäuerinnen zeigen viele Tipps und Tricks, wie Wildfleisch in der Küche schmackhaft zubereitet werden kann. Von klassisch bis extravagant reichen die köstlichen Rezepte für Wildliebhaber und solche, die es werden wollen. Lernen Sie, wie man mit wilden Zutaten modern und schnell kochen kann.

### Festtagsbraten - Genießen wie damals

---

#### ► 3334 (3 Einheiten)

Knuspriger Schweinebraten, Kalbsbrust mit Semmelfüllung, würziges Brathendl und andere Bratenklassiker sind für viele der Inbegriff des Sonntagsessens. Braten ist ein ideales Gericht, wenn viele Gäste zusammenkommen, um gemeinsam zu genießen und zu feiern. In unserem Praxisseminar gibt es leckere Bratenrezepte und viele hilfreiche Tipps vom Fleischeinkauf über Beilagenempfehlungen bis hin zur Kunst des Bratens, damit das Fleisch zart und saftig auf den Tisch kommt.

### Wurstwerkstatt

---

#### ► 3220 (3 Einheiten)

#### Einfache Fleischspezialitäten selber machen

Hausgemachte Bratwurstl, rustikale Leberpastete oder würziges Rilletes im Glas – wer mag das nicht? In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wie Sie die Küche daheim zur Mini-Wurst-Manufaktur verwandeln können.

Auf dem Programm stehen Brat- und Brühwürste mit zahlreichen Variations- und Würzmöglichkeiten, sowie Fleischspezialitäten im Glas. Sie lernen Techniken zum Brät herstellen und bekommen Tipps zum Würzen und Variieren verschiedener Fleischarten. Unser Motto: Wissen mit Biss, denn es geht um die Wurst!

### Fischköstlichkeiten - F(r)isch auf den Tisch

---

#### ► 3333 (3 Einheiten)

Vorspeise - Suppe - schnelles Hauptgericht - Fisch in seiner köstlichen Vielfalt! Ein Praxiskurs für Fischliebhaber:innen und solche, die es noch werden möchten. Tauchen Sie ein in die Welt der regionalen Fischköstlichkeiten und lernen Sie die Schätze der heimischen Gewässer kennen. Versierte Seminarbäuerinnen vermitteln Hintergrundwissen über Fische, Qualitätskriterien beim Einkauf und neben pfiffigen Ideen aus der kreativen Fischküche gibt es auch Tipps und Tricks für die fachgerechte Zubereitung von frischem Fisch.

### Zeitgemäße Klassiker aus der Rindfleischküche

---

#### ► 3374 (3 Einheiten)

#### Einfach zum Nachkochen!

Moderne Gartechniken gepaart mit bester Fleischqualität machen die Rindfleischküche zum unkomplizierten Genuss. Unsere Seminarbäuerinnen geben viele praktische Tipps und Anregungen für Köstlichkeiten aus der Rindfleischküche ohne Stressfaktor. Erfahren Sie mehr über die Zubereitungsarten (Kochen, Dünsten, Kurzbraten etc.), das perfekte Tranchieren, das richtige Würzen und vieles mehr. Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt von Rindfleisch. Erleben Sie Kochspaß und Gaumenfreuden der Extraklasse.

## Kreative Burger-Welt

### ► 3235 (3 Einheiten)

**Mach dir deinen Selfmade-Burger, wie er dir gefällt!**

**buchbar ab 01.10.2025**

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 knackige Toppings. Alles wird frisch zubereitet, kombiniert und verkostet. Freu dich auf köstliche Rezeptideen, viele Kostproben, Tipps & Tricks, erprobte Rezepte und eine Geschmacksexplosion im Mund. Bei uns gibt es Burger-Kreationen für jeden Geschmack.

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

### ► 3363 (3 Einheiten)

Du hast Lust auf schnelle Pfannen-, Wok- und One-Pot-Gerichte? Du liebst es, unkompliziert, aber trotzdem nachhaltig und frisch zu kochen? Dann haben wir genau den richtigen Kochkurs für dich. Gemeinsam setzen wir die Vielfalt der regionalen Zutaten wie Gemüse, Getreide, Fleisch und vieles mehr in Kombination mit einfachen Zubereitungs- und Gewürzkombinationen perfekt in Szene. In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Lebensmittel mit Rezeptinspirationen und Gewürzen aus anderen Ländern auf das Köstlichste.



## Vegetarische Küche

**Hinweis: Hinweis: Die Inhalte und Unterlagen bleiben die gleichen wie im regulären Kurs, jedoch wird ausschließlich mit vegetarischen Rezepten gearbeitet.**

**Köstliches aus Wok, Pfanne und Topf! – Vegetarisch, genial und regional**

### ► 3242 (3 Einheiten)

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.

**Smart vegetarisch gekocht**

### ► 3241 (3 Einheiten)

**Frisch, frech & unkompliziert auf den Teller gebracht**

Du hast Lust auf schnelle Pfannen-, Wok- und One-Pot-Gerichte? Du liebst es, unkompliziert, aber trotzdem nachhaltig und frisch zu kochen? Dann haben wir genau den richtigen Kochkurs für dich. Gemeinsam setzen wir die Vielfalt der regionalen Zutaten wie Gemüse, Getreide, Fleisch und vieles mehr in Kombination mit einfachen Zubereitungs- und Gewürzkombinationen perfekt in Szene. In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Lebensmittel mit Rezeptinspirationen und Gewürzen aus anderen Ländern auf das Köstlichste.

## Köstliche Brunchideen für Vegetarier:innen

---

### ► 3240 (3 Einheiten)

#### **Clever vorbereiten – entspannt genießen!**

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!

## Backen & süße Küche

---

### Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen

---

### ► 3230 (3 Einheiten)

#### **Mit gelingsicheren Rezepten großartige Brote selber machen**

Lerne selbst Brot zu backen! Gemeinsam starten wir das Abenteuer Brotbacken - vom rustikalen Bauernbrot bis zum köstlichen Gebäck. Unsere erfahrenen Seminarbäuerinnen vermitteln die Grundlagen des Brotbackens und zeigen, dass Sauerteig machen keine Hexerei ist. Natürlich liefern sie auch viele gelingsichere Rezepte für zu Hause, verraten bewährte Techniken und ihre besten Tipps für zahlreiche Brotvariationen. Ein zauberhafter Brotduft liegt in der Luft! Gemeinsam wird geknetet, geformt, gebacken und verkostet.



## Guglhupf-Prachtstücke für jede Gelegenheit

---

### ► 3225 (3 Einheiten)

#### **Von süß bis herzhaft, von modern bis klassisch, von klein bis groß, von warm bis eiskalt**

Guglhupf gut – alles gut! Gemeinsam kochen wir uns durch das köstliche Guglhupf-Universum. Freuen Sie sich auf Guglhupf-Inspirationen von klassisch-traditionell bis mega-trendig, von süß bis herzhaft und von eiskalt bis warm. Die Seminarbäuerinnen verraten ihre besten Rezepte, lüften ihre Guglhupf-Trickkiste und entführen Sie in die kreative Guglhupf-Genuss-Welt. Seien Sie dabei bei der „Guglhupf-Backademie“, damit auch Ihr Genießer:innen-Herz vor lauter köstlicher Inspirationen hüpfet!

### Kekse & selbstgemachte kleine Naschereien

---

### ► 3367 (3 Einheiten)

#### **Von traditionell bis modern & perfekt für jeden Anlass!**

Selbstgebackene Leckereien sind nicht nur zur Weihnachtszeit ein Highlight. Die süßen Glücksbringer schmecken das ganze Jahr über und zu fast jedem Anlass. Ob als kleine Stärkung zwischendurch, einfach als Mini-Gustostückerl zum Kaffee, als Mitbringsel oder für Partys - sie schmecken eigentlich immer. Neben Tipps aus der Backstube gibt es erprobte Rezepte mit vielen Variationen von traditionell bis modern. In diesem praktischen Kurs wird geknetet, geformt, gebacken, verziert und natürlich auch gleich genascht.

### Krapfen, Affen & Co

---

### ► 3322 (3 Einheiten)

#### **Traditionelles Schmalzgebäck selbst backen**

Wollten Sie schon immer wissen, wie die typischen regionalen Schmalzgebäcke wie Bauernkrapfen, Schnürkrapfen, Polsterzipf,

Affen, Mutzen perfekt gelingen? Mit den richtigen Rezepten und ein wenig Übung ist das Selbermachen ganz einfach. In diesem Praxiskurs gibt es viele Tipps für die Teigzubereitung, das richtige Verarbeiten und Formen, das Handling sowie den sicheren Umgang mit Fett für die Zubereitung der traditionellen Köstlichkeiten aus der ursprünglichen bäuerlichen Küche.

## Süße Leibspeisen aus Omas Küche

### ► 3380 (3 Einheiten)

#### Von Apfelschlangerl bis Zwetschkenknödel

Gemeinsam lüften wir die Geheimnisse von Omas süßer Küche. Ob süße Knödel, Grießkoch, Kaiserschmarrn, Milchreis, Ruckzuck-Torte und vieles mehr - sie sind Küchenkult und versüßen das Leben auf köstlichste Weise. Unsere Seminarbäuerinnen geben Einblick in ihren langjährigen Erfahrungsschatz und verraten einfache und köstliche Rezepte. Gemeinsam wird gerührt, gebacken, genascht... Freuen Sie sich auf leicht nachzukochende, schnelle und vor allem g'schmackige Rezepte, die eine Sünde wert sind.

## Gebildbrote und Brauchtumsgebäck

### ► 3366 (3 Einheiten)

Entdecken Sie die faszinierende Kunst des Figurenbackens! Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, traditionelle Techniken zu erlernen und kunstvolle Gebäcke zu kreieren. Vom niedlichen Tierbrot bis zum kunstvollen Zopfbrot führen wir Sie Schritt für Schritt durch die Herstellung. Werden Sie Meisterbäcker:in für verschiedene Anlässe und überraschen Sie Familie und Freunde mit Ihren selbstgebackenen Meisterwerken!



## Traditionelle Regionalküche

### Herzhafte Hausmannskost - ruckzuck frisch gekocht

#### ► 3321 (3 Einheiten)

#### Von Schnittlsuppen bis Fleckerlspies!

Sie sind auf der Suche nach Gerichten, die schnell und einfach zuzubereiten sind und trotzdem satt und glücklich machen? Wir haben für Sie Klassiker aus dem Repertoire der traditionellen Hausmannskost zusammengestellt, die immer schmecken. Von einfachen Suppen bis hin zu leckeren Retro-Rezepten wie Eiernockerl, Gröstl, Laibchen, Puffer und vielem mehr. Holen Sie sich Ideen für eine einfache, aber unglaublich köstliche Alltagsküche und erleben Sie den Geschmack Ihrer Kindheit neu.

## Raffinierte Knödelküche

#### ► 3373 (3 Einheiten)

#### Entdecken Sie das Knödelland OÖ

Was ist heute für ein Tag? Heute ist Knödeltag! Deftig, luftig oder locker-leicht, traditionell oder kultig, süß oder pikant - so vielfältig können Knödel sein. In unserer "Knödelakademie" findet jeder seinen Lieblingsknödel. Neben traditionellen Knödelklassikern lernen Sie auch innovative, neue runde Gaumenerlebnisse wie Fisch- oder Gemüseknödel kennen. Erleben Sie das Knödelparadies Oberösterreich in allen erdenklichen Formen, Hüllen und Füllungen. Wenn das keine runde Sache ist?

## Versuchungen aus der Strudelküche

#### ► 3382 (3 Einheiten)

#### Von süß bis pikant

Apfelstrudel, Milchrahmstrudel, Krautstrudel, ... Österreich ist international für seine köstliche Strudelküche bekannt. Neben den Grundrezepten für die Strudelhülle (Strudel-, Blätter-, Germteig) lernen Sie beim Kochkurs das Ausrollen des Strudelteigs selbst und

probieren die köstliche Vielfalt an regionalen, pfiffigen Füllvarianten aus Fisch, Gemüse, Fleisch oder Milchprodukten. Lassen Sie sich von den Versuchungen der heimischen Strudelküche "kulinarisch umhüllen" und werden Sie zum Strudelprofi.

## Gebildbrote und Brauchtumsgebäck

### ► 3366 (3 Einheiten)

Entdecken Sie die faszinierende Kunst des Figurenbackens! Unser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, traditionelle Techniken zu erlernen und kunstvolle Gebäcke zu kreieren. Vom niedlichen Tierbrot bis zum kunstvollen Zopfbrot führen wir Sie Schritt für Schritt durch die Herstellung. Werden Sie Meisterbäcker:in für verschiedene Anlässe und überraschen Sie Familie und Freunde mit Ihren selbstgebackenen Meisterwerken!

## Süße Leibspeisen aus Omas Küche

### ► 3380 (3 Einheiten)

**Von Apfelschlangerl bis Zwetschkenknödel**  
Gemeinsam lüften wir die Geheimnisse von Omas süßer Küche. Ob süße Knödel, Grießkoch, Kaiserschmarrn, Milchreis, Ruckzuck-Torte und vieles mehr - sie sind Küchenkult und versüßen das Leben auf köstlichste Weise. Unsere Seminarbäuerinnen geben Einblick in ihren langjährigen Erfahrungsschatz und verraten einfache und köstliche Rezepte. Gemeinsam wird gerührt, gebacken, genascht... Freuen Sie sich auf leicht nachzukochende, schnelle und vor allem g'schmackige Rezepte, die eine Sünde wert sind.



## Selbermacher:innen - Küche

### Milchprodukte für den Hausgebrauch - ganz einfach selber machen

### ► 3327 (3 Einheiten)

Wollten Sie schon immer wissen, wie man Milchprodukte für den Eigenbedarf selbst herstellt? Unsere Seminarbäuerinnen zeigen Ihnen, wie aus Milch hausgemachte Köstlichkeiten entstehen. Neben Tipps für wertvolle Helfer bei der Milchverarbeitung gibt es einfache Anleitungen für die Herstellung in der eigenen Küche. Wer Lust auf selbstgemachte Milchspezialitäten wie Frischkäse, Joghurt und vieles mehr hat, ist bei diesem Seminar auf der Butterseite der kulinarischen Genüsse rund um die Milch.

## Wurstwerkstatt

### ► 3220 (3 Einheiten)

### Einfache Fleischspezialitäten selber machen

Hausgemachte Bratwürstl, rustikale Leberpastete oder würziges Rillettes im Glas – wer mag das nicht? In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wie Sie die Küche daheim zur Mini-Wurst-Manufaktur verwandeln können. Auf dem Programm stehen Brat- und Brühwürste mit zahlreichen Variations- und Würzmöglichkeiten, sowie Fleischspezialitäten im Glas. Sie lernen Techniken zum Brät herstellen und bekommen Tipps zum Würzen und Variieren verschiedener Fleischarten. Unser Motto: Wissen mit Biss, denn es geht um die Wurst!

## Brot & Gebäck aus dem eigenen Backofen

► 3230 (3 Einheiten)

### Mit gelingsicheren Rezepten großartige Brote selber machen

Lerne selbst Brot zu backen! Gemeinsam starten wir das Abenteuer Brotbacken - vom rustikalen Bauernbrot bis zum köstlichen Gebäck. Unsere erfahrenen Seminarbäuerinnen vermitteln die Grundlagen des Brotbackens und zeigen, dass Sauerteig machen keine Hexerei ist. Natürlich liefern sie auch viele gelingsichere Rezepte für zu Hause, verraten bewährte Techniken und ihre besten Tipps für zahlreiche Brotvariationen. Ein zauberhafter Brotduft liegt in der Luft! Gemeinsam wird geknetet, geformt, gebacken und verkostet.

## Gemüse fermentieren

► 3329 (3 Einheiten)

### Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Gemüse durch Milchsäuregärung haltbar zu machen, liegt wieder voll im Trend! Denn diese Methode ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Fermentiertes Gemüse ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, Probiotika - es ist besser verdaulich, lange haltbar, frei von Konservierungs- und Zusatzstoffen und besticht durch seine natürliche Aromenvielfalt. Wie es genau geht, welche Gemüsesorten geeignet sind, welche Gefäße, Gewürze etc. verwendet werden, erfahren Sie in diesem Do-it-yourself-Fermentier-Seminar.

## WER SELBST KOCHT, DER WEISS, WAS DRIN IST

### Essen ist wichtig und sollten wir nicht aus der Hand geben

Unser Essen selbst zuzubereiten, verleiht uns eine kostbare Autonomie. Es bedeutet zu entscheiden, welche Zutaten in die Speisen kommen und zu wissen, welche Mengen an bestimmten Zutaten verwendet werden.

### Wir haben die Wahl!

Bei jedem Einkauf entscheiden wir, wie unsere Lebensmittel produziert werden sollen. Wer sich für österreichische Lebensmittel entscheidet, entscheidet sich für eine gentechnikfreie Milch, für das Verbot der Käfighaltung bei Eiern, das abwechslungsreiche Angebot durch die saisonale Verfügbarkeit, die kleinen Familienbetriebe und für die vielen Qualitätsprogramme der österreichischen Landwirtschaft. Die Herkunft von Ursprungsprodukten, wie etwa Fleisch, Milchprodukte oder Gemüse, ist gekennzeichnet und leicht zu erkennen. Verarbeitete Produkte geben keine Auskunft über die Herkunft der verwendeten Zutaten.

### Werde zum Esserwisser!

Wenn es um das Thema Ernährung geht, gibt es viele Besserwisser. Wer selbst gut informiert ist, und sein Lebensmittelwissen aus fundierten Quellen bezieht – ist ein „Esserwisser“.



Die Website [www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at) vermittelt Lebensmittelwissen aus dem Bereich der Ernährungswissenschaften, der Landwirtschaft sowie dem Umgang mit Lebensmittel.

Kochkurse  
mit Freunden



**ZUKUNFT  
ist jetzt!**

.....



**ooe.lfi.at**