

## Pressemitteilung

### **LFI Cookinar – So schwingt man in Corona-Zeiten den Kochlöffel!**

Küchenlust statt Coronafrust

---

**Besondere Zeiten erfordern auch besondere Kochkurse. Regionale Lebensmittel, Selbermachen und Kochen daheim mit und für die Familie sind beliebter denn je. Auf diese Trends reagiert auch das Ländliche Fortbildungsinstitut der Landwirtschaftskammer OÖ als modernes Bildungsunternehmen und bietet als Alternative zu Präsenzkursen der Seminarbäuerinnen eine neue, digitale Form des aktiven Kochens an – die sogenannten LFI-Cookinare.**

Da aufgrund der derzeitigen Covid-19-Pandemie die Kochkurse der Seminarbäuerinnen eingestellt werden mussten, wurde ein neues Onlineformat entwickelt. Unter dem Motto „Küchenlust statt Coronafrust“ bietet das Ländliche Fortbildungsinstitut Oberösterreich derzeit neben den klassischen Onlineseminaren und Webinaren auch Onlinekochkurse als Alternative zu den Präsenzkursen an. Unter dem neu entwickelten Namen „Cookinar“ werden diese beworben und umgesetzt.

Die positiven Rückmeldungen von den Teilnehmenden zeigen, dass die neue Onlineform gut angenommen wird. Die Teilnehmenden schätzen es vor allem, dass sie nicht extra anreisen müssen. Beim Daheim-Kochkurs können auch weitere Familienmitglieder teilnehmen und die zubereiteten Gerichte können gemeinsam verkostet werden. „Die LFI-Cookinare werden die Präsenzform von Kochkursen der Seminarbäuerinnen nicht ersetzen, denn der aktive Austausch, das gemeinsame Kochen und Essen sind soziale Aspekte, welche in Online-Formaten sicher nie so intensiv gelebt werden können. Aber Cookinare eignen sich für schnelle und unkomplizierte Themen sehr gut und sind daher eine gute Alternative vor allem in der Corona-Zeit“, erläutert LK Präsidentin Michaela Langer-Weninger die Vorteile der neuen Vermittlungsform.

### **Aktuelles Cookinar: „Weihnachtsgeschenke aus der Küche“**

Noch vor Weihnachten gibt es zwei Termine für das LFI Cookinar „Weihnachtsgeschenke aus der Küche – mit viel Liebe selbstgemacht“. Die Küche daheim wird ca. eine Stunde zur Weihnachtswerkstatt, denn es werden leicht herzustellende, nette kulinarische Weihnachtsgeschenke gezaubert. Willkommen sind alle, die gerne kochen und individuell und mit viel Liebe schenken. Dieses LFI Cookinar ist auch für Kids und kulinarische Neueinsteiger geeignet. Die Teilnahmegebühren belaufen sich auf zehn Euro pro Person. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

### **Pilotprojekt „Digitale Sauerkrautwerkstatt“**

Bislang wurden bereits zwei Cookinare zum Thema: „Digitale Sauerkrautwerkstatt – Mach dir dein eigenes Sauerkraut“ angeboten und fanden großen Anklang bei über 50 Interessenten. Das Thema Fermentieren stand schnell als Pilotprojekt für das LFI Cookinar fest, denn das Haltbarmachen von Gemüse ist momentan sehr im Trend. Milchsauer vergorenes Gemüse ist aus ernährungsphysiologischer Sicht ein Top-Lebensmittel.

### **Umsetzung der Cookinare**

Auf der Homepage des LFI sind die Themen und Termine ersichtlich. Eine Anmeldung zur Teilnahme ist unbedingt erforderlich, um auch die Lebensmittel- und Materialliste, sowie die Zugangsdaten per E-Mail zugesendet zu bekommen. Die Teilnehmenden besorgen die Zutaten im Vorhinein und stellen diese gemeinsam mit den angegebenen Küchenutensilien, wie Messer, Schneidebrett, etc. bereits vor dem Kochkurs in ihrer eigenen Küche bereit. Mit dem Zugangslink können sich die angemeldeten Personen mittels Laptop und Handy in den Online-Raum verbinden. Vor Beginn gibt es einen kurzen, technischen Input um die Teilnehmer auf die Funktionalitäten des Online-Raumes hinzuweisen. Erst nach der kurzen technischen Unterweisung startet die Fermentier-Expertin der Landwirtschaftskammer OÖ, Romana Schneider-Lenz, mit dem fachlichen und aktiven Part.

Wichtig ist, auf alle Online-Köche und Köchinnen Rücksicht zu nehmen und die Schritte gemeinsam zu machen. Deshalb ist es gut, dass alle ihre Kamera sichtbar machen, denn erst dann wird es zum richtigen Online-Kochkurs bei dem gemeinsam gekocht wird, Tipps ausgetauscht werden, aber auch gelacht wird. Während des Cookinars steht die Referentin für Fragen zur Verfügung und die Teilnehmenden können sich mit dem Mikrofon zu Wort melden. Im Anschluss werden noch Informationen zu den Seminarbäuerinnen-Angeboten, Einkaufsmöglichkeiten für regionalen Lebensmitteln, Rezeptbroschüren uvm. vermittelt.

Informationen unter: [ooe.lfi.at/cookinar](http://ooe.lfi.at/cookinar)

Anmeldung unter: LFI OÖ, Auf der Gugl 3, 4021 Linz, 050/6902-1252, [bildung@lk-ooe.at](mailto:bildung@lk-ooe.at)



*Bisher gab es zwei Cookinare zum Thema „Digitale Sauerkrautwerkstatt“ mit Romana Schneider-Lenz von der Landwirtschaftskammer OÖ. Die Themenpalette wird laufend erweitert, noch vor Weihnachten kann man online lernen wie man selber „Weihnachtsgeschenke in der Küche“ zaubert.  
©fodo.media / Harald Dostal, Abdruck honorarfrei*

**Kontakt bei Rückfragen:** Ing. Manuela Jachs-Wagner  
Tel +43 50 6902-1251, manuela.jachs-wagner@lk-ooe.at

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,  
Tel +43 50 6902-1591, elisabeth.frei-ollmann@lk-ooe.at