

## Pressemitteilung

### Selbstversorgung und Nachhaltigkeit lernen

LFI bietet neuen Lehrgang „Nachhaltigkeit und Selbstversorgung“

**Um sich gut und selbst versorgen zu können, bedarf es einiges an Wissen, am besten gelehrt von denen, die es wissen müssen: ausgebildeten Seminarbäuerinnen. Im neuen Zertifikatslehrgang „Nachhaltigkeit und Selbstversorgung für den Alltag“ des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ wird Fleisch verwurstet, Milch und Getreide verarbeitet sowie Obst und Gemüse eingelegt und haltbar gemacht, und das in allen erdenklichen Variationen – Sterilisieren, Pasteurisieren, Fermentieren, Einkochen, Einlegen, Trocknen – um das ganze Jahr aus der Fülle zu schöpfen. Start ist am 19. Jänner. In insgesamt 96 Unterrichtseinheiten werden die Teilnehmenden umfassend geschult.**

„Dieser Kurs ist perfekt für all jene, die zum Beispiel ihr eigenes Kraut im Garten anbauen möchten, um es dann für den Winter zu Sauerkraut zu verarbeiten. Dazu gibt's dann noch selbstgemachte Bratwürstel, selbst hergestelltes Brot oder den eigenen Frischkäse. In den vergangenen beiden Pandemie Jahren haben immer mehr Menschen die Lust am selber Kochen und Backen sowie am Garteln entdeckt. Wir wollen diesem Trend nachkommen und bieten daher den Kurs ‚Nachhaltigkeit und Selbstversorgung‘ an. Dieser eignet sich übrigens auch perfekt als Weihnachtsgeschenk – entweder zum Weiterschenken an Menschen, die Freude am Selbertun in Haus und Garten haben oder auch zum Selberschenken“, betont Franz Waldenberger, Präsident der Landwirtschaftskammer OÖ.

Der Lehrgang richtet sich an alle Interessenten – ob Bäuerinnen oder Bauern oder Konsumentinnen und Konsumenten -, die ihr Wissen vertiefen wollen und ein nachhaltigeres Leben führen möchten. „Auch für Teilnehmende aus der Landwirtschaft erschließen sich durch diesen Kurs neue Perspektiven, denn sie haben durch verschiedene Verarbeitungs- und Haltbarmachungsmethoden die Möglichkeit; wertvollen Produkte das ganze Jahr anzubieten und so die Wertschöpfung in der Region zu erhöhen“, so Waldenberger.



*Beim nächsten Weihnachtsfest können die Kursabsolventen ihre Liebsten mit selbst gemachten Bratwürsteln verwöhnen.  
Bildnachweis: Tobias Schneider-Lenz, Abdruck honorarfrei*



*Fermentieren wie z.B. beim Sauerkraut ist die älteste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen.  
Bildnachweis: Tobias Schneider-Lenz, Abdruck honorarfrei*

### **Den eigenen Garten optimieren**

Vor der Verarbeitung muss erst einmal geerntet werden, am besten im eigenen Garten. Im Kurs wird gelehrt, wie ein Gemüsegarten oder ein Hochbeet angelegt wird, wie eine ökologische Anbauweise gelingen kann, wann der beste Pflanzzeitpunkt ist und welche Pflanzen sich als Nachbarn im Beet gut vertragen. „Nicht jeder kann mit jedem“, lehrt die Biologin und Konsultantin Mag. Claudia Ortner. „So mögen zum Beispiel Gurken als Nachbarn Kohl oder Lauchgewächse. Nicht riechen können sie allerdings Tomaten oder Radieschen. Basilikum als Unterpflanze wiederum wirkt gegen Mehltau und die weiße Fliege. Karotten mögen wiederum Dill als Nachbarn.“

Wer keinen Garten hat, kann auch auf noch kleinerem Raum, wie auf dem Balkon oder Fensterbrett, so einiges anbauen. Dabei hilft Permakultur, Humus aus der Wurmbox und Vertical Gardening. Und wem das immer noch zu aufwendig ist, der besucht am besten den Direktvermarkter seines Vertrauens in nächster Nähe.



*Welche Pflanzen vertragen sich als Nachbarn im Gemüsebeet – und welche können sich nicht riechen? Auch dieses Wissen wird im Kurs „Nachhaltigkeit und Selbstversorgung“ vermittelt. Bildnachweis: stock.adobe.com, Abdruck honorarfrei*

### **Schwerpunkt: Nachhaltigkeit**

Ein Schwerpunkt des Kurses ist das Thema Nachhaltigkeit. Wichtige Stichworte sind hier zum Beispiel das Reparieren oder das Wiederverwenden. Durch Recycling und Upcycling können Plastik und Verpackungen verringert werden und Müll wird vermieden. Praktisch wird es im Kurs bei der Herstellung von Reinigungsmitteln und einfachen Körperpflegeprodukten.

### **Hochkarätiger Start mit Experten**

Den Start des Kurses bildet ein Mix aus impulsgebenden Vorträgen. Mag. Dr. Josef Lefenda leitet die Zukunftsakademie des Landes OÖ und beginnt mit dem Zukunftsradar und den globalen Megatrends. „Die Zukunft wird heute gemacht“, so der Leiter der ZAK. Die Journalistin Mag. Dr. Christine Haiden weiß, dass Nachhaltigkeit Werte braucht und wird Verantwortung und Ethik rund um den Begriff Nachhaltigkeit ansprechen. Zahlen, Daten und Fakten rund um Verbrauch und Klima zeigt das Klimabündnis OÖ mit Norbert Rainer auf. Den Wert einer nachhaltigen und regionalen Landwirtschaft erfahren die Teilnehmenden von Ernährungsexpertin Katrin Fischer. „Wer sich mit seinem Essen beschäftigt, geht sorgsam mit seinen Lebensmitteln um“, so die Projektleiterin der lehrreichen Plattform „Die EsserWisser“.

Start ist der 19. Jänner 2022 und in 96 Unterrichtseinheiten finden sich folgende Schwerpunkte:

- Megatrends, Ethik und Klimaschutz, 4 UE
- Regionale und nachhaltige Landwirtschaft, 4 U
- Eigenes Nachhaltigkeitskonzept, 4 UE
- Tipps und Tricks zum Recycling und Upcycling, Umweltfreundliche Reinigung und Körperpflege, 8 U
- Selbstversorger - Hausgarten, 28 UE

- Lebensmittelverarbeitung und Haltbarmachung wie am Bauernhof ,40 UE

Kursnummer: 8503 Lehrgang Nachhaltigkeit und Selbstversorgung

### **Weiterer Lehrgang „Altes Wissen“**

Wem das immer noch nicht genug Nachhaltigkeit und Selbstversorgung ist, der meldet sich gleich noch zum nächsten neuen Lehrgang „Altes Wissen aus der Natur - nachhaltig und naturbewusst leben“ an. Dort wird nicht angebaut, sondern in der Natur entdeckt, was wir für die Grundversorgung brauchen. Also Grundnahrungsmittel wie Zucker, Salze, Öle, Gewürze, Mehle, Wildgemüse von Bäumen und Wildpflanzen, aber auch Rohstoffe wie Fasern und Farben aus der Natur. Die kreative Verarbeitung, Anlegen von Vorräten und Verarbeitung zu Hausmitteln für die Gesunderhaltung darf nicht fehlen. Das Nachhaltigkeitsbewusstsein und ein sorgsamer Umgang mit der Natur ist ebenso wichtig wie das Erstellen von Produkten.

Kursnummer 8505 Lehrgang „Altes Wissen aus der Natur“

Anmeldung:

LFI-Kundenservice, 4021 Auf der Gugl 3,

**Telefon 050/6902-1500**

info@lfi-ooe.at

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,

Tel +43 50 6902-1491, medien@lk-ooe.at