

## Pressemitteilung

### „Zeit des Aufkochens“ mit den OÖ Seminarbäuerinnen

LFI OÖ eröffnet den kulinarischen Herbst mit Kochkursen für jeden Geschmack!

**Liebe und Leidenschaft zum Zaubern geschmackvoller Kreationen, Neugier auf Neues und das möglichst einfach, im Handumdrehen? Dies bringen die neuen Kochkurse des Ländlichen Fortbildungsinstitutes (LFI) Oberösterreich näher. Rund 60 aktive Seminarbäuerinnen teilen Tipps & Tricks und ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz – immer unter Einbindung regionaler Lebensmittel. Denn die oö. Seminarbäuerinnen sind überzeugt: Jeder kann kochen – vom Volksschulkind, Teenager, Ernährungsbewussten, „eiligen“ Genießer bis zum kochbegeisterten Hobbykoch.**

Was genau legen wir täglich auf unsere Teller? Wie wird unser Essen produziert? Welche Inhaltsstoffe stecken drin? Wie lagere, verarbeite ich Lebensmittel richtig und genussvoll? Lebens(mittel)wichtige Fragen über Fragen, die sich Konsumentinnen und Konsumenten täglich stellen. In Praxiskursen vor Ort oder online bei den neuen Cookinaren ([www.cookinar.at](http://www.cookinar.at)) – die Seminarbäuerinnen vermitteln authentisch und lebensnah wertvolles Praxiswissen rund um regionale Lebensmittel. Denn, wer könnte authentischer über regionale Lebensmittel und Landwirtschaft informieren als Bäuerinnen selbst. Seminarbäuerinnen stehen stellvertretend für Bäuerinnen und Bauern an vorderster Front, wenn es um praktisches Lebensmittelwissen geht.

#### **60 Seminarbäuerinnen zeigen vor: Jeder kann kochen**

„Die Botschaft des Kochkursangebotes der Seminarbäuerinnen lautet: Jeder kann kochen – vom Volksschulkind, Teenager, Ernährungsbewussten, „eiligen“ Genießer bis zum kochbegeisterten Hobbykoch. Das reichhaltige Seminarangebot bietet für jeden Geschmack etwas. Willkommen ist jeder, der gerne mit regionalen Zutaten kocht und genießt. In Oberösterreich gibt es derzeit rund 60 aktive Seminarbäuerinnen, die Kurse zu unterschiedlichen Themen in ganz OÖ anbieten. Unsere Seminarbäuerinnen sind es auch, die als Produzenten am authentischsten vermitteln können, wie Lebensmittel genussvoll,

sorgfältig und vielfältig verarbeitet werden“, so Landwirtschaftskammer-Präsident Franz Waldenberger.

### **Buntes Kursangebot bei vor Ort Kursen und Cookinaren**

In der kommenden Saison gibt es über 30 verschiedene Kochkursthemen. Diese bunte Themenvielfalt erstreckt sich von Brot backen bis zur flotten, vegetarischen Alltagsküche, von regionaler Fischküche bis hin zum Wok, von Milchverarbeitung bis Gemüse fermentieren, sowie süße Leibspeisen und Knödel- und Strudelgerichte. Beim neuen Kursthema 2023 dreht sich alles um das Brunchen. Die perfekte Kombination aus Frühstück und Mittagessen ist in aller Munde. Um auch als Gastgeberin und Gastgeber entspannt zu genießen, gibt es bei diesem Kurs viele Tipps zur einfachen Vorbereitung und raffinierte Rezeptideen. Zusätzlich zu den Kursen vor Ort werden auch weiterhin die beliebten Onlinekochkurse unter [www.cookinar.at](http://www.cookinar.at) angeboten. Die sogenannten Cookinare werden live aus der Küche übertragen während die Teilnehmenden in der eigenen Küche mitkochen. Bei den neuen Themen wird das Knödelparadies in seiner variantenreichen Fülle entdeckt und die Schatzkiste der Volksmedizin erforscht.

### **Maßgeschneidert: Wunschtermine für Gruppen**

Egal ob als Firmen-Teambuilding, Vereinsaktivität, Weihnachtsfeier, Polterabend oder als Kindergeburtstag - gemeinsam Kochen und Genießen verbindet. Für alle, die mit Freunden, Kolleginnen/Kollegen oder Familienmitgliedern lehrreiche, genussvolle und lustige Stunden verbringen wollen, organisiert das LFI OÖ für Gruppen (Erwachsene oder Kinder) Kurse zum Wunschtermin.

### **Seminarbäuerinnen kommen in die Schule**

„Regionale Lebensmittel mit allen Sinnen sprichwörtlich durch eigenes praktisches Tun begreifen“ ist das Credo unserer Seminarbäuerinnen, die auch gerne in Schulen kommen. Bei den Schulworkshops der Seminarbäuerinnen können Kinder und Jugendliche ganz viel lebens(mittel)wichtiges Praxiswissen praxisnah tanken“, erläutert Franz Waldenberger. Ob Milchlehrpfad, Geschmackschule Gemüse, Burger- oder Eiworkshop – die Kinder und Jugendliche erwartet eine spannende und lebensnahe Wissensreise zu den jeweiligen Themen. Für Jugendliche, die Nachhaltigkeit selbst bewusst leben wollen, gibt es den Workshop: Mein Essen – meine Zukunft! – mit viel Wissenswerten und praktischen Tipps. Ab 2023 können auch die etwas jüngeren Kinder beim neuen Workshop „Einkaufen mit Köpfchen“ zum/zur „Lebensmittel-Checker/-in“ werden.

### **Der Weg zum persönlichen Lieblingskurs**

In der Broschüre „Gut leben lernen“ des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ (LFI) sind die aktuellen Kochseminare der Seminarbäuerinnen in ganz Oberösterreich zu finden. Zu beziehen ist diese beim LFI Oberösterreich, Auf der Gugl 3, 4021 Linz, T. 050 6902-1500, E: [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at) oder unter I: [www.seminarbaeuerinnen-ooe.at](http://www.seminarbaeuerinnen-ooe.at).



Regionalität und Saisonalität ist das Credo für nachhaltigen Genuss.  
Bildnachweis: Carletto Photography, Abdruck honorarfrei



Ob Brotbacken, Gemüse fermentieren oder Milchverarbeitung –  
Seminarbäuerinnen zeigen, wie Selbermachen ganz einfach geht!  
Bildnachweis: Carletto Photography, Abdruck honorarfrei

**Kontakt bei Rückfragen:** Romana Schneider-Lenz,  
Tel. +43 50 6902-1268, [romana.schneider-lenz@lk-ooe.at](mailto:romana.schneider-lenz@lk-ooe.at)

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Anita Stollmayer,  
Tel +43 50 6902-1491, [medien@lk-ooe.at](mailto:medien@lk-ooe.at)