

Pressemitteilung

Nachhaltig leben, essen und genießen mit dem LFI

Von der „Zero-Waste-Küche“ bis zur selbstgemachten Kräutersalbe

Joghurt selber machen, köstliche One-Pot-Gerichte zubereiten, Seife selber sieden, natürliche Reinigungsmittel herstellen, altbewährte Hausmittel, wie Kräuterwickel, Tinkturen und Tees neu entdecken, knackiges Gemüse aus dem eigenen Garten ernten, Sträuße aus Wildkräuter binden – all das bietet das Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ des Ländlichen Fortbildungsinstituts der Landwirtschaftskammer OÖ (LFI).

Das diesjährige Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ bietet ein umfassendes Kurs- und Seminarangebot für Menschen, die sich für Ernährung und Gesundheit, Natur, Umwelt und Persönlichkeitsentwicklung interessieren und nachhaltig leben wollen. Das Programm ermöglicht den Teilnehmenden, wertvolles Wissen unserer Bäuerinnen und Bauern sowie von speziellen Trainerinnen und Trainern zu erleben und neu zu entdecken.

„Das Ländliche Fortbildungsinstitut der Landwirtschaftskammer Oberösterreich nimmt dabei eine wichtige Rolle ein und setzt auf Bildungsangebote, die in enger Verbindung zwischen Landwirtschaft und Natur stehen. Dabei wird besonderer Fokus auf heimische Lebensmittel gelegt, die mit Sorgfalt von unseren Bäuerinnen und Bauern hergestellt werden“, betont Landwirtschaftskammer-Vizepräsidentin Rosemarie Ferstl.

Bildtext: Das Bildungsprogramm "Gut leben lernen" lädt dazu ein, wertvolles Wissen in den Bereichen Kochen und Genuss, Kräuter, Natur und Garten, Gesundheit und Handwerk zu erfahren.



Genuss in seiner Vielfalt

Die breite Palette der Kurse der Seminarbäuerinnen erstreckt sich vom traditionellen Brotbacken, modernen Brunchideen bis hin zu selbstgemachten Milchprodukten und Wurstköstlichkeiten. Die flotte, einfache Alltagsküche und die süße Küche stehen ebenso im Fokus wie Gemüse fermentieren und der perfekte Festtagsbraten. Bei den Kochkursen für 6 bis 12-Jährige können die Kids ihre kulinarischen Fähigkeiten unter Beweis stellen. Dabei werden Knödel gedreht, der Teig geknetet und in der Vorweihnachtszeit gemeinsam Kekse gebacken.

Von Rezepten bis zu praktischen Tipps

Das Magazin „Gut leben lernen“ bietet neben zahlreichen Rezeptideen, wie der flotten Pfannen-Lasagne, dem g'schmackigen Kürbiskas, der traditionellen Retro-Torte nach Omas Rezept auch praktische Tipps und viele Informationen zu Ernährung und Gesundheit. Die Plattform für Lebensmittelwissen Esserwisser stellt anhand anschaulicher Grafiken den Wert der Hülsenfrüchte, die Bedeutung der Honigbiene sowie den Bodenbedarf für 1,5 Kilo Brot dar. Die Seminarbäuerinnen geben Einblicke in das neue Jubiläums-Kochkursthema „Guglhupf-Prachtstücke“ sowie Tipps und Rezepte zum Zero-Waste-Ansatz (Null-Müll). Ziel dieses Ansatzes ist es, dass keine Lebensmittel verschwendet werden.

Gartenfreude und Tradition: Vielfältige Kurse für den grünen Daumen und das Brauchtum

Für alle Gartenfreunde und jene, die es noch werden wollen, gibt es zahlreiche Kurse rund um den Garten, Pflanzen, Blumen und Sträucher. In den neuen Kursen geht es vor allem um die naturnahe und ertragreiche Ernte von knackigem Gemüse aus dem eigenen Garten sowie um die Planung und Gestaltung der eigenen Gartenoase.

Neben kulinarischen und gärtnerischen Themen bietet das Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ auch Einblicke in die Welt des bäuerlichen Brauchtums und der traditionellen Handwerkskunst. Teilnehmende haben die Möglichkeit, Fertigkeiten wie das Seifensieden, Sensenmähen, Weidenflechten und das Spinnen zu erlernen. Diese Kurse vermitteln nicht nur praktische Fähigkeiten, sondern tragen auch dazu bei, das kulturelle Erbe zu bewahren und weiterzugeben.

G'sund bleiben

Mit dem Bildungsangebot im Bereich Gesundheit setzt das LFI nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Gesundheit der Kursteilnehmenden. Mit großem Praxiswissen vermitteln unsere Trainerinnen und Trainer Entspannungsübungen und altes Wissen rund um Natur und Kräuter.

Das Ländliche Fortbildungsinstitut Oberösterreich lädt ein, wertvolles Wissen neu zu entdecken. Bestellen Sie jetzt das Bildungsprogramm „Gut leben lernen“ kostenlos beim LFI Kundenservice. Tel. 050/6902-1500, E-Mail: info@lfi-ooe.at, Web: ooe.lfi.at
Hier geht es zum Blätterkatalog: [LFI Digital Oberösterreich | Ländliches Fortbildungsinstitut](#)



Bildtext: Seit bereits 30 Jahren geben die vom Ländlichen Fortbildungsinstitut bestens geschulten Seminarbäuerinnen ihren reichen Erfahrungsschatz und ihr fundiertes Praxiswissen bei Kochkursen, Workshops, Messen und Veranstaltungen mit ganz viel Leidenschaft und Begeisterung weiter.

Bildtext: Fine Art Photography, Abdruck honorarfrei



Bildtext: Abb.3: Altes Wissen aus der Natur mit den Bildungsangeboten des LFI OÖ entdecken.

Bildnachweis: AdobeStock/Chamillew, Abdruck honorarfrei

Flotte Pfannen- Lasagne

Rezept LK OÖ / Georg Friedl / 4-6 Portionen

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse mittelfein reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anrösten und Faschiertes zugeben. Unter Rühren ca. 7 Minuten krümelig braten. Tomaten und Gemüse dazugeben. Fond zugießen, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Basilikum und Oregano sowie Muskat abschmecken. Langsam gut ½ Stunde köcheln lassen. Dann Frischkäse bzw. Crème fraîche unterrühren. Die Lasagneplatten grob zerbrechen und in der Fleisch-Gemüsemasse verteilen (sollen gut mit Sugo gedeckt sein). Zugedeckt ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Mozzarella und Gouda auf der Lasagne verteilen und für weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann in der Pfanne servieren.

ZUTATEN

4 EL Öl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,
1 Zucchini, 2 kleine Karotten, ¼ Sellerie
500-600 g gemischtes Faschiertes
2 Dosen stückige Tomaten (à 425 g)
100 g Doppelrahm Frischkäse (oder
Crème fraîche)
ca. 500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano,
Muskatnuss
Prise Zucker
150-200 g Lasagneplatten
150 g Mini-Mozzarella
100 g geriebener Gouda

Tipp

Für die vegetarische Variante einfach den Gemüseanteil durch kleingeschnittenes Gemüse der Saison oder Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen etc.) erhöhen.

© Georg Friedl

Bildtext: Erfahren Sie im "Gut leben lernen" eine Fülle an praktischen Tipps, inspirierenden Rezepten und wertvollen Informationen.

Bildnachweis: LFI OÖ, Abdruck honorarfrei

Kontakt: Mag. Elisabeth Frei-Ollmann, Tel +43 50 6902-1491, medien@lk-ooe.at