Komm & koch mit der Bäuerin - Lust auf nachhaltigen Genuss? Dann ran an die Töpfe!

Knapp 400 Koch- und Backseminare laden in der Bildungssaison 2026-27 in ganz Niederösterreich zum Mitkochen und Mitbacken ein.

Das vielfältige Programm reicht von „Regionale Hülsenfrüchte – klein, knackig & voller Power!“ bis zu „Joghurt, Topfen & Co. – einfach selbst gemacht“ bis zum Fischkochkurs.

Jedes Kochseminar ist ein Erlebnis: Erfahrene Seminarbäuerinnen vermitteln Wissen und praktische Techniken rund um Lebensmittel und deren Zubereitung – verständlich, alltagstauglich und mit viel Freude am gemeinsamen Kochen. Liebevoll zusammengestellte Rezeptbroschüren helfen dabei, das Gelernte auch zu Hause einfach und sicher umzusetzen.

Kochseminare für ALLE, die gerne kochen!

Egal, ob man gerade erst die Welt des Kochens entdeckt oder bereits viel Erfahrung mitbringt: Die Seminare bieten für alle etwas. Erwachsene und Kinder, Anfänger und Kochbegeisterte sind herzlich eingeladen. Gemeinsam kochen, Neues ausprobieren und andere Genießer kennenlernen – nette Gespräche und ein gutes Glaserl Wein runden die kulinarischen Eindrücke ab.

Komm & koch mit der Bäuerin – Regionale Hülsenfrüchte: klein, knackig & ganz viel Power

Ob Linsen, Erbsen oder Bohnen – Hülsenfrüchte sind genussvolle Kraftpakete und echte Alleskönner in der Küche. Rote, grüne oder schwarze Linsen, Käfer- und Wachtelbohnen, gelbe Erbsen oder Kichererbsen sorgen für Abwechslung auf dem Teller und eröffnen viele kulinarische Möglichkeiten.

Als cremiger Aufstrich, knackiger Salat, wärmender Eintopf, würziges Curry oder raffiniertes Hauptgericht zeigen sie, wie vielseitig nachhaltiger Genuss schmecken kann.

Es lohnt sich also, Linsen, Bohnen und Erbsen öfter auf den Speiseplan zu setzen und dabei auch einmal Neues auszuprobieren.

Anmeldung: Komm & koch mit der Bäuerin: Regionale Hülsenfrüchte - klein, knackig & ganz viel Power | LFI Niederösterreich

Fische aus heimischen Gewässern – schnell & kreativ gekocht

Ob Forelle, Karpfen, Saibling, Wels & Co. – entdecken Sie die Vielfalt heimischer Fische. Die Seminarbäuerin zeigt köstliche Rezepte und vermittelt praktisches Wissen: Wie lässt sich Fisch unkompliziert und alltagstauglich zubereiten? Sie erfahren, wie heimischer Fisch eine ausgewogene Ernährung bereichert und wo Sie regionale Fischspezialitäten beziehen können. Ob knusprig gebraten, sanft gedämpft oder als schnelles Gericht – so landet heimische Qualität abwechslungsreich und unkompliziert auf dem Teller.

Anmeldung: Komm & koch mit der Bäuerin: Fische aus heimischen Gewässern - schnell & kreativ gekocht | LFI Niederösterreich