Cookinar: 'Bo(h)n Appétit!' mit regionalen Hülsenfrüchten - Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co in kulinarischer Bestform

Du hast Gusto auf Hülsenfrüchte, du hast dich aber noch nicht so richtig drüber getraut oder dir fehlen kreative Rezeptinspirationen? Dann bist du hier total richtig. Denn regional und nachhaltig produzierte pflanzliche Lebensmittel rücken immer mehr in den Fukus einer bewussten nachhaltigen Ernährung. Hülsenfrüchte sind klein, aber oho! Sie sind wirklich großartige Lebensmittel und verdienen es, öfter auf unseren Tellern zu landen. Bei unserem interaktiven Online-Kochkurs erklären wir dir die Basics der Hülsenfrüchteküche, probieren alltagstaugliche coole Rezepte von pflanzlichen Aufstrichen bis hin zu herzhaften Hauptgerichten und süßen Überraschungen. Wir schauen uns an, warum die kleinen kulinarischen Superhelden voller Top-Nährstoffe stecken, satt und glücklich machen und ein mega Powerfood für Sportler sind. Unser Motto: „Give Peas a Chance!“ – denn ob Bohnen, Linsen, Kichererbsen oder Lupinien – eins ist fix – Hülsenfrüchte sind köstliche Verbündete für nachhaltiges, zukunftstaugliches Essen!

Ein Cookinar ist ein über das Internet durchgeführter Kochkurs. Sie können daheim aktiv mitkochen und jederzeit Fragen stellen.
Beachten Sie die technischen Hinweise.
Alle Informationen, wie ein Cookinar funktioniert auf www.cookinar.at.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	30,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten, Landwirtinnen und Landwirte
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet.

Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at