Smart gekocht vegetarisch

Kennen Sie das auch? Der Hunger ist groß, die Zeit knapp und die Inspiration für flotte, vegetarische Gerichte fehlt. Aber keine Sorge! Tauchen Sie ein in die Welt des Genusses und entdecken Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Seminarbäuerin die Kunst des smarten Kochens. Unsere Großmütter und Mütter wussten schon immer, wie man mit den vorhandenen Lebensmitteln und dem, was der Vorrat hergab, clever und frisch kochen kann. Unsere regionalen Lebensmittel bieten dazu einen schier unendlichen Ideenreichtum für eine smarte Küche. In unseren Kochkursen zaubern wir nicht nur trendige, fleischlose Wohlfühlgerichte für Beruf und Familie, sondern entfachen auch Ihre Leidenschaft fürs Kochen. Mit frischen Produkten aus der Region und kreativen, alltagstauglichen Rezepten wird jeder Kochkurs zu einem kulinarischen Erlebnis. Ein Kurs voller smarter Genüsse für Kochneulinge ebenso wie für leidenschaftliche Hobbyköchinnen und -köche und alle, die gerne ernährungsbewusst genießen.
Unser Motto: Küchenlust statt Küchenfrust!

Hinweis: Die Inhalte und Unterlagen bleiben die gleichen wie im regulären Kurs, jedoch wird ausschließlich mit vegetarischen Rezepten gearbeitet.

Lebensmittelkosten werden bei der Veranstaltung bar kassiert.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	45,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern, Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Behälter für etwaige Kostproben | Schürze, Hausschuhe, Kugelschreiber

Verfügbare Termine

21.11.2026 09:00, Schlierbach

Ort	Schlierbach
Beginn	21.11.2026 09:00
Ende	21.11.2026 12:00
Örtlichkeit	LFS Schlierbach, Klosterstraße 11, 4553 Schlierbach
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3241/5
Trainer:in	Gabriele Kammerhuber
Termin 1	21.11.2026, 09:00 - 12:00 Uhr

21.01.2027 18:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	21.01.2027 18:00
Ende	21.01.2027 21:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3241/7
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	21.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

17.02.2027 18:00, Adlwang

Ort	Adlwang
Beginn	17.02.2027 18:00
Ende	17.02.2027 21:00
Örtlichkeit	Landwirtschaftskammer Kirchdorf Steyr, Holzhaus 1b, 4541 Adlwang
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3241/6
Trainer:in	Gabriele Kammerhuber
Termin 1	17.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

11.03.2027 18:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	11.03.2027 18:00
Ende	11.03.2027 21:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3241/8
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	11.03.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

03.05.2027 18:00, Linz

Ort	Linz
Beginn	03.05.2027 18:00
Ende	03.05.2027 21:00
Örtlichkeit	Seminarhaus auf der Gugl, Auf der Gugl 3, 4021 Linz
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3241/9
Trainer:in	Mst. Maria Magdalena Mehringer
Termin 1	03.05.2027, 18:00 - 21:00 Uhr

© 2026 - lfi.at