



SEMINAR  
BAUER  
INNEN

Ländliches  
Fortbildungs  
Institut



Landwirtschaftskammer  
Kärnten

Du willst schnell & einfach Kochen lernen  
oder deine Kochkenntnisse verbessern?

# COOKINARE 2025

Dann tauche ein in die Welt der Cookinare und mache dein Zuhause zum kulinarischen Lernort. In den Online-Kochseminaren des LFI Kärnten zeigen dir erfahrene Seminarbäuerinnen, Kärntens einziger aktiver Seminarbauer und fachkundige Trainer:innen live via Zoom, wie du saisonale Gerichte Schritt für Schritt zubereitest. Dabei erhältst du nicht nur praktische Anleitungen, sondern auch wertvolle Tipps zur Warenkunde, nützliche Tricks für die Küche und umfassende Antworten auf deine Fragen – alles in Echtzeit. Vor jedem Cookinar werden dir die jeweiligen Rezepte zugesandt. Verpasste Kurse? Kein Problem! Alle Cookinare werden aufgezeichnet, sodass du die Inhalte jederzeit in deinem eigenen Tempo nachholen kannst.



Frühbucheraktion  
**Jahresabo 2025**  
im Wert von 1.330€

13 Live Cookinare



&



47 Videoaufzeichnungen

**€190,00**

~~€ 380,00~~

Cookinar je Einzelbuchung € 30,00  
Aufzeichnung je Einzelbuchung € 20,00

**Jetzt gleich anmelden!**



[www.lfi.at/ktn](http://www.lfi.at/ktn)

# Cookinare 2025

## Termine, Themen, ReferentInnen



### **Cookinar: Strudelvielfalt - kulinarische Variationen für Genießer**

**Freitag, 10. Jänner 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg**

In diesem Cookinar dreht sich alles um die faszinierende Welt des Strudels! Wir zeigen dir, wie du mit einfachen Techniken und frischen Zutaten kreative Strudelvariationen zauberst. Lass dich von der Vielseitigkeit dieser köstlichen Speise begeistern und erlebe, wie du Strudel für jeden Anlass zubereiten kannst. Von der Zubereitung des Teigs bis hin zu den Füllungen – du wirst die Geheimnisse der Strudelkunst entdecken!



### **Cookinar: Aus dem Suppentopf - bunt und abwechslungsreich**

**Freitag, 07. Februar 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Sylvia Schilcher**

Die Suppe leitet gewohnheitsgemäß die Mahlzeiten ein. Kräftige gebundene Suppen dienen aber auch als Hauptspeise. Die Mannigfaltigkeit der Arten- von der klaren Suppe mit Einlage bis zur gebundenen Suppe bietet Abwechslungsmöglichkeiten in reicher Fülle. Lassen Sie sich einführen in der Zubereitung von klaren und gebundenen Suppen, sowie von den verschiedensten Suppeneinlagen.



### **Cookinar: Hendl - fein und knusprig**

**Freitag, 07. März 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Lisa-Marika Miksch**

Heimisches Geflügelfleisch lässt sich in der Küche äußerst abwechslungsreich zubereiten. Lernen Sie in diesem Kurs, wie man ein ganzes Huhn zerteilt und aus den Einzelteilen schnelle und pffiffige Gerichte zubereitet.



### **Cookinar: Ich backe mein eigenes Brot**

**Freitag, 28. März 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Sylvia Schilcher**

Schritt für Schritt wird dir das Wissen rund ums Brotbacken vermittelt. Informationen zum Ansetzen eines Sauerteiges, Getreidearten, Mehle, Einkauf, Lagerung und Brotfehler ergänzen das Programm.



### **Cookinar: Kleine Hände, große Freude - selbstgemachte Osterköstlichkeiten für die Taufpaten**

**Montag, 14. April 2025, 10:30 - 11:30 Uhr, Seminarbäuerin Sigrid Rainer mit Enkelkind Hemma**

In vielen Tälern Kärntens gibt es die Tradition, dass die Taufpaten zu Ostern das Patenkind besuchen und einen Osterreindling mitbringen. Doch warum nicht diesen Brauch aufgreifen und die Kinder selbst kreativ werden lassen? In diesem Cookinar zeigen wir, wie Kinder ganz einfach ihre eigenen Leckereien zaubern können, um den/die Taufpat:in zu überraschen. Schritt für Schritt werden sie dabei unterstützt, köstliche Leckereien selbst zuzubereiten, die sich wunderbar als liebevolle Geschenke eignen und die Herzen der Taufpaten höher schlagen lassen.

# Cookinare 2025

## Termine, Themen, ReferentInnen



### **Cookinar: Regional und raffiniert - Hadn als Geschmackserlebnis**

**Donnerstag, 24. April 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig**

Entdecke die Vielseitigkeit des Buchweizens! Tauche ein in die faszinierende Welt des Hadn und lass dich von der Kreativität und den Aromen dieser besonderen Zutat begeistern! In unserem Cookinar erfährst du von Chefkoch Arnold Wigoschnig und Andrea Wedenig, wie du Hadn in verschiedenen Rezepten vielseitig einsetzen kannst. Ob herzhaft oder süß, einfach oder raffiniert – entdecke, wie du mit regionalen Zutaten wunderbare Gerichte zaubern kannst. Lass dich inspirieren, neue Kombinationen auszuprobieren. Schalte ein und werde Teil dieses kulinarischen Abenteuers!



### **Cookinar: Ein Stück Santorini auf dem Teller**

**Freitag, 09. Mai 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder**

Tauche ein in die Welt der griechischen Küche und entdecke die Aromen des Mittelmeers! Mit frischen Zutaten wie Olivenöl, aromatischen Kräutern und würzigem Feta zaubern wir authentische Spezialitäten, die das Lebensgefühl Griechenlands auf den Teller bringen.



### **Cookinar: Fingerfood - kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass**

**Freitag, 23. Mai 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Sylvia Schilcher**

Mundgerechte Köstlichkeiten für Deine Gäste als Highlight eines gelungenen Abends. Einfach und schnell zubereitet – Hauptdarsteller in diesem Seminar sind heimische und regionale Lebensmittel, die zu kleinen Leckerbissen verzaubert werden. Auch für Kochanfänger!



### **Cookinar: Zucchini Variationen - einfach, raffiniert und lecker**

**Donnerstag, 04. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig**

Zucchini ist ein echter Alleskönner in der Küche, der für überraschend vielseitige Rezepte genutzt werden kann. In diesem Cookinar zeigt Ihnen Chefkoch Arnold Wigoschnig und Andrea Wedenig, wie Sie mit diesem frischen Gemüse köstliche zaubern können. Mit einfachen, aber raffinierten Ideen lernen Sie, wie Sie Zucchini mal ganz anders zubereiten und geschmacklich variieren können. Entdecken Sie die Flexibilität der Zucchini und erleben Sie, wie Sie echte Genussmomente schaffen!



### **Cookinar: Herbstliche Apfelküche - genussvoll durch die goldene Jahreszeit**

**Montag, 29. September 2025, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg**

In diesem Cookinar steht die Frucht der Herbstsaison im Mittelpunkt. Eine Auswahl an verschiedenen Rezepten zeigen, wie der Apfel auf ganz neue Weise zur Geltung gebracht werden kann – herzhaft, süß, frisch und immer saisonal. Du erfährst, wie du den Apfel als vielseitige Zutat in deine herbstliche Küche integrierst. Freu dich auf kreative Rezepte, die dich durch die kühlen Tage begleiten!

# Cookinare 2025

## Termine, Themen, ReferentInnen



### **Cookinar: Kleine Freuden - Süßes zum Teilen und Genießen**

**Freitag, 17. Oktober 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Magdalena Orasch**

Lust auf süße Köstlichkeiten, die ganz ohne Teller auskommen? In diesem Cookinar tauchen Sie ein in die verführerische Welt der süßen Snacks, die sich ideal für jeden Anlass eignen - sei es eine Geburtstagsparty, ein Familienfest oder einfach für die süßen Momente im Alltag. Hier lernen Sie, wie Sie kreative Leckereien zubereiten, die sowohl köstlich als auch handlich sind. Egal ob Sie Anfänger oder bereits erfahren in der Küche sind, dieser Kurs ist für jeden geeignet. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Freude am Backen und Naschen!

### **Cookinar: Alles in einem Topf - die besten Onepot-Gerichte**

**Freitag, 14. November 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbauer Florian Jakopitsch**

In der heutigen, schnelllebigen Zeit möchte man nicht zu viel Zeit in der Küche (mit Kochen und den Vor-, Nacharbeiten) verbringen. Aber man möchte gerne gut, gesund, qualitativ hochwertig und abwechslungsreich essen. Kochen ist ein „notwendiges Übel“ geworden - die Gerichte sollen schnell und unkompliziert zubereitet werden. Wer sich das, oder ähnliches denkt, ist im Cookinar „Alles in einen Topf - die besten Onepot-Gerichte“ genau richtig aufgehoben. An diesem Nachmittag mit Kärnten's einzigem aktiven Seminarbauer, Florian Jakopitsch ...



- ... wird gezeigt, wie man es bewerkstelligt, in (weniger als) 30 Minuten eine ausgewogene Mahlzeit für die ganze Familie auf den Tisch zu zaubern
- ... wird gezeigt, wie man mit heimischen Produkten - regionalen und saisonalen Köstlichkeiten - hochwertige, schnelle Mahlzeiten zubereitet
- ... werden verschiedene Onepot -Gerichte - von herzhaft und wärmend über klassisch bis hin zu frisch und modern - besprochen
- ... wird der „Baukasten“ für ein optimal ausgeglichenes Onepot-Gericht erklärt
- ... werden verschiedene, kreative Rezepte gemeinsam umgesetzt, die zu Hause leicht abgewandelt werden können
- ... werden Tipps und Tricks zur „schnellen Küche“ und zum Kochen mit nur einem Topf, sowie Infos zu den verwendeten Produkten und deren Qualitätsmerkmalen weitergegeben

### **Cookinar: Winterzauber - süße Desserts für die Weihnachtszeit**

**Freitag, 12. Dezember 2025, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg**

Entdecke die Kunst der weihnachtlichen Desserts! In diesem Cookinar lernst du, wie du köstliche und kreative Desserts zauberst! Du erfährst, wie du mit saisonalen Zutaten spielst, um die besten Aromen der Weihnachtszeit einzufangen. Seminarbäuerin Monika Sohneg gibt dir wertvolle Tipps zu Techniken der Anrichtung und Dekoration, damit deine Desserts nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch optisch ein Highlight sind.



# Aufzeichnungen Cookinare

Neben den 13 Live-Cookinaren sind auch 47 Videoaufzeichnungen bisheriger Cookinare im Jahresabo enthalten, die Sie jederzeit bequem von Zuhause aus nachschauen und mit den dazugehörigen Rezeptblättern mitkochen können.

## Himmliche Weihnachtsbäckereien

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Wir füllen unsere Keksdose

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Schnelle Küche für jeden Tag

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Heimischer Fisch - frisch auf den Tisch

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Pasta und Pizza

Seminarbäuerin Monika Sohneg

## Knusprige Strudelvariationen

Seminarbäuerin Melitta Spendier

## Klassische Rindfleischküche

Seminarbäuerin Gerlinde Weger

## Essiggemüse, Chutneys und Co

Seminarbäuerin Irmgard Schluder

## Weckerl und Kleingebäck

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Reindling und Ostergebäck

Seminarbäuerin Sigrid Rainer

## Apfelköstlichkeiten von pikant bis süß

Seminarbäuerin Irmgard Schluder

## Vielseitige Schweinefleischküche

Seminarbäuerin Gabriele Egger

## Raffinierte Gerichte mit Hühnerfleisch

+ **Hendl - fein und knusprig**

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Seminarbäuerin Lisa-Marika Miksch

## Erdäpfel - der Alleskönner in der Küche

Seminarbäuerin Christiane Monsberger

## Kreative Mehlspeisen für Muttertag

Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber

## Fruchtige Marmelade

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Begegnung mit Wildkräutern

Seminarbäuerin Elisabeth Obwegger

## Krapfenvariationen

Seminarbäuerin Roswitha Polessnig

## Wild auf heimisches Wild + Wild auf Hanf

Seminarbäuerin Monika Sohneg

Seminarbäuerin Sandra Krzysnik

## Klassiker der asiatisch-europäischen Fusionsküche

Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder

## Pfiffige Desserts

Seminarbäuerin Monika Sohneg

## Kekse backen

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Burgervariationen klassisch bis modern + Vielfältige Burger einmal anders

Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Polentaspezialitäten

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Spargelgerichte

Seminarbäuerin Monika Sohneg

## Germteigvariationen für und mit Kindern: Bunte Brotvielfalt - für Anfänger:innen Schwerpunkt Krampus und Nikolo + Ostergebäck

Seminarbäuerin Sigrid Rainer & ihre Enkelkinder

## Schnelle, gesunde Jausensnacks

Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber

## Selbstgemachtes Eis und Parfait

Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber

## Vielseitige Pilzküche

Seminarbäuerin Sabine Jäger

## Erlesene Topfengerichte für jeden Geschmack

Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber

## Rindfleisch einmal anders

Seminarbäuerin Magdalena Orasch

## Fermentieren: es blubbert - brodelt - gärt

Mag. (FH) Christina Wildhaber

## Soulfood - fleischlose Gerichte, die es schon bei Oma gab

Seminarbäuerin Ingrid Bugelnig & Maria Auer

## Wraps - jetzt wird gerollt und gewickelt

Seminarbäuerin Ingrid Bugelnig & Maria Auer

## Fingerfood - kalte Köstlichkeiten für jeden Anlass

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Ich backe mein eigenes Brot

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Kürbisvariationen - Herbst Zeit ist Kürbis Zeit

Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

## Fischköstlichkeiten

Seminarbäuerin Monika Sohneg

## Gefüllte Nudeln selbstgemacht + Nudelvariationen - die Kunst der handgemachten gefüllten Nudeln

Seminarbäuerin Roswitha Polessnig

Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

## Kunterbunte Jause für die Pause

Seminarbäuerin Sigrid Rainer & Enkelkind Josef

## Bunte Brotvielfalt - für Anfänger:innen

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

## Bella Italia! Italienische Küche, die verzaubert

Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder

## Numbercake/Zahentorte - der Hingucker am Geburtstagstisch

Seminarbäuerin Magdalena Orasch

## Der Geschmack des Frühlings - Bärlauch in der Küche

Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

## Raffinierte Knödelüche

Seminarbäuerin Monika Sohneg

## Tiroler Gaumenfreuden - Kiachl, Bladl & Co.

Andrea Planer - KOCHregional mit Andrea

## Vitale Küche

Seminarbäuerin Monika Sohneg