

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

COOKINARE 2026

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 Cookinare 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 2026

im Wert von 1.450€

13 Live Cookinare



&



53 Videoaufzeichnungen

€190,00

~~€ 380,00~~

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

Jetzt gleich anmelden!



→ www.lfi.at/ktn

Cookinare 2026

Termine, Themen, Referent:innen



Cookinar: Ich backe mein eigenes Brot

Freitag, 23. Jänner 2026, 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: Omas altbewährte Küche

Donnerstag, 26. Februar 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

Erlebe die zeitlose Magie von Omas Küche – ganz bequem von zu Hause aus! In unserem Cookinar tauchst du ein in die Welt traditioneller Hausmannskost und lernst die Geheimnisse von Rezepten, die seit Generationen weitergegeben werden. Du wirst Schritt für Schritt begleitet, entdeckst praktische Tipps für die perfekte Zubereitung und bekommst Einblicke, wie kleine Tricks den großen Unterschied machen. Ob du nostalgische Klassiker neu entdecken oder die Kunst der traditionellen Küche erlernen möchtest, dieses Cookinar bringt dir den Geschmack echter Kindheitserinnerungen direkt in deine Küche.



Cookinar: Die schnelle Küche - 30 Minuten sind genug. Schnelle, abwechslungsreiche, hochwertige Gerichte für die tägliche (Mittags)Küche

Freitag, 20. März 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbauer Florian Jakopitsch

Wer kennt es nicht? Die Frage nach dem (Mittag-) Essen ... „Was wird gekocht?“ und „Wann?“. In diesem Cookinar erfahren Sie, wie man es bewerkstelligt in (weniger als) 30 Minuten eine ausgewogene Mahlzeit, aus heimischen Produkten für die ganze Familie auf den Tisch zu zaubern. Außerdem werden abwechslungsreiche Rezepte, sowie Tipps und Tricks weitergegeben.



Cookinar: Grüne Energie - Kochen mit den ersten Frühlingskräutern

Dienstag, 28. April 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Petra Miklautz

Der Winter ist vorbei und der Frühling bringt neue Leichtigkeit! In diesem Cookinar zeigt dir Seminarbäuerin Petra Miklautz, wie du aus jungen Frühlingskräutern frische, aromatische Gerichte kreierst. Die „ersten jungen Wilden“ schenken natürliche Energie und unterstützen dabei, den Körper sanft aus dem Winterschlaf zu wecken. Du erfährst, wie Kräuter harmonisch kombiniert werden, was bei der Verarbeitung wichtig ist und wie du mit wenigen, einfachen Zutaten leichte und nährende Frühlingsküche auf den Teller zauberst. Ein idealer Einstieg, um den Frühling genussvoll willkommen zu heißen.



Cookinar: Salate zum Verlieben - abseits von Eisberg und Tomaten

Dienstag, 12. Mai 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Anita Arneitz

Schluss mit langweiligen Beilagensalaten! In diesem Cookinar zeige ich dir, wie du mit einfachen Zutaten und cleveren Kombinationen aus Salaten echte Hauptdarsteller zauberst. Ob als sättigendes Hauptgericht, bunter Sattmacher oder raffinierte Vorspeise – hier lernst du kreative Salatkreationen kennen, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch im Handumdrehen auf dem Tisch stehen. Mit frischen, heimischen Zutaten und Tipps für ungewöhnliche Dressings und knackige Toppings wird jeder Salat zum Geschmackserlebnis. Lass dich inspirieren und entdecke, wie vielfältig Salat sein kann!

Cookinare 2026

Termine, Themen, Referent:innen



Cookinar: Erdbeerzeit - fruchtige Rezepte zum Genießen

Freitag, 29. Mai 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg

Der Frühling ist die Zeit der Erdbeeren! In unserem Cookinar holen wir die saftigen Früchte direkt auf unsere Teller! Freue dich auf ein Online-Erlebnis, bei dem du gemeinsam mit Seminarbäuerin Monika Sohneg die Vielseitigkeit der Erdbeere erkunden kannst. Ob süß, fruchtig oder überraschend kombiniert – in diesem Cookinar stehen Kreativität und kulinarische Entdeckungen im Vordergrund. Du wirst inspiriert, neue Ideen auszuprobieren und erhältst praktische Tipps für die Zubereitung. Ein Abend voller fruchtiger wartet auf dich: perfekt, um den Frühling kulinarisch zu feiern und neue Lieblingsideen für Zuhause mitzunehmen.



Cookinar: Selbstgemachte Schätze im Glas

Freitag, 12. Juni 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Köstliche Vorräte aus dem eigenen Garten haltbar machen liegt wieder voll im Trend. Raffinierte Chutneys, Pestos, Marmeladen, würzige Öle und Essige, süß-sauer eingelegtes Gemüse, Liköre, Kompotte, Salze, die fix-fertig für die schnelle Küche zur Hand sind, aber auch wunderbare Geschenke und Mitbringsel sind. In unseren Kursen lernen Sie die Grundtechniken des Konservierens mitnatürlichen Konservierungsmitteln wie Alkohol, Essig(säure), Salz und Zucker oder durch Einkochen und Sterilisieren. Seminarbäuerin Sylvia Schilcher verrät ihre Tipps und Tricks damit's sicher gelingt und freuen sich mit Ihnen, selbstgemachte Schätze herzustellen.



Cookinar: Blütenreiche Sommerküche

Freitag, 26. Juni 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Petra Miklautz

Tauche ein in die bunte Welt der essbaren Blüten und entdecke, wie du deine Sommerküche auf natürliche und kreative Weise bereichern kannst. Seminarbäuerin Petra Miklautz zeigt dir, wie Wildkräuter und Blüten nicht nur Geschmack und Farbe in deine Gerichte bringen, sondern auch dein Wohlbefinden und deine Gesundheit unterstützen. Unter dem Motto „Nicht jäten und wegwerfen, sondern ernten und genießen!“ lernst du, wie aus scheinbarem Unkraut kleine kulinarische Schätze entstehen. Der Kurs inspiriert zu neuen Ideen, vermittelt Wissen über die Vielfalt der Blüten und zeigt, wie du Aroma, Duft und Farbe harmonisch in deine Sommergerichte integrieren kannst.



Cookinar: Sommergenuss aus dem Garten - Paprika, Tomate & Co.

Donnerstag, 27. August 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

Der August bringt frisches Gemüse in Hülle und Fülle – und wir zeigen dir, wie du es optimal genießen kannst! In unserem Cookinar zeigen dir Chefkoch Arnold Wigoschnig und Andrea Wedenig Schritt für Schritt, wie du sommerliches Gemüse in leckere, bunte Gerichte verwandelst. Neben praktischen Tipps und einfachen Zubereitungsschritten bekommst du Inspiration, wie du die Aromen des Sommers kreativ auf den Teller bringst. Ideal für alle, die Freude am Kochen haben und den Sommertagschmack zu Hause erleben möchten.

Cookinare 2025

Termine, Themen, Referent*innen



Cookinar: Als Fächer oder in Schichten - so wird Gemüse schnell und einfach zum köstlichen Hingucker

Freitag, 18. September 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Anita Arneitz

Wenn das Auge misst, wird jedes Gericht zum Erlebnis! In diesem Cookinar zeige ich dir, wie du mit einfachen Handgriffen beeindruckende Gemüsegerichte zubereitest, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch optisch begeistern. Ob kunstvoll gefächerte Erdäpfel, geschichtetes Ofengemüse oder dekorative Türme – mit den richtigen Techniken wird aus frischem Gemüse im Nu ein echter Eyecatcher auf deinem Teller. Du lernst Schritt für Schritt, wie's funktioniert, und bekommst praktische Tipps, damit es auch bei dir zu Hause gelingt. Sei dabei und lass dich von der bunten Gemüsevielfalt verzaubern!



Cookinar: Goldener Herbst - Desserts mit Birne, Kürbis & Karamell

Freitag, 09. Oktober 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg

Der Herbst ist die perfekte Zeit für süße Genüsse und in unserem Cookinar dreht sich alles um die aromatischen Highlights der Saison: Birne, Kürbis und Karamell. Gemeinsam mit Seminarbäuerin Monika Sohneg tauchst du ein in die Welt herbstlicher Desserts, lernst, wie man aus einfachen Zutaten raffinierte Kreationen zaubert, und bekommst viele Ideen, um deine Desserts geschmacklich und optisch zu veredeln. Die Referentin führt dich Schritt für Schritt durch den Prozess, gibt praktische Tipps und zeigt Inspirationen, die du direkt zu Hause umsetzen kannst. Ob du Lust hast, Neues auszuprobieren, Rezepte weiterzuentwickeln oder einfach gemütliche Herbststimmung zu genießen – dieser Kurs lädt dazu ein, den Herbst kulinarisch zu feiern.



Cookinar: Nudelliebe - kreative Ideen für jeden Geschmack

Freitag, 13. November 2026, 18:30 - 20:00 Uhr, Seminarbäuerin Monika Sohneg

In diesem Kurs dreht sich alles um Nudeln: von schnellen Alltagsgerichten bis zu besonderen Variationen für besondere Anlässe. Wir entdecken Ideen, die einfach nachzumachen sind, und lernen kleine Tipps, die das Kochen leichter und abwechslungsreicher machen. Ideal für alle, die Spaß am Kochen haben und ihre Liebe zu Nudeln kreativ ausleben möchten.



Cookinar: Wir füllen unsere Keksdose

Freitag, 04. Dezember 2026, 14:00 - 15:30 Uhr, Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

In diesem Cookinar zeigt Ihnen Seminarbäuerin Sylvia Schilcher eine Variation unterschiedlicher Sorten der Weihnachtsbäckerei. Sie erhalten die Gelegenheit, verschiedene Sorten von Weihnachtskekse kennenzulernen, sodass garantiert für jeden Geschmack etwas dabei ist!

Aufzeichnungen Cookinare

Neben den 13 Live-Cookinaren sind auch 53 Videoaufzeichnungen bisheriger Cookinare im Jahresabo enthalten, die Sie jederzeit bequem von Zuhause aus nachschauen und mit den dazugehörigen Rezeptblättern mitkochen können.

Himmlische 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 Allesköninger in der Küche

Seminarbäuerin Christiane Monsberger

Kreative Mehlspeisen für Muttertag

Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber

Fruchtige Marmelade

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Aus dem Suppentopf

Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Ein Stück Santorini auf dem Teller

Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder

Hadn als Geschmackserlebnis

Arnold Wogischnig & Andrea Wedenig

Süßes zum Teilen & Genießen

Seminarbäuerin Magdalena Orasch

Alles in einem Topf - die besten Onepot-Gerichte

Seminarbauer Florian Jakopitsch

Begegnung mit Wildkräutern

Seminarbäuerin Elisabeth Obweger

Krapfenvariationen

Seminarbäuerin Roswitha Polessnig

Wild auf heimisches Wild + Wild auf Hanf

Seminarbäuerin Monika Sohneg

Seminarbäuerin Sandra Krzisnik

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: Schwerpunkt Krampus und Nikolo + Ostergebäck

Seminarbäuerin Sigrid Rainer & ihre Enkelkinder

Schnelle, gesunde Jausen snacks

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

Winterzauber - süße Desserts für die Weihnachtszeit

Seminarbäuerin Monika Sohneg

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/Zahlentorte - der Hingucker am Geburtstagstisch

Seminarbäuerin Magdalena Orasch

Der Geschmack des Frühlings - Bärlauch in der Küche

Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

Raffinierte Knödelküche

Seminarbäuerin Monika Sohneg

Tiroler Gaumenfreuden - Kiachl, Bladl & Co.

Andrea Planer - KOCHregional mit Andrea

Vitale Küche

Seminarbäuerin Monika Sohneg