

Jahresabo Cookinare 2026

Du möchtest schnell und einfach Kochen lernen oder deine Kochkenntnisse verbessern?

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.

Frühbisher-Aktion Jahresabo:

Mit dem Jahresabo 2026 erwarten dich **13 Live-Cookinare** und der Zugang zu **53 Videoaufzeichnungen** der bisherigen Cookinare. Lerne, experimentiere und genieße – ganz bequem von deinem Computer, Tablet oder Smartphone aus. Erlebe Kochen neu und entdecke die Freude am Selbstgemachten.

Aktion: Sichere dir jetzt das Jahresabo um nur **€ 190,-** statt **€ 380,-** und entdecke die digitale Kochwelt!

Kosten je Cookinar bei Einzelbuchung: **€ 30,-**

Kosten je Aufzeichnung bei Einzelbuchung: **€ 20,-**

Cook it yourself - denn selbstgemacht schmeckt's am besten!

Anmeldung, Information und Organisation:

Simone Zini (LFI Kärnten)

Tel.: 0463/5850-2517

E-Mail: simone.zini@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Jahresabo Cookinare 2026](#)

Cookinar: Ich backe mein eigenes Brot mit Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Termin: Freitag, 23. Jänner 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

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 mit Küchenchef Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

Termin: Donnerstag, 26. Februar 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 tä

Termin: Freitag, 20. März 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

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 mit Seminarbäuerin Petra Miklautz

Termin: Dienstag, 28. April 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 mit Seminarbäuerin Anita Arneitz

Termin: Dienstag, 12. Mai 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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!

Cookinar: Erdbeerzeit - fruchtige Rezepte zum Genießen mit Seminarbäuerin Monika Sohneg

Termin: Freitag, 29. Mai 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 mit Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Termin: Freitag, 12. Juni 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

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 mit natürlichen 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 mit Seminarbäuerin Petra Miklautz

Termin: Freitag, 26. Juni 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

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. mit Küchenchef Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig

Termin: Donnerstag, 27. August 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 Sommergeschmack zu Hause erleben möchten.

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

Termin: Freitag, 18. September 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

Wenn das Auge mitisst, 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 mit Seminarbäuerin Monika Sohneg

Termin: Freitag, 09. Oktober 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 mit Seminarbäuerin Monika Sohneg

Termin: Freitag, 13. November 2026, 18:30 – 20:00 Uhr

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 mit Seminarbäuerin Sylvia Schilcher

Termin: Freitag, 04. Dezember 2026, 14:00 – 15:30 Uhr

In diesem Cookinar zeigt Ihnen Seminarbäuerin Sylvia Schilcher eine Variation unterschiedlicher Sorten der Weihnachtsbäckerei. Sie erhalten die Gelegenheit, verschiedene Sorten von Weihnachtskeksen 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. Die Aufzeichnungen stehen für **unbegrenzte Zeit** zum Nachschauen zur Verfügung!

siehe Anhang: Tabelle 1: Übersicht Aufzeichnungen der bisherigen Cookinare:

siehe Anhang: Tabelle 2: Übersicht Aufzeichnungen der bisherigen Cookinare Teil 2:

Übersicht Aufzeichnungen der bisherigen Cookinare:

Himmlische Weihnachtsbäckereien	Seminarbäuerin Sylvia Schilcher
Wir füllen unsere Keksdose	Seminarbäuerin Sylvia Schilcher
Schnelle Küche für jeden Tag	Seminarbäuerin Sylvie 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
Gefüllte Nudeln selbstgemacht & Nudelvariationen - die Kunst der handgemachten gefüllten Nudeln	Seminarbäuerin Roswitha Polessnig + Chefkoch Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig
Apfelköstlichkeiten von pikant bis süß	Seminarbäuerin Irmgard Schluder
Vielseitige Schweinefleischküche	Seminarbäuerin Gabriele Egger
Raffinierte Gerichte mit Hühnerfleisch & Hendl - fein und knusprig	Seminarbäuerin Sylvia Schilcher & 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
Begegnung mit Wildkräutern	Seminarbäuerin Elisabeth Obweger
Krapfenvariationen	Seminarbäuerin Roswitha Polessnig
Wild auf heimisches Wild & Wild auf Hanf	Seminarbäuerin Monika Sohneg & 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	Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder

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 Jausensnacks	Seminarbäuerin Silke Perdacher-Kleber
Selbstgemachtes Eis & 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	Chefkoch Arnold Wigoschnig
Fischköstlichkeiten	Seminarbäuerin Monika Sohneg
Kunterbunte Jause für die Pause	Seminarbäuerin Sigrid Rainer & Josef

Übersicht Aufzeichnungen der bisherigen Cookinare Teil 2:

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	Chefkoch Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig
Raffinierte Knödelküche	Seminarbäuerin Monika Sohneg
Tiroler Gaumenfreuden - Kiachl, Bladl & Co.	Andrea Planer - KOCHregional mit Andrea
Vitale Küche	Seminarbäuerin Monika Sohneg
Aus dem Suppentopf	Seminarbäuerin Sylvia Schilcher
Ein Stück Santorini auf dem Teller	Anna-Maria Pichler & Leonhard Grünwalder
Regional und raffiniert - Hadn als Geschmackserlebnis	Chefkoch Arnold Wigoschnig & Andrea Wedenig
Kleine Freuden - Süßes zum teilen und Genießen	Seminarbäuerin Magdalena Orasch
Alles in einem Topf - die besten Onepot-Gerichte	Seminarbauer Florian Jakopitsch
Winterzauber - süße Desserts für die Weihnachtszeit	Seminarbäuerin Monika Sohneg