Kochkurse mit den Salzburger Seminarbäuerinnen

Vom Gemüse fermentieren über selbst gemachte Pasta bis hin zu Wok-Gerichten

In den Koch- und Backkursen zu den verschiedensten Themen geben die Salzburger Seminarbäuerinnen ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne an Sie weiter. Sie können sich zu den untenstehenden Kursthemen direkt online anmelden. Es gibt auch die Möglichkeit mit einer geschlossenen Gruppe zb. ein Verein, Stammtisch oder eine Firma einen Kurs zu buchen.

Hier gibt's mehr Infos zu den Gruppenangeboten

Unsere Seminarbäuerinnen bieten Kurse zu folgenden Themen an:

Her mit dem jungen Gemüse!

Wir bringen Abwechslung in die heimische Küche

Dieser Kochkurs richtet sich an alle Gemüsefreunde und diejenigen, die es noch werden möchten. Gekocht wird stets mit saisonalem, regionalem Gemüse, die Gerichte sind bunt, abwechslungsreich und vielfältig, machen satt und zufrieden ohne zu beschweren.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Krapfen- und Schmalzgebäck

Traditionelle Köstlichkeiten selber machen

Krapfen und Schmalzgebäck sind ein fester Bestandteil der traditionellen österreichischen Küche. Es gibt sie in vielen Variationen, die oft regional unterschiedlich sind. Eines haben sie jedoch gemeinsam: sie werden in Fett herausgebacken. In diesem Kurs dreht sich alles um die Herstellung von Krapfen und Schmalzgebäck. Auch der kulinarische Genuss kommt nicht zu kurz.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Vielfältige Burger-Variationen

Trendige Köstlichkeiten aus regionalen Zutaten

Oft bekannt als ungesundes Fast Food Gericht, kann man, wenn man auf die richtigen Zutaten achtet, schnell eine hochwertige Mahlzeit zaubern. Durch die möglichen Kombinationsmöglichkeiten aus Pattys und Buns, die man mit beliebigen Saucen, Käsesorten und Gemüse füllen kann, ist für jeden der richtige Burger dabei.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Köstliche Mehlspeisen für den kurzfristigen Besuch

Mit Selbstgemachtem begeistern

Unsere Seminarbäuerin gibt Tipps und Tricks wie in kurzer Zeit köstliche, süße Hingucker für spontane Gäste gezaubert werden können. Von klassischen Blätterteigkreationen bis hin zu diversen Kuchenrezepten mit saisonalen Früchten ist alles mit dabei.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Pasta - ganz einfach selber machen

Aus besten, heimischen Zutaten

Ob süß oder pikant, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch - so vielseitig und so köstlich! Wer einmal in den Genuss von frisch gemachten Nudeln gekommen ist, schmeckt und schätzt den Unterschied. Die Seminarbäuerin zeigt Ihnen wie es geht!

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Gemüse fermentieren

Sauerkraut, Kimchi & Co selber machen

Fermentieren ist eine altbewährte Konservierungsmethode und wieder voll im Trend! Es ist einfach, natürlich und praktisch in jedem Haushalt möglich. Wie es geht, welches Gemüse sich eignet, welche Gefäße, Gewürze etc. zeigt Ihnen unsere Seminarbäuerin.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Alles rund ums Backen

Von Sauerteig- und Vollkorngebäck bis zum Germteig

Unsere Seminarbäuerin zeigt Ihnen wie einfach das Backen mit regionalen Zutaten ist. Neben Bauernbrot, Baguette, Kornweckerl aus Sauerteig und Vollkornmehlen werden auch Buchteln, Zimtschnecken, Kipferl und anderes traditionelles Gebäck gebacken.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Köstliches aus Wok, Pfanne und Topf

Genial, vital, regional

Du liebst es unkompliziert, aber trotzdem nachhaltig und frisch zu kochen? Gemeinsam setzen wir die Vielfalt regionaler Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Fisch und Fleisch in Kombination mit perfekt abgestimmten Gewürzen in Szene.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Wurstwerkstatt

Einfache Fleischspezialitäten selber machen

Hausgemachte Bratwürstl, rustikale Leberpastete oder würziges Rillettes im Glas – wer mag das nicht? In diesem Praxiskurs zeigen erfahrene Seminarbäuerinnen, wie Sie Ihre Küche daheim, ohne viel Spezialgerätschaften, zur Mini-Wurst-Manufaktur verwandeln können.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Brot und Gebäck für Genießer

Selbstgemacht schmeckt einfach besser

Der Duft von frischem Brot zieht durch das ganze Haus. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist in einer normalen Haushaltsküche verschiedenste Brotsorten und Kleingebäck zu backen. Von den Grundlagen des Brotbackens bis hin zum Formen von Weckerln oder Salzstangerln entführen wir Sie in die Welt des Brotbackens.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Striezel, Pinze und Co.

Traditionelles Gebäck aus Germteig

Buchteln, Striezel, Nussstrudel und andere Germteiggebäcke wecken bei vielen von uns Kindheitserinnerungen. Leider sind die überlieferten Rezepte heutzutage vielerorts in Vergessenheit geraten. Wie einfach und vielfältig das Backen mit Germteig ist zeigen wir Ihnen in diesem Kurs.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Milchprodukte für den Hausgebrauch

Ganz einfach selber machen

Sie wollten immer schon wissen, wie man einfache Milchprodukte für den Eigengebrauch selber herstellen kann? Unter der professionellen Anleitung unserer Seminarbäuerin lernt man Schritt für Schritt, wie aus Milch wertvolle hausgemachte Köstlichkeiten hergestellt werden können.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Party- und Grillgebäck

Kreative Ideen für Ihre Feier

Sie haben zu einer Feier oder zum Grillen eingeladen und wissen nicht so recht, womit Sie Ihre Gäste überraschen sollen? Wir zeigen Ihnen, wie man aus den einfachsten Teigen, aber mit vielen kreativen und einfallsreichen Ideen aus heimischen Lebensmitteln verschiedenste Variationen von Kleingebäck macht.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Sauerteig und Vollkorngebäck

Vollwertiges, gesundes Brot selber backen

Brot und Gebäck aus Sauerteig gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sind geschmacklich sehr vielseitig. Sie liefern wertvolle Inhaltsstoffe und können aus heimischen Lebensmitteln ganz einfach hergestellt werden. Wir zeigen Ihnen wie einfach. Neben vielen erprobten Rezepten gibt es noch einige Tipps rund ums Backen.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Kekse selber backen

Wir füllen unsere Keksdosen

Kekse gehören in der Weihnachtszeit einfach dazu. Selbstgemacht mit hochwertigen Zutaten schmecken sie am besten. Gemeinsam backen wir eine Auswahl an verschiedenen Sorten und erfahren viele Tipps und Tricks, wie es

gelingen kann.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Wild-Spezialitäten

Köstlichkeiten aus dem Wald

Wild ist nach wie vor etwas Besonderes auf unserem Speiseplan und gehört zu den gesündesten heimischen Lebensmitteln. Das würzige und zarte Wildfleisch mit seinem einzigartigen Geschmack ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern noch dazu sehr fett- und cholesterinarm.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Feines vom Rind (Auf Anfrage für Gruppen)

Ein Klassiker - neu aufgelegt

Kaum eine andere Fleischart ist so vielseitig wie Rindfleisch. Aber welche Fleischteile eignen sich für welche Gerichte und worauf muss bei der Zubereitung geachtet werden? Unserer Seminarbäuerin zeigt Ihnen verschiedene Zubereitungsvarianten.

> Mehr Infos und Termine finden Sie hier

Gutes vom Huhn (Auf Anfrage für Gruppen)

Pipifein kochen und essen

Das Huhn liefert uns hochwertige und gesunde Lebensmittel in Form von Fleisch und Eiern. Beide Produkte bereichern unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Hühnerfleisch zeichnet sich durch einen geringen Fettgehalt aus und ist wertvoller Bestandteil unserer Ernährung. Eier sind wichtiger Eiweißlieferant und in der Küche unverzichtbar. Im Kochkurs Gutes vom Huhn werden saisonal geprägte Menüs rund um das Hühnerfleisch und Eier gekocht.

Sie möchte gerne mit Ihrem **Verein, Stammtisch,** Ihrer **Gruppe oder Firma** einen Kurs besuchen?
Gerne organisieren wir ab einer Gruppengröße von 12 Personen einen Koch- oder Backkurse für Ihre Gruppe. Nennen Sie uns einfach Ihren Wunschtermin, wir vermitteln Ihnen eine Seminarbäuerin in Ihrer Nähe.

Die Kosten für 3 Unterrichtseinheiten (UE) betragen 350,- Euro und für 4 Unterrichtseinheiten (UE) 400,- Euro jeweils exklusive Lebensmittelkosten und etwaige Kosten für die Raummiete. Sie können sich auch jederzeit individuell anmelden.

Bei Interesse einfach auf das gewünschte Thema (oben) klicken und Sie erhalten nähere Informationen zu den einzelnen Terminen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Anna Rehrl, LFI Salzburg
Tel. +43 50 2595 - 3333
anna.rehrl@lk-salzburg.at

Oder:

Nicole Leitner, Seminarbäuerinnen Koordinatorin in Salzburg

Tel. +43 664 602595 2901

nicole.leitner@lk-salzburg.at