KURSANGEBOT 2020

Kochevents oder Kochkurse für Gruppen
Möchten Sie mit einer Gruppe einen Kochevent oder einen Kochkurs organisieren?
Gerne helfe ich Ihnen dabei, den passenden Rahmen zu finden. Melden Sie sich bei mir.

Kurs 1: Darmfit – dieses Essen ist der Hit
In diesem Kurs kochen wir Gerichte, welche unsere Darmflora unterstützen, einfach in der Zubereitung sind und erst noch toll schmecken.
Auch ihre Familie und Gäste werden begeistert sein.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 12. Februar 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 2: Kleine Häppchen – grosse Wirkung
Keine Hexerei! Wir machen einfache und raffinierte Häppchen zum Vorbereiten.
Geeignet für unkomplizierte Einladungen und Zeit für die Gäste.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 12. März 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 3: Thailändisch kochen
Gerne weiht Sie Suwimon Poli in die Kunst der thailändischen Küche ein.
Kursleitung: Suwimon Poli
Datum: 18. März 2020, 18.00 – 21.30 Uhr
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 4: Kinder kochen
Kochen macht Spass! Kinder von 7 bis 12 Jahren kochen einen gluschtigen Z'mittag und lernen Herrn «Knigge» kennen beim Essen.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 31. März 2020, 9.30 – 13.30 Uhr
Kurskosten: CHF 35.00

Kurs 5: Generationen kochen
Zusammen mit Oma, Opa, Götti oder Gotti kochst du ein Mittagessen für gross und klein.
Für Kinder ab 5 Jahre.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 18. April 2020, 9.30 – 13.30 Uhr
Kurskosten: CHF 80.00 (pro Paar)

Kurs 6: Männer kochen
In diesem Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks für die Zubereitung von einfachen, aber raffinierten Gerichten. Wir vertiefen dabei die Grundkenntnisse über die Zubereitungsarten und deren vielseitige Umsetzungsmöglichkeiten.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 21. April, 28. April und 4. Mai 2020, 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten: CHF 250.00

Kurs 7: Essen im Tagesrhythmus des Körpers

Steigern Sie ihr Wohlbefinden mit bedarfsorientierter Ernährung. Lernen Sie die Wirkung der Lebensmittel auf den menschlichen Organismus kennen und mit der Ernährung den Tagesrhythmus des Körpers zu unterstützen. Für die praktische Umsetzung im Alltag erhalten Sie schmackhafte Menüvorschläge.

Kursleitung: Andrea Schwyn
Daten: 22. April, 6. Mai und 13. Mai 2020, 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten: CHF 250.00 (inklusive Kursunterlagen und Verpflegung)

Kurs 8: Wissenswertes über die Fleischzubereitung

Egal ob Sie Fleisch auf dem Kochherd, im Backofen oder auf dem Grill zubereiten, die Basiskenntnisse über die Fleischzubereitung sind immer wichtig. Gerne geben wir Ihnen unser Wissen darüber weiter.

Kursleitung: Ruedi Weber/Andrea Schwyn
Datum: 7. Mai 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 110.00

Kurs 9: Partybrote

Tipps und Tricks von der Fachfrau zur Herstellung verschiedener Brote.

Kursleitung: Helena Städler
Datum: noch offen
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 10: Mediterrane Küche

Eine Prise Süden auf jedem Teller.

Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 11. Juni 2020, 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 11: Herbstgenüsse auf dem Teller

Die Herbstküche ist an Möglichkeiten fast nicht zu überbieten. Aus regionalen Produkten lassen sich unzählige leckere Gerichte zubereiten.

Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 9. September 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 95.00

Kurs 12: Thailändisch kochen

Gerne weiht Sie Suwimon Poli in die Kunst der thailändischen Küche ein.
Fortsetzung.

Kursleitung: Suwimon Poli
Datum: 17. September 2020, 18.00 – 21.30 Uhr
Kurskosten: CHF 90.00

Kurs 13: Midlife Kitchen

Genussvoll und gesund durch die Wechseljahre.

Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 24. September 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 85.00

Kurs 14: Torten

Unter kundiger Anleitung und Führung lernen Sie die fachgerechte Zubereitung von verschiedenen Biscuits und Füllungen.

Kursleitung: Helena Städler
Datum: noch offen
Kurskosten: CHF 95.00

Kurs 15: **Kochen für Jungpensionäre**
Sind Sie pensioniert und möchten sich gesund und schmackhaft selber verpflegen?
In diesem Kurs erhalten Sie in geselliger Runde viele Tipps, wie Sie dies zu Hause umsetzen können.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Daten: 22. Oktober, 29. Oktober, 5. November und 12. November 2020, 09.30 – 13.30 Uhr
Kursort: mit ÖV erreichbar
Kurskosten: CHF 320.00

Kurs 16: **Weniger Food Waste**
Kreative Ideen für Resten...
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 27. Oktober 2020, 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten: CHF 70.00

Kurs 17: **Kochen mit Whisky**
Whisky im Glas und auf dem Teller. Immer eine Gaumenfreude und für eine Überraschung bereit.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 19. November 2020, 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten: CHF 100.00

Kurs 18: **Zimetstern, Mailänderli und Co……**
Zutaten und Rezepte für die bekannten Weihnachtsguetzli sind vorhanden. Sie stellen die Sorten her, die Sie gluschten und erhalten dabei die gewünschte Unterstützung.
Kursleitung: Andrea Schwyn
Datum: 3. Dezember 2020, 07.30 – 11.30 Uhr
Kurskosten: CHF 55.00

Kochevents für Gruppen im November & Dezember
Gerne koche ich mit angemeldeten Gruppen ein Festmenü. Sie kochen und geniessen anschliessend den Abend. Wir übernehmen den Abwasch für Sie.
Für weitere Informationen oder bei Fragen melden Sie sich bei mir.

°°

Anmeldetalon
Anmeldung für Kurs Nr. ____
Kurstitel ____
Name/Vorname ____
Adresse/ PLZ/ Ort ____
Telefon ____
Datum/Unterschrift ____
E-Mail-Adresse ____

Anmeldung bis 1 Woche vor Kursbeginn an:
Andrea Schwyn, Am Bach 8, 8512 Thundorf, Tel. 052 366 32 77, info@koch-lust.ch
Kursort: KochLust, Am Bach 8, 8512 Thundorf