

# Kursangebote & Veranstaltungen 2023



Koch Lust

## Kurs 1 – Kochen für Pensionäre

Sind Sie pensioniert und möchten sich gesund und schmackhaft verpflegen? In dieser Kursreihe erhalten Sie in geselliger Runde das Werkzeug, dies zu Hause selber umsetzen zu können.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Daten</b>	21., 28. Februar & 7., 14. März 09.30 – 13.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	300.- Fr.

## Kurs 2 – Fitness & vegane Küche

Du möchtest durchstarten mit Bewegung und veganer Küche? Wir geben dir Tipps, wie Training im Alltag möglich ist... und erklären, worauf bei veganer Ernährung geachtet werden sollte. Gemeinsam kochen und geniessen wir verschiedene Gerichte.

<b>Kursleitung</b>	Andreas Parpan (Personaltrainer) Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	21. Februar 18.30 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

## Kurs 3 – Brotpur & Naturteig

Was unterscheidet einen Sauerteig von einem Liveto Madre? Diese und viele andere Antworten erhalten Sie über die Herstellung von Naturteigbrot. Zusätzlich erhalten Sie 100g Naturteig, um gleich selber mit dem Backen zu beginnen.

<b>Kursleitung</b>	Alfred Bau (Bäckermeister & Brotsummelier)
<b>Datum</b>	1. März 18.30 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

#### **Kurs 4 – Asiatische Küche** Lactose- und glutenfrei

Viele Menschen leiden an Unverträglichkeiten. Die häufigsten Intoleranzen sind Lactose und Gluten. Die asiatische Küche verzichtet häufig auf diese Stoffe und bietet sich deshalb als Alternative an.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	2. März 18.00 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

---

#### **Kurs 5 – Kinder kochen Ostergerichte**

Wir kochen und backen traditionelle, aber auch weniger bekannte Ostergerichte. Dazu basteln wir eine passende Tischdekoration. Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	29. März 09.30 – 13.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	38.- Fr.

---

#### **Kurs 6 – Basiswissen im Kochen**

Wir vertiefen das Grundwissen im Kochen. Anhand alltagstauglicher Rezepte erlernen Sie Grundzubereitungsarten. Sie erfahren alles über Nährstoffe und leckere Menüs zur Erhaltung ihrer Gesundheit.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	11., 18., 25. April & 2., 9., 16. Mai 18.30 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	500.- Fr.

---

#### **Kurs 7 – Fitness & saisonale Küche**

Durchstarten mit Bewegung und saisonaler Küche? Wir geben dir theoretische und praktische Tipps, wie Training im Alltag möglich ist und erklären, was es bei der Ernährung zu beachten gilt.

<b>Kursleitung</b>	Andreas Parpan Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	6. Mai 10.00 – 15.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	100.- Fr.

---

#### **Kurs 8 – Brotpur & Naturteig**

Was unterscheidet einen Sauerteig von einem Liveto Madre? Diese und viele andere Antworten erhalten Sie über die Herstellung von Naturteigbrot.

<b>Kursleitung</b>	Alfred Bau
<b>Datum</b>	10. Mai 18.30 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

---

#### **Kurs 9 – Die Mediterrane Küche**

Eine Prise Süden auf jedem Teller.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	6. Juni 18.30 – 22.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

## Kurs 10 — Fitness & vegetarische Küche

Durchstarten mit Bewegung und vegetarischer Küche? Wir geben dir theoretische und praktische Tipps, wie Training im Alltag möglich ist und erklären, worauf bei der Ernährung zu achten ist.

<b>Kursleitung</b>	Andreas Parpan Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	15. August 18.30 – 22.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

---

## Kurs 11 — Essen im Rhythmus des Körpers

Steigern Sie ihr Wohlbefinden mit bedarfsorientierter Ernährung. Lernen Sie mittels Ernährung den Tagesrhythmus des Körpers zu unterstützen und zu stärken – theoretisch und praktisch.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Daten</b>	22., 29. August & 5. September 18.30 – 22.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	250.- Fr.

---

## Kurs 12 — Fitness & saisonale Küche

Durchstarten mit Bewegung und saisonaler Küche? Wir geben dir theoretische und praktische Tipps, wie Training im Alltag möglich ist und erklären, was es bei der Ernährung zu beachten gilt.

<b>Kursleitung</b>	Andreas Parpan Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	14. November 18.30 – 22.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	90.- Fr.

---

## Kurs 13 — Kochen mit Whisky

Whisky im Glas und auf dem Teller. Immer eine Gaumenfreude und für eine Überraschung bereit.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	16. November 18.30 – 22.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	100.- Fr.

---

## Kurs 14 — Zimetstern, Mailänderli & Co.

Zutaten und Rezepte für die bekannten Weihnachts-  
gutzli sind vorhanden. Sie stellen die Sorten her,  
die Sie gluschten und erhalten dabei die gewünschte  
Unterstützung.

<b>Kursleitung</b>	Andrea Schwyn
<b>Datum</b>	7. Dezember 07.30 – 11.30 Uhr
<b>Kurskosten</b>	60.- Fr.

---

## Kochevents und Kochkurse für Gruppen

Klassenzusammenkunft? Klubanlass? Teamevent in der Adventszeit? Gerne kocht Andrea Schwyn mit Ihnen ein Festmenü. Sie geniessen anschliessend den Abend zusammen – die KochLust übernimmt den Abwasch. Bei Fragen bei Andrea Schwyn melden.

**Mehr Informationen zu Kursen  
und weiteren Angeboten**

[koch-lust.ch/angebote](http://koch-lust.ch/angebote)

# Veranstaltungen Ausblick 2023

## **Kalbsmetzgete – Büffet à Discretion**

Freitag, 17. & Samstag, 18. Februar, Abends  
Anmeldung empfehlenswert

## **Vernissage Kochbuch Kochlust**

Samstag, 1. April, Abends  
Open House, weitere Informationen auf  
[koch-lust.ch/kochbuch](http://koch-lust.ch/kochbuch)

## **Osterbrunch in der KochLust**

Sonntag, 9. April  
Anmeldung erforderlich

## **Pizza - Memorial days**

Freitag, 28. April  
Samstag, 29. April  
Bestellungen & Anmeldung empfehlenswert

## **Schwein gehabt – Metzgete**

Donnerstag, 05. Oktober  
Freitag, 06. Oktober  
Samstag 07. Oktober  
Donnerstag, 19. Oktober  
Freitag, 20. Oktober  
Samstag 21. Oktober  
Anmeldungen empfehlenswert

## **Wir freuen uns auf Sie!**

Andrea Schwyn & das KochLust-Team

KochLust  
Am Bach 8  
8512 Thundorf  
Schweiz

Tel. +41 52 366 32 77  
Mob. +41 79 773 98 76  
E-Mail. [info@koch-lust.ch](mailto:info@koch-lust.ch)  
[koch-lust.ch](http://koch-lust.ch)