

Veranstaltungen Ausblick 2024

Kalbsmetzgete

Freitag, 16. Februar, 17.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 17. Februar 11.00 – 14.00 Uhr
& 17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Pizza – Memorial days

Freitag, 15. März, Samstag 16. März,
jeweils ab 17.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Osterbrunch

Sonntag, 31. März, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Muttertagsbrunch

Sonntag, 12. Mai, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Schwein gehabt – Metzgete

Freitag, 4. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 5. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr &
17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Schwein gehabt – Metzgete

Donnerstag, 17. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 18. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 19. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr
& 17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Laternliweg

Samstag, 28. Dezember, 17.00 – 24.00 Uhr
Sonntag, 29. Dezember, 17.00 – 24.00 Uhr

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
koch-lust.ch



Unsere Kochkurse und weitere Angebote und Veranstaltungen finden Sie auf unserer Homepage - oder fragen Sie uns persönlich.



Kursangebote & Veranstaltungen 2024

KochLust

Kurs 1 – Gemeinsam durch die Fastenzeit

Du erhältst von mir zusammengestellte Unterlagen, die wir gemeinsam erarbeiten. Wir tauschen uns aus und teilen unsere Erfahrungen. Übungen vor Ort.

Fastenplan 16:8/ Darmgesundheit/ Zeit und ihr Wert/ Säuren-Basen Ernährung

Anmeldung direkt bei Nicole Kramer (bis zum 25. Januar)
kramer@stafag.ch 079 622 90 54

Kursleitung Nicole Kramer
(Ernährungs-
Therapeutin)

Daten 12., 26. Februar &
11., 25. März
19.00 – 21.00 Uhr

Kurskosten 275.- Fr.

Kurs 2 – 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

Datum 14., 21., 28. Februar &
6. März
9.30 – 13.30 Uhr

Kurskosten 320.- Fr.

Kurs 3 – Brotpur & Naturteig

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

Kursleitung Alfred Bau
(Bäckermeister &
Brotsummelier)

Datum 27. Februar
18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten 90.- Fr.

Kurs 4 – 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 (Fleischsommelier) Andrea Schwyn
Datum	5. März 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	120.- Fr.

Kurs 5 – 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.

Kursleitung	Alfred Bau (Bäckermeister & Brot-sommelier)
Datum	12. März 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten	90.- Fr.

Kurs 6 – Frühlingsgerichte mit Schwips

Kochen mit wenig Alkohol gibt den Gerichten den besonderen Geschmack. Von Vorspeisen bis Dessert, für alles findet sich der passende Gutsch.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	13. März 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	95.- Fr.

Kurs 7 – Kinder kochen

Wir kochen ein traditionelles Schweizer Gericht. Beim Tisch decken und Essen begleitet uns noch Herr Knigge.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	10. April 9.30 – 13.30 Uhr
Kurskosten	Fr. 38.00

Kurs 8 – Basiswissen im Kochen

Haben Sie Kochlust? Ich habe den Kurs. In diesem Kurs vermitteln und vertiefen wir das Grundwissen im Kochen. Anhand verschiedener, alltagstauglicher Rezepte lernen Sie die Grundzubereitungsarten kennen und anwenden. Sie erfahren, welche Nährstoffe in Lebensmitteln welche Wirkungen im Körper haben.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	15., 22., 29. April & 6. Mai 18.00 – 22.00 Uhr
Kurskosten	320.- Fr.

Kurs 9 – Fitness & vegetarische Ernährung

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

Kursleitung	Andreas Parpan (Personaltrainer) Andrea Schwyn
Datum	16. April 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 10 — Es ist nicht wurst, was in die Wurst kommt!

Ruedi Weber wehlt Sie in die Geheimnisse der Wurstzubereitung ein. Sie stellen verschiedene Würste selber her und geniessen diese anschliessend mit passenden Beilagen.

Kursleitung	Ruedi Weber (Fleischsommelier) Andrea Schwyn
Datum	24. April 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	120.- Fr.

Kurs 11 — Asiatische Küche – ohne Lactose und Gluten

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

Kursleitung	Andrea Schwyn
Daten	21. Mai 18.00 – 22.00 Uhr
Kurskosten	90.- Fr.

Kurs 12 — Mediterrane Küche

Eine Prise Süden auf jedem Teller.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	28. Mai 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten	90.- Fr.

Kurs 13 — Mediterrane Küche

Eine Prise Süden auf jedem Teller.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	6. Juni 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten	90.- Fr.

Kurs 14 — Fitness & saisonale Ernährung

Du möchtest durchstarten mit Bewegung und gesunder Küche? Wir geben dir theoretische & praktische Tipps, wie Training im Alltag möglich ist ... und erklären, worauf bei gesunder & nachhaltiger Ernährung besonders geachtet werden sollte. Gemeinsam kochen und geniessen wir verschiedene Gerichte und bewegen uns auch drinnen oder draussen.

Kursleitung	Andreas Parpan (Personaltrainer) Andrea Schwyn
Datum	12. September 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 15 — Iss dich fit

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
Datum	10., 17. & 24. September 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	250.- Fr.

Kurs 16 — Wildes Kochen

Lust auf Wild? Wir kochen verschiedene Fleischgerichte vom Reh und Hirsch mit den passenden Beilagen.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	26. September 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 17 — Kochen mit Whisky

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

Kursleitung	Andrea Schwyn
Daten	7. November 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 18 — Zimetstern, Mailänderli und Co...

Zutaten und Rezepte für die Weihnachtsguetzli sind vorhanden. Sie stellen die Sorten her, die Sie gluschten & erhalten dabei die gewünschte Unterstützung.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	4. Dezember 7.30 – 11.30 Uhr
Kurskosten	65.- Fr.

Kurs 19 — 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.

Kochevents und 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.

**Mehr Informationen zu Kursen
und weiteren Angeboten**

koch-lust.ch/angebote