

Kursangebote & Veranstaltungen 2025



KochLust

Kurs 1 — 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 4., 11., 18. & 25. Februar
9.30 – 13.30 Uhr

Kurskosten 320.- Fr.

Kurs 2 — Brotpur & Naturteig

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

Kursleitung Alfred Bau
(Bäckermeister & Brotsommelier)

Datum 12. Februar
18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten 100.- Fr.

Kurs 3 — 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

Kursleitung Nicole Kramer
(Ernährungs-
Therapeutin)

Daten 24. Februar, 10. & 24. März und 7. April
19.00 – 21.00 Uhr

Kurskosten 275.- Fr.

Anmeldung direkt bei Nicole Kramer (bis zum 4. Februar 2025)
kramer@stafag.ch 079 622 90 54

Kurs 4 – Brotpur – Naturteig

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

Kursleitung	Alfred Bau (Bäckermeister & Brotsommelier)
Datum	12. März 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 5 – Es ist nicht wurst, was in die Wurst kommt!

Ruedi Weber weicht 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	13. März 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	130.- Fr.

Kurs 6 – From nose to tail

Leckere Gerichte aus Fleischpakete.

Kursleitung	Angi Früh ^{Pfelethof} Andrea Schwyn
Datum	18. März 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	120.- Fr.

Kurs 7 – Einfache & leckere Fischgerichte

Tipps & Tricks zur Zubereitung von Fisch.

Kursleitung	Andrea Schwyn
Datum	20. März 18.30 – 22.00 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 8 – Tilsiter Spring

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend wartet auf Sie. Im Zentrum steht ein 4-Gang Frühlingsmenü mit Tilsiter-Variationen, angereichert mit Barfuss Bier & Mürbel. Nebenbei gibt Ihnen eine Visagistin nützliche Tipps für die Gesichtspflege.

Kursleitung	Andrea Schwyn Mary Kay
Datum	25. März 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 9 – 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	5., 12., 19. & 26. Mai 18.00 – 22.00 Uhr
Kurskosten	320.- Fr.

Kurs 10 — 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.

Kursleitung	Andreas Parpan (Personaltrainer) Andrea Schwyn
Datum	13. Mai 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 11 — Balsam für die Leber

Unter diesem Titel zeigen wir Dir auf, wie Du Deine Leber entlasten und entgiften kannst. Ein kurzer Theorieteil und dann ein Praxisteil in der Küche. Wir stellen leberunterstützende Säfte und Gerichte her nach dem Prinzip von Anthony William.

Kursleitung	Nicole Kramer Andrea Schwyn
Daten	6. Mai 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	120.- Fr.

Kurs 12 — Tilsiter Summer

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend wartet auf Sie. Im Zentrum steht ein 4-Gang Sommermenü mit Tilsiter-Variationen, angereichert mit Barfuss Bier & Mürbel. Nebenbei gibt Ihnen eine Visagistin nützliche Tipps für die Gesichtspflege.

Kursleitung	Andrea Schwyn Mary Kay
Datum	10. Juni 18.30 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 13 — Asia Küche, ohne Lactose und Gluten!

Viele Menschen leiden an Unverträglichkeiten. 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
Datum	19. Juni 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 14 — 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
Datum	19. & 26. August, 2. September 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	270.- Fr.

Kurs 15 — 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.

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

Kurs 16 – Stress & Ernährung

Weisst Du, wie sich Stress auf Deine Ernährungsweise auswirkt? Kennst Du Deine Stressoren? Informationen, Zusammenhänge und mögliche Lösungen möchte ich Dir in diesem Kurs aufzeigen.

Kursleitung	Nicole Kramer
Datum	16. September 19.00 – 21.00 Uhr
Kurskosten	50.- Fr.

Kurs 17 – Tilsiter Autumn

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend wartet auf Sie. Im Zentrum steht ein 4-Gang Herbstmenü mit Tilsiter-Variationen, angereichert mit Barfuss Bier & Mürbel. Nebenbei gibt Ihnen eine Visagistin nützliche Tipps für die Gesichtspflege.

Kursleitung	Andrea Schwyn Mary Kay
Datum	23. September 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 18 – Tilsiter Winter

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend wartet auf Sie. Im Zentrum steht ein 4-Gang Festmenü mit Tilsiter-Variationen, angereichert mit Barfuss Bier & Mürbel. Nebenbei gibt Ihnen eine Visagistin nützliche Tipps für die Gesichtspflege.

Kursleitung	Andrea Schwyn Mary Kay
Datum	11. November 18.00 – 22.30 Uhr
Kurskosten	100.- Fr.

Kurs 19 – Zimetstern, Mailänderli & 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	4. Dezember 7.30 – 11.30 Uhr
Kurskosten	70.- Fr.

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

Veranstaltungen Ausblick 2025

Kalbsmetzgete

Freitag, 14. Februar, 17.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 15. Februar, 11.00 – 14.00 Uhr
& 17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Mini Ostermarkt am Bach

Samstag, 19. April, 10.00 – 17.00 Uhr

Osterbrunch

Sonntag, 20. April, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen erforderlich

Muttertagsbrunch

Sonntag, 11. Mai, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Fine Fridays

Abende für Geniesser und Lebemenschen:

Apéro, Weindegustation und

Viergangmenü. Am Herd: Andrea & Willi

Freitag, 28. März, 17.00 Uhr – 23.00 Uhr

Freitag, 23. Mai, 17.00 Uhr – 23.00 Uhr

Freitag, 29. August, 17.00 Uhr – 23.00 Uhr

Freitag, 31. Oktober, 17.00 Uhr – 23.00 Uhr

Anzahl Gäste ist begrenzt, Anmeldung erforderlich!

Wir freuen uns auf Sie!

Andrea Schwyn & das KochLust-Team

Schwein gehabt – Metzgete

Freitag, 3. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr

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

Anmeldungen empfehlenswert

Schwein gehabt – Metzgete

Donnerstag, 16. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr

Freitag, 17. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr

Samstag, 18. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr
& 17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Laternliweg

Sonntag, 28. Dezember, 17.00 – 24.00 Uhr

Montag, 29. Dezember, 17.00 – 24.00 Uhr

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.

KochLust