Kursangebote & Veranstaltungen 2026

Kurs 1 — Wintergemüse „guet und gsund zuebereitet“

Wir werden die typischen Wintergemüse auf schmackhafte und abwechslungsreiche Art zubereiten. Dabei spielt die organgerechte Zubereitung der Gemüse eine wesentliche Rolle.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 11. Februar
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 95.– Fr.

Kurs 2 — Basiswissen im Kochen

Haben Sie Kochlust? Ich habe den Kurs.

In diesem Kurs vermitteln wir grundlegendes Kochwissen anhand alltagstauglicher Rezepte. Sie lernen die wichtigsten Zubereitungsarten kennen und erfahren, wie Nährstoffe im Körper wirken.

Kursleitung Andrea Schwyn

Daten 3., 10. & 17. Februar
18.00 – 22.00 Uhr

Kurskosten 250.– 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 / inkl. kurzes Vorgespräch

Kursleitung Nicole Kramer (Ernährungs-Therapeutin)

Daten 16. Februar,
2., 16. & 30. März
19.00 – 21.00 Uhr

Kurskosten 325.– Fr.

Anmeldung direkt bei Nicole Kramer (bis zum 25. Januar 2025)
kramer@stafag.ch 079 622 90 54

Kurs 4 — Kochen im Säuren-Basen-Gleichgewicht

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie der Säuren-Basen-Haushalt im Gleichgewicht bleibt durch geeignete Lebensmittel.

Kursleitung Nicole Kramer
Andrea Schwyn

Datum 28. Februar
10.00 – 15.30 Uhr

Kurskosten 130.– Fr.

Kurs 5 — From nose to tail

Leckere Gerichte aus Innereien und Fleischpaketen Wir versuchen möglichst das ganze Tier zu verwerten.

Kursleitung Angi Früh
(Pfeienhof)
Andrea Schwyn

Datum 5. März
18.00 – 22.30 Uhr

Kurskosten 125.– Fr.

Kurs 6 — Brotpur – Naturteig

Was unterscheidet einen Sauerteig von einem Lievito 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 10. März
18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten 120.– Fr.

Kurs 7 — Einfache & leckere Fischgerichte

Tipps & Tricks zur Zubereitung von Fisch.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 19. März
18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten 100.– Fr.

Kurs 8 — Brotpur – Naturteig

Was unterscheidet einen Sauerteig von einem Lievito 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 24. März
18.30 – 22.00 Uhr

Kurskosten 120.– Fr.

Kurs 9 — 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 26. März
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 100.– 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 22. April
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 110.– 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 5. Mai
18.00 – 22.30 Uhr

Kurskosten 120.– Fr.

Kurs 12 — Asia Küche, ohne Laktose und Gluten!

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

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 12. Mai
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 95.– Fr.

Kurs 13 — Zurück in die Mitte

Erlebe einen Tag, der dich in deine Balance zurückführt. Wir verbinden sanftes Yoga, achtsame Bewegung und genussvolles gemeinsames Kochen – für mehr Leichtigkeit und innere Ruhe.

Kursleitung Inge Gane
Andrea Schwyn

Datum 31. Mai
8.30 – 16.00 Uhr

Kurskosten 190.– Fr.

Kurs 14 — Sommersalate mit Hülsenfrüchten & Getreide

Eine Portion Power auf jedem Teller.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 11. Juni
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 90.– Fr.

Kurs 15 — Zurück in die Mitte

Erlebe einen Tag, der dich in deine Balance zurückführt. Wir verbinden sanftes Yoga, achtsame Bewegung und genussvolles gemeinsames Kochen – für mehr Leichtigkeit und innere Ruhe.

Kursleitung Inge Gane
Andrea Schwyn

Datum 30. August
8.30 – 16.00 Uhr

Kurskosten 190.– Fr.

Kurs 16 — „Woman on fire“ Midlife Kitchen

Genussvoll und gesund durch die Wechseljahre.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 8. September
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 100.– Fr.

Kurs 17 — Tilsiter Herbst

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend wartet auf Sie. Im Zentrum steht ein 4-Gang Herbstmenü mit Tilsiter-Variationen, angereichert mit Barfuss Bier & Mürbel.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 16. September
18.00 – 22.30 Uhr

Kurskosten 100.– Fr.

Kurs 18 — Vegetarisches Festmenü 2026

Ein festliches vegetarisches Weihnachtsmenü, das sich ideal vorbereiten lässt. Gemeinsam kochen wir raffinierte Gerichte, die Genuss und Entspannung an den Feiertagen verbinden – perfekt zum Vorbereiten und entspannten Geniessen.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 10. November
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 100.– Fr.

Kurs 19 — Festmenü 2026

Ein festliches Weihnachtsmenü mit ausgewählten Fleischgerichten, gut vorbereitbar und genussvoll. Gemeinsam kochen wir klassisch raffinierte Komponenten für entspannte Feiertage.

Kursleitung Andrea Schwyn

Datum 17. November
18.30 – 22.30 Uhr

Kurskosten 110.– Fr.

Kurs 20 — 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 3. Dezember
7.30 – 11.30 Uhr

Kurskosten 75.– 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 2026

Frühlingsmarkt

Samstag, 18. April, 10.00 – 18.00 Uhr

Osterbrunch

Sonntag, 5. April, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen erforderlich

Muttertagsbrunch

Sonntag, 10. Mai, 10.00 – 14.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Schwein gehabt – Metzgete

Donnerstag, 1. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 2. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 4. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr & 17.00 – 22.00 Uhr
Donnerstag, 15. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Freitag, 16. Oktober, 17.00 – 22.00 Uhr
Samstag, 17. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr & 17.00 – 22.00 Uhr

Anmeldungen empfehlenswert

Laternliweg

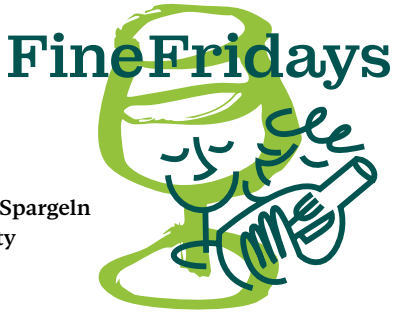
Montag, 28. Dezember, 17.00 – 00.00 Uhr
Dienstag, 29. Dezember, 17.00 – 00.00 Uhr

Fine Fridays

Abende für Geniesser und Lebemenschen:
Apéro, Weindegustation und Viergangmenü.
Am Herd: Andrea & Willi

Freitag, 20. März, 18.00 Uhr – 23.00 Uhr	Fisch
Freitag, 29. Mai, 18.00 Uhr – 23.00 Uhr	Innereien & Spargeln
Freitag, 28. August, 18.00 Uhr – 23.00 Uhr	Sommerparty
Freitag, 30. Oktober, 18.00 Uhr – 23.00 Uhr	Wildbüffet

Anzahl Gäste ist begrenzt, Anmeldung erforderlich!



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.

KochLust