AKTUELLE KURSE

Ländliche Kultur neu interpretiert!

- Produkte vom Arenenberg
- Erfahrenes Kursleitungsteam
- Helle, grosszügige Küchen
- Moderne Gärtnerei
- Breites Themenspektrum mit vielen Trend-Themen

Landliebe
Landfrauenküche
Regional & Saisonal
Selber machen

NEU: Schweizer Küche «Berg & Tal»

Thurgau

arenenberg

Machen Sie mehr aus Ihrer Freizeit – mit unseren Kursen

Regional, saisonal – immer frisch!

Die Nutzgärten sind stets ein wichtiger Lieferant für das Kurswesen. Für die Kochkurse verwenden wir bevorzugt die Produkte vom eigenen Gutsbetrieb.

Tradition gepaart mit Innovation

Die Kulinarik-Kurse sind geprägt durch eine moderne Interpretation der Landfrauenküche. Sie werden alle in hellen Grossraumküchen durchgeführt.

Viel Wissen für Sie

Das Kursleitungsteam besteht aus erfahrenen Fachleuten. Der theoretische Teil beinhaltet auch ausführliche Kursunterlagen für Zuhause.

Alle Kurse online

ES IST ANGERICHTET.

Buchungen • Informationen

Arenenberg
Öffentliche Kurse
Arenenberg 2
8268 Salenstein

T 058 345 81 00
kurse.hauswirtschaft@tg.ch
www.bbz-arenenberg.ch

Giulia Elsener freut sich auf Ihre Anmeldung.

ERNÄHRUNG UND KULINARIK

Samstag, 10.2.2024 CHF 146.–

Hülsenfrüchte die wiederentdeckten Proteinlieferanten

Diese kleinen unscheinbaren Dinger haben es in sich. Wir locken sie aus der Reserve und zaubern wunderbare Gerichte auf den Tisch. Und wir lernen, wie wir Hülsenfrüchte gut verdaubar zubereiten können.

Samstag, 17.2.2024 CHF 136.–

Ketogene Diät Teil 2 der Reihe «Ernährungsweisen»

Wir schauen hinter die Kulissen eines aktuellen Ernährungstrends, erkennen die Vor- und Nachteile und können aus einer vertieften Sicht entscheiden, ob diese Ernährungsweise etwas für uns ist oder nicht.

Samstag, 24.2.2024 CHF 125.–

Nordische Gemüseküche Herbst und Winter

Wir lassen uns von der nordischen Winterküche verzaubern und fühlen uns ein wenig wie nach einem sonnigen Tag unterwegs mit dem Hundeschlitten auf gefrorenen Seen im hohen Norden.

Mittwoch, 28.2.2024 CHF 133.–

Schweizer Küche Berg

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise in die Bergkantone der Schweiz mit ihren vielfältigen Rezepten. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Gerichte, die bald, gespickt mit Ihren eigenen Ideen, Ihren Menüplan bereichern werden.

Samstag, 9.3.2024 CHF 134.–

Pasta Werkstatt Handgemachte Pasta

Wir krempeln die Ärmel hoch und verwandeln die Küche in eine wunderbare Pasta-Werkstatt. Es wird bunt, wir probieren unterschiedlichste Formen aus und kreieren wunderbare Füllungen.

Mittwoch, 13.3.2024 CHF 133.–

Schweizer Küche Tal

Bei dieser kulinarischen Reise steht das «Unterland» im Zentrum. Freuen Sie sich auf inspirierende Gerichte, die, mit Ihren eigenen Ideen angereichert, Ihren Menüplan bereichern werden.

Mittwoch, 28.2. und 13.3.2024 CHF 202.–

Schweizer Küche Berg & Tal

Gemeinsam reisen wir in diesem zweiteiligen Kurs durch verschiedene Regionen der Schweiz. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Rezepte von Berg und Tal und reichern Sie diese mit eigenen Ideen an. Und auch die Thurgauer Küche findet ihren Platz.

Samstag, 16.3.2024 CHF 136.–

Fit in den Frühling Ein wohltuender Detox-Tag

Frühlingsmüdigkeit hat keine Chance, denn wir machen uns auf jeder Ebene fit für einen gesunden Neustart in die warme Jahreszeit. Wir bereiten einfache Kost für den Start in den Frühling und Sommer zu und beschäftigen uns mit wohltuenden Ritualen.

Samstag, 23.3.2024 CHF 136.–

Vegane Diät Teil 3 der Reihe «Ernährungsweisen»

Wir schauen hinter die Kulissen eines aktuellen Ernährungstrends, erkennen die Vor- und Nachteile und können aus einer vertieften Sicht entscheiden, ob diese Ernährungsweise etwas für uns ist oder nicht.

Samstag, 6.4.2024 CHF 134.–

Pasteten und Teigtaschen

Wir erschaffen eine Welt von wunderbar gefüllten Teigkreationen. Süss und pikant, warm und kalt zu geniessen. Ob frisch aus dem Garten oder aus dem Vorrat, Pasteten und Teigtaschen helfen uns ganz nebenbei auch beim Vermeiden von Foodwaste.

Samstag, 10.4.2024 CHF 139.–

Brot backen 1

Backen Sie ihr tägliches Brot selbst, in unzähligen Varianten, einfach, rationell und schnell. Der umwerfend köstliche Duft des frischen Gebäcks wird Sie fortan begleiten, und Sie möchten ihr bekömmliches Brot bald nicht mehr missen.

Freitag, 17.5.2024 CHF 138.–

Kräuter und Aromaöle Für Küche, Haus und Gesundheit

Wir schwelgen einen ganzen Tag im Duft der Kräuterwelt und entdecken vielfältigste Einsatzmöglichkeiten. Wir stellen diverse Produkte für Haus, Küche und Gesundheit her und gönnen uns einen Lunch, bei dem Kräuter im Fokus stehen.

Samstag, 18.5.2024 CHF 127.–

Basisch fit

Unsere Lebensmittel werden in säurespendend und basenspendend eingeteilt. Wir bereiten in diesem Kurs feine Gerichte zu, die basenüberschüssig sind und die damit unserem Körper reichlich wertvolle Mineralien zuführen.

Samstag, 1.6.2024 CHF 131.–

Pizza, Pasta, Pane – glutenfrei

Die grösste Herausforderung der glutenfreien Küche ist die Herstellung von schmackhaften Teigen. In diesem Kurs finden wir die Lösung für feine glutenfreie Teige für Pasta, Pizza oder Brote. Und alles aus rein natürlichen Zutaten hergestellt.

Samstag, 25.5.2024 CHF 134.–

Nordische Gemüseküche Frühling und Sommer

Wir lassen uns von der nordischen Sommerküche verzaubern und fühlen uns ein wenig wie am skandinavischen Badesee inmitten von üppigen Wäldern. Dabei entdecken wir eine überraschende Vielfalt an feinen Aromen.

Samstag, 8.6.2024 CHF 132.–

Teegebäck Alte Rezepte modern umgesetzt

Eine feine Tradition ist der Nachmittagstee mit Gebäck. Inspiriert von alten Rezepten, backen wir eine Vielfalt an buntem und raffiniertem Kleingebäck zum Sofortessen aber auch für den Vorrat oder für spontane Gäste.

Freitag, 21.6.2024 CHF 117.–

Handfest – Fingerfood mit Pfiff

Ob grosses Buffet oder kleines Fest: Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit handlichem Fingerfood, das Sie gut im Voraus vorbereiten können. Ob warm oder kalt, mit Gemüse oder Fleisch, die Vielfalt der Gerichte lässt keine Wünsche offen.

Samstag, 22.6.2024 CHF 134.–

Ayurvedisch Gebäck und Süssspeisen regional umgesetzt

Im Ayurveda ist auch Süsses ein Bestandteil einer ganzheitlichen Ernährung. Wir probieren viele neue Ideen für Süssspeisen aus. Und wie es typisch ist für den Ayurveda, geht es um raffiniert eingesetzte Gewürze, mit denen wir virtuos arbeiten werden.

Samstag, 29.6.2024 CHF 138.–

Kulinarisches Sommerfest

Es ist Sommer! Mit viel Fantasie und ganz neuen Ideen planen wir ein farbenreiches kulinarisches Sommerfest mit allem, was die Region hergibt, und setzen es gleich praktisch um. Es wird heiss und kalt aber auch blumig und aromatisch.

Samstag, 6.7.2024 CHF 134.–

Moderne Küchentechnik Reiskocher, Heissluftfriteuse u.ä.

Richtig eingesetzt, eröffnet Technik uns ganz neue Wege des täglichen Kochens. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie wir unsere Küchentechnik zeitsparend zur Zubereitung von frischer und gesunder Kost einsetzen können.

Freitag, 20.9., und Samstag, 21.9.2024 CHF 163.–

Brot backen 2

Sie backen bereits Brot, möchten die Technik und das Resultat noch perfektionieren? Dann ist dieser 2-tägige Kurs genau passend. Mit langer Teigführung, Vorteigen sowie Koch- und Brühstücken steigen ihre Brote qualitativ in eine hohe Liga.

HANDWERK, KUNST UND MALEN

Montag, 26.2.2024 CHF 124.–

Schriftbilder – Bilderschrift

Spielen mit der eigenen Schrift: Wir experimentieren mit verschiedenen Techniken und Schriften, arbeiten mit Tusche, Gouache, Kreiden, Fasermalern und gestalten unsere ganz eigenen Schriftbilder.

Mittwoch, 6.3.2024 für Anfänger CHF 93.–
Samstag, 16.3.2024 für Anfänger und Fortgeschrittene CHF 186.–
Mittwoch, 17.4.2024 für Fortgeschrittene CHF 98.–

Persönlicher Ring Kreieren Sie Ihr Unikat

Sie gestalten in diesem Ganztageskurs mehrere Ihren Farbwünschen entsprechende Fingerringe aus Edelstahl mit Schmuckkeramik. Jeder Ring ist ein Unikat und demzufolge einzigartig.

Am Abendkurs am17.4. wird anhand von vorgefertigten Canes und der sogenannten Scheibentechnik der Edelstahlrohling aufgefüllt. Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet (Besuch der vorgängigen Kurse ist von Vorteil).

Samstag, 4.5., und Mittwoch, 14.8.2024 CHF 220.–

Sensenkurs Ein altes Handwerk neu entdeckt

Um in der Wiese die Artenvielfalt schonend zu fördern, ist die Sense das ideale Werkzeug. Lernen Sie die Leichtigkeit des Mähens mit der Sense und deren Pflege während zwei Tagen kennen. Praxisorientierter Kurs samt Mähen, Wetzen und Dengeln.

Montag, 27.5.2024 CHF 124.–

Druckwerkstatt Stempeln, walzen, drucken

Mit einfachen Druckwerkzeugen aus Alltagsgegenständen stellen wir interessante Drucke und Muster her. Wir erproben Handdrucktechniken wie Monotypie, Reliefdruck, Hochdruck oder Tiefdruck und entdecken eine Vielfalt an Gestaltungsmöglichkeiten.