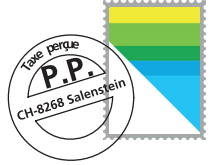


# HÜLSENFRÜCHTLICHES DIÄTLANDFR

DIE POST



## 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: Back-Kurse mit Kindern

Thurgau

arenenberg

# HÜLSENFRÜCHTLICHES DIÄTLANDFR AUENKÜCHE HEGEMÜSE EPASTAW ERKSTATT SCHM...

Entdecken Sie jetzt die neuen Kurse!

[Arenenberg, Kurse, Arenenberg 2, 8268 Salenstein](#)

An alle Weiterbildungsinteressierten

## Machen Sie mehr aus Ihrer Freizeit – mit unseren Kursen



Guten Tag

Wollen Sie Neues erfahren und legen Sie gerne selber Hand an? Dann sind die neuen Arenenberger Kurse genau richtig für Sie. Kulinarische Leckereien und kreative Techniken warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Mit einem Kursbesuch erhalten Sie sowohl Inspiration für den Alltag als auch für spezielle Anlässe sowie Hintergrundwissen aus erster Hand von kompetenten Kursleitenden.

Das Kursprogramm für das zweite Semester ist nun komplett. Das Angebot reicht von der Ayurveda-Küche über Backen mit UrDinkel bis hin zum Malkurs von Landschaften. Einen Schwerpunkt bilden die verschiedenen Kurse rund um das Thema «Kochen mit naturbelassenen Nahrungsmitteln» Die Übersicht aller Kurse finden Sie online unter [www.bbz-arenenberg.ch](http://www.bbz-arenenberg.ch).

Wir freuen uns darauf, dass Sie Ihre Freizeit mit uns verbringen!

Ihr Arenenberger Team



### 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 aktuelles 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

Dienstag, 13.8.2024 CHF 96.–

NEU

### Oxymel der Sauerhonig selbst gemacht

Oxymel ist ein Elixier aus Honig, Essig und Kräutern, Wurzeln, Gewürzen oder Früchten. Nach der Einführung sammeln wir gemeinsam verschiedene Kräuter, damit Sie Ihr eigenes Oxymel mit nach Hause nehmen können.

Mittwoch, 11.9.2024 und Mittwoch, 2.10.2024 CHF 190.–

### Schweizer Küche Berg & Tal (zweitägiger Kurs)

Wir reisen kulinarisch durch die Schweiz, bereiten Klassiker zu, verändern sie kreativ und auch die Thurgauer Küche bekommt ihren Platz. Es besteht die Möglichkeit, nur einen Kursabend zu besuchen (siehe Kurse «Schweizer Küche Berg» und «Schweizer Küche Tal» auf der Webseite).

Freitag, 20.9.2024 und Samstag, 21.9.2024 CHF 163.–

### Brot backen 2 zweitägiger Kurs

BEWÄHRT

Der Duft nach frisch gebackenem Brot breitet sich aus und dem warmen Ofen entnehmen Sie ein Prachtexemplar von Brot. Vorteige, Brüh-, Quell- und Mehlkochstücke, die am Vortag zubereitet werden, führen uns zu einem wunderbaren Brot.

Samstag, 28.9.2024 CHF 142.–

NEU

### Schnelles Kochen ohne Fertigprodukte

Manchmal muss es einfach schnell gehen. Wir zaubern ganz ohne Fertigprodukte ein gesundes und schmackhaftes Essen auf den Tisch. Es braucht dazu etwas Wissen, Ideen und ein paar Tricks.

Sonntag, 6.10.2024 CHF 138.–

NEU

### Die hohe Kunst der Tortenherstellung

Tauchen Sie ein in die Welt der modernen Tortenkunst! Erlernen Sie Schritt für Schritt mit Hilfe von haushaltsüblichen Mitteln stabile hohe Torten herzustellen. Mit Zutaten aus der Region kreieren wir verführerische Geschmackskombinationen.

Freitag, 18.10.2024 und Samstag, 9.11.2024 CHF 152.–

KLASSIKER

### Backen mit Urdinkel ein Getreide erobert die Küche

Wissenswertes rund um die Verarbeitung von UrDinkel, gesundheitliche Vorteile sowie die fachgerechte Herstellung und Verwendung des Brühstücks sind Schwerpunkte des Kurses. Inklusiv UrDinkel Backbuch.

Samstag, 19.10.2024 CHF 148.–

NEU

### Joghurt, Quark, Butter, Käse selber herstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Joghurt, Quark, Butter und Käse entstehen und wie Sie diese feinen Nahrungsmittel ohne grosses Equipment zu Hause selbst herstellen und mit Kräutern etc. anreichern können.

Samstag, 26.10.2024 CHF 147.–

BEWÄHRT

### Alter Zopf – wieder in

Nebst dem traditionellen Zopf backen wir neue Zöpfe und Zöpfli, mit raffinierten Teigen und speziellen Flechttechniken. Ob rund, breit oder hoch geflochten, ob rustikal aus Vollkornmehl mit Nüssen oder gar belauget – die vielfältigen Kreationen werden Sie begeistern.



Samstag, 2.11.2024 CHF 139.–

NEU

### Rund um den Apfel

Äpfel sind die ältesten Früchte der Welt und beliebt wie eh und je. Der Kanton Thurgau gehört zu den drei grössten Anbaugebieten der Schweiz. Wir lernen verschiedene Apfelsorten kennen, verarbeiten sie gekonnt und wagen Neues.

Samstag, 16.11.2024 CHF 150.–

NEU

### Backen ohne Zucker & künstl. Süsstoffe

Wir betrachten die Welt der Zuckerarten im Detail, verstehen, wo und wie Zucker in unserem Körper wirkt und welche Auswirkungen ein zu hoher Zuckerkonsum haben kann. Sie lernen, wie Sie feines Gebäck herstellen können ohne Haushaltszucker oder künstliche Süsstoffe.

Samstag, 30.11.2024 CHF 144.–

NEU

### Ayurveda für die kalte Jahreszeit

Da neben Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen, auch Jahreszeiten eine wichtige Rolle spielen, schauen wir in diesem Kurs, was Ayurveda für uns für die kalte Jahreszeit an bekömmlicher regionaler und saisonaler Ernährung bereit hält.

Samstag, 30.11.2024 CHF 136.–

### Glutenfrei lecker

Es gibt interessante Möglichkeiten, wie wir glutenhaltige Nahrungsmittel durch verträgliche Alternativen ersetzen können. Wir erarbeiten uns in diesem Kurs die Kompetenz, eine gesunde und vollwertige glutenfreie Ernährung sicherzustellen.



Samstag, 7.12.2024 CHF 139.–

KLASSIKER

### Bestseller auf dem Guetzliteller

Wenn die Tage kürzer werden, steigt die Sehnsucht nach lieblichen Düften. Sie lernen neue, köstliche Guetzlisorten kennen, die Sie anschliessend mit nach Hause nehmen.

Samstag, 18.1.2025 CHF 142.–

### Reichhaltige Suppen

Was gibt es Feineres als an einem kalten Winterabend eine warme Suppe zu geniessen. Als Inspiration dienen uns sehr alte Kochbücher, deren Ideen wir aufnehmen und sie mit modernem Wissen und unseren persönlichen Vorlieben kombinieren.



Freitag, 24.1.2025 CHF 117.–

BEWÄHRT

### Macarons und Schaumgebäck

Macarons – luftig, lecker und einfach unwiderstehlich. Wir backen sie in vielen bunten Farben, mit diversen Aromen und verschiedenen Füllungen. Lernen Sie, wie das edle Gebäck sicher gelingt und machen Sie Bekanntschaft mit verwandten Gebäcken wie Makrönli und Baisers.

Samstag, 25.1.2025 CHF 138.–

NEU

### Kochen mit kleinem Budget

In diesem Kurs zaubern wir Feines auf den Tisch, das wenig kostet. Dabei lernen wir, wie wir nicht einfach «nur» sparen, sondern günstige, gesunde und wertvolle regionale Menüs entwickeln können.

Samstag, 15.2.2025 CHF 139.–

BEWÄHRT

### Brot backen 1 eintägiger Kurs

Brote aus verschiedenen Mehlen zubereiten, Grundrezepte ableiten sowie Spezialbrote mit Früchten, Nüssen, Kräutern oder Gewürzen und ungefüllte oder gefüllte Buttergipfeli backen lernen Sie in diesem Kurs.

## ERWACHSENE & KIND|TEENIE

Sonntag, 1.9.2024 CHF 103.–

NEU

### Cupcakes backen und verzieren

In diesem Kochkurs lernen wir, wie wir mit regionalen Zutaten köstliche kleine Kunstwerke kreieren und verzieren können. Von klassischen Buttercrème-Häubchen bis hin zu lustigen Fondant-Figuren. Hübsch verpackt, können alle ihre Cupcakes danach mit nach Hause nehmen.

Samstag, 14.12.2024 CHF 105.–

NEU

### Weihnachtliches Backen mit Kindern

Das Backen von Weihnachtsgebäck hat eine lange Tradition. Und es ist ein schönes Miteinander, wenn wir an diesem Samstag gemeinsam feines Weihnachtsgebäck herstellen, um es anschliessend mit nach Hause zu nehmen.

## HANDWERK, KUNST UND MALEN

Montag, 19.8.2024 CHF 124.–

### Schriftbilder – Bilderschriften

Wir spielen in diesem Kurs mit der eigenen Schrift: Wir lernen experimentierend verschiedene Techniken und Schriften kennen, arbeiten mit Tusche, Gouache, Kreiden, Fasermalern und gestalten unsere ganz eigenen Schriftbilder.



Freitag, 6.9.2024 für Anfänger CHF 74.–

Mittwoch, 2.10.2024 für Fortgeschrittene CHF 74.–

Mittwoch, 4.12.2024 für Anfänger CHF 74.–

Mittwoch, 22.1.2025 für Anfänger CHF 74.–

### Persönlicher Ring Kreieren Sie Ihr Unikat

Sie gestalten in diesem Kurs Fingerringe aus Edelstahl mit Schmuckkeramik. Anhand von vorgefertigten Canes und der Scheibentechnik wird der Edelstahlrohling aufgefüllt, je nach Wunsch mit Schmucksteinen bestückt und im Ofen ausgehärtet.

Montag, 2.12.2024 CHF 124.–

### Weihnachtswerkstatt Kreative Ideen rund um Weihnachten

Wir arbeiten mit Pastell- und Ölkreiden, Gouache und Acryl und üben unterschiedliche Techniken wie Aquarellieren, Papierbatik, Spachteltechnik und Schablonieren. Es entstehen Geschenkpapiere und -schachteln, Karten und Bilder.

Dienstag, 28.1.2025 CHF 124.–

### Landschaften skizzieren und aquarellieren

Wir setzen uns auf vielfältige Weise mit der Landschaftsmalerei auseinander. Schritt für Schritt wagen wir uns an das Skizzieren und Aquarellieren: Mit praktischen Malübungen lernen Sie, Bleistiftskizzen mit Fineliner und Aquarelltechniken in bunte Zeichnungen zu verwandeln.

2025 – genaues Datum folgt CHF 220.–

BEWÄHRT

### Sensenkurs ein altes Handwerk neu entdecken

In diesem Kurs lernen Sie, die Sense als ergänzendes Werkzeug richtig einzusetzen. Auch die Pflege der Sense, das Wetzten und das Dengeln, sind wichtige Bestandteile des Kurses.