



Meret Bissegger  
LA CUCINA NATURALE

## CORSI DI CUCINA A TEMA

### VEDERE, IMPARARE, GUSTARE.. NELLA BELLA CUCINA DI CASA MEROGUSTO

Durante i corsi preparo menu di diverse portate con prodotti di stagione: spiego man mano ogni passaggio, svelo i miei trucchi del mestiere e al termine gustiamo la cena tutti assieme.

...conoscerai più prodotti e in seguito avrai il coraggio di sperimentare in cucina per i tuoi ospiti.

**Costo:** CHF 130.- vitto e materiale didattico compreso.

### LA ZUCCA... DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

// 937. Lunedì 29 ottobre 2018, 18.30

Esistono centinaia di varietà di zucca, con consistenze, gusti e colori molto diversi! Ne assaggeremo una buona trentina con le quali si prepareranno diversi antipasti come terrine, carpaccio, insalate, ecc., una minestra dai gusti esotici, alcune idee di piatti principali e golosi dessert. Vedi anche il nostro progetto [www.lezucchedellavalledelsole.ch](http://www.lezucchedellavalledelsole.ch)

### COMBINARE SPEZIE E ERBE: UN VIAGGIO NEI SAPORI ESOTICI

// 943. Martedì 27 novembre 2018, 18.30

Con le spezie si viaggia! Per ottenere dei piatti dal sapore esotico possiamo tranquillamente utilizzare la nostra verdura di stagione. Grazie alle combinazioni con spezie ed erbe aromatiche le faremo "viaggiare" in altri continenti. Con l'abbinamento di legumi e cereali sarà un menu completo. Merito alla conoscenza delle singole spezie possiamo sperimentare e improvvisare nuove pietanze con più facilità.

**Il programma dei corsi primaverili sulle piante selvatiche commestibili uscirà al più tardi ad inizio 2019.**

---

## THEMEN KOCHKURSE

### IN DER CASA MEROGUSTO: ZUSCHAUEN – LERNEN – SCHLEMMEN

Ein Lehrgang durch die saisonalen Bioprodukte und die Vollwertküche, kombiniert mit den vielen Gewürzen und aromatischen Kräutern, mit den feinsten «Condimenti» wie Öle, Pasten, Essige, etc. und... gesellige und gemütliche Stunden am langen Tisch!

**Kurszeiten:** ersten Tag ab 17.00 Uhr, zweiten Tag von 9.30 - bis 16.30 Uhr .

**Kosten 2-Tages Kurs:** CHF 300.- inklusiv Unterlagen, Speisen, nichtalkoholische Getränke.

### GEWÜRZE UND KRÄUTER GEKONNT KOMBINIEREN

// 932. 5. - 6. Oktober 2018 , Freitag ab 17.00 Uhr, Samstag von 09:30 bis 16:30 Uhr

Mit Gewürzen kann man reisen! Das letzte Saison Gemüse dient als Grundlage für exotisch anmutende Gerichte. Lerne die verschiedenen Gewürze und aromatischen Kräutern kennen: das erleichtert einen kreativen Umgang in der Küche!

### DER HERBSTKOCHKURS

936. 27. – 28. Oktober 2018, Samstag ab 17.00 Uhr, Sonntag von 09:30 bis 16:30 Uhr

Die ersten Kürbisse sind reif, das letzte Sommergemüse ist noch da, Kastanien und Herbstgemüse gibt es im Überfluss, aromatische Kräuter und Gewürze laden zum Spielen ein... zwei Menus mit knackigen Vorspeisen, Hauptgerichten und verschiedenen Desserts werden vor Ihren Augen und mit Ihrer Hilfe gekocht.

### DER WINTERKOCHKURS

944. 30. November. – 1. Dezember 2018 Freitag ab 17.00 Uhr, Samstag von 09:30 bis 16:30 Uhr

Das Wintergemüse ist überraschend vielfältig und farbig, erstaunlich viele interessante Köstlichkeiten lassen sich daraus zaubern. Vom Apéro mit feinen Dips und abwechslungsreiche Antipasti (Terrinen, Patés, Salate und mariniertes Gemüse) bis hin zu klassischen «Primi» wie Risotto oder Crespelle oder würzigen Hauptgängen mit vielen Beilagen – die Winterküche verzaubert!