

THEMEN KOCHKURSE 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, Nuss-Cremen, Essige, sowie Produkte und ihre Geschichten. Die geselligen und gemütlichen Stunden am langen Tisch gehören natürlich zu ganzheitlichen Erlebnissen.

Bei der Ankunft steht die Mise-en-Place schon bereit: man schaut zu, wie ein ganzes Menu gekocht wird, lernt Produkte, Zubereitungsarten und Kniffe kennen. Danach sitzt man am gedeckten Tisch, wo all das Gesehene seinen Sinn bekommt: das Nachtessen wird serviert! Am zweiten Tag hilft man beim Rüsten und den ersten Vorbereitungen mit. Dann wird wieder der Köchin auf die Finger geschaut – man muss auf viele Töpfe und Schüsseln aufpassen, es passiert Spannendes auf verschiedenen Ebenen. Ein spätes Mittagessen rundet den Tag ab.

Kosten 2-Tages Kurs: CHF 330.– inklusiv Unterlagen, Speisen, nichtalkoholische Getränke.

SOMMERGEMÜSE UND UNKRAUT – Wildpflanzen aus Acker und Garten

//1390. 25.-26. Juli 2024, Donnerstag ab 17.00 Uhr, Freitag von 9:00 bis 16:30 Uhr

Wo man kultiviert, hat es auch Bei- oder Unkräuter. Im Sommer sind es vor allem diese ungewünschten Wildpflanzen, die man noch in grösseren Mengen findet. Viele davon sind essbar: wie alle wildgewachsenen Kräuter, haben sie intensivere Geschmäcker als kultivierte; sie passen aber sehr gut zum aktuellen Sommergemüse!

Am zweiten Tag gehen wir beim Biobauer pflücken. Wir werden sie mit Zucchetti, Tomaten, Auberginen und Co. zu leichten Sommergerichte verarbeiten.

DAS BEKANNTE «BUFFET DI MERET»

// 1410. 6. – 7. September 2024, Freitag ab 17.00 Uhr, Samstag von 9:30 bis 16:30 Uhr

Das «Buffet di Meret» ist legendär: in jeder Saison ist es anders, und doch hat es Prinzipien die es einmalig machen. Neben vielen Gewürzen und aromatischen Kräutern, ist viel Gemüse dabei, einerseits roh als Salat verarbeitet und andererseits mit verschiedenen Techniken gekocht - mariniert, mit Wein eingekocht, gebraten, gedämpft Dann gibt es Getreide-Rezepte, Kartoffeln und pikante Hülsenfrüchte. Dazu kommen noch Zubereitungen mit Eiern und Milchprodukten. Die Gerichte sollen sich ergänzen: in Farbe, Geschmack, Konsistenz, Pflanzenteil, Koch Art. So entsteht ein reichhaltiges vollwertiges Angebot.

NEU: DER ZWEITE FRÜHLING, wildes Sammeln und saisonales Kochen

// 1420. 17. - 18. Oktober 2024, Donnerstag **14.00** Uhr bis zirka 22.30, Freitag 9:30 bis 16:00

Im Herbst erfährt die Natur einen zweiten Frühling, insbesondere in den letzten Jahren. Zwar sind die Wildpflanzen nicht mehr ganz so zart wie im Frühjahr, aber es gibt doch eine Menge an jungen schönen Pflänzchen die wir erkennen lernen und am ersten Tag sammeln werden. Dieses Sammelgut werden wir in Kombination mit dem saisonalen Gemüse und regionale Bio-Produkte zu leckeren Gerichten kochen. Es wird ein genussvolles, wildes Koch-Erlebnis mit einem Schuss Botanik sein. **Kurskosten: 360.00**

SAUER; SALZIG; SÜSS; BITTER; UMAMI – wichtige Faktoren in der Küche

// 1423. 25. -26. Oktober 2024, Freitag ab 17:00 bis zirka 22:30, Samstag von 9:30 bis 16:30

Was macht einen spannenden Geschmack aus? Wie korrigiere ich mit einfachen Zutaten ein fades Gericht? Muss es immer Essig sein? Wie bringe ich mehr Umami ins Gemüse? Ein lehrreicher Kochkurs mit viel Warenkunde, Tipps zur Vollwertküche und spannende Ideen für ausgewogene bis flippige Gerichte aus saisonalem, mehr und weniger bekanntem Gemüse. Es ist die Rede von Garum, Colatura, Miso oder Tamari; von Verjus, Sumak, Zitrusarten oder Granatapfelsaft; von vollwertigen Alternativen zu weissem Zucker und von Wildpflanzen und Gewürze die eine Bitternote mit sich bringen.

SAUER; SALZIG; SÜSS; BITTER; UMAMI – wichtige Faktoren in der Küche

2.11.2024 von 10.30 bis 13.00, Kreativ Atelier Tibits

Mit diesem Thema halte ich auch eine **Masterclass** im Rahmen vom «**SOTOSO**» **Symposium** in Zürich
Infos und Anmeldung demnächst auf www.sotoso.org

KÜRBIS-KOHL-KASTANIEN

// 1429. 15. -16 November 2024, Freitag ab 17.00 bis zirka 22:30, Samstag von 9:30 bis 16:30

Dass Kürbis nicht gleich Kürbis ist, wird nach einer Degustation von über 30 Sorten schon mal klar. Was man damit alles zubereiten kann, werden wir in den folgenden zwei Kursen herausfinden. Kastanien, vor allem als Mehl oder Dörrkastanie verarbeitet, bringt die vielen Gemüse-Sorten aus der Kohl-Familie auf neue Wege, dank Gewürzen und vielen feinen Tricks.