

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 Erlebnis.

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

// 1485. 17.-18. Juli 2025, 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 Zucchini, Tomaten, Auberginen und Co. zu leichten Sommergerichte verarbeiten.

DER ZWEITE FRÜHLING, wildes Sammeln und saisonales Kochen

// 1499. 3. - 4. Oktober 2025, Freitag 14.00 Uhr bis zirka 22.30, Samstag 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**

WÜRZIGE GERICHTE AUS DEM MITTELMEERRAUM und dem Nahen Osten

// 1513. 14. -15. November 2025, Freitag ab 17:00 bis zirka 22:30, Samstag von 9:30 bis 16:30

Warme Gewürze und schmackhafte Zubereitungen aus den Ländern rund um das Mittelmeer bereichern viele Vorspeisen- oder Aperio- Buffets. Hummus, Tabuleh und Falafel sind einige der Gerichte, die wir von Grund auf zubereiten, d.h. ohne die allgegenwertigen Fertigmischungen zu verwenden. Durch die Zugabe typischer Gewürze oder besonderer Zutaten verzaubern wir unseres gewöhnlichen Gemüses in schmackhafte Leckerbissen.

HÜLSENFRÜCHTE UND GETREIDE, bekömmlich und schmackhaft

// 1524. 12. -13. Dezember 2025, Freitag ab 17:00 bis zirka 22:30, Samstag von 9:30 bis 16:30

Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Platterbsen ... von Sprossen über gekochte Bohnen bis hin zu Mehl sind Hülsenfrüchte in den traditionellen Gerichten vieler Kulturen vertreten. Hülsenfrüchte sind ein wichtiger Bestandteil der vegetarischen Ernährung und werden heute auf vielfältige Weise angeboten, oft bereits schon verarbeitet. Günstiger und schmackhafter wird es, wenn wir lernen, mit dem Grundprodukt, der trockenen Hülsen, zu kochen. Ich zeige dir viele Tipps und Tricks, damit die Speisen bekömmlicher werden und du sie ohne Bedenken genießen kannst. Von der Vorspeise bis zum Dessert werden wir verschiedene Gerichte kochen, die wir mit dem saisonalen Gemüse kombinieren.