

KREATIVE SOMMERSALATE

Knackige, frische Sommersalate sind immer ein Hit! Sie geniessen vielseitigen Salatkreationen und lernen dabei verschiedene Kombinationen und Ausrichtungsmöglichkeiten kennen. Gleichzeitig werden Sie verschiedene Saucen ausprobieren, welche auch auf Vorrat zubereitet werden können.

Kursdatum: Donnerstag, 24. Mai 2018

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 87.-



SPINNTREFF-WEEKEND

Ein ganzes Wochenende eintauchen in das Thema Handspinnen. Zeit haben um sich mit gleichgesinnten Handspinnerinnen auszutauschen, um in Fachliteratur zu stöbern oder eine neue Spinntechnik auszuprobieren. Sie wohnen im wunderschön gelegenen Bildungs- und Beratungszentrum Arenenberg und werden gastronomisch verwöhnt. Es besteht auch die Möglichkeit als Tagesgast am Spinntreff-Weekend teilzunehmen.

Voraussetzung für das Wochenende: Grundkenntnisse im Handspinnen

Kursdatum: Samstag, 26. Mai – Sonntag, 27. Mai 2018

Kurszeit: 09.00 – 16.00 Uhr

Kursleitung: Rita Schneider

Kosten: Fr. 190.- im EZ / 170.- im DZ / 50.- als Tagesgast, exklusive Spinnradmiete Fr. 25.-

COOLE HITS FÜR HEISSE TAGE

Wenn es draussen warm wird, sind leichte Sommergerichte, ob warm oder kalt genau das Richtige. Viel knackiges Gemüse und frische Früchte und Beeren, dazu leichte Fisch- und Fleischgerichte machen das Kochen im Sommer zur Freude. Sie werden begeistert sein von den leckeren Gerichten wie Kalte Fischfilets auf Quarksauce, Reisköpfli im Salatbeet, Rindspfanne mit Gurke oder einer süssen Beeren-Aprikosensuppe.

Kursdatum: Montag, 28. Mai 2018

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 92.-



CURRY IN A HURRY

Sie lieben Currygerichte und schätzen es, wenn die Speisen im Handumdrehen zubereitet sind? Ob mit selber zusammengemischtem Currygewürz oder mit Currypasten gewürzt, die Speisen schmecken wunderbar aromatisch und sind ein Genuss für den Gaumen und eine Wohltat für den Körper. Curry hüllt Fisch, Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und andere Speisen in ein ganz neues Kleid. Kommen Sie mit auf die Entdeckungsreise.

Kursdatum: Donnerstag, 31. Mai 2018

Kurszeit: 10.30 – 14.30 Uhr

Kursleitung: Gabriella Röhl

Kosten: Fr. 100.-



GLUSCHTIGI HÄRDÖPFELGRICHT Die Kartoffel lässt sich auf viele Arten zubereiten und bringt Abwechslung in den Menuplan. Ob als Vorspeise, Beilage, Hauptgericht oder Dessert, Kartoffeln schmecken immer. Damit die feinen Gerichte gelingen, lernen Sie auch die verschiedenen Kartoffeltypen kennen.

Kursdatum: Montag, 4. Juni 2018

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 87.-



VORTRAG: FIT MIT 50 PLUS (MIT DEGUSTATION)

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und nährstoffreiche jedoch kalorienarme Ernährung ist die Grundlage um im Alter gesund und fit zu sein. Dies bedeutet nicht verzichten sondern eine gut schmeckende und lustvolle Ernährung mit Freude und wenn möglich mit Freunden zu geniessen. Sie erfahren detaillierte Angaben über den Nährstoffbedarf im Alter und wie dieser ohne grossen Zeitaufwand im Alltag umgesetzt werden kann. Mit praktischen Tipps bei der Herstellung der Gerichte sowie Menügestaltung und ansprechenden Rezepten werden Sie inspiriert.

Kursdatum: Dienstag, 5. Juni 2018

Kurszeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 66.-

Anmeldungen bei fabienne.baumann@tg.ch oder tabea.hediger@tg.ch /
058 345 81 00