

Grüezi

Bei den folgenden Kursen am BBZ Arenenberg sind noch Plätze frei!

MITTAGSLUNCH ZUM MITNEHMEN

Sie haben nicht die Möglichkeit über Mittag zu Hause zu essen und müssen Ihr Mittagessen von zu Hause mitnehmen? Wir haben für Sie schmackhafte Rezepte für Speisen, die Sie am Vorabend zubereiten können.

Kursdatum: Samstag, 22. Februar 2020

Kurszeit: 10.45 – 14.15 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 87.--

Anmeldeschluss: sofort

VORTRAG: MÜDE UND ENERGIELOS: EISENMANGEL

Ein grosser Teil der Menschen leidet an einem Eisenmangel. Die Personen fühlen sich müde, energielos, haben keinen Antrieb, um den Alltag zu bewältigen, neigen evtl. zu Depressionen (...). Was sind mögliche Auslöser eines Eisenmangels? Wie kann der Eisenbedarf über die Nahrung gedeckt werden? Was verhindert die Aufnahme des Eisens im Körper? Praktische Tipps und Tricks werden vermittelt, wie das wertvolle Eisen besser aufgenommen werden kann. Wildkräuter und Heilpflanzen stehen im Mittelpunkt, die wertvolle Quellen des essentiellen Nährstoffes sind. Der Vortrag wird mit einer kleinen Degustation abgerundet.

Kursdatum: Donnerstag, 27. Februar 2020

Kurszeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 65.--

Anmeldeschluss: sofort

SÜSSES HEFEGEBÄCK – TRADITIONELL UND ORIGINELL

Sie lieben luftig leichtes, aber nicht allzu süsses Gebäck zu Kaffee, Tee oder einem Glas Most oder Wein? Den Hefeteig, ob geknetet, gerieben oder geklopft, belegen wir mit Crèmen sowie Früchten und umhüllen damit köstliche Füllungen. Sie entdecken, dass mit einem Vorteig und einem Mehlkochstück zubereitete Teige zu Gebäcken führen, die länger frisch bleiben. Ob Brioche, Panettone, Birnweggen, Appenzeller Nussgipfel, Crèmerollen oder Beerenkuchen – die gluschtigen Gebäcke werden Sie begeistern.

Kursdatum: Samstag, 29. Februar 2020

Kurszeit: 11.00 – 16.00 Uhr

Kursleitung: Gabriella Röhl

Kosten: Fr. 112.--

Anmeldeschluss: sofort

SCHNITTEN UND ROLLEN – SÜSS UND PIKANT

Wer liebt sie nicht, die feinen Rouladen, Crème- oder Beerenschnitten. Ob süss oder pikant sie sind immer ein Leckerbissen. In diesem Kurs lernen Sie, dass die Rouladenzubereitung keine Hexerei ist und auch die verschiedenen Schnitten lassen sich gut selber herstellen. Bei den zahlreichen Füllvarianten wird Ihnen den Umgang mit Gelatine und QimiQ erklärt. Als Abschluss werden wir die feinen Sachen mit einer Tasse Kaffee zusammen geniessen. Es gibt auch einiges zum mit nach Hause nehmen.

Kursdatum: Donnerstag, 12. März 2020

Kurszeit: 17.30 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 94.--

Anmeldeschluss: 05.03.2020

MILCH VERARBEITEN ZU JOGURT, FRISCHKÄSE & CO.

Zu Hause aus Milch leckere Produkte herstellen ist immer wieder faszinierend. Milchprodukte haben in einer ausgewogenen Ernährung einen hohen Stellenwert. Aus Rohmilch werden Jogurt, Sauermilch, Ziger, Frischkäse und aus Rahm Mascarpone und Butter hergestellt. Am Abend nehmen alle Teilnehmenden eine Anzahl der hergestellten Produkte mit nach Hause.

Kursdatum: Freitag, 20. März 2020

Kurszeit: 09.45 – 16.00 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 140.--

Anmeldeschluss: 06.03.2020

KOCHEN MIT KLEINEM BUDGET

Auch mit einem kleinen Budget lässt sich gesund und abwechslungsreich kochen. Wir bereiten verschiedene Menüs zu, welche pro Person nicht mehr als 5.- Franken kosten und trotzdem schmecken. Lassen Sie sich überraschen.

Kursdatum: Samstag, 21. März 2020

Kurszeit: 10.45 – 14.15 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 50.--

Anmeldeschluss: 07.03.2020

Wir freuen uns über jede Anmeldung auf

✉ simone.trombetta@tg.ch / ☎ 058 345 81 01 oder ✉ info@arenenberg.ch.

Freundliche Grüsse
Simone Trombetta-Haas

Kanton Thurgau
Bildungs- und Beratungszentrum
Arenenberg 1
CH-8268 Salenstein
Tel.: +41 (0) 58 345 81 01
E-Mail: simone.trombetta@tg.ch
Homepage: www.arenenberg.ch