

Grüezi

Ab Mai finden wieder Hauswirtschaftskurse am Arenenberg statt 😊 !

Diese werden in gewohnter Manier und unter den aktuellen Richtlinien des Bundesrates durchgeführt:

- Schutzmassnahmen und Hygieneregeln werden eingehalten
- Es gilt Maskenpflicht
- In den Kursräumen besteht genügend Platz
- Contact-Tracing wird angewendet

Bei den folgenden Mai-Kursen sind noch Plätze frei:

FRÜHLING IN DER KÜCHE / H11040.01

Im Frühling beginnt es wieder zu spriessen und zu blühen. Mit diesem Kochkurs können Sie sich auch kulinarisch auf diese schöne Zeit einstimmen. Mit Spargeln, Rhabarbern, Erdbeeren und vielem mehr werden wir feine Gerichte von der Vorspeise über den Hauptgang bis zum Dessert zubereiten.

Kursdatum: Mittwoch, 5. Mai 2021

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 92.--

Anmeldeschluss: 21.4.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/802782>

WILDKRÄUTERSPAZIERGANG IM FRÜHLING / H12010.01

Sich nach dem hektischen Arbeitsalltag in einer Auszeit den Heilpflanzen und essbaren Wildpflanzen widmen, ist Entspannung pur. In dieser kurzen Auszeit lernen Sie die Pflanzen kennen und erkennen, Sie können diese bestimmen, erfahren Hinweise zum Sammeln sowie zur Verwendung und Verarbeitung. Nach dem erholsamen Spaziergang werden ein Getränk und Snack zubereitet. Während dem Essen werden die gesammelten Pflanzen nochmals besprochen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Kursdatum: Donnerstag, 6. Mai 2021

Kurszeit: 17.30 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 77.--

Anmeldeschluss: 22.4.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/802785>

KREATIVE SOMMERSALATE / H11041.01

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

Kursdatum: Montag, 10. Mai 2021

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 87.--

Anmeldeschluss: 26.4.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/802795>

BACKEN MIT URDINKEL / H11025.03

Die ernährungsphysiologischen Vorteile des UrDinkels erkannten schon unsere Vorfahren wie beispielsweise Hildegard von Bingen. Fein schmeckende Zöpfe, Speckschnecken, wohlriechende Laugenbrötchen, eine herzhafte Rotkabis-Focaccia, eine leichte Beerenroulade oder zartschmelzende Marronibrownies erfreuen Gaumen und Herz. Wissenswertes rund um die Verarbeitung von UrDinkel sowie die fachgerechte Herstellung und Verwendung des Brühstücks, damit Zöpfe und Brote in Form bleiben, sind Schwerpunkte des Kurses. Der Einblick über die gesundheitlichen Vorteile des altbewährten Getreides rundet das Programm ab. Eine Gelegenheit, um diverse UrDinkel Gebäcke zu degustieren, kennen zu lernen sowie ein feines Essen zu geniessen. Inklusiv Buch: UrDinkel Backbuch

Kursdatum: Donnerstag, 20. Mai 2021

Kurszeit: 10.00 – 15.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 140.-- inkl. Urdinkel-Backbuch

Anmeldeschluss: 6.5.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/797858>

VORTRAG: WARNSIGNAL IM DARM / H12003.02

Dem Darm wird oft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Deshalb macht er sich durch Blähungen, üble Winde, Durchfall, Verstopfung usw. bemerkbar. Das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinträchtigt. Je älter wir werden, desto empfindlicher reagiert der Darm.

Stress, Umweltbelastungen, Zusatzstoffe, Medikamente, hastiges Essen, kalte Ernährung und negative Emotionen sind nur einige Faktoren, die den Darm negativ beeinflussen. Diese und andere Zusammenhänge werden am Kursabend erläutert. Wie wird der Darm mit der täglichen Ernährung gepflegt? Wie wird seine Funktion gestärkt? Welche Nahrungsmittel sollten gemieden werden? Sie lernen Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und Gerichte kennen, die den Darm in seiner Funktion stärken. Sind Sie sich bewusst: Der Mensch ist, was er verdaut!

Kursdatum: Mittwoch, 26. Mai 2021

Kurszeit: 19.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 66.--

Anmeldeschluss: 12.5.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/785602>

LEICHTES AUS DEM DAMPF / H11042.01

Im Dampfgarer lassen sich gut leichte Gerichte zubereiten, ideal für den Sommer. Die gesunde Art der Essenzubereitung begeistert immer mehr Kochfreudige. Nebst neuen Rezepten erhalten Sie in diesem Kurs auch viele Tipps zum Dampfgaren. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit einem Dampfgarer oder Kombiteamer.

Kursdatum: Donnerstag, 27. Mai 2021

Kurszeit: 17.30 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 94.--

Anmeldeschluss: 13.5.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/802798>

ÖLAUSZÜGE UND KRÄUTERPASTEN HERSTELLEN / 12011.01

Die Natur bietet uns eine Vielfalt an Heilkräutern und Wildpflanzen, die unser Wohlbefinden verbessern und/oder Alltagsbeschwerden lindern. Die Wirkstoffe der Pflanzen, die mit Öl gelöst werden, werden besprochen. Danach werden während einem Spaziergang Pflanzen gesammelt und in der Küche zu Kräuteröl (Warmauszug) verarbeitet, wie beispielsweise ein Gänseblümchenöl. Dieses kann zu einer Salbe verarbeitet werden oder dient als Massageöl, für Wickel oder als Hautpflege. Während dem der Ölauszug erfolgt wird eine Kräuterpaste hergestellt, die zum Würzen von Saucen, Frischkäsemassen oder als Basis für Marinaden dient. Jede Person kann ein Fläschchen Öl und eine Kräuterpaste mit nach Hause nehmen.

Kursdatum: Freitag, 28. Mai 2021

Kurszeit: 08.30 – 15.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 161.--

Anmeldeschluss: 14.5.2021

<https://arenenberg.tg.ch/kurse/angebot.html/10060/offerid/802801>

Wir freuen uns über jede Anmeldung!

Am liebsten ONLINE auf www.arenenberg.ch (Links aufgeführt),
über unsere E-Mailadresse kurse.hauswirtschaft@tg.ch,
oder telefonisch unter der Nummer 058 345 81 01

Freundliche Grüsse
Simone Trombetta-Haas

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