

Grüezi

Bei diesen Kursen am BBZ Arenenberg sind noch Plätze frei!

## **APÉRO RICHE 2**

Apéro riche ist ideal, um eine grössere Anzahl Gäste zu bewirten. Mit so einem reichhaltigen Buffet muss auch ohne Hauptgang niemand hungrig nach Hause. Mit einem Apéro riche kommen Sie immer gut an und Ihre Gäste wissen zu schätzen, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Die einzelnen Snacks eignen sich auch zum Zvieri oder mit einem Salat als Nachtessen und sind ideale Begleiter zu einem Glas Wein.

**Kursdatum:** Freitag, 23. August 2019

**Kurszeit:** 18.00 – 21.30 Uhr

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

**Kosten:** Fr. 89.--

**Anmeldeschluss:** 9.8.2019

## **OMELETTEN, CRÊPES, PANCAKES**

Ob Omeletten, Crêpes oder Pancakes: Die Zubereitung ist einfach und das kulinarische Erlebnis haben Sie auf sicher. Ob pikant oder süss, ob Hauptmahlzeit oder Dessert: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, sei es bei den Füllungen oder bei den Möglichkeiten, die feinen Speisen zu servieren.

**Kursdatum:** Samstag, 31. August 2019

**Kurszeit:** 10.30 – 14.00 Uhr

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

**Kosten:** Fr. 87.--

**Anmeldeschluss:** 17.8.2019

## **LEICHTE ABENDESSEN – SCHNELL UND RAFFINIERT ZUBEREITET**

Nach Hause kommen und vor dem Feierabend noch etwas Feines essen. Da möchten wir nicht lange in der Küche stehen und doch nicht jeden Tag Käse und Brot essen. So sind schnelle Gerichte gefragt, die für die Nacht auch nicht schwer aufliegen. Sie erhalten in diesem Kurs Rezepte und Tipps für leichte, schnelle Abendessen, so dass mit pikanten und süssen Gerichten Abwechslung garantiert ist.

**Kursdatum:** Freitag, 6. September 2019

**Kurszeit:** 18.00 – 21.30 Uhr

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

**Kosten:** Fr. 87.--

**Anmeldeschluss:** 23.8.2019

## **MITTELMEERKÜCHE: KOCHEN FÜR DAS HERZ**

Menschen, die in den Mittelmeerländern leben, sterben weniger oft an Herz-Kreislaufkrankungen als wir Westeuropäer. Und dies trotz, oder gerade weil Genuss und Lebensfreude gross geschrieben werden. Wir gehen diesem Geheimnis auf die Spur und kochen herzhaft, leicht bekömmliche Gerichte aus der mediterranen Küche.

**Kursdatum:** Freitag, 6. September 2019

**Kurszeit:** 16.30 - 20.30 Uhr

**Kursleitung:** Gabriella Röhl-Heller

**Kosten:** Fr. 100.--

**Anmeldeschluss:** 23.08.2019

## **VORTRAG WARNSIGNAL IM DARM (MIT DEGUSTATION)**

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, 11. September 2019

**Kurszeit:** 19.00 - 21.30 Uhr

**Kursleitung:** Andrea Schütz

**Kosten:** Fr. 66.--

**Anmeldeschluss:** 28.8.2019

## **LECKERE GRÜSSE AUS DEM APFELPARADIES**

Der Herbst bringt uns eine reiche Auswahl an knackigen Äpfeln. Diese sind gesund, ideale Vitaminspender und in der Küche vielseitig verwendbar. Wir kochen in diesem Kurs verschiedene leckere Apfelgerichte, von der Vorspeise über Hauptgerichte bis hin zu feinen Desserts.

**Kursdatum:** Freitag, 13. September 2019

**Kurszeit:** 18.00 – 21.30 Uhr

**Kursleitung:** Annegret Wolfer

**Kosten:** Fr. 89.--

**Anmeldeschluss:** 30.8.2019

## **DAS SAUCEN ABC**

Feine Saucen sind mehr als nur stille Begleiterinnen. Sie krönen ein Gericht und machen Fleisch, Fisch, Pasta oder Gemüse zum wahren Genuss. Das Zubereiten köstlicher Saucen will gelernt sein. Etwas Fingerspitzengefühl, einige Tipps und Tricks – und schon sind Sie dem Saucengeheimnis auf der Spur.

**Kursdatum:** Samstag, 14. September 2019

**Kurszeit:** 10.30 – 14.30 Uhr

**Kursleitung:** Gabriella Röhl

**Kosten:** Fr. 105.--

**Anmeldeschluss:** 31.8.2019

Wir freuen uns über jede Anmeldung auf

✉ [simone.trombetta@tg.ch](mailto:simone.trombetta@tg.ch) / ☎ 058 345 81 01 oder  
✉ [kamile.pratasiute@tg.ch](mailto:kamile.pratasiute@tg.ch) / ☎ 058 345 81 02.

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](mailto:simone.trombetta@tg.ch)  
Homepage: [www.arenenberg.ch](http://www.arenenberg.ch)