

Guten Tag

Gerne informiere ich Sie über freie Kursplätze am BBZ Arenenberg.

SCHMORGERICHTE- NEU ENTDECKT

Es muss nicht jeden Tag Entrecôte, Filet oder Steak sein. Auch mit günstigeren Fleischstücken wie Braten, Voressen oder Saftplätzli lassen sich wunderbare Gerichte zubereiten. Durch das lange Schmoren werden die Fleischstücke zart und auch ge-schmacklich zu einem Gaumenschmaus. Die Zubereitung der Gerichte ist nicht aufwendig, nur das Schmoren benötigt Zeit. Wenns pressiert, kann auch einmal der Dampfkochtopf eingesetzt werden.

Kursdatum: Samstag, 16. Februar 2019

Kurszeit: 10.00 – 14.00 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 110.-

Anmeldeschluss: 02.02.2019

SPINNTREFFEN 2019

Möchten Sie zusammen mit Spinnbegeisterten einen gemütlichen Abend verbringen und sich über Alles rund ums Spinnen austauschen?

Wir überraschen Sie mit neuen Techniken, die das Spinnhandwerk spannend macht.

Egal ob Sie schon Vorkenntnisse mitbringen oder einfach nur neugierig und ohne eigenes Spinnrad sind, wir möchten unsere Begeisterung für dieses Handwerk mit Ihnen teilen.

Für alle, die kein Spinnrad besitzen, stehen Spinnräder zur Verfügung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie ein Spinnrad benötigen.

Kursdatum: Freitag, 22. Februar, 03. Mai, 28. Juni, 30. August, 8. November 2019

Kurszeit: jeweils 18.00 – 22.00 Uhr

Kursleitung: Rita Schneider

Kosten: Fr.20.- pro Abend

Anmeldeschluss: immer 1 Woche vorher



EIWEISS: DER WICHTIGSTE NÄHRSTOFF, DER OFT FEHLT

Eiweisse (Proteine) sind um gesund, vital und leistungsfähig zu sein, lebenswichtig. Trotz dem grossen Angebot an Nahrung, ist die Zufuhr bei jungen Menschen, Frauen, älteren Personen nicht ausreichend, insbesondere wenn noch eine unausgewogene Ernährungsform, Diäten usw. dazu kommen. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse über die Funktion der Eiweisse im Körper vermittelt wie auch täglicher Bedarf, mögliche Quellen und wie die tägliche Ernährung mit genügend Eiweissen aussieht. Im praktischen Teil werden verschiedene Gerichte mit dem wertvollen Nährstoff zubereitet. Der Kurs eignet sich auch für Vegetarier, die gerne die Eiweisszufuhr optimieren.

Kursdatum: Samstag, 23. Februar 2019

Kursort: GBW Weinfelden

Kurszeit: 10.00 – 15.30 Uhr

Kursleitung: Andrea Schütz

Kosten: Fr. 116.-

Anmeldeschluss: 09.02.2019



TRENDY WACHSTUCHTASCHE FÜR DEN ALLTAG

Ob für den Einkauf, für den Ausgang oder für die Badesaison, mit der selbstgenähten Wachstuchtasche liegen Sie voll im Trend. Aus einem wasserfesten, weichen Wachstuch nähen Sie Ihre persönliche Tasche, welche Sie individuell mit Bändern oder Spitzen verzieren können. Die Tasche hat eine ideale Grösse für den Alltag und das Innenleben passen Sie auf Ihre Bedürfnisse an.

Geniessen und verbinden Sie Freundinnenzeit mit Kreativsein.

Kursdatum: Samstag, 23. Februar 2019

Kurszeit: 08.30 – 16.30 Uhr

Kursleitung: Myriam Scalon

Kosten: Fr. 183.- (inkl. Verpflegung und Material)

Anmeldeschluss: 09.02.2019



KOMBISTEAMGERICHTE ZUM VORBEREITEN

Sind Sie berufstätig? Arbeiten Sie vor allem am Morgen und möchten die Familie trotzdem mit einem ausgewogenen Menü beglücken? So sind Sie in diesem Kurs richtig!

Im modernen Kombi-Steamer können wir, mit vertretbarem Zeitaufwand, Gerichte vorbereiten und programmieren. Dem Timen und der richtigen Einstellung gilt dabei besondere Aufmerksamkeit. Die erprobten Rezepte lassen sich frühmorgens vorbereiten und zum Mittagessen entspannt geniessen. Im Kurs werden V-Zug-Geräte eingesetzt, die Programme können aber problemlos auf andere Modelle abgeleitet werden.

Kursdatum: Donnerstag, 28. Februar 2019

Kurszeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Kursleitung: Rita Höpli

Kosten: Fr. 94.-

Anmeldeschluss: 14.02.2019



1x KULINARISCH QUER DURCH DIE SCHWEIZ

Kommen Sie mit und lassen Sie sich inspirieren. Die Schweiz ist reich an traditionellen und feinen Spezialitäten. Auf einer kulinarischen Schweizerreise entdecken Sie typische Gerichte der einzelnen Regionen und Kantone und bereiten Vorspeisen, bodenständige Hauptgerichte und besondere Desserts zu. Sie erhalten viele gluschtige Rezepte für Ihren Kochalltag.

Kursdatum: Freitag, 1. März 2019

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegret Wolfer

Kosten: Fr. 87.-

Anmeldeschluss: 15.02.2019



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: Montag, 4. März 2019

Kurszeit: 18.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Annegrett Wolfer

Kosten: Fr. 87.-

Anmeldeschluss: 18.02.2019



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Anmelden bei fabienne.baumann@tg.ch / 058 345 81 01 oder
kamile.pratasiute@tg.ch / 058 345 81 02

Beste Grüsse

Fabienne Baumann
Schulsekretariat

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

Der Arenenberg bietet ein öffentliches Kurswesen, das ländlich geprägte Kultur neu interpretiert in den Bereichen «Kulinarik», «Gesundheit» und «Gestalten»

Viele weitere Kurse online:
www.arenenberg.ch

Alle Kurse sind öffentlich!