

Angebote und Kurse 2012

Klimafreundlich essen und geniessen

Die heutige Ernährung trägt mehr zur weltweiten Klimaerwärmung bei als der gesamte Strassen- und Luftverkehr. Nicht nur die Erzeugung (v.a. tierische Produkte und Treibhauskulturen) belastet die Klimabilanz, sondern auch Weiterverarbeitung, Transport, Lagerung und Zubereitung. In diesem Kurs erfahren Sie die Hintergründe zum Thema nachhaltige Ernährung und wie Sie mit einer klugen Auswahl an saisonalen, biologischen, vegetarischen und regionalen Nahrungsmitteln etwas Positives zum Weltklima beitragen können. Erleben Sie dabei, dass klimaschonende Rezepte nicht nur unserer Umwelt gut tun, sondern auch hohen kulinarischen Ansprüchen standhalten. Mit köstlichen vegetarischen Gerichten wie zum Beispiel Gemüse-Curry, Pizokels, Vegi-Braten, Rhabarber-Crumble oder Mandelherzen an Erdbeersauce werden wir unsere Gaumen verwöhnen.

Datum: Montag: 21. Mai 2012

Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schulküche Dornach

Preis: Fr. 90.-
Fr. 80.- für Mitglieder des Forums für zeitgemässe Ernährung

Anmeldung: Forum für zeitgemässe Ernährung, Frau Michèle Gaugler, Weiherhofstr. 104, 4054 Basel. Tel.: 061 303 85 14 **Mail** <mailto:info@forum-ernaehrung.ch>



Benvenuti – Vegetarisches italienisches Büffet

Italienische Rezepte bestechen durch ihre Einfachheit, die Verwendung von frischen, naturbelassenen Zutaten und wohl duftenden Kräutern und Gewürzen. In diesem Kurs lernen Sie die Geheimnisse der mediterranen Küche kennen und erfahren mehr über italienische Spezialitäten und Essgewohnheiten. Wir werden Antipasti wie Bruschette, Focaccia und marinierte Gemüse auf unser Buffet zaubern. Bei den Hauptspeisen gehören Gerichte aus selbst gemachter Pasta und Gnocchi zu den kulinarischen Gaumenfreuden. Nicht fehlen dürfen die Dolci als süsse Überraschung zum krönenden Abschluss.

Datum: Montag, 10. September 2012

Zeit: 18.00 – 22.00 Uhr

Ort: Schulküche Dornach

Preis: Fr. 90.-
Fr. 80.- für Mitglieder des Forums für zeitgemässe Ernährung

Anmeldung: Forum für zeitgemässe Ernährung, Frau Michèle Gaugler, Weiherhofstr. 104, 4054 Basel. Tel.: 061 303 85 14

Mail <mailto:info@forum-ernaehrung.ch>



Marinierte Auberginen – eine beliebte italienische Vorspeise

Männer-Kochkurs

Der ideale Grundlagenkochkurs für Hobby-Köche!

In diesem Kochkurs werden Grundkenntnisse für gelingsichere Menüs vermittelt. Sie lernen verschiedene Zubereitungsarten (wie Dämpfen, Kurzbraten usw.), den Umgang mit Küchengeräten und erhalten Tipps zur gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Beim gemeinsamen Zubereiten und Geniessen der unkomplizierten, leckeren Gerichte wird auch die Geselligkeit gepflegt.

Auch ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen ein 3-gängiges Menü zu kochen, das zu Hause garantiert für Bewunderung sorgt.

Datum: Montag, 17. + 24. September und 15. + 22. Oktober 2012

Zeit: 18.30 – 22.00 Uhr

Ort: Schulküche Dornach

Preis: Fr. 260.-

Anmeldung: Frauenforum Dornach, Frau Christine Heiniger, Gempfering 17 d, 4143 Dornach, 061 701 80 39
Mail christine.heiniger@ntel.ch



Männerkochkurs: Kochen und Essen in geselliger Runde

Brot backen im Holzbackofen

Haben Sie Lust auf fein duftendes, selbst gemachtes Holzbackofenbrot? Von April bis Ende September findet alle 2 Wochen, am Montagnachmittag, ein öffentliches Brotbacken statt. Sie können ihren vorbereiteten Teig zu den festgelegten Zeiten (jeweils 13.45 und 16.30 Uhr) zum Holzbackofen bringen, wo wir ihn gemeinsam backen. Diese Brotbacktreffen sind bereits zur beliebten Tradition geworden. Viele schätzen den besonderen Duft und das herrliche Aroma des Holzofenbrot. Auch Zöpfe, Pizzas oder andere Gebäcke schmecken aus dem Holzofen einzigartig.

Backdaten 2012

Termine: Montag: 30. April + 14. Mai, 4. + 18. Juni, 20. August, 3. + 17. September

Zeit: jeweils 13.45 und 16.30 Uhr

Ort: im Schulgarten am Bruggweg, Dornach

Auskunft und Anmeldung: Regina Helfenstein, Schlattweg 16, 4143 Dornach,
Tel: 061 / 701 58 51, **E-Mail**

