



Kochen und Genießen+

September 2022 - Dezember 2022

urania+

lernen plus. più che sapere

- + Vom Korn zum Brot
- + Einfach gesund kochen
- + Hülsenfrüchte - bunte Vielfalt genießen
- + Kürbis - Kastanie
- + Edler Genuss mit Wildgerichten
- + Fingerfood & Partyhäppchen
- + Weihnachtsbäckerei
- + und viele Genusskurse mehr

Kochen und Genießen+

Selbstgekochtes Essen schmeckt allen besser. Typische lokale Gerichte oder Ethnoküche mit neuen ungewohnten Geschmacksnuancen, regionale und hochwertige Zutaten stehen auf unserem Speiseplan. Mit ein wenig Übung und unter Anleitung unserer erfahrenen Kochexperten seid ihr imstande, die ausgesuchtesten Delikatessen selbstständig für euch und eure Lieben zuzubereiten.

Wie schon unsere Großmütter gesagt haben: „Wenn du Essen auf dem Tisch und Liebe im Herzen hast, kannst du nie lange unglücklich sein.“

Für alle Kurse gilt, falls nicht anders angegeben:

Ort: Meran, urania-Haus, Ortweinstr. 6	Mitzubringen: Lebensmittelbehälter, Schürze
---	--

Info: Aus organisatorischen Gründen bitten wir die TeilnehmerInnen um Mithilfe beim Aufräumen **ACHTUNG!** Die Lebensmittel werden am Tag vor der Veranstaltung eingekauft. Im Falle einer Absage am Tag vorher oder am Tag der Veranstaltung müssen wir den Beitrag für die Spesen einfordern.

„Vom Korn zum Brot“: Vinschger Paaren, Mehrkornweggen, Milchhörnchen

Für backbegeisterte AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet.

Wir backen gemeinsam verschiedenste Brotsorten. Gerne beantwortet Mike Fragen rund ums Backen, erklärt sein Handwerk praktisch sowie theoretisch und zeigt, wie man Laibe und Weggen formt. Er gibt Tipps, für ein gutes Backergebnis. Kommt das Brot aus dem Ofen, wird es auch verkostet. In diesem Brotbackkurs backen wir Dinkelvollkornbrote und kleine Dinkelbrötchen mit Walnüssen, Sonnenblumenkernbrötchen und stellen aus Hefesüßteig Zöpfe und Quarktäschchen her.

Leitung: Kofler Mike	Termin: Samstag, 17.09.2022, 14.00 - 19.00
-----------------------------	---

Beitrag: 63 € (+ 8 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Erreiche Dein Wohlfühlgewicht - Kochworkshop

Im ersten Teil des Abends erklärt Ernährungstherapeutin und Köchin Anna Weger, warum strenge Diäten nicht zu einer langfristigen Gewichtsreduktion führen und wie man die Ernährung umstellen kann damit man Schritt für Schritt das eigene Wohlfühlgewicht erreicht. Neben reichlich Ernährungswissen gibt's viele alltagstaugliche Tipps, die die Umsetzung erleichtern. Im zweiten Teil des Abends kochen und verkosten wir gemeinsam verschiedene Gerichte.

Leitung: Dr. Weger Anna	Termin: Dienstag, 20.09.2022, 18.00 - 22.00
--------------------------------	--

Beitrag: 69 € (+ 12 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Einfach gesund kochen - vegetarische Genüsse für jeden Tag

Eine gesunde, vollwertige Kost kann in der Zubereitung einfach und schnell sein, mit Rezepten, die nicht viel Zeit erfordern und trotzdem unsere tägliche Ernährung mit allen wichtigen Inhaltsstoffen bereichern.

Wir kochen gemeinsam einfache, schnelle Speisen aus Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchten und verkosten sie gemeinsam.

Außerdem erhalten Sie viele Tipps für eine gesunde, aber auch schnelle Zubereitung von Gerichten.

Leitung: Mairhofer Bernardi Rita	Termin: Donnerstag, 29.09.2022, 18.30 - 22.30
---	--

Beitrag: 45 € (+ 12 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Hülsenfrüchte - bunte Vielfalt genießen

Pflanzliche Eiweißnahrung, mineralstoffreich und vitaminhaltig, sättigend und schmackhaft, das sind Hülsenfrüchte. Sie sind wahre Nährstoffbomben und besonders in der vegetarischen Küche eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan. In diesem Kochkurs zaubern wir leckere raffinierte Gerichte, in denen Bohnen, Linsen und Kichererbsen vielseitig zubereitet und mit Gemüse, Gewürzen und anderen Zutaten geschmackvoll kombiniert werden. Alles was gekocht wird, wird anschließend gemeinsam verspeist. Umfangreiche Kursunterlagen mit Rezepten werden ausgehändigt.

Leitung: Mairhofer Bernardi Rita	Termin: Donnerstag, 06.10.2022, 18.30 - 22.30
---	--

Beitrag: 45 € (+ 12 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Sie können weitere Genusskurse auf unserer Homepage www.urania-meran.it und in unserem Programmheft finden:

+ 58chocolate - Schokoladeverkostung am 13.10.2022 + 10.11.2022
+ Bier & Schokolade, eine Kombination, die inspiriert am 23.11.2022

+ Italienische Biere am 28.09.2022
+ Kleines Südtiroler Weinland ganz groß am 20.10.2022
+ Mit Bier auf Weltreise am 28.10.2022

Anmeldungen und Informationen

Homepage www.urania-meran.it
E-Mail info@urania-meran.it
Tel. 0473 230219



uraniameran



uraniameran

Herbstliche Gerichte mit Kürbis und Kastanie

Bei diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Gerichte aus Kürbis und Kastanie kennen und legen dabei auch selbst Hand an. Passend zur Erntezeit werden zusammen verschiedene Gerichte wie Suppen, Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts mit Kürbis, Kastanie und anderen herbstlichen Zutaten gekocht. Nach dem Kochen der Gerichte findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Walzl Matthias	Termin: Dienstag, 11.10.2022, 19.00-23.00
--------------------------------	--

Beitrag: 45 € (+ 20 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Cake Design - Einzigartige Weihnachtskekse: die „Pernicky“

Cake Design ist die Verwandlung von einfachen Keksen in kleine süße Kunstwerke!

Lasst uns künstlerisch tätig sein und mit Pinseln, Zuckerguss und Lebensmittelfarbe einen Traum an selbstdekorierten Keksen gestalten. In diesem Kurs lernen Sie einzigartige Weihnachtskekse, die „Pernicky“, zu dekorieren. Nachdem Sie diese Dekorationstechnik erlernt haben, können Sie auch zu Hause Ihre Kekse besonders gestalten, um sie dann Ihren Liebsten zu schenken.

Der Kurs findet in italienischer Sprache statt.

Leitung: Loffa Bice	Termin: Samstag, 12.11.2022, 14.30 - 19.30
----------------------------	---

Beitrag: 42 € (+ 10 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Edler Genuss mit Wildgerichten

In diesem Kochkurs erlernen die TeilnehmerInnen verschiedene Zubereitungsmethoden von heimischem Wildfleisch mit den dazu passenden Beilagen. Unter fachlicher Anleitung bereiten die TeilnehmerInnen beispielsweise Ragouts, Gulasch und Schmorbraten mit saisonalen Beilagen zu. Nach dem Kochen der Gerichte findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Walzl Matthias	Termin: Dienstag, 15.11.2022, 19.00 - 23.00
--------------------------------	--

Beitrag: 45 € (+ 25-30 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Fingerfood und Partyhäppchen aus der Vollwertküche

Bei diesem Kurs erhalten Sie besondere Rezeptideen aus der vegetarischen Vollwertküche für eine Feier, Party oder Veranstaltung. Aus den verschiedensten vollwertigen Zutaten bereiten wir z.B. kleine Häppchen, Fingerfood, Pizzette, Gebäck, leckere Süßspeisen u.a. zu. Alle diese Speisen können Sie genauso am täglichen Esstisch servieren. Alles was gekocht wird, wird anschließend gemeinsam verspeist. Umfangreiche Kursunterlagen mit Rezepten werden ausgehändigt.

Leitung: Mairhofer Bernardi Rita	Termin: Mittwoch, 16.11.2022, 18.30 - 22.30
---	--

Beitrag: 45 € (+ 12 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Es duftet in der Backstube - Backkurs für Weihnachtsspezialitäten

In diesem Kurs backen wir Quarkstollen ein Fruchtbrot und drei verschiedene Kekssorten, lasst euch überraschen von den Leckereien, die wir gemeinsam herstellen. Die hergestellten Backwaren werden mit nach Hause genommen.

Leitung: Kofler Mike	Termin: Samstag, 19.11.2022, 14.00 - 19.00
-----------------------------	---

Beitrag: 63 € (+ 8 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Weihnachtsgebäck und süße Schleckereien aus der Vollwertküche

Es darf zwischendurch genascht werden - auch in der Vollwertkost.

Gebäck, schmackhafte Kuchen, Kekse gelingen mit frisch gemahlenem Weizen- oder Dinkelvollkornmehl und Honig wunderbar und sind zudem auch noch „gesunde Naschereien“ für zwischendurch.

Leitung: Mairhofer Bernardi Rita	Termin: Mittwoch, 30.11.2022, 18.30 - 22.30
---	--

Beitrag: 45 € (+ 10€ Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)

Äpfel in der Küche

Koch- und Backkurs mit Benedikta Zwerger -Restaurateurin, Ästhetin und Köchin im Buschenschank Kinig Signat, Ritten- gewürzt mit Kulturgeschichte rund um die Verwendung von Obst vor der Entwicklung von Fertigwaren von Johanna Platzgummer, Natur- und Kulturvermittlerin. Von der einen oder anderen historischen Apfelsorte haben Sie wahrscheinlich gehört. Es gab bis in die 1930er-Jahre hunderte von Apfelsorten für unterschiedliche Standorte, mit abgestuften Ernte- und Reifezeiten, eine große Vielfalt auch in Konsistenz und Geschmack. Benedikta Zwerger regt an, herzhaftes Apfelgerichte, aufwändige und unkomplizierte Süßspeisen zuzubereiten, mit -je nach Rezept- geeigneten Apfelsorten. Zum Abschluss verkostet die Gruppe die gemeinsamen Kreationen..

Leitung: Platzgummer Johanna & Zwerger Benedikta	Termin: Samstag, 10.12.2022, 14.30 - 18.00
---	---

Beitrag: 86 €

Einfache und schnelle Patisserie

An diesem Abend lernen die TeilnehmerInnen die Zubereitung verschiedener Süßspeisen wie Cremes, Mousse und einfachen Gebäcken. Unter fachlicher Anleitung bereiten die TeilnehmerInnen gemeinsam leckere Desserts zu und anschließend findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Walzl Matthias	Termin: Dienstag, 13.12.2022, 19.00 - 23.00
--------------------------------	--

Beitrag: 45 € (+ 15-20 € Materialspesen direkt der Kursleitung zu bezahlen)