

Kochen und Genießen+

Jänner 2022 - Juni 2022

urania+

lernen plus. più che sapere

- + Alles rund ums Fleisch
- + Es lebe die Pasta!
- + Fisch und Meeresfrüchte
- + Frühlingsgerichte
- + Zero Waste Küche
- + Cookie Design
- + Backkurse
- + 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 selbständig 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.

Keimlinge und Sprossen - regionales Superfood - selbst zu Hause ziehen

Keimlinge und Sprossen sind kleine Kraftpakete und können tagtäglich unsere Speisen aufpeppen. Sie liefern nicht nur viele Nährstoffe, sondern schmecken auch hervorragend. In den gemeinsamen Stunden besprechen wir, wie das Sprossen-Ziehen funktioniert, was man dazu braucht und worauf man achten sollte. Zudem kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte mit Sprossen.

Leitung: Pichler Miriam **Termin:** Montag, 07.02.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 18 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Erreiche Dein Wohlfühlgewicht mit Fleisch und Fisch

In diesem Kochkurs werden die theoretischen Inhalte vom Vortrag in die Praxis umgesetzt. Zu Beginn analysieren wir verschiedene Lebensmittel. Sie lernen Produkte anhand ihrer Etikette zu bewerten und wenn nötig eine geeignete Alternative zu finden. Im zweiten Teil des Abends kochen und verkosten wir gemeinsam verschiedene Gerichte, die dem Körper die richtigen Nährstoffe liefern, lecker schmecken und zum Wohlfühlgewicht verhelfen. Die Gerichte in diesem Kochkurs enthalten Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen.

Leitung: Dr. Weger Anna **Termin:** Montag, 14.02.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 60 € (+ 12 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Voraussetzung: Für den Besuch dieses Kurses ist der Besuch des Vortrags „Erreiche Dein Wohlfühlgewicht“, am 31.01.2022, um 19.00 Uhr ist Voraussetzung.

Erreiche Dein Wohlfühlgewicht mit vegetarischen Gerichten

In diesem Kochworkshop werden die theoretischen Inhalte vom Vortrag in die Praxis umgesetzt. Zu Beginn analysieren wir verschiedene Lebensmittel. Sie lernen Produkte anhand ihrer Etikette zu bewerten und wenn nötig eine geeignete Alternative zu finden. Im zweiten Teil des Abends kochen und verkosten wir gemeinsam verschiedene Gerichte, die dem Körper die richtigen Nährstoffe liefern, lecker schmecken und zum Wohlfühlgewicht verhelfen. Bei diesem Kochworkshop werden ausschließlich vegetarische Gerichte gekocht.

Leitung: Dr. Weger Anna **Termin:** Montag, 21.02.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 60 € (+ 11 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Voraussetzung: Für den Besuch dieses Kurses ist der Besuch des Vortrags „Erreiche Dein Wohlfühlgewicht“, am 31.01.2022, um 19.00 Uhr ist Voraussetzung.

Alles rund ums Fleisch

Bei diesem Kochkurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Zubereitungsarten von unterschiedlichen Fleischstücken. Dazu zählen beispielsweise Schmoren, Braten und Kochen. Außerdem erhalten die TeilnehmerInnen Tipps zum Einkauf (Qualität) und Auswahl der richtigen Fleischstücke und deren Zubereitungsmethoden. Anschließend findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Matthias Walzl, ausgebildeter Koch **Termin:** Dienstag, 15.02.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 20 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Anmeldungen und Informationen

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



uraniameran



uraniameran

Es lebe die Pasta! Regionale und italienische Teigwaren

An diesem Abend stehen verschiedene regionale und italienische Teigwaren auf dem Programm. Dazu braucht es lediglich die richtigen Zutaten, eine einfache Nudelmaschine, Zeit und natürlich ein bisschen Leidenschaft für das Kochen.

Die Kurs-TeilnehmerInnen versuchen sich an verschiedenen Varianten von Ravioli, Tortelloni, Bandnudeln und den dazu passenden Füllungen und Soßen. Mit fachkundiger Unterstützung können die TeilnehmerInnen bei diesem Kurs ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Anschließend werden die Gerichte gemeinsam verkostet.

Leitung: Matthias Walzl, ausgebildeter Koch **Termin:** Dienstag, 22.03.2022, 19.00-23.00
Beitrag: 40 € (+ 15 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Fit in den Frühling - Detox mit regionalen Kräutern

Der Frühling ist die Zeit des Aufbruches, wir wollen die Altlasten des Winters hinter uns lassen und unseren Körper fit für die neue Jahreszeit machen. Wildkräuter können uns dabei helfen unseren Körper zu reinigen, in Schwung zu bringen und richtig durchzuputzen. In diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen die wichtigsten heimischen Wildkräuter kennen, die wunderbar beim Entgiften helfen. In der Kräuterküche stellen wir daraus miteinander einfache und wirksame Helferlein, wie Maitrunk und Saurehonig her und bereiten gemeinsam ein paar Leckereien mit Frühlingskräutern zu.

Leitung: Pichler Miriam **Termin:** Montag, 04.04.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 18 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

Fisch und Meeresfrüchte

Bei diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedene mediterrane Zubereitungsarten von Fisch und Meeresfrüchten. Dabei legen sie auch selbst Hand an und erhalten viele Informationen zu verschiedenen Fischarten und deren Zubereitung. Außerdem erhalten die TeilnehmerInnen Tipps zum Einkauf und zur Verarbeitung von Fisch und Meeresfrüchten. Nach dem Kochen der Gerichte findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Matthias Walzl, ausgebildeter Koch **Termin:** Dienstag, 05.04.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 20 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Frühlingsgerichte

Bei diesem Kurs lernen die TeilnehmerInnen verschiedene Frühlingsgerichte kennen und legen dabei auch selbst Hand an. Passend zum Naturerwachen werden zusammen verschiedene Gerichte wie Suppen, Vorspeisen, Hauptspeisen und Desserts mit Wildkräutern, Spargel und anderen leichten Zutaten gekocht. Nach dem Kochen der Gerichte findet eine gemeinsame Verkostung statt.

Leitung: Matthias Walzl, ausgebildeter Koch **Termin:** Dienstag, 26.04.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 20 € Materialspesen direkt dem Kursleiter zu bezahlen)

Zero Waste Küche - die Resteküche

Wie der Name des Kurses schon verrät, wird so gut wie alles an Zutaten verwendet werden. Resteverwertung und Müllvermeidung kann man lernen. Dazu gibt es in diesem Kurs unterschiedliche Anregungen. Gestartet wird mit der richtigen Lagerung und Aufbewahrung der Lebensmittel, denn so kann viel vor der Tonne bewahrt werden. Nach ein paar praktischen Tipps legen wir auch schon mit den Rezepten los. Wir schauen uns an, wie Reste vom Vortrag erneut verwertet werden können und welche überraschenden Verwendungsmöglichkeiten es für Karottengrün und Brokkolistrunk gibt.

Leitung: Pichler Miriam **Termin:** Montag, 09.05.2022, 19.00 - 23.00
Beitrag: 40 € (+ 10 € Materialspesen direkt der Kursleiterin zu bezahlen)

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

- + Backkurs: Einfache und schnelle Patisserie am 18.01.2022
- + 58chocolate - Schokoladeverkostung am 27.01.2022 + 31.03.2022
- + Vollkornbrote selber backen am 22.02.2022
- + Cookie Design - Zaubhafte Kekse am 12.03.2022
- + Getreide - vielfältig und lecker am 15.03.2022
- + Osterbackkurs 24.03.2022
- + Cookie Design - Süße Osterhäschen am 26.03.2022
- + Vollwertig genießen - Vegetarische Vorspeisen am 12.04.2022
- + Backen mit alten Getreidesorten am 28.04.2022
- + Artgerecht essen am 29.03.2022 + 03.05.2022

- + Italienische Biere am 17.02.2022
- + Kleines Südtiroler Weinland ganz groß am 17.03.2022 + 04.05.2022
- + Mit Bier auf Weltreise am 19.05.2022