

## Kochen

### Vielseitiger Kürbis

Eine Pracht - leuchtend orange, rot, gelb, weiss oder kräftig grün präsentieren sich uns die Kürbisse im Garten, auf dem Feld und in den Geschäften! Da ein Kürbis oft für mehr als eine Mahlzeit reicht, sind Ideen gefragt. Im Kurs erhalten sie einen Überblick der gebräuchlichsten Sorten, Infos zur Haltbarkeit und eine Auswahl an feinen Rezepten, die wir zubereiten und geniessen werden.

**Leitung:** Ursula Christen Jödicke  
**Datum:** Mittwoch, 30. Oktober 2019  
**Uhrzeit:** 19.00 - ca. 22.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00  
für Kurs und Kursunterlagen zzgl.  
CHF 20.00 für Lebensmittel / Essen

### Fleischlos glücklich!

Sei es aus ökologischen, gesundheitlichen oder ethischen Gründen oder einfach, weil es so viele leckere Gerichte ohne Fleisch gibt, finden immer mehr vegetarische und vegane Gerichte den Weg auf unseren Esstisch.

Wir kochen gemeinsam feine vegetarische Gerichte als Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Dabei erfahren Sie, wie diese Gerichte als vollwertige Mahlzeiten ihren Speiseplan bereichern können.

**Leitung:** Barbara Joller-Graf  
**Datum:** Samstag 30. November 2019  
**Uhrzeit:** 8.30 - ca. 13.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00  
für Kurs und Kursunterlagen zzgl.  
CHF 20.00 für Essen

## Backen

### Kreatives Gebäck aus Hefeteig

Der Hefeteig ist wunderbar wandelbar, ob süss oder pikant in allen Variationen und Formen.

Kreieren Sie in diesem Kurs süsse und pikante Gebäcke von einem Hefeknopf bis zu einem Pesto-Stern. Lassen Sie sich inspirieren von vielen kreativen Ideen und praktischen Tipps. Einige Kunstwerke werden wir vor Ort gemeinsam geniessen. Der Rest wird aufgeteilt und kann mit nach Hause genommen werden.

**Leitung:** Trudi Berchtold-Gasser  
**Datum:** Samstag 23. November 2019  
**Uhrzeit:** 8.30 - ca. 12.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00  
für Kurs und Kursunterlagen zzgl.  
CHF 20.00 für Gebäck zum mit  
nach Hause nehmen und Zwischenverpflegung

**Mitnehmen:** Schürze, Korb oder Box und ein sauberes Küchentuch für den Transport der warmen Gebäcke

**Ausführliche Kursbeschreibungen und die Möglichkeit zur online Anmeldung finden Sie auf unserer Website:**

[www.bzw-ow.ch/weiterbildung](http://www.bzw-ow.ch/weiterbildung)

### Anmeldung und Information:

Berufs- und Weiterbildungszentrum  
BWZ Obwalden  
Postfach 1164  
Grundacherweg 6  
6061 Sarnen  
041 666 64 86  
bzw.wb@ow.ch  
[www.weiterbildung.bwz-ow.ch](http://www.weiterbildung.bwz-ow.ch)

### Standort Giswil

Aariedstrasse, 6074 Giswil  
(Wir haben keine Strassennummer)



## Konservieren

### Konfi, Gelee, Sirup, Chutney – selbst gemacht!

Durch heiss Einfüllen entstehen haltbare Köstlichkeiten aus Früchten, Beeren und Fruchtgemüse, die unseren Speiseplan durchs ganze Jahr bereichern können. Anhand von nicht ganz alltäglichen Rezepturen erlernen Sie die Grundtechnik des «Heiss Einfüllens» und erhalten viele Tipps, damit das Konservieren zu Hause gelingt.

Wir bereiten zusammen verschiedene herbstliche Spezialitäten zu und füllen diese in die mitgebrachten Gläser und Flaschen.

**Leitung:** Barbara Joller-Graf  
**Datum:** Dienstag 15. Oktober 2019  
**Uhrzeit:** 19.00 - ca. 22.00 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00  
für Kurs und Kursunterlagen zzgl.  
CHF 20.00 für Lebensmittel

**Mitnehmen:** Schürze, Korb oder Box für den Transport der (warmen) Konserven, einige (kleine) Konfigläser und kleine Glasflaschen mit Bügel oder Drehverschluss. Es können saubere und ganze Recyclinggläser verwendet werden.

## Kochen

### Feines aus dem Glas

Köstlichkeiten in Konfi- oder Einmachgläsern zubereitet oder angerichtet versprechen einen unkomplizierten Genuss, und sie sehen erst noch toll aus! Vieles lässt sich gut vorbereiten, einfach transportieren und z.T. auch konservieren. Wir werden eine Auswahl von Getränken, verschiedene Speisen, Kuchen und Desserts zubereiten und natürlich auch kosten. Lass dich inspirieren!

**Leitung:** Ursula Christen Jödicke  
**Datum:** Freitag 20. September 2019  
**Uhrzeit:** 18.30 - ca. 21.30 Uhr  
**Kosten:** CHF 90.00  
für Kurs und Kursunterlagen zzgl.  
CHF 20.00 für Lebensmittel und Gläser

**Mitnehmen:** Schürze

BERUFS- UND

WEITERBILDUNGSZENTRUM

BWZ OBWALDEN

# Kochen Backen Konservieren

Abend- und ½-Tageskurse  
**Kompetent in Haus, Garten  
und Landw. Betrieb**

Herbst / Winter 2019

