



La Cucina Naturale di Meret Bissegger

THEMATISCHE KOCHKURSE: ZUSCHAUEN, LERNEN, PROBIEREN...

Jeder Kochkurs gibt die Möglichkeit, neue Geschmäcker zu entdecken: Meret kocht jeweils ein reichhaltiges, vegetarisches Menu aus saisonalen Produkten; man erhält Einblick in die verschiedenen Aspekte von Merets Koch-Art: Vollwertige Bioprodukte, Faszination für traditionelle und fremdländische Kochkünste,... Gebrauch von Gewürzen und aromatischen Kräutern.

Dem gemeinsamen Essen wird viel Wert beigemessen.

Viele Kurse sind auf Italienisch angeboten; scheuen sie sich nicht, sich auch hierfür anzumelden! In Deutsch sind Dreitage-Kurse vorgesehen, damit sich die Reise lohnt!



©reto albertalli

KURSPROGRAMM HERBST - WINTER 2009 / 2010

278. SOMMERKOCHKURS: 2 Tage im Tessin

Tomaten, Zucchini, Auberginen, aromatische Kräuter, wenig bekannte Getreide-Sorten, Gewürze aus aller Welt...Im Angebot stehen zwei ganze Menus, mit vielen Vorspeisen, warme und kalte Gerichte, und natürlich etwas Süßes, eine genüssliche Feier zum Sommerende also.

Datum: 11.-12. September 2009; Freitag 16.00 Uhr bis Samstag 17 Uhr
Ort: Casa Merogusto, Malvaglia
Unterkunft: in kleinen Pensionen in der Nähe
Kosten: SFr. 350.- Inkl. Übernachtung und Frühstück

279. DER HERBST KOCHKURS: 3 Tage im Tessin

Am ersten Tag geht es los mit einer **Kürbis** Degustation...mehr als 15 verschiedene Kürbisse werden zuerst degustiert und dann in ein mehrgängiges Menu verwandelt

2. Tag: am Morgen Zeit für Spaziergänge und Besichtigungen in der Umgebung am Nachmittag geht's dann wieder in die Küche: **Kastanien** ist der Schwerpunkt.

Am 3. Tag wird Meret's bekanntes **Buffet** in Herbst-Winter-Version gekocht: verschiedene Salate und lauwarme Speisen locken mit ihren mediterranen oder asiatischen Düften...

Datum: 25. – 27. Oktober 2009; Sonntag 15 Uhr bis Dienstag 16 Uhr,

Ort: Casa Merogusto, Malvaglia

Kosten: SFr. 490.- Kurs und Verpflegung;

Unterkunft: einfache Pension in der Nähe 40.-/50.- pro Nacht

ANMELDUNG: Forum für Zeitgemässe Ernährung, Basel, 061 303 85 14

280. WINTERKOCHKURS 2 Tage im Tessin

Das **Wintergemüse** ist so vielfältig und farbig, dass man ganz interessante Köstlichkeiten daraus kochen kann: angefangen beim Apero mit seinen feinen Dips, über eine Auswahl von Antipasti (Terrine, Patés, Salate und mariniertes Gemüse), klassische „Primi“ wie Risotto oder Crespelle, und würzige Hauptgänge mit vielen Beilagen.

Ein Lehrgang durch die saisonalen Bioprodukte und die Vollwertküche, kombiniert mit den vielen **Gewürzen und aromatischen Kräutern** und den feinsten „Condimenti“ wie Öle, Pasten, Essigen etc. Am Freitag ein Nachtessen und am Samstag ein spätes Mittagessen.

Datum: 29.-30. Januar 2010; Freitag 16 Uhr bis Samstag 16 Uhr,

Ort: Casa Merogusto, Malvaglia

Unterkunft: in kleinen Pensionen in der Nähe

Kosten: SFr. 350.- Inkl. Übernachtung und Frühstück in der Pension

Meret Bissegger
LA CUCINA NATURALE
Casa Merogusto
CH-6713 Malvaglia
tel 091 870 13 00
fax 091 870 13 07
gusto@meretbissegger.ch
www.meretbissegger.ch