

## Dezember

### Für Gäste das Beste / Weihnachtsmenü / HF 14 / HF 15

Ein festliches Menü, schöne Atmosphäre und gemütliches Beisammensein machen jedes Fest zu einem Erlebnis.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 14: Dienstag, 30.11.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 15: Donnerstag, 02.12.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-- und Fr. 40.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten



### Vorschau Januar 2011

#### Kochen mit Gotte/Götti oder Grosseltern (Kinder ab 2. – 6. Klasse)

##### HF 01-11 / HF 02-11

Möchten Sie Ihrem Patenkind oder Enkelkind ein sinnvolles und unvergessliches Weihnachtsgeschenk übergeben? Wir werden am Samstagvormittag zusammen ein feines Menü zubereiten und anschliessend gemütlich essen.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 01-11: Samstag, 15.01.2011 09.00 – 13.00 Uhr

Kurs HF 02-11: Samstag, 21.01.2011 09.00 – 13.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 45.-- und Fr. 50.-- Mahlzeiten (pro Paar)

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

#### Vater-Kind Kochkurs (Kinder ab 2. – 6. Klasse) / HF 03-11 / HF 04-11

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 03-11: Mittwoch, 12. / 19. / 26. Januar 2011 18.00 – 21.00 Uhr

Kurs HF 04-11: Donnerstag, 13. / 20. / 27. Januar 2011 18.00 – 21.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 100.-- + Fr. 110.--Mahlzeiten (pro Paar)

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

#### Anmeldungen:

Buchen Sie direkt über unsere Homepage [www.sekmaettmi.ch](http://www.sekmaettmi.ch),

Verwaltung, Kursanmeldung. Für Fragen wenden Sie sich ans Sekretariat *sek mättmi*, 8932 Mettmenstetten, Tel. 044 768 55 99 vormittags), Fax 044

768 55 98, E-Mail [sekretariat@sekmaettmi.ch](mailto:sekretariat@sekmaettmi.ch). Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn eine Kursbestätigung.

Auch bei Nichterscheinen muss das Kursgeld bezahlt werden.

Leiterin Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule

Sonja Bachmann

## Hauswirtschaftliche Fortbildungsschule Knonau – Maschwanden – Mettmenstetten

# Kursprogramm

## August – Dezember 2010

## September

### Fingerfood aus aller Welt / HF 01 / HF 02

Für einmal auf Teller und Besteck verzichten, einfach Servietten neben die kleinen Köstlichkeiten legen und jeder kann sich nach Lust und Laune bedienen. Ob für eine Stehparty, als sommerliches Pic-Nic, als Apéro oder Vorspeise oder auch als komplettes Nachtessen, Fingerfood ist vielseitig einsetzbar und begeistert nicht nur die Liebhaber der kreativen Küche. Lassen Sie sich in die Welt der Frühlingsrollen, Chicken Saté, Samosas, Dolma, Wrapes usw. einführen und geniessen Sie das unterschiedliche Zusammenspiel von nicht alltäglichen Speisen und Gewürzen.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 01: Dienstag, 31.08.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 02: Donnerstag, 02.09.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-- und Fr. 40.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

### Sushi & Sashimi / HF 03 / HF 04

Sie lieben Sushi und wollten schon immer lernen, wie man Sushi & Sashimi selbst herstellt? Dann lassen Sie sich in die hohe Kunst der Sushi-Zubereitung einführen. Kreieren Sie Ihr eigenes Sushi und erfahren Sie Wissenswertes über Zubehör und Zutaten. Geniessen Sie anschliessend bei der gemeinsamen Verkostung Ihre Köstlichkeiten.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 03: Dienstag, 07. und 14.09.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 04: Donnerstag, 09. und 16.09.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 60.-- und Fr. 75.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

### Indisch / HF 05 / HF 06

Es muss nicht immer kompliziert sein. Gemeinsam werden wir aus einfachen und schnellen Rezepten ein einladendes Buffet zaubern und bekannte Begriffe wie "Samosas", "Tandoori", "Dahl", "Naan" etc. entdecken und geniessen. Neben diversen Hauptgerichten werden auch einige der in Indiens Küche so wichtigen Beilagen vorgestellt: Joghurtsaucen, Chutneys und Fladenbrot. Und dazu erfahren Sie natürlich alles, was man über Gewürze und den Umgang mit ihnen wissen muss.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 05: Dienstag, 21. und 28.09.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 06: Donnerstag, 23. und 30.09.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 60.-- und Fr. 75.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

## Oktober

### Mezze – Libanesische Häppchen / HF 07 / HF 08

Im Arabischen heissen sie «mezze», im Türkischen «meze» bzw. «mezeler» (Mehrzahl), im Griechischen «mezé» bzw. «mezédes» (Mehrzahl). Das Wort kommt vom Persischen «maze», was Geschmack bzw. Snack bedeutet. In der levantinischen Küche (Türkei, Griechenland, Jordanien, Libanon, Syrien, Palästina, Israel) versteht man darunter eine Auswahl von kalten und warmen Appetithäppchen oder kleinen Gerichten.

Mezze werden ebenso als Vorspeise und als reichhaltiges Mahl z.B. bei einem Familienfest aufgetischt.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 07: Dienstag, 05.10.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 08: Donnerstag, 07.10.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 30.-- und Fr. 40.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten

## November

### Adventliches / HF 09 / HF 10 / HF 11

Lassen Sie sich überraschen von der Kreativität des Kursleiters!

Leitung: Walter Grimmer, Florist

Kurs HF 09: Montag, 15.11.2010 19.00 bis 22.00 Uhr

Kurs HF 10: Dienstag, 16.11.2010 14.00 bis 17.00 Uhr

Kurs HF 11: Dienstag, 16.11.2010 19.00 bis 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 25.-- plus Material

Ort: Werkraum Primarschulhaus Knonau

### Wilde Küche mit allem was dazu gehört / HF 12 / HF 13

Die Blätter verfärben sich, es wird Herbst und auch die Zeit der Wildwochen zieht wieder ins Land. Ein besonderer Tipp um seinen Gästen ausgesprochene leckere Wildmenüs zu präsentieren.

Leitung: Caroline Bieri, Hauswirtschaftslehrerin

Kurs HF 12: Dienstag, 16. und 23.11.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kurs HF 13: Donnerstag, 18. und 25.11.2010 18.30 – 22.00 Uhr

Kursgeld: Fr. 60.-- und Fr. 75.-- Mahlzeiten

Ort: Schulküche Wygarten I, UG, Mettmenstetten