



Liebe Landfrauen

Unsere zwei Kochabenden stehen bevor. Es dient als Inspiration für Anfänger und Fortgeschrittene.

Am **Dienstag, 12. Mai 2026** kochen wir zum Them: **kulinarische Reise durch die Schweiz**. Wir kreieren ein abwechslungsreiches Menü aus mindestens vier Gängen. Im Mittelpunkt steht eine Region, eine Jahreszeit, ein Lebensmittel oder eine Lebensform. Wir profitieren von den ausführlichen und anschaulichen Erklärungen der Kursleitung mit langjähriger Berufserfahrung als Koch. Nach dem Kochen sitzen wir zusammen und geniessen die verschiedenen Gerichte und das gemütliche Beisammensein. Zum Nachkochen erhalten wir ein ausführliches Rezeptdossier.

Am **Montag, 18. Mai 2026** lernen wir die **typischen spanischen Speisen** kennen. Wir werden von Felipe Sarmiento durch den «Spanischer Kochabend inkl. Tapas» geführt. Er stellt für den Kochabend Rezepte zusammen und wir stellen sie selber am Herd her. In der entspannten Atmosphäre in der Kochburg geniessen wir das gemeinsame Kochen, Essen, Trinken und gemütliche Beisammensein.

**Treffpunkt jeweils (für beide Daten):**                    **18.00 Uhr beim Gemeindehaus  
Hegglingen (wir bilden  
Fahrgemeinschaften)**

**Kursbeginn in Lenzburg:**    **um 18.30 Uhr**

**Kosten:**    **Ab 17 Pers. = Fr. 125.00 / Person**

#### **Im Preis inbegriffen**

Apéro, Wein, Wasser, Kaffee, Kursunterlagen, Raummiete, Abwasch-  
Reinigungsservice

Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann melde Dich so rasch als möglich bei  
Cornelia Schmid, 079 435 03 71 oder [landfrauenpraesi.conny@bluewin.ch](mailto:landfrauenpraesi.conny@bluewin.ch) an.  
Anmeldefrist: 30. April 2026! **Vorsicht: Plätze sind begrenzt!**

**Herzliche Grüsse**

**Euer Vorstand**

**Conny, Daniela, Gabi und Martina**