



Medienmitteilung

## **Live-Genuss bei «zu Tisch an der OFFA»**

**St.Gallen, April 2024 – Bei «Zu Tisch an der OFFA» nimmt das Publikum Platz, lernt neue Kochbücher und Rezepte kennen oder erfährt von Expertinnen, Köchen und Geniessern Wissenswertes für die eigene Küche.**

Von achtsamem Fleischgenuss, über bewusstes Kochen mit regionalen Zutaten bis hin zur handgemachten Pasta: Bei «Zu Tisch an der OFFA» zeigen Expertinnen und Experten, wie man das Kochen in den eigenen vier Wänden optimieren kann. Mit dabei sind dieses Jahr Andrea Manuela Glättli, Michael Vogt von der Hinterhof-metzgerei in Staad, Tobias Funke vom Restaurant Multertor St. Gallen, Judith Erdin und Claudio Del Principe. Zudem präsentiert das Gesundheitsdepartement des Kantons St.Gallen Wissenswertes rund um Ernährungsthemen.

### **Sonntagszopf selbst machen**

Nach Ihrer Ausbildung zur Bäckerin-Konditorin machte Judith Erdin eine Zweitlehre als Polygrafin und verbindet die beiden Berufe nun gekonnt: Eigene Kreationen setzt sie online und in Buchform ansprechend in Szene. Und weil sie von Fertig-backmischungen und Halbfabrikaten gar nichts hält, lautet die Devise: Selber machen! So zeigt Judith Erdin dem OFFA-Publikum wie Zöpfe gelinen – inklusive unterschiedlicher Flechttechniken.

*Termine: Mittwoch, 17. April 2024 / 10.30-11.15 Uhr / 12.00-12.45 Uhr / 14.15-15.00 Uhr / 15.45-16.30 Uhr*

### **Handgemachte Pasta**

Claudio Del Principe ist Texter, Storyteller und erfolgreicher Autor von neun mehrfach ausgezeichneten Kochbüchern. Er ist Kolumnist, gefragter Referent und leitet Workshops für Pasta und den italienischen Sauerteig «Lievito Madre». Er liebt ehrliches Essen und die Reduktion aufs Wesentliche – beim Kochen, Schreiben und Fotografieren. Bei «Zu Tisch an der OFFA» zeigt Claudio Del Principe die Herstellung von handgemachter Pasta und lädt zur Degustation ein.

*Termine: Donnerstag, 18. April 2024 / 10.30-11.15 Uhr / 11.45-12.30 Uhr / 13.00-13.45 Uhr / 14.15-15.00 Uhr.*

### **Wirklich gutes Fleisch braucht Geduld, Zeit und Sorgfalt**

Fleischexperte Michael Vogt liefert bei «Zu Tisch an der OFFA» Einblicke in den nachhaltigen Fleischgenuss. Er erklärt und präsentiert unterschiedliche «Special Cuts» und zeigt das Ausbeinen einer Rindsschulter.

*Termine: Sonntag, 21. April 2024, 10.30-11.15 Uhr / 11.45-12.30 Uhr / 16.30-17.15 Uhr.*

## **Perfekte Penne Cinque P**

Tobias Funke zeigt dem OFFA-Publikum, wie er leckere Pasta kocht, die das Publikum gleich degustieren kann. Nach jedem Showblock verlost er zudem ein Essen für zwei Personen in seinem Restaurant Multertort in St. Gallen. Tobias Funke kocht mit besten Zutaten, sorgfältigem Handwerk und einem sinnvollen Blick auf die Nachhaltigkeit.

*Termine: Samstag, 20. April 2024 / 10.30-11.15 Uhr / 11.45-12.30 Uhr / 14.15-15.00 Uhr / 15.30-16.15 Uhr*

## **Nicht wegwerfen!**

Ob Kräuter vom Wegrand oder Essensreste im Kühlschrank: Was andere übersehen oder wegwerfen, verwandelt Andrea Manuela Glättli mit viel Kreativität und Begeisterung in kulinarische Köstlichkeiten. Zusammen mit Umwelt und Energie der Stadt St.Gallen, welche am Stand neben an ebenfalls auf das Thema Food Waste aufmerksam machen, gibt Andrea Manuela Glättli ihre Begeisterung und ihr Wissen gerne weiter – nicht nur mit ihren Produkten und Kursen, sondern auch bei «Zu Tisch an der OFFA». Hier zeigt sie, wie aus Brot von gestern der Hochgenuss von heute wird.

*Termine: Mittwoch, 17. April 13.00-13.45 Uhr / Donnerstag, 18. April 15.30-16.15 Uhr / Freitag, 19. April 14.15-15.00 Uhr / Samstag, 20. April 16.30-17.15 Uhr / Sonntag, 21. April 13.00-13.45 Uhr.*

## **«eifach gesund» zu Gast bei «Zu Tisch an der OFFA»**

Das Gesundheitsdepartement Kanton St.Gallen mit der Sonderschau «eifach gesund» gastiert am Freitag, 19. April mit diversen Ernährungsthemen sowie Expertinnen und Experten bei «Zu Tisch an der OFFA».

- *10.30 bis 11.15 Uhr: «Ein guter Start in den Tag – Frühstücksideen»*  
Ernährungsberaterin Lena Ammann zeigt, wie ein ausgewogenes Frühstück im Handumdrehen zubereitet werden kann und für genügend Energie sorgt.
- *11.45 bis 12.30 Uhr: «SMART Cuisine & das Bewusstsein für psychische Gesundheit»*  
Eine ausgewogene Ernährung hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, und zwar nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Die SMART Cuisine ist ein sehr modulares Konzept und beweist, dass gesunder Genuss auch ohne Verzicht möglich ist. Vor Ort informieren Daniel Brunner (Küchenchef, Klinik Oberwaid) und Roman Inauen (Ernährungsberater, Klinik Oberwaid).
- *13.00 bis 13.45 Uhr / 15.30 bis 16.15 Uhr: «Mit Protein-Power zu Muskel-Power im besten Alter»*  
Proteine sind für die Muskelgesundheit im Alter wichtig. Rosmarie Oeler und Mike Dähler (beide BSc Ernährung und Diätetik und Ernährungsberatende bei Diabetes Ostschweiz) zeigen dem OFFA-Publikum einfache Zubereitungsmöglichkeiten für den Alltag.

*Termine: Freitag, 19. April / 10.30-11.15 Uhr / 11.45-12.30 Uhr / 13.00-13.45 Uhr / 15.30-16.15 Uhr*

## **Weitere Informationen**

Olma Messen St.Gallen AG  
Petra Imhof, Managerin Kommunikation  
Splügenstrasse 12, 9008 St.Gallen  
Tel. 071 242 01 45 / [medien@olma-messen.ch](mailto:medien@olma-messen.ch) / [www.olma-messen.ch](http://www.olma-messen.ch)