



Kochen für Einsteiger*innen

Description	Möchten Sie für sich, Ihre Familie oder Freunde ein einfaches Menü kochen? Mit dem Basiskochbuch «Green Gourmet» lernen Sie Schritt für Schritt schmackhafte Menüs zuzubereiten. Die praktische Umsetzung steht dabei im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung gewinnen Sie Sicherheit und Routine im Kochen und bekommen Freude an saisonalen, gesunden und genussreichen Menüs. Aber auch die Themen richtige Lagerung und die schonende Verarbeitung von Lebensmitteln kommen nicht zu kurz.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitungsarten (Sieden, Dämpfen, Braten etc.) und Grundtechniken• Auswahl und Umgang mit Lebensmitteln (Saison, Nachhaltigkeit, Nährstoffe, Hygiene, Lagerung etc.)• Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln (z. B. Handrührwerk, Backofen)• Menüplanung, Zeit- und Arbeitsorganisation in der Küche• Rezeptverständnis• Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern
Prérequis	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Groupe cible	Sie möchten selbständig einfache Gerichte zubereiten können. Sie möchten Sicherheit und Routine im Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten erlangen.
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie können einfache, saisonale und gesunde Menüs selbständig zubereiten.• Sie können die wichtigsten Zubereitungsarten und Grundtechniken anwenden.• Sie kennen die wichtigsten Fachausdrücke und können einfache Rezepte aus dem Basiskochbuch «Green Gourmet» nachkochen.• Sie kennen Kriterien für eine saisonale, gesunde und nachhaltige Zusammenstellung von Menüs.• Sie können Hilfsmittel und Küchengeräte richtig einsetzen.• Sie können sich in der Küche organisieren (Vorbereitung und Abläufe).
Méthodologie/Didactique	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Etapas suivantes	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Informations supplémentaires	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Kochen für Einsteiger*innen

für Sie.

Date	21.03.2022 - 28.03.2022 / E_1543228
Horaire	18:00 - 21:20 h
Jours	Lu
Durée	2 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 242.00
Lieu du cours	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	21.03.2022	18:00 - 21:20
	2 Lu	28.03.2022	18:00 - 21:20

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

