



Kochen für den Kleinhaushalt

Beschreibung	Nur weil man für ein oder zwei Personen kocht, heisst das noch lange nicht, dass es sich nicht lohnt, etwas Köstliches, Feines auf den Tisch zu zaubern. Ein vernünftiger Aufwand und ein attraktives Resultat sind kein Widerspruch. In diesem Kurs lernen Sie anhand von raffinierten, überraschenden und saisonalen angepasste Menüs das optimale Kochen für den Kleinhaushalt. Dank bewusster Einkaufs- und Vorratsplanung ist es möglich, sich mit wenig zeitlichem Aufwand abwechslungsreich und gut zu verpflegen. Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Verhaltensänderungen beim Einkaufen, Kochen und Aufbewahren von Lebensmitteln grosse Verbesserungen erreichen können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Rezepte für den Kleinhaushalt• Grundzubereitungsarten• Menüplanung und Vorbereitung• Zeit und Arbeitsplanung in der Küche• Einkaufsmöglichkeiten und Tipps für den Einkauf• Lebensmittelkunde und Aufbewahrungsmethoden kennenlernen
Voraussetzung	Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " Kochen_-_das_1x1 " vermittelt werden.
Zielgruppe	Personen, die in Kleinhaushalten leben und gerne kochen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, saisonale, regionale Gerichte nach einfachen Rezepten zuzubereiten• Sie wenden entsprechende Zubereitungsarten an• Sie lernen die verwendeten Lebensmittel und Ihren Einfluss auf gesunde Ernährung genauer kennen• Sie können Ihr Verhalten bezüglich Konsum von Haushaltsprodukten und Nahrungsmitteln nach Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit optimieren• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel und saisonale, regionale Gemüse in Ihrer Umgebung kaufen können und wie Sie Ihren Einkauf ideal lagern
Zusatzinfo	Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten. Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.
Datum	auf Anfrage / D_83227
Dauer	Total 4.00 Lektion(en)
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	kundenservice-center@klubschule.ch klubschule.ch



Kochen für den Kleinhaushalt

Preis CHF 125.00

Durchführungsort Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Klubschule Migros Luzern

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

