



Office Lunch: Essen zum Mitnehmen

Beschreibung	Sind Sie viel beschäftigt, haben wenig Zeit zum Kochen und wollen doch gesund essen? Sie lernen, wie gesunde Gerichte rationell auf Vorrat vorbereitet und gelagert werden können. Mit unseren hilfreichen Tipps und Rezepten sind Sie bestens ausgerüstet, um in Zukunft gesunde, bekömmliche Mahlzeiten für unterwegs oder zu Hause vorzubereiten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Vor- und Zubereitung verschiedener Gerichte zum Mitnehmen• Nährstoffschonende Lagerung der vorbereiteten Gerichte• Arbeitserleichternde Tipps für die Zubereitung
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, Ihre eigenen Gerichte rationell auf Vorrat vorzubereiten• Sie erhalten Ernährungsempfehlungen für eine optimale Menüplanung• Sie bereiten 5 Portionen zum Mitnehmen zu.• Sie erhalten Rezepte und Ideen für verschiedene Gerichte.• Sie erhalten Ratschläge für die nährstoffschonende Lagerung der vorbereiteten Gerichte.
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Abschluss	.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
Datum	15.05.2019 / E_1255489

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Office Lunch: Essen zum Mitnehmen

Zeit	18:00 - 21:20 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total	4.00	Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF	116.00	
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	15.05.2019	18:00 - 21:20

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

