



# Kochen für Singles oder Kleinhaushalte

<b>Beschreibung</b>	<p>Kochen für sich alleine kann eine Herausforderung sein, vor allem wenn man kaum Zeit hat. Dank bewusster Einkaufs- und Vorratsplanung ist es möglich, sich mit wenig zeitlichem Aufwand abwechslungsreich und gut zu verpflegen. Wollen Sie einen aktiven Beitrag für eine nachhaltige Entwicklung leisten und Ihren Haushalt umweltverträglicher gestalten? Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Verhaltensänderungen beim Einkaufen, Kochen und Aufbewahren von Lebensmitteln grosse Verbesserungen erreichen können wie z.B. die Verminderung von Abfall. Damit leisten Sie einen Beitrag für zukünftige Generationen - und für Ihr eigenes Portemonnaie!</p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rezepte kennen- und kochen lernen</li><li>• Verschiedene Menüvorschläge kennen</li><li>• Anrichten und servieren</li><li>• Kleinere Dekorationen</li><li>• Möglichkeiten für nachhaltige Kaufentscheide zur Schonung der Umwelt</li><li>• Lebensmittelkunde und Aufbewahrungsmethoden von Lebensmitteln kennen lernen</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<p>Affinität zum Thema Nachhaltigkeit und Freude am Kochen.</p>
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• An Nachhaltigkeit interessierte Menschen jeden Alters.</li><li>• Personen, die in Kleinhaushalten leben und gerne kochen.</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kochen einfache, pfiffige Gerichte mit frischen Zutaten und erhalten verschiedene kreative Rezeptideen.</li><li>• Sie wenden entsprechende Zubereitungsarten an.</li><li>• Sie dekorieren die Gerichte und servieren sie gekonnt.</li><li>• Sie lernen ausserdem, wie Sie im Alltag auf nachhaltige Kaufentscheide achten können.</li><li>• Sie können Ihr Verhalten bezüglich Konsum von Haushaltsprodukten und Nahrungsmitteln nach Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit optimieren.</li><li>• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel und saisonale, regionale Gemüse in Ihrer Umgebung kaufen können.</li></ul>

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Kochen für Singles oder Kleinhaushalte

<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse unter <a href="#">Kochen_und_Genuss</a>		
<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.		
<b>Datum</b>	08.04.2019 / E_1265376		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:20 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 116.00		
<b>Durchführungsort</b>	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	08.04.2019	18:00 - 21:20

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

[info.we@gmos.ch](mailto:info.we@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

