



Kochen mit dem Steamer

Beschreibung	Sie möchten sich und Ihre Lieben schnell, gesund und gut ernähren? Der Einsatz eines Dampfgargerätes macht es möglich. Die Nahrungsmittel werden schonend gegart, laugen nicht aus und Sie selbst sparen Zeit und Energie. Im Kurs lernen Sie den fachgerechten und kreativen Umgang mit dem Steamer und werden in die Methode des Vakuumgarens (Sous-vide- Verfahren) eingeführt. Kochen Sie Ihre altbewährten Gerichte neu im Dampfgarer: Intensiver Geschmack, Farbe und Nährstoffe von Gemüse bleiben erhalten, Fleisch bleibt saftig und selbst Getreide gelingt völlig unkompliziert.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz des Dampfgargerätes in der Alltagsküche• Rezept-Ideen• Einführung in die Methode des Vakuumgarens (Sous-vide-Verfahren)
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Sie besitzen ein Dampfgargerät oder einen Steamer oder möchten später einen kaufen. Sie möchten verschiedene Gerichte mit dem Dampfgargerät zubereiten können. Sie interessieren sich für gesunde Ernährung und möchten Ihre Rezeptsammlung erweitern.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen anhand verschiedener Gerichte, wie das Dampfgargerät sinnvoll eingesetzt werden kann.• Sie wissen, wie lange und wie heiss die verschiedenen Nahrungsmittel gegart werden müssen.• Sie erhalten Rezept-Ideen, welche sich speziell für das Dampfgargerät eignen.• Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre altbewährten Gerichte im Dampfgarer zubereiten können.• Sie erhalten eine Einführung in die Methode des Vakuumgarens (Sous- vide-Verfahren).
Methodik/Didaktik	Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht Theorie und Praxis
Abschluss	Kein Abschluss.
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit.

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Kochen mit dem Steamer

Datum	24.04.2019 / E_1265863		
Zeit	18:00 - 21:30 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 120.00		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.04.2019	18:00 - 21:30