



# Gesund kochen in der WG

<b>Beschreibung</b>	WG-Abend und Du bist dran mit Kochen? Kein Problem! Du wirst mit gesunden, günstigen und coolen Gerichten glänzen! Dabei wirst Du nicht verlegen, wenn spontaner Besuch dazu kommt und die Tischrunde grösser wird. Du lernst in diesem Kurs neue, jugendliche Gerichte aus gesunden Körnern, Bulgur oder Quinoa kochen und garnierst sie mit Saucen und Beilagen. Kochen macht Spass und geht ganz einfach, schnell und dazu auch noch gesund.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informationen zum Einkaufen und zu den Rezepten</li><li>• Informationen zu Küchengeräten und Lebensmitteln</li><li>• Kochen einiger Gerichte</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Interesse an gesunder, jugendlicher und günstiger Küche für mehrere Personen.
<b>Zielgruppe</b>	Jugendliche und Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du kennst Rezepte, welche einfach für mehrere Personen gekocht werden können</li><li>• Du weiss, wo und wieviel Du einkaufen sollst</li><li>• Du kannst die Gerichte selbstständig kochen und die Menge berechnen</li><li>• Du kennst gesunde und günstige Lebensmittel</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht
<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>	02.07.2019 / E_1269192
<b>Zeit</b>	18:00 - 20:20 h
<b>Wochentage</b>	Di

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
[info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Gesund kochen in der WG

<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 87.00		
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	02.07.2019	18:00 - 20:20