



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 selber sparen Zeit und Energie. Kochen Sie Ihre altbewährten Gerichte neu im Dampfgarer: Intensiver Geschmack, Farbe und Nährstoffe von Gemüse bleiben erhalten, Fleisch bleibt saftig und auch Getreide gelingt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Es werden Dampfgargeräte (Combisteamer) verwendet. Die Gerichte eignen sich auch für Steamer in Kombination mit dem Backofen• Rezept-Ideen
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 besonders für das Dampfgargerät eignen.• Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre altbewährten Gerichte im Dampfgarer zubereiten können.
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Abschluss	Kein 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.

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Kochen mit dem Steamer

Datum	20.05.2019 / E_1289160		
Zeit	18:00 - 21:20 h		
Wochentage	Mo		
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 Mo	20.05.2019	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

