



# Clean Eating: Genuss ohne Zusatzstoffe

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Beschreibung</b>               | <p>Clean Eating setzt auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel und auf nährstoffreiches Kochen, möglichst ohne Verwendung von Zucker und anderweitigen Zusatzstoffen. Stattdessen profitiert der Körper von frischen Zutaten in Form von Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten. Sie bereiten leckere und schnelle Rezepte des Clean-Eating-Trends zu und erfahren Wissenswertes über verschiedene Arten der Konservierungs- und Zusatzstoffe. Gleichzeitig zeigt der Kurs auf, wie Sie Ihrem Körper über die gezielt ausgewählten Lebensmittel eine geballte Ladung an Nährstoffen und Vitaminen zuführen können, die er braucht, um sich gesund und fit zu fühlen.</p> |
| <b>Inhalt</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zubereitungsarten</li><li>• Arbeitstechniken</li><li>• Menüvorschläge</li><li>• Lebensmittelkunde</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten</li></ul>  |
| <b>Voraussetzung</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " <a href="#">Kochen _ _ das_1x1</a> " vermittelt werden.</li><li>• Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Vorweisen eines COVID- Zertifikats (genesen, getestet, geimpft) notwendig. Bitte bringen Sie Ihr COVID-Zertifikat (gedruckt oder in der App) sowie einen Ausweis mit.</li></ul>  |
| <b>Zielgruppe</b>                 | <p>Sie möchten Ihr Repertoire erweitern, neue Gerichte erlernen oder bestimmte Ernährungsformen kennenlernen.</p>  |
| <b>Lernziele</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.</li><li>• Sie kennen Arbeitstechniken und Zubereitungsarten.</li><li>• Sie erhalten nützliche Tipps &amp; Tricks rund ums Kochen.</li></ul>   |
| <b>Zusatzinfo</b>                 | <p>Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten.</p> <p>Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.</p>   |
| <b>Datum</b>                      | 06.01.2022 / E_1422553   |
| <b>Zeit</b>                       | 18:00 - 21:00 h  |
| <b>Wochentage</b>                 | Do   |
| <b>Klubschule Migros Luzern</b>   | Tel. +41 41 418 66 66  |
| Schweizerhofquai 1<br>6004 Luzern | <a href="mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch">klubschule.luzern@migros-luzern.ch</a><br><a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>   |



# Clean Eating: Genuss ohne Zusatzstoffe

|                         |  |              |                          |
|-------------------------|--|--------------|--------------------------|
| <b>Dauer</b>            | 1 Kurstag(e). Total                        | 3.00         | Lektion(en) à 50 Minuten |
| <b>Preis</b>            | CHF  | 100.00       |                          |
| <b>Durchführungsort</b> | Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern |              |                          |
| <b>Termine</b>          | <b>Tag</b>                                 | <b>Datum</b> | <b>Zeit</b>              |
|                         | 1 Do                                       | 06.01.2022   | 18:00 - 21:00            |