



Kochen - das 1x1 für Senior*innen

Beschreibung	Ob Braten, Dünsten oder Sieden - diese Begriffe sind nach unserem Einstiegskurs keine Unbekannten mehr. Stellen Sie gezielt Menüs zusammen und planen Sie Kochabläufe so, dass alle Speisen zum richtigen Zeitpunkt auf dem Tisch stehen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitungsarten• Arbeitstechniken• Menüplanung• Menüvorschläge• Lebensmittelkunde• Einkaufsmöglichkeiten
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Sie möchten selbständig einfache Gerichte zubereiten können. Sie möchten Sicherheit und Routine im Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten erlangen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.• Sie kennen Arbeitstechniken und Zubereitungsarten.• Sie erhalten nützliche Tipps & Tricks rund ums Kochen.
Zusatzinfo	Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten. 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.
Datum	14.02.2022 - 18.02.2022 / E_1453063
Zeit	10:00 - 14:00 h
Wochentage	Mo;Di;Do;Fr
Dauer	4 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 480.00
Durchführungsort	Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern

Klubschule Migros Luzern Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch





Kochen - das 1x1 für Senior*innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	14.02.2022	10:00 - 14:00
	2 Di	15.02.2022	10:00 - 14:00
	3 Do	17.02.2022	10:00 - 14:00
	4 Fr	18.02.2022	10:00 - 14:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

