



# Naturnahe Lebensgestaltung: Hauswirtschaft

<b>Beschreibung</b>	Eines vorweg: Nach diesem Kurs krempeln Sie Ihren Haushalt um, führen neue Gewohnheiten ein. Denn in zwei Tagen erleben Sie, wie unkompliziert und schmackhaft das sein kann. So erfüllen Sie sich Ihren Wunsch, nachhaltig, ökologisch und naturnah zu leben. Sie lernen praktische Alternativen kennen, wie Sie sich saisonal ernähren, Ihr Zuhause umweltfreundlich pflegen. Dieser Kurs ist sehr praktisch: Aus Hausmittel stellen Sie Putzmittel her, Sie lernen Gemüse richtig zu lagern und haltbar zu machen. Unter Anleitung zerlegen Sie ein Kaninchen oder ein Huhn, verarbeiten es zu einem köstlichen Gericht. Die Beilagen wählen Sie saisonal, natürlich aus der Region.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nachhaltige Haushaltführung: Menüplanung, Einkauf, Resteverwertung</li><li>• Food Waste, Düngermethode Bokashi</li><li>• Verarbeitung eines Kaninchens sowie eines Huhns: Zubereitung des Fleisches und passender Beilagen</li><li>• Kochen: vegetarische Menüs und solche mit Fleisch, Verwendung saisonaler und regionaler Produkte</li><li>• Reinigungs- und Waschmittel: ökologische Herstellung, Umgang, Tipps mit einfachen Hausmitteln</li><li>• Produkte aus dem Nutzgarten: Verarbeitung und Lagerung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Interessierte, die eine nachhaltige und ökologische Haushaltführung anstreben.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, was eine nachhaltige Haushaltführung ausmacht.</li><li>• Sie erstellen einen Menüplan und kaufen bewusst ein.</li><li>• Food Waste vermeiden Sie und kennen verschiedene Möglichkeiten Essensreste zu verwerten.</li><li>• Sie können Kaninchen und Hühner sachgemäss zerlegen und zubereiten.</li><li>• Sie kochen ausgewogen, mal vegetarisch, mal ein Fleischgericht.</li><li>• Sie setzen Reinigungs- und Waschmittel gezielt ein und reduzieren den Verbrauch auf ein Minimum.</li><li>• Aus alltäglichen Grundzutaten stellen Sie selbst Reinigungsmittel her.</li><li>• Sie wissen, wie Sie Produkte aus dem Nutzgarten nach der Ernte haltbar machen.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Berufsbildungszentrum Natur und Ernährung statt, Kursort: BBZ Natur und Ernährung, Chlosterbüel 28, 6170 Schüpfheim

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Naturnahe Lebensgestaltung: Hauswirtschaft

<b>Datum</b>	04.06.2022 - 09.07.2022 / E_1502253
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:00 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	2 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 320.00
<b>Durchführungsort</b>	BBZ Natur und Ernährung, 6170 Schüpfheim

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	04.06.2022	09:00 - 16:00
	2 Sa	09.07.2022	09:00 - 16:00