



# Lunchbox - Essen zum Mitnehmen

<b>Beschreibung</b>	Gesund ausser Haus Mittagessen trotz Zeitknappheit ist möglich. Wir zeigen Ihnen wie. Damit Sie Ihr Mittagessen selber mitnehmen können, erhalten Sie im Kurs Ihre eigene Lunchbox. Danach kochen Sie Rezepte, welche genau auf diese Box abgestimmt sind. Sie erfahren dabei, wie man die Box ohne grossen Zeitaufwand vorbereitet und die bestehenden Rezepte immer wieder variieren kann. Sie arbeiten mit frischen, natürlichen Lebensmitteln.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereitung der Lunchbox</li><li>• Zubereitung der Gerichte</li><li>• Alternative Zutaten</li><li>• Einkauf und Lagerung</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit.</li><li>• Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.</li><li>• Ein in der Schweiz gültiges Covid-Zertifikat und ID oder Pass</li></ul>
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen verschiedene Zubereitungsarten.</li><li>• Sie lernen die richtige Lagerung von fertigen Gerichten.</li><li>• Sie kennen geeignete Rezepte</li><li>• Sie wissen, wie man bestehende Rezepte variieren kann.</li></ul>
<b>Methodik/Didaktik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht</li><li>• Theorie und Praxis</li></ul>
<b>Abschluss</b>	Kein Abschluss
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Kochkurse_aus_nah_und_fern</a> <a href="#">Saisonale_Küche</a> <a href="#">Kurse_für_Süsses_und_Gebäck</a> <a href="#">Getränketermine</a> <a href="#">Basis_Kochkurse_von_A-Z</a> <a href="#">Gesund_Kochen</a>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie erhalten im Kurs eine Lunchbox, die Rezepte im Kurs sind auf die Box angepasst.</li><li>• Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.</li></ul>

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Lunchbox - Essen zum Mitnehmen

- Das Angebot ist aufgrund der aktuellen Covid-Verordnung ein zertifikatspflichtiger Kurs.

<b>Datum</b>	13.10.2021 / E_1519549		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mi		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 140.00		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	13.10.2021	18:00 - 21:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

