



# Kochen für den Kleinhaushalt

<b>Beschreibung</b>	Nur weil man für ein oder zwei Personen kocht, heisst das noch lange nicht, dass es sich nicht lohnt, etwas Köstliches, Feines auf den Tisch zu zaubern. Ein vernünftiger Aufwand und ein attraktives Resultat sind kein Widerspruch. In diesem Kurs lernen Sie anhand von raffinierten, überraschenden und saisonalen angepasste Menüs das optimale Kochen für den Kleinhaushalt. Dank bewusster Einkaufs- und Vorratsplanung ist es möglich, sich mit wenig zeitlichem Aufwand abwechslungsreich und gut zu verpflegen. Sie erfahren, wie Sie mit kleinen Verhaltensänderungen beim Einkaufen, Kochen und Aufbewahren von Lebensmitteln grosse Verbesserungen erreichen können.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rezepte für den Kleinhaushalt</li><li>• Grundzubereitungsarten</li><li>• Menüplanung und Vorbereitung</li><li>• Zeit und Arbeitsplanung in der Küche</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten und Tipps für den Einkauf</li><li>• Lebensmittelkunde und Aufbewahrungsmethoden kennenlernen</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>	Personen, die in Kleinhaushalten leben und gerne kochen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen, saisonale, regionale Gerichte nach einfachen Rezepten zuzubereiten</li><li>• Sie wenden entsprechende Zubereitungsarten an</li><li>• Sie lernen die verwendeten Lebensmittel und Ihren Einfluss auf gesunde Ernährung genauer kennen</li><li>• Sie können Ihr Verhalten bezüglich Konsum von Haushaltsprodukten und Nahrungsmitteln nach Gesichtspunkten der Nachhaltigkeit optimieren</li><li>• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel und saisonale, regionale Gemüse in Ihrer Umgebung kaufen können und wie Sie Ihren Einkauf ideal lagern</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	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.

**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)





# Kochen für den Kleinhaushalt

<b>Datum</b>	28.10.2021 / E_1525559		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:00 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<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	28.10.2021	18:00 - 21:00