



Bento: japanische Lunchbox

Beschreibung	Als Bento bezeichnet man in Japan eine komplette Mahlzeit zum Mitnehmen. Die dekorativen Bento-Boxen werden mit appetitlichen, frisch zubereiteten Häppchen aus Reis, Fleisch, Fisch und eingelegtem Gemüse befüllt, wobei die integrierten Fächer verhindern, dass die Komponenten sich beim Transport vermischen. Mit der kunstvollen Anordnung der Speisen nach Farbe und Form wird grosser Aufwand betrieben. Im Kurs bereiten Sie ein reichhaltiges japanisches Bento zu, arrangieren es dekorativ in der Box und geniessen Ihr essbares Kunstwerk anschliessend gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmenden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitung eines reichhaltigen japanischen Bentos• Kunstvolles Arrangieren und Dekorieren der Speisen in der Bento-Box• Tradition des Bentos• Lebensmittel der japanischen Küche• Bezugsquellen für Lebensmittel und Bento-Zubehör
Voraussetzung	Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " Kochen_-_das_1x1 " vermittelt werden.
Zielgruppe	Sie möchten Ihr Repertoire erweitern, neue Gerichte erlernen oder die Küche anderer Länder kennenlernen.
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.
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Abschluss	Kein Abschluss
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	25.04.2022 / E_1550603
Zeit	18:00 - 21:00 h
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



Bento: japanische Lunchbox

Wochentage	Mo		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 100.00		
Durchführungsort	Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	25.04.2022	18:00 - 21:00