



# Kochen für Männer

<b>Beschreibung</b>	Sie wollen für Ihre Familie und Freunde ein einfaches Menü kochen und brauchen dazu die nötigen Grundlagen? Im Kurs befassen Sie sich mit verschiedenen Zubereitungsarten und lernen den Umgang mit Geräten und Hilfsmitteln. Sie werden sicherer und routinierter bei der Planung der einzelnen Arbeitsschritte und bei der Verarbeitung der Nahrungsmittel. So können Sie bald Ihr Lieblingsgericht zubereiten und haben noch mehr Lust am Kochen und Essen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundzubereitungsarten (z.B. Sieden, Braten, Dämpfen)</li><li>• Arbeitstechniken (z.B. Rüsten, Schneiden)</li><li>• Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln</li><li>• Auswahl und Umgang mit Lebensmitteln (Saison, Nachhaltigkeit, Nährstoffe, Hygiene, Lagerung etc.)</li><li>• Menüplanung, Zeit- und Arbeitsorganisation in der Küche</li><li>• Rezeptverständnis</li><li>• Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Männer, die Freude daran haben, ein feines Essen zuzubereiten und in geselligem Rahmen zu speisen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können ein Menu planen und selbständig zubereiten</li><li>• Sie kennen die wichtigsten Zubereitungsarten und Grundtechniken und können diese anwenden</li><li>• Sie können Geräte und Hilfsmittel korrekt anwenden</li><li>• Sie können einfache Rezepte nachkochen</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	Weitere Kurse unter <a href="#">Kochen_und_Genuss</a>
<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.
<b>Datum</b>	21.10.2022 / E_1581699
<b>Zeit</b>	18:10 - 21:30 h
<b>Wochentage</b>	Fr

**Klubschule Migros Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Kochen für Männer

**Dauer** 1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Preis** CHF 128.00

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	21.10.2022	18:10 - 21:30