



Kochen für Einsteiger*innen

Beschreibung	Möchten Sie für sich, Ihre Familie oder Freunde ein einfaches Menü kochen? Mit dem Basiskochbuch «Green Gourmet» lernen Sie Schritt für Schritt schmackhafte Menüs zuzubereiten. Die praktische Umsetzung steht dabei im Mittelpunkt. Unter fachkundiger Anleitung gewinnen Sie Sicherheit und Routine im Kochen und bekommen Freude an saisonalen, gesunden und genussreichen Menüs. Aber auch die Themen richtige Lagerung und die schonende Verarbeitung von Lebensmitteln kommen nicht zu kurz.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitungsarten (Sieden, Dämpfen, Braten etc.) und Grundtechniken• Auswahl und Umgang mit Lebensmitteln (Saison, Nachhaltigkeit, Nährstoffe, Hygiene, Lagerung etc.)• Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln (z. B. Handrührwerk, Backofen)• Menüplanung, Zeit- und Arbeitsorganisation in der Küche• Rezeptverständnis• Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Sie möchten selbständig einfache Gerichte zubereiten können. Sie möchten Sicherheit und Routine im Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten erlangen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können einfache, saisonale und gesunde Menüs selbständig zubereiten.• Sie können die wichtigsten Zubereitungsarten und Grundtechniken anwenden.• Sie kennen die wichtigsten Fachausdrücke und können einfache Rezepte aus dem Basiskochbuch «Green Gourmet» nachkochen.• Sie kennen Kriterien für eine saisonale, gesunde und nachhaltige Zusammenstellung von Menüs.• Sie können Hilfsmittel und Küchengeräte richtig einsetzen.• Sie können sich in der Küche organisieren (Vorbereitung und Abläufe).
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Weitere Kurse unter Kochen_und_Genuss
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inklusive Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Kochen für Einsteiger*innen

für Sie.

Datum	09.11.2022 - 16.11.2022 / E_1600840
Zeit	18:00 - 21:20 h
Wochentage	Mi
Dauer	2 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 242.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.11.2022	18:00 - 21:20
	2 Mi	16.11.2022	18:00 - 21:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

