

Kochen für Ahnungslose

Ziel ist es, die Grundkenntnisse über die Zubereitung von verschiedenen Lebensmittelgruppen von Obst und Gemüse, über Fleisch, Fisch und Milchprodukte bis hin zu Getreideprodukten zu vermitteln. Es werden Grundtechniken zur Herstellung von Suppen, Soßen, Salaten und warmen Speisen besprochen.

Inhalte

Die Teilnehmer lernen die Basics einer gesunden, abwechslungsreichen und vollwertigen Ernährung.

Ziel ist es, die Grundkenntnisse über die Zubereitung von verschiedenen Lebensmittelgruppen von Obst und Gemüse, über Fleisch, Fisch und Milchprodukte bis hin zu Getreideprodukten zu vermitteln. Es werden Grundtechniken zur Herstellung von Suppen, Soßen, Salaten und warmen Speisen besprochen.

Im praktischen Teil bereiten die Teilnehmer aus ausgewählten Rezepten ein optimales Frühstück, Mittag- und Abendessen zu. Je nach Jahreszeit werden unterschiedliche Lebensmittel verarbeitet.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer
max. 10 Teilnehmer

Dozent

Beate Löffler
Diplom-Ökotrophologin
Einsatzgebiet: Hannover und im Umkreis von 20km

Organisation

Dauer: 3 Stunden

Ort: Wellaris Gesundheitszentrum, Völgerstraße 7,
30519 Hannover oder im jeweiligen Betrieb

Raumausstattung: Küche im Wellaris bzw. Kantine oder
Küche im Betrieb

Raumausstattung im Betrieb: Kantine oder Küche im
Betrieb

Raumgröße: ca. 100m²

Halbtagesveranstaltung (3 Stunden im Block) zzgl.
Vorbereitung und Lebensmittelkosten

