

ERNÄHRUNG / KOCHKURSE

Familiernahrung leichtgemacht

Gesund, vollwertig, ausgewogen am besten Bio, selbst zubereitet und dann am besten noch ohne Zucker. Etwas überspitzt formuliert wird genau dieses Bild heute jungen Familien als die beste Ernährung suggeriert. Praktisch umsetzbar ist im Familienalltag das wenigste davon und schon gleich nicht alles gleichzeitig.

Wie funktioniert es also, als Familie eine gesunde Ernährung – alltagstauglich & pragmatisch – in den Alltag zu integrieren? Wie kann ich den Wocheneinkauf, den Menüplan so gestalten, dass ich nicht für jeden extra kochen muss?

Dieser Kurs richtet sich an junge Familien, die sich eine leichte, alltagstaugliche und gesunde Familiernahrung wünschen. Eine Familiernahrung, die sich im Alltag gut umsetzen lässt. Wir sprechen über die Theorie, gehen in die Umsetzung und kochen gemeinsam ein schnelles Gericht.

Kurs-Nr. 22HTH3053

Dozentin: Stefanie Hacker / Ernährungsberaterin

Gebühr: 12,-- € ab 5 Teilnehmer / 20,-- € ab 3 Teilnehmer inkl. Workbook & Rezepten

Beginn: Montag, 5. Dezember 2022, von 19:00 – 20:30 Uhr

Kurs-Nr. 22HTH3054

Dozentin: Stefanie Hacker / Ernährungsberaterin

Gebühr: 12,-- € ab 5 Teilnehmer / 20,-- € ab 3 Teilnehmer inkl. Workbook & Rezepten

Beginn: Montag, 27. Januar 2023, von 18.30 – 20:00 Uhr

Schulküche der Grundschule Thurnau.

Vegetarisch & Vegan im Alltag

Unumstritten ist die pflanzliche Ernährung – die gesündeste Ernährung und ihre Auswirkungen auf Klima/Umwelt, Tier- und Menschenrechte sind enorm. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen, vor allem junge Menschen und Jugendliche, für die vegetarische bzw. vegane Ernährung.

Wie funktioniert es, abwechslungsreich, unkompliziert, gesund, vollwertig und vor allem lecker alltagstaugliche Gerichte zu kochen und wo kann man die benötigten Lebensmittel kaufen, um somit bekannte und beliebte Gerichte im Speiseplan zu ersetzen bzw. leckere neue Gerichte in den Speiseplan aufzunehmen?

Diese Kochkurse richten sich an alle, die ihr Essverhalten verändern wollen und auch an die Mamas, die nicht so recht wissen, wie sie die Wünsche der Kinder/jungen Erwachsenen umsetzen sollen. Weiterhin kann er eine Inspiration sein für die die bereits schon vegan oder vegetarisch kochen.

1. Kurs:

Als Vorspeise kochen wir eine würzige indische Suppe mit marinierten Naturtofu-Spießen. Als erste Hauptspeise werden wir ein orientalisches MOUSSAKA und als zweite Hauptspeise THAI-Nudeln mit frischer Ingwer-Chili-Sauce kochen. Zum Nachtisch backen wir einen sehr leckeren Bananen-Nuss-Kuchen mit Sahne.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter für die Essensreste zum Mitnehmen.
Materialkosten werden nach Bedarf am Kursabend eingesammelt.

Kurs-Nr. 22HTH3055

Dozentin: Anja Täuber

Gebühr: 15,-- € pro Person + Materialkosten (ca. 8,-- € pro Person)

Termin: Freitag, 25. November 2022, 19.00 – ca. 21.30 Uhr

Schulküche der Grundschule Thurnau.

2. Kurs:

Amerika lässt grüßen: Wir kochen vegane Spare Ribs mit Country-Potatoes und latein-amerikanische Quesadillas. Als Nachspeise gibt es leckere Schoko-Bananen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Getränk und Behälter für die Essensreste zum Mitnehmen.
Materialkosten werden nach Bedarf am Kursabend eingesammelt.

Kurs-Nr. 22HTH3056

Dozentin: Anja Täuber

Gebühr: 15,-- € pro Person + Materialkosten (ca. 8,-- € pro Person)

Termin: Freitag, 13. Januar 2023, 19.00 – ca. 21.30 Uhr

Schulküche der Grundschule Thurnau.