

# Kurse

für die  
ganze Klasse



## Kochen mit Schulklassen

Gemeinsames Kochen fördert die Schüler unter anderem in ihrer Sozialkompetenz und in ihrem Gruppenverhalten.

Schulklassen mit bis zu 28 Schülern sind uns herzlich willkommen. Wir weihen die Kinder und Jugendlichen auf spannende Art und Weise in die Welt der Nahrungszubereitung ein und geben ihnen wertvolle Tipps für die Praxis. Bei der Rezeptauswahl legen wir Wert auf Gerichte, die die Schüler zu Hause leicht nachkochen können.

In entspannter Atmosphäre genießen wir an einem schön gedeckten Tisch das gemeinsame Essen.

Neben dem Basiswissen Küche können auch Themenbereiche, die im Bezug zum Sächsischen Lehrplan der Grund-, Oberschulen und Gymnasien stehen, in der Theorie vertieft werden:

- Lagerung von Lebensmitteln, z. B. Was gehört in den Kühlschrank?
- Hygiene und Sicherheit
- Handwerkszeug, Küchengeräte
- Arbeitsorganisation und Zeitplanung
- Garmethoden
- geschickt haushalten
- gut und günstig kochen
- Gemüse und Obst – Vielfalt der Natur – nachhaltig genutzt
- Getreide – Alles Bulgur oder was?
- Getränke Softdrinks, Smoothies und Co
- Kartoffel – Die tolle Knolle
- Sinnesparcours (Schmecken, Riechen, Fühlen)
- Aktuelle Ernährungstrends (z. B. vegan/vegetarisch)

Der theoretische Teil kann dabei in Form eines Lernstationen-Parcours vermittelt werden. Wir richten uns gerne nach ihren Wünschen. Auch bei der Auswahl der Gerichte beziehen wir die Schüler gerne mit ein. So wäre es zum Beispiel möglich, ein Lieblingsgericht aus der Heimat eines ausländischen Kindes zu kochen (Thema Integration!)

**Auch die Schulanfänger im Kindergarten sind herzlich eingeladen mit uns zu kochen!  
Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot.**

ANMELDEN

M 0174 199 50 24

E ganzundgar.kochen@gmail.com

# Kurse

JETZT BUCHEN!

für Kinder+  
Jugendliche

## Kinderkochkurse am Nachmittag

Schnippeln, kochen, backen, braten. Das alles lernt Ihr in unseren Kursen. Ihr werdet in einer kleinen Gruppe leckere Gerichte zubereiten, die wir anschließend gemeinsam essen. Es ist genügend Zeit für Fragen, zum Reden und vor allem zum Spaß haben.

**FÜR KINDERN AB 6 JAHREN**  
**AB 6 PERSONEN**  
**DIENSTAGS 15 – 18 UHR**

**KOSTEN**  
**KIND: 20 EURO, 3 KURSE = 50 EURO**

## Let's cook together

Bring Deine Freunde mit und wir bereiten gemeinsam coole Snacks, alkoholfreie Drinks und superschnelle Mittagsgerichte zu. Du bekommst viele Ideen und Infos rund ums Kochen und natürlich leckere Rezepte, die Du Dir nach der Schule selbst zubereiten kannst.

**FÜR JUGENDLICHE AB 15 JAHREN**  
**AB 6 PERSONEN**  
**DIENSTAGS 16 – 19 UHR**

**KOSTEN**  
**30 EURO, 3 KURSE = 80 EURO**

**KURSE BUCHEN**

**M** 0174 199 50 24

**E** ganzundgar.kochen@gmail.com

