

Ausgewogene Familienküche

Data / Ora

sab., 01.10.2022

ore 09:30 - ore 17:00

Destinatari

Interessierte

Referente

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

An diesem Tag dreht sich alles um leckere und ausgewogene Gerichte für die ganze Familie. Wir lernen die wichtigsten Bausteine der Ernährung kennen und erhalten alltagstaugliche Tipps, um den Speiseplan abwechslungsreich zu gestalten. Da eine ausgewogene Ernährung bereits beim Einkauf beginnt, nehmen wir verschiedene Produkte unter die Lupe und bewerten sie anhand der Infos auf den Etiketten. Im zweiten Teil kochen wir gemeinsam verschiedene Gerichte für Frühstück, Jause, Mittag- und Abendessen, die wir anschließend verkosten.