

Einsteiger-Kochkurs für Männer ab 60!

Neuer Grundlagenkurs in der Küche des Wyssen Rössli in Schwyz!

Vom Einkauf der richtigen Produkte bis hin zur Zubereitung: Lernen Sie vom erfahrenen Küchenchef persönlich ein paar einfache Kochgrundlagen kennen und machen Sie den ersten Schritt am Herd!

Es ist viel einfacher als Mann meint!

In ungezwungener Atmosphäre tauschen wir uns aus und lernen gemeinsam, wie eine einfache und gesunde Küche heutzutage «machbar» wird und schmeckt!

Daten: **18. Mai 2022, 13.30–18.00 Uhr, Einsteigerkurs**
 8. Juni 2022, 13.30–18.00 Uhr, Einsteigerkurs
 15. Juni 2022, 13.30–18.00 Uhr, Fortgeschrittene

Anmeldungen sind bis am 13. Mai 2022 (Einsteigerkurse) oder bis Ende Mai 2022 (Fortgeschrittenenkurse) möglich an Rotes Kreuz Schwyz, Herrengasse 15, 6430 Schwyz; info@srk-schwyz.ch oder Telefon 041 811 75 74.

Diese Kurse sind kostenlos und werden vom Kanton Schwyz, dem Schweizerischen Roten Kreuz Schwyz sowie von Gesundheitsförderung Schweiz unterstützt.

Küchen-Chef Christoph Frömcke vom Restaurant Wysses Rössli und das SRK Schwyz freuen sich auf Sie!





Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

kantonschwyz



Was ist die Grundidee dieses Kochkurses?

Viele Männer ab Alter 60 haben bisher wenig selber gekocht. Deshalb möchten wir mit diesen «Anfänger-Kochkursen» primär Männer ab Alter 65, aber grundsätzlich eben auch schon etwas jüngere Männer (ab Alter 60) ansprechen.

Keine Angst – es ist einfacher als Mann meint!

Neben den praktischen Anleitungen erhalten Sie Unterlagen, welche vom Kanton und von Gesundheitsförderung Schweiz zur Verfügung gestellt werden. Zudem werden wir Beispiele von modernen Kochbüchern präsentieren, die für Anfänger wie Fortgeschrittene spannende Erlebnisse bieten! Die nachfolgenden Themengebiete sind in den Unterlagen enthalten:

Themen

- Lebensmittel-Einkauf
- Lagerung und Zubereitung
- Salate und Gemüse
- Suppen
- Fleisch und Fisch
- Fette und Öle
- Trinken/Getränke
- Körper und Ernährung
- Nährwerte
- Mangelscheinungen

Grob-Programm

- | | |
|-----------|--|
| 13.00 Uhr | Begrüssung und Einführung |
| 13.20 Uhr | Theorie/Grundlagen |
| 14.20 Uhr | Pause |
| 14.40 Uhr | Vorbereitung/Mise en place Vorspeise/Suppe Hauptspeise/Getränke Dessert |
| 16.15 Uhr | essen und geniessen |
| 17.15 Uhr | Theorie/Fragen/Feedback |
| 18.00 Uhr | Abschluss |

Anmeldungen sind bis am 13. Mai 2022 (Einsteigerkurse) oder bis Ende Mai 2022 (Fortgeschrittenenkurse) möglich an Rotes Kreuz Schwyz, Herrengasse 15, 6430 Schwyz; info@srk-schwyz.ch.

Telefonische Auskünfte bitte an 041 811 75 74.

