

Fingerfood Workshop – gemeinsam Essen macht Spass und ist gesund

Hintergrund – Fingerfood – gemeinsam macht's Spass

Schon lange geht es am Herd nicht mehr um Einzelkämpfer, vielmehr geht der Trend zum gemeinsamen Kochen – um gesundes Essen und Spass in der Küche. Gemeinsames Tun verbindet. Man verbringt Zeit miteinander, gibt Rat und Hilfestellung und man «arbeitet» für ein gemeinsames Ziel.

Fingerfood sind Häppchen, welche mit den Fingern gegessen werden können. Sie eignen sich für eine Stehparty, als Apéro oder Vorspeise, als Zwischenmalzeit, als Lunch zum Mitnehmen oder für ein Picknick an der frischen Luft.

Inhalte und Ziele

Der Fingerfood-Kochworkshop beinhaltet einen kurzen Input zu den Grundsätzen einer gesunden und vitalstoffreichen Ernährung und lässt Raum für Fragen. Die praktische Umsetzung der Ernährungsempfehlungen wird anhand der ausgewählten Rezepte besprochen und mit Tipps für den persönlichen Alltag ergänzt.

Der Workshop strebt eine nachhaltige Wirkung des vermittelten Wissens und der erlebten Ernährungserfahrungen an. Den Teilnehmenden wird zur Unterstützung eine Auswahl von Rezepten zum Nachkochen und Erweitern abgegeben.

| | |
|-----------------------|---|
| Zielgruppe: | Nach Absprache |
| Zeitrahmen: | 2 bis 3 Stunden (inkl. gemeinsames Essen) |
| Infrastruktur: | Geeigneter Raum inkl. «Kochnische» (auch grosses Sitzungszimmer möglich). Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert. |
| Material: | Benötigtes Material und Kochutensilien (z.B. Besteck, Teller, Schneidebrett, Rüstmesser, etc.) werden durch Gsünder Basel organisiert. Lebensmittel werden durch Gsünder Basel organisiert und geliefert. |
| Kursleitende: | Diplomierte Ernährungsberaterin FH (B. Sc.) |
| Kosten: | Auf Anfrage |

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke
Güterstrasse 141, 4053 Basel
061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch