

Teamkochen – gemeinsam Essen macht Spass und ist gesund

Hintergrund – Teamkochen – 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.

Die Gsünder Basel Kochworkshops stärken das Gemeinschaftsgefühl, ermöglichen ein Genuss-Erlebnis und vermitteln spielerisch Grundlagen zur Zubereitung von saisonalem und ausgewogenem Essen.

Inhalte und Ziele

Gezielt & clever einkaufen – für ein gesundes Nachtessen: Im ersten Teil (ca. 1.5 Std. bis 2 Std.) wird gemeinsam für ein feines und gesundes Nachtessen eingekauft. Die Teilnehmenden erfahren, wie sie gesunde und weniger gesunde Lebensmittel auf einen Blick erkennen. Zudem lernen sie Tricks für eine schnelle und unkomplizierte Gestaltung von ausgewogenen Menüs. Die Ernährungsberaterin zeigt, dass gesunde Ernährung unkompliziert ist und Spass macht.

Teamkochen – gemeinsam Essen macht Spass und ist gesund: Im zweiten Teil (je nach Menüwahl ca. 3 Std.) werden beim gemeinsamen Kochen Theorie und Tipps zur gesunden Zubereitung vermittelt. Beim anschliessenden Essen werden individuelle Fragen beantwortet – und der Spass kommt auch nicht zu kurz. Der Ernährungs-Workshop bietet Weiterbildung und Team-Erfahrung in einem.

Anmerkung: Die beiden Teile resp. Angebote können auch einzeln gebucht werden.

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:	Teil 1 (Einkauf): 60 bis 90 Minuten Teil 2 (Gemeinsames Kochen und Essen): 3 bis 4 Stunden (je nach Menüwahl, inkl. gemeinsames Essen)
Infrastruktur:	Geeigneter Raum inkl. «Kochnische» mit genügend Platz und Ausstattung zum Kochen. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert. ¹
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.)

¹ Z.B. Kochnische in der Markthalle Basel kann unter der Woche ab 16.00 Uhr gemietet werden

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