

Kochkurse

Ernährungsbildung ist eine tragende Säule der praktischen Gesundheitsbildung an der Volkshochschule. Es werden Kompetenzen zu Ernährung und Essen vermittelt, welche die Gesundheit und Leistungsfähigkeit fördern.



Einsteigerinnen und Einsteiger lernen grundlegende Kochtechniken und Abläufe in der Küche kennen, Fortgeschrittene reisen kulinarisch durch fremde Länder und erfahren nebenbei Wissenswertes über Land und Leute. Außerdem vermitteln die fachkundigen Kursleiterinnen und Kursleiter Kenntnisse zur Lebensmittelkunde und zur gesunden Ernährung. Das Lernen in der Gruppe, der Austausch untereinander und das gemeinsame Essen runden jeden Kochkurs ab.

Teilnehmende werden gebeten Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Behälter für Reste sowie Schreibzeug und ein eigene Getränke mit zu bringen.

[Kursbereiche](#) >> [Gesundes Leben](#) >> [Ernährung - Kochen/Backen - Genuss](#) >> Details

Details zu Kurs 241EA30501 Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Kursnummer
241EA30501

Status

Titel
Vegetarisch mit Power: Proteinreich und vegetarisch kochen

Info
Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Dabei ist es für viele Menschen oftmals überraschend, wie leicht es ist, ein proteinreiches Essen ohne eine Fleischquelle zu gestalten. Mit sorgfältig verarbeiteten vegetarischen Zutaten wird Ihnen die Kursleiterin zeigen, wie man vollwertige Gerichte zubereitet, die nicht nur schmackhaft sind, sondern auch den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Dabei ist nicht nur das oftmals bekannte Soja ein Proteinlieferant, auch Hülsenfrüchte sind wahre Protein-Kraftpakete ebenso wie einige andere spannende pflanzliche Quellen.

Bianka Velte ist Ernährungswissenschaftlerin (B. Sc.) und Ernährungsberaterin.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie vegan essen möchte, damit die Kursleiterin die entsprechenden Zutaten dabei hat.

Anmeldeschluss: 3 Tage vor Kursstart

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 02

Zeitraum

Sa. 25.05.2024 - Sa. 25.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

10:00 - 13:45

Unterrichtseinheiten

5 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr 27,00 €

plus Lebensmittelkosten 18,00 €

Summe 45,00 €

Maximale Teilnehmerzahl

8

Material

Bitte mitbringen: Schürze, zwei Geschirrtücher, gegebenenfalls einen Haargummi, Behälter für Reste.

Dozentin

Velte Bianka

 [Kurstage](#)  [Anmelden](#)  [In den Warenkorb](#)  [Empfehlung](#)

 [Zurück](#)