

## 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 241EA30504 Männerkochkurs "Txoko"

---

**Kursnummer**  
**241EA30504**

---

**Status**

---

**Titel**  
**Männerkochkurs "Txoko"**

---

**Info**

Der Name "Txoko" leitet sich von den gastronomischen Brüderschaften baskischer Männer ab, die sich dem Erhalt der guten traditionellen Küche verschrieben haben. Auf dieser Grundlage erlernen Sie in diesem Kurs die Zusammenstellung und fachgerechte Zubereitung besonderer Gerichte. Es wird saisonal und - wenn möglich - mit regionalen Lebensmitteln gekocht.

Die erprobten Rezepte stehen den Teilnehmern zur Verfügung und sollen zum Nachkochen zu Hause anregen. Gute Kenntnisse im Kochen sind Voraussetzung.

Die Lebensmittelkosten werden unter den Teilnehmenden geteilt.

---

**Veranstaltungsort**

Integrierte Gesamtschule Gartenstadt, Küche

---

**Zeitraum**

Fr. 09.02.2024 - Fr. 14.06.2024

weitere Termine: 08.03., 12.04., 17.05. und 14.06.2024

---

**Dauer**

5 Termine

---

**Uhrzeit**

17:30 - 22:00

---

**Unterrichtseinheiten**

30 x 45 Minuten

---

**Kosten**

0,00 €

---

**Maximale Teilnehmerzahl**

12

---

**Material**

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speiseprouben, ein eigenes Getränk und Geld für die Lebensmittelumlage.

---

**Dozenten**

Rahn Rainer, Lehmann Jörg

---

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

 [Zurück](#)