

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 241EA30531 Mein liebstes koreanisches Abendessen: Das Sojabohnen-Gericht Bapsang (vegan)

Kursnummer
241EA30531

Status

Titel
Mein liebstes koreanisches Abendessen: Das Sojabohnen-Gericht Bapsang (vegan)

Info

Wie sieht eine traditionelle Mahlzeit in Korea aus? Die koreanische Mahlzeit zeichnet sich durch Portionen von Bap (gekochtem Reis), Guk (einer Suppe) und verschiedenen Banchan (Beilagen) auf einem Tisch (Sang) aus. Diese Anordnung von Tellern und Gerichten wird als Bapsang bezeichnet. Es beinhaltet einen hohen Anteil an Gemüse, einen mäßigen bis hohen Teil an Proteinen (Hülsenfrüchten, Fisch und wenig rotes Fleisch) und entspricht damit den Empfehlungen der Planetary Health Diet. Wir bereiten heute eine vegane Variante von Bapsang vor mit Reis, Sojabohnensprossen Suppe (Kongnamul Guk), geschmortem Tofu (Dubu Jorim), Sojabohnensprossen-Beilage (Kongnamul Muchim), saisonalem Gemüse (Namul), und mit einem ein koreanischen Schnittlauch-Pfannkuchen (Buchu Jeon) zu. Außerdem lernen wir die wichtigsten koreanischen Zutaten kennen und Yangnyum-Jang (eine typische Sauce).

Kurssprachen sind Deutsch und Englisch.

Bitte melden Sie sich spätestens drei Werktage vor dem Kursstart an, damit die Kursleitung die Zutaten in der richtigen Menge besorgen kann.

Veranstaltungsort

vhs, Bürgerhof, Raum 02

Zeitraum

Do. 16.05.2024 - Do. 16.05.2024

Dauer

1 Termin

Uhrzeit

17:30 - 20:30

Unterrichtseinheiten

4 x 45 Minuten

Kosten

Kerngebühr 22,50 €

Lebensmittelkosten 10,00 €

Summe 32,50 €

Maximale Teilnehmerzahl

8

Material

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Speiseprouben, ein eigenes Getränk und gegebenenfalls einen Haargummi.

Dozentin

Park Sungsook

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

 [Zurück](#)