



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Erwachsenen- und Elternbildung

Küchenkultur und Genuss

Schuljahr 2011 / 2012

Lehrgänge

Kurse

Workshops

Viventa

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements



Küchenkultur und Genuss – ein Fest für die Sinne

Mit einer gesunden Esskultur, geprägt vom eigenen Kochstil und verschiedenen kulturellen Aspekten, schenken Sie sich viel Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Ohne auf Leidenschaft und Genuss zu verzichten, kochen Sie mit viel Achtsamkeit für sich und gehen erst noch nachhaltig mit unserer Erde um.

Lehrgänge

Der ideale Start in meine neue Leidenschaft – das Kochen Grundlagenkurs 1

Sie wollen sich Basiswissen im Kochen aneignen, die ersten Kocherfahrungen in der Küche sammeln und haben Lust, eigene Menüs zuzubereiten? Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt und lernen alle Grundtechniken wie Sieden, Braten, Dämpfen, Dünsten usw. Zusätzlich erhalten Sie theoretische Informationen, beispielsweise wie ein Rezept zu lesen ist oder wie die Mengenermittlung pro Person einfach gelingt.

KURSLEITUNG Romy Auf der Maur, dipl. Hauswirtschaftslehrerin, minu-eltern-Trainerin

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	PREIS	MATERIAL	KURSORT	KURSNUMMER
05.09.2011 / 4x	Mo 18:00-21:30	100.00	100.00	WIP	31-A401H
07.05.2012 / 4x	Mo 18:00-21:30	100.00	100.00	WIP	31-A401F

Fortsetzung meiner neuen Leidenschaft – das Kochen Grundlagenkurs 2

Sie haben Ihre ersten Kocherfahrungen gesammelt und möchten sich nun an grössere Herausforderungen wagen. Sie lernen neue Rezepte und Gerichte kennen und erweitern und vertiefen Ihr Repertoire an Kochtechniken. Auf dem Menüplan stehen zum Beispiel die Zubereitung von feinen Terrinen, Glacé- und Sorbetvariationen, Hefeteiggebäcken sowie anderen Köstlichkeiten.

KURSLEITUNG Romy Auf der Maur, dipl. Hauswirtschaftslehrerin, minu-eltern-Trainerin

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	PREIS	MATERIAL	KURSORT	KURSNUMMER
09.01.2012 / 4x	Mo 18:00-21:10	90.00	110.00	WIP	31-A402H

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Kundencenter, Telefon 044 446 43 43

Grundlagen der Kochkunst

Aufbaulehrgang

Dieser neue Lehrgang ist aufgebaut wie eine Reise um die Welt. Wir vermitteln Ihnen authentische Traditionen der wichtigsten Küchenkulturen der Welt und führen Sie in raffinierte Techniken ein. Sie erhalten eine Übersicht über die Grundlagen der Kochkunst und ein Wissen, das Sie zu Hause im eigenen Kochstil umsetzen können.

Der Lehrgang verbindet kreative, ökologische und soziale Aspekte mit einem modernen Lebensstil.

Inhalte:

- Chinesische Küche – eine raffinierte und phantasievolle Kochkunst
- Arabisch-orientalisches Kochen – ein sinnliches Erlebnis und das Geheimnis der Gewürze
- Mediterrane Ernährung – Wellness für Körper, Seele und Geist
- Die Französische Küche – für Geniesserinnen und Geniesser, von der Unesco als Weltkulturerbe anerkannt.
- Die Küche Österreichs – der Höhepunkt königlicher Backwerke
- Regional und saisonal durch die Schweiz – die Verbindung von Ethik und Genuss
- Freestyle Cooking – ein innovatives 5-Gang-Menü gestalten

Sie besitzen bereits Kocherfahrung und sind interessiert, sich eine verfeinerte Kochkunst anzueignen.

KURSLEITUNG Romy Auf der Maur, dipl. Hauswirtschaftslehrerin, minu-eltern-Trainerin
Denise Kaufmann, dipl. Ernährungsberaterin SHS, Köchin, Diätköchin, Erwachsenenbildnerin SVEB-Zertifikat

BEGINN/DAUER	TAG/ZEIT	PREIS	MATERIAL	Kursort	KURSNUMMER
03.09.2011 / 7x	Sa 09:30-14:30	200.00	280.00	WIP	31-A460H
03.03.2012 / 7x	Sa 09:30-14:30	200.00	280.00	WIP	31-A460F

In unseren Lehrgängen arbeiten Sie in kleinen Teams an verschiedenen Rezepten, damit der Einblick in alle Arbeitsvorgänge und Kochtechniken möglich ist. Sie erhalten jeweils eine ausführliche Dokumentation mit der Beschreibung der Kochtechniken.

Sämtliche Preise bei Wohnsitz in der Stadt Zürich – Aufpreis für Auswärtige.

Eine Auswahl weiterer Kurse aus unserem Programm 2011 / 2012

- Schlank statt hungrig – Umstellen auf Zielgewicht
- Schlank statt hungrig – Saisonküche
- Kulinarisch verwöhnt durch die Wechseljahre
- Achtsam Essen – höre auf deinen Körper
- Brainfood – Energiebilanz im Alltag
- Brainfood – Fit dank bewusster Ernährung
- Brainfood und Entspannung über Mittag
- Knochenstark kochen
- Mediterrane Küche – Wellness für den Körper
- Mit Ethik und Genuss durch die Schweiz
- Zeitgemässe Alltagsküche – biologisch und preiswert
- Schnelle Küche
- Rund ums Jahr – die 4 Jahreszeiten auf dem Teller
- Köstlicher Fisch – aber fair
- Zusatzstoffe – «Gift» im Essen?
- So schmeckt Grossmutter's Küche
- Bohnen, Erbsen, Linsen – neu entdecken
- Kochen für den Mittagstisch in der Schule
- Cleveres Pausenzüni
- Kochen fürs erste Date
- Abenteuer-Küche für Männer
- Kochatelier ab 60
- Gourmet-Klassik ab 60
- Vater-Kind-Kochen – mit der Familie geniessen
- Die vedische Kochkunst – Kochen wie im Tempel
- Kochen nach Ayurveda
- Sushi und andere japanische Köstlichkeiten
- Thai Küche
- Chinesische Küche

Weitere Kurse zu Küchenkultur/Genuss sowie Bewegung/Entspannung entnehmen Sie bitte unserem Kursprogramm «mein Alltag».

Gerne senden wir Ihnen dieses zu oder geben Ihnen Auskunft.

Stadt Zürich
Fachschule Viventa
Wipkingerplatz 4
CH-8037 Zürich

Telefon 044 446 43 43
Fax 044 446 43 50

viventa@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/viventa-erb

