

# Ablauf Kocherlebnis



*Vorläufiger Ablaufplan, Änderungen vorbehalten*

Zeit	Was	Wie
8:45	<b>Begrüßung, Vorstellung &amp; Ablauf</b>	
8:55	<b>Lieblingssessen</b>	Lieblingssessen eines Jeden auf einer Skala (gesund/ ungesund) einordnen. Der Kursleiter beginnt.
9:20	<b>Gesunde Ernährung</b>	Was versteht ihr darunter? Offene Frage an alle TeilnehmerInnen
9:30	<b>Ernährungstrends</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegan</li> <li>• Vegetarisch</li> <li>• Frei von...</li> <li>• Slow Food</li> <li>• Vollwertkost</li> <li>• Low Carb / Paleo</li> </ul>	TeilnehmerInnen kommen von selbst auf verschiedene Ernährungsformen /-trends Wird vereinzelt in Gruppen ausarbeitet (5min) und jeweils von der Gruppe vorgestellt. Gemeinsame Ergänzungen.
	<b>Pause - 5min</b>	
10:00	<b>Einleitung zum Kochen</b>	Was wird gekocht? Ein vegetarisches, vollwertiges 4-Gang Menü. Vorstellung des Warenkorbs. Gruppenbildung zu den Gängen und Zuweisung der Arbeitsplätze. Grundlegende Regeln in der Küche
	<b>Achtsamkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit den Lebensmitteln</li> <li>• bei Unverträglichkeiten der TeilnehmerInnen (Nachfragen)</li> <li>• in bei der Zusammenarbeit</li> </ul>
10:10	<b>Kochbeginn</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salatbuffet mit frisch gebackenem Brot</li> <li>2. Kürbiskremsuppe</li> <li>3. Veganer Burger an Pilzsoße mit gedünstetem Gemüse und Spätzle</li> <li>4. Apfelstrudel mit zweierlei Soßen</li> </ol>	Kochen mit Hilfe der Rezepten aus dem Handout  Betreuung durch Herrn König und weitere Person
		Gruppen, die früher fertig sind, decken den Tisch ein
12:00	<b>Essenbeginn</b>	Gang für Gang in Buffet-Form Teams stellen ihre Gänge vor
13:00	<b>Küchennachbereitung</b>	Reinigen der Arbeitsflächen, Kochgeschirr und Besteck. Müll leeren.
13:40	<b>Reflexion</b>	Angelehnt an „Das perfekte Dinner“ und Apfel-Zitronen-Reflexion