

## Modernes Kochen durch Dampfgaren

Das Garen mittels Dampf ist neben dem Rohverzehr die gesündeste Art zu kochen. Vitamine, Mineral- und Aromastoffe bleiben dadurch erhalten. Die Speisen behalten ihren charakteristischen Geschmack und sind ernährungsphysiologisch besonders wertvoll. Der Kurs beinhaltet die Zubereitung von verschiedenen Speisen und deren Verkostung.

.....  
Kursdauer: 4 Unterrichtseinheiten

.....  
Zielgruppe: alle Interessierten

.....  
Kursbeitrag: € 17.00

.....  
Fachbereich: Gesundheit und Ernährung