

# Kinderkochkurs - frisch vom Feld direkt auf den Teller

## Ernten, schälen, schneiden, braten und backen – das Mitmach-Kochvergnügen für Kinder von 7- 10

Wie gut selbst Geerntetes und Gekochtes schmeckt, erfahren die Kinder beim **Sommer-Kochworkshop im Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg**. Unter der fachkundigen Anleitung von Kochstudioleiterin und TCM Ernährungsberaterin, Sabine Dobesberger, lernen die Kochlehrlinge auf spielerische Art und Weise ein kinderleichtes Menü zu kochen.

Wir starten vom Kochstudio "die Pause", 1070 Wien mit einer gesunden Jause im Rucksack zum "die Pause" – Bio-Selbsterntefeld im 22. Bezirk. Je nachdem was gerade reif ist, ernten wir dort Karotten, Bohnen, Salat, Rote Rüben, Mangold und Kräuter. Bei Regenwetter gehen wir zum Naschmarkt einkaufen. Mit unserer Ausbeute geht's zurück ins Kochstudio.

Dort wird fleißig geschält, geschnippelt, gerührt, gebraten und gebacken. Spielerisch lernen die Kinder Wissenswertes über gesunde Lebensmittel und Ihre Zubereitung. Selbst gekocht schmeckt das Gemüse auch gleich viel besser.

Am Ende des Tages kennen die Kinder einfache Schneidetechniken, Kräuter und Gewürze, sowie Kochmethoden, die sie daheim unter Beweis stellen können. Beim Kochquiz zum Schluss gibt's köstliche Preise für die fleißigen kleinen Köche und Köchinnen und eine schöne Urkunde.



### Termine:

10. Juli 2014, 12. und 27. August 2014

**Dauer:** 9:30-17:00h

**Kosten:** 55,-- Euro pro Tag/pro Kind (der Preis beinhaltet Betreuung, Lebensmittel und Rezeptunterlagen). Ab 2 gemeinsamen Anmeldungen, gibt es einen Gruppenrabatt von je 5,-- Euro Ermäßigung/pro Teilnehmer/in.

**Ort:** Kochstudio „die Pause“, Sigmundsgasse 8, 1070 Wien

Mitzubringen sind: 1 Rucksack, eventuell Tupperware für Kostproben zum Mitnehmen, 2 gültige Fahrscheine, Wasserflasche, Schuhwerk und Kleidung, die fürs Feld geeignet sind.

**Maximale Gruppengröße:** 8 Kinder im Alter von 7-10 Jahren

**Anmeldungen** unter: [office@diepause.at](mailto:office@diepause.at)

**Kontakt:** Sabine Dobesberger, Leiterin des Kochstudios „die Pause“ und dipl. TCM Ernährungsberaterin. [www.diepause.at](http://www.diepause.at)

Falls Ihr Kind unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leidet, bitte ich diese im Voraus bekannt zu geben.