

# Easy Cooking – Koch-Know –how für Teenager

## Kochworkshop mit Küchenbasics für Jugendliche von 11-14

Die besten Tipps und Tricks für Jungköchinnen und -köche: Schneidetechniken, Garmethoden und die Grundbegriffe der Küche, damit Kochen von Anfang an leicht von der Hand geht und Freude macht.

Wie Lieblingsgerichte leicht gelingen, zeigt Kochstudioleiterin und TCM Ernährungsberaterin, Sabine Dobesberger beim Kochworkshop in Ihrem Kochstudio „die Pause“ am Spittelberg.

Damit können die Jugendlichen ohne großen Aufwand schnelle Alltagsgerichte nach der Schule selbst zubereiten oder bei einer Party eine kulinarische Überraschung landen.

Zuerst geht es zum Bio-Selbsterntefeld in den 22. Bezirk, wo das frische Gemüse und die Kräuter geerntet werden, die wir im Kochworkshop verarbeiten. Bei Regenwetter kaufen wir gemeinsam am Naschmarkt ein.

Beim gemeinsamen schälen, schnippeln, rühren, braten und backen entsteht in lockerer Atmosphäre ein 3-Gang Menü. Dazu gibt's Tipps und Tricks, z.B. was zu tun ist, wenn mal die Suppe versalzen ist. Wir tauchen in die Welt der Gewürze und Kräuter ein und geben den Speisen den richtigen Kick.

Beim abschließenden Kochquiz gibt's für die fleißigen Köche und Köchinnen „Goodies“ rund ums Kochen zu Gewinnen.



### Termine:

23. Juli 2014, 06. und 19. August 2014

Dauer: 9:30-17:00h

**Kosten:** 55,- Euro pro Tag/ pro Teilnehmer/in (der Preis beinhaltet Kochcoaching, 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 Teilnehmer/innen im Alter von 11-14 Jahren

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

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