



Kochkurs für Seniorinnen und Senioren

Sie werden in diesem Kochkurs unter fachkundiger Leitung selber am Herd stehen, erfahren und anwenden, was Sie schon länger wissen oder können wollten, und schliesslich gemeinsam geniessen. Kochneulinge wie Erfahrene sind gleichermassen willkommen. Die Zubereitung von Gerichten und Mahlzeiten als etwas Lustvolles zu erleben, ist unser Ziel, das Sie hoffentlich in Ihren Alltag integrieren können nach der Devise: «Kochen ist keine Hexerei. Kochen soll nicht abschrecken und darf nicht ablöschen. Kochen ist ein Handwerk, das sich bis zur Kunst verfeinern lässt. Wer kochen kann, tut sich und anderen gut.»

Kursdaten	Dienstag 7. bis Mittwoch 8. Oktober 2025
Kurszeiten	11:00 bis ca. 15:00 Uhr
Ort	Schulküche Sekundarschulhaus Grafstal, Rütelistrasse 1 Bus 657 ab Bahnhof Effretikon. Haltestelle Grafstal Oberdorf
Material	wird zur Verfügung gestellt
Kosten	Inkl. Mahlzeiten für Mitglieder CHF 50.-, für Nichtmitglieder CHF 75.- pro Tag
Kursinhalt	Die Kursteilnehmenden werden befähigt: - Einen Küchenarbeitsplatz funktional einzurichten - Einen Ablauf zu planen - Verschiedene Küchentechniken und Kochvorgänge anzuwenden und zu kennen, worauf es ankommt - Geheimnisse der Würzkunst und Aromagewinnung einzusetzen - Speisen als Gaumenfreude zu präsentieren
Kursleitung	Verena Keller Endress, Illnau, Fachlehrerin für Kochen, Ernährung und Verpflegung, Geniesserin
Anmeldung	per E-Mail an u.studer18@bluewin.ch
Anmeldeschluss	bis 21. September 2025



Kochkurs für Seniorinnen und Senioren

Sie werden in diesem Kochkurs unter fachkundiger Leitung selber am Herd stehen, erfahren und anwenden, was -Sie schon länger wissen oder können wollten und schliesslich gemeinsam geniessen. Kochneulinge wie Erfarene sind gleichermassen willkommen.

Die Zubereitung von Gerichten und Mahlzeiten als etwas Lustvolles zu erleben ist unser Ziel, das Sie hoffentlich in Ihren Alltag integrieren können nach der Devise: «Kochen ist keine Hexerei. Kochen soll nicht abschrecken und darf nicht ablöschen. Kochen ist ein Handwerk, das sich bis zur Kunst verfeinern lässt. Wer kochen kann, tut sich und anderen gut.»

Kursdaten	Dienstag 7. bis Mittwoch 8. Oktober 2025
Kurszeiten	11:00 bis ca. 15:00 Uhr
Ort	Schulküche Sekundarschulhaus Grafstal, Rütelistrasse 1 Bus 657 ab Bahnhof Effretikon. Haltestelle Grafstal Oberdorf
Material	Wird zur Verfügung gestellt
Kosten	Inkl. Mahlzeiten für Mitglieder CHF 50.-, für Nichtmitglieder CHF 75.- pro Tag
Kursinhalt	Die Kursteilnehmenden werden befähigt: - Einen Küchenarbeitsplatz funktional einzurichten - Einen Ablauf zu planen - Verschiedene Küchentechniken und Kochvorgänge anzuwenden und zu kennen, worauf es ankommt - Geheimnisse der Würzkunst und Aromagewinnung einzusetzen - Speisen als Gaumenfreude zu präsentieren
Kursleitung	Verena Keller Endress, Illnau, Fachlehrerin für Kochen, Ernährung und Verpflegung, Geniesserin
Anmeldung	Per E-Mail an u.studer18@bluewin.ch
Anmeldeschluss	Bis 21. September 2025