

BILDUNGSREISE FÜR LEHRKRÄFTE UND PÄDAGOGEN

DETAILPROGRAMM – STAND 10.02.2026*
10 TAGE CHINA CULINARY JOURNEY 2026

Die Entdeckung der chinesischen Küche

Eine kulinarische Reise für Schweizer Pädagogen

Erlebe eine einmalige kulinarische Bildungsreise durch **Shanghai, Chengdu und Suzhou**: intensive Kochtrainings, kulturelle Einblicke, Meisterkurse mit chinesischen Chefköch:innen und Begegnungen mit lokalen Schulen und Fachpersonen. Die Reise kombiniert Praxis, Tradition und moderne Kulinarik – eingebettet in ausgesuchte Stadt- und Kulturprogramme. Im Jahr 2026 steht die Sichuan-Küche (川菜) im Mittelpunkt – berühmt für ihre aromatische Tiefe, Balance aus Schärfe und Frische sowie die Vielfalt an Kochtechniken.

Zentrale Merkmale des Programms

Kulinarische Vertiefung

Die Teilnehmenden erleben eine intensive, praxisorientierte Vertiefung in die chinesische Gastronomie über mehrere Regionen hinweg. Das Programm umfasst die acht grossen regionalen Küchen Chinas – von den feinen Aromen Shanghais und Jiangsu bis zur kräftig-würzigen Küche Sichuans. Durch Austausch mit Kochschulen, Workshops, Demonstrationen, Marktbesuche und Verkostungen werden authentische Techniken wie Wok-Kochen, Schneidetechniken, Gewürzhandhabung und Feuerkontrolle vermittelt, einschliesslich regionaler Spezialitäten wie dem Sichuan-Hotpot.

Kulturelle Entdeckung

Das Programm bietet eine kulturelle Entdeckungsreise durch China anhand von Essen und Alltagskultur. Die Teilnehmenden besuchen lokale Morgenmärkte, Street-Food-Bereiche, Teehäuser und lebensmittelbezogene Orte in Shanghai, Chengdu und Suzhou. Geführte Besuche und kulturelle Einführungen vermitteln Einblicke in den engen Zusammenhang zwischen Küche, Geschichte und lokalen Traditionen.

Bildungsaustausch

Ein zentraler Bestandteil des Programms ist der professionelle Austausch mit chinesischen Kochschulen und Bildungseinrichtungen, darunter CieCAS. Schweizer Fachpersonen nehmen an Schulbesuchen, Unterrichtsbeobachtungen, gemeinsamen Kochsessions und fachlichen Gesprächen mit chinesischen Lehrkräften und Köchen teil. Der Fokus liegt auf Ausbildungsmethoden, Berufsbildungssystemen und Kompetenzentwicklung.

Berufliche Einblicke & Innovation

Das Programm verbindet Tradition mit praxisnaher Innovation, unter anderem durch Formate wie ein sino-schweizerisches Hotpot-Labor, in dem europäische Perspektiven in authentische Sichuan-Techniken integriert werden. Weitere Programmpunkte sind Behind-the-Scenes-Einblicke in internationale Hotelküchen, Michelin-Dining-Erlebnisse sowie Einblicke in operative Abläufe. Das Programm schliesst mit einer Zertifikatsverleihung ab.

* Änderungen vorbehalten. Das Programm kann im Zuge der weiteren Ausarbeitung noch kleinere Anpassungen erfahren.



China Foods Alliance

Program-Highlights

8 regionale chinesische Küchen

Eine kuratierte Reise durch Chinas acht traditionelle Küchen – von Shanghai und Jiangsu bis nach Sichuan, inklusive eines praxisnahen Hotpot-Labors.

Praxisnaher Austausch mit Kochschulen

Praktisches Training mit chinesischen Köchen und Lehrkräften, mit Fokus auf Wok-Techniken, Schneidetechniken und Feuerkontrolle.

Market-to-Table-Esskultur

Frühmorgendliche Marktbesuche, Zutatenbeschaffung, Sojasaucen-Verkostung, Teehaus-Erlebnisse und geführte Street-Food-Entdeckungen.

Exklusive Einblicke & kulturelle Erlebnisse

Behind-the-Scenes-Besuche von Hotelküchen, Michelin-Dining-Erlebnisse, Panda-Kulturtouren, traditionelle Bankette und eine Zertifikatsverleihung.



China Foods Alliance

Standorte

Shanghai ist nicht nur eine der dynamischsten Metropolen Asiens, sondern auch ein Zentrum der chinesischen Esskultur. Die Stadt vereint traditionelle Gerichte aus der Jiangnan-Region mit modernen, internationalen Einflüssen. Von dampfenden Xiaolongbao in kleinen Garküchen bis hin zu innovativer Fine-Dining-Küche präsentiert Shanghai kulinarische Vielfalt auf höchstem Niveau.

Chengdu ist die Hauptstadt des Geschmacks – hier prägen Chili, Pfeffer und eine Vielzahl von Aromen das kulinarische Leben. Die Stadt ist bekannt für ihre Hotpot-Kultur, Gewürzmärkte und gemütlichen Teehäuser. Zwischen Tempeln, Parks und lebhaften Strassenküchen kann man erleben, wie die Sichuan-Küche Schärfe und Harmonie miteinander verbindet.

Suzhou ist bekannt für seine klassischen chinesischen Gärten, Seidenmanufakturen und exquisite Küche. Die Su-Küche zeichnet sich durch ausgewogene, leicht süßliche Aromen und eine kunstvolle Präsentation aus. Entlang der Kanäle und in den historischen Teehäusern der Altstadt findet man Gerichte, die Schönheit, Geschmack und Handwerkskunst vereinen.



Ankunft in Shanghai

Ankunft in Shanghai in Eigenregie (Stadttour oder Entdeckung von Shanghai dauert ca. 2 Tage)

- Verschiedene Flüge ab Zürich/Genf nach Shanghai verfügbar, direkt oder mit 1 Zwischenstopp
- Gemeinsamer Transfer zum Hotel bei gleichem Flug; bei individueller Ankunft steht jederzeit persönliche Beratung zur Weiterreise zur Verfügung
- **Einführung in die Umgebung des Hotels, in der Gruppe oder privat bei Ankunft**



Shanghai
Eine der modernsten
Metropolen Asiens



CieCAS Shanghai
Schulungszentrum und
erste Heimatbasis der Reise



Kulinarik und Kultur
Mehr erfahren über Wok-
und Schneidetechniken.



Bildung
Einführung in die acht
Regionalküchen

Tag 1 – Shanghai – Einführung & **Willkommensabendessen** Montag, 5.10.

- Morgens um 08:00 Uhr: Einführungsveranstaltung zu den acht traditionellen chinesischen Gerichten an der CieCAS School (inklusive Kaffeepause)
 - Lu-/Shandong-Küche
 - Yue / Guangdong Kantonesische Gastronomie
 - Chuan / Sichuan Küche
 - Xiang/Hunan-Küche
 - Su-/Jiangsu-Küche
 - Zhejiang-Küche
 - Min / Fujian-Küche
 - Hui-/Anhui-Küche
- Mittagessen 12:00 Uhr: im CieCAS – **Erster Eindruck der lokalen chinesischen Küche**
- Nachmittag 13:30 Uhr:
 - Vortrag zur chinesischen Schneidetechnik durch den Chef Master von CieCAS
 - Kaffeepause
 - Schneidepraxis in der Gruppe
 - Abschluss & Briefing für den nächsten Tag bis 16:30Abend
- 18:00 Uhr: **Begrüssungsdinner** in einem ausgewählten Restaurant in Shanghai – wir erleben gemeinsam den chinesischen Speisestil, inklusive Kultur und Hintergründen, verständlich übersetzt und präsentiert von CFA & CieCAS.

Tag 2 – Shanghai – **CieCAS-Schulaustausch** und Übung Dienstag, 6.10.

- Morgens um 08:00 Uhr:
 - **Präsentation von fünf ausgewählten Gerichten** (Wird je nach Verfügbarkeit der Zutaten angepasst)
 - Salat – Tofu mit Frühlingszwiebeln
 - Salat – Chinesischer Gurkensalat
 - Maindish – Kung Pao Huhn
 - Maindish – Wuliufisch
 - Beilage – Xiong Long Bao im Shanghaier Stil
 - Kaffeepause
 - Gruppendiskussion, Fragen & Antworten, Mise en Place
- Mittagessen 12:00 Uhr: bei CieCAS – **Verkostung einiger der ausgewählten Gerichte**
- Nachmittag 13:30 Uhr:
 - Schneiden & Kochen in der Gruppe
 - Kaffeepause
 - Präsentation durch die Gruppen
- Abschluss & Briefing für den nächsten Tag bis 16:30 Uhr:
- Abend 18:00 Uhr:
 - Freie Abendstunden
 - Packen für den Tagesausflug nach Chengdu





Chengdu
Das Herz der Sichuan-Küche
und bekannt für ihre Schärfe.



Chengdu
Einblick in das
Bildungssystem an einer
Partnerschule



Chengdu
Bekannt für die
Pandabären



Tag 3 – Shanghai → Chengdu – **Erster Eindruck von Chengdu** Mittwoch, 7.10.

- Morgen 06:00 Uhr: Auschecken aus dem Hotel
- 07:50 Uhr: **Flug nach Chengdu** (Flugzeit abhängig von Ticket Verfügbarkeit)
- 11:30 Uhr: Check-in im Hotel
- Mittag 12:00 Uhr: Einfaches Essen per Lieferung ins Zimmer – so erleben wir den chinesischen Food-Delivery-Style!
- Nachmittag 13:30 Uhr:
 - Chengdus lokale Kultur im Stadtzentrum und an bekannten Orten entdecken
 - Kurze Einführung in Kultur und Geschichte Sichuans durch CFA
 - **Streetfood-Entdeckung mit Unterstützung von CFA**
- Abend 18:00 Uhr: Abendessen mit milden Sichuan-Gerichten – gut verträglich und ideal für einen sanften Start in Chengdu

Programm in Entwicklung mit der Schule in China

Tag 4 – Chengdu – **Schulaustausch & Hotpot-Erlebnis** Donnerstag, 8.10.

- Vormittags um 08:00 Uhr: **Schulbesuch** (Wird abhängig der Schule bzw. der Verfügbarkeit der Lehrkräfte angepasst)
 - Kulinarischer Schüleraustausch zum Thema Sichuan-Küche.
 - Unterrichtsbeobachtung
 - Kaffeepause
 - Einführung in Hotpot: Brühe, Zutaten, Beilagen usw.
- Mittagessen 12:00 Uhr: Wird noch mitgeteilt.
- Nachmittag 13:30 Uhr: Gruppenbildung und **Vorbereitung** auf die Aufgabe für den nächsten Tag: **Deep Dive in den Sichuan-Hotpot mit einem Schweizer Touch**

Tag 5 – Chengdu – **Das Hotpot Lab – Chinesisch-Schweizerische Fusion** Freitag, 9.10.

- Morgens um 08:00 Uhr: **Marktbesuch**: Beschaffung von 100 % lokalen Zutaten aus Chengdu. Schweizer Lehrkräfte identifizieren lokale Produkte (z. B. spezielle Pilze oder Fleischstücke), die gut zu europäischen Tellern passen. (Wird abhängig der Schule bzw. der Verfügbarkeit der Lehrkräfte angepasst)
- Mittagessen 12:00 Uhr: Wird noch mitgeteilt.
- Nachmittag 13:30 Uhr: **Praxisarbeit in den Teams**: Der Fokus liegt weiterhin auf der Sichuan-typischen „Feuerkontrolle“ und dem „Anrösten der Gewürze“. Der „Schweizer Touch“ wird in den letzten 20 % des Prozesses ergänzt (Anrichten, Dips oder Beilagen).
- Abend 18:00 Uhr: Präsentation und gemeinsames Geniessen des gekochten Menüs in der Schule (Details folgen)



China Foods Alliance

Tag 6 – Chengdu – **Lokaler Lebensmittelmarkt** & Panda-Kulturtour Samstag, 10.10.

- Morgens um 05:00 Uhr: Besuch des **lokalen Lebensmittelmarktes** in Chengdu (optional)
 - Begleitung und Übersetzung durch die CFA
- Nach dem Markt kehren wir ins Hotel zurück, wo wir uns bis zum Mittagessen entspannen können.
- Nachmittag 13:30 Uhr: Besuch der **Chengdu Panda Base** (Details folgen)
- Abend:
 - Freizeit zum Einkaufen oder zur Erkundung der lokalen Märkte
 - Packen für den Flug nach Shanghai.



Tag 7 – Chengdu → Shanghai – **Hotelbesichtigung & Abendessen in einem Micheline-Restaurant** Sonntag, 11.10.

- Morgens um 07:50 Uhr: **Rückflug nach Shanghai Hongqiao**
- 11:30 Uhr: Check-in im Hotel in der Nähe des Flughafens Hongqiao
- 12:00 Uhr: Essenslieferung ins Zimmer
- Nachmittag 13:30 Uhr: Besichtigung eines lokalen 5-Sterne-Hotels von innen
 - Geführter Rundgang, organisiert von **CieCAS**
 - Beobachtung der Zubereitung des Mittagessens in der Hotelküche
 - Hotelpräsentation zu Betrieb, Abläufen usw. (Details folgen)
 - Abend: *Michelin-Dinner im Hotel*

Tag 8 – Shanghai – **Früher Marktbesuch & Sojasaucen-Verkostung** Montag, 12.10.

- Morgens um 5:00 Uhr: **Besuch eines lokalen Marktes** in Shanghai, insbesondere eines Krabbenmarktes oder eines Restaurants.
 - Kulturelles Briefing durch CFA
 - Marktführung durch CieCAS
- 09:00 Uhr: Rückkehr vom Markt und Erlebnis eines traditionellen Shanghai-Frühstücks
- Freizeit bis zum Nachmittagsangebot
- Nachmittag 13:30 Uhr:
 - Professionelle **Sojasaucen-Verkostung und Demonstration**
 - Diskussion über weltweite Sojasaucen-Spezialitäten und deren Verwendung
 - Vergleichsverkostung verschiedener Sojasaucen am selben Gericht
- Abend:
 - Freie Zeit für Shopping oder Erkundung lokaler Märkte
 - Packen für die Weiterreise nach Suzhou





Suzhou

Bekannt für die klassischen chinesischen Gärten



Suzhou

Bekannt für die Sushi-Küche



Suzhou

Bekannt für die traditionellen Teehäuser



Suzhou

Das östliche Venedig

Tag 9 – Shanghai –> Suzhou – **Erkundung von Suzhou und Teehaus** Dienstag, 13.10.

- Morgens um 08:00 Uhr: Auschecken aus dem Hotel und **Weiterreise nach Suzhou** mit dem Bus oder dem Hochgeschwindigkeitszug.
 - Der Transport wird von CFA organisiert.
- 10:00 Uhr: Entdeckung der Altstadt von Suzhou sowie einfaches Mittagessen oder Street Food in Begleitung von CFA
- Nachmittag 13:30 Uhr: **Besuch eines chinesischen Teehauses** (Details werden folgen)
 - Chinesische Tee-Präsentation
 - Einblick in den Teeherstellungsprozess
 - Erlebnis einer traditionellen Teezeremonie
- Hotel-Check-in (Gepäckorganisation noch zu bestätigen)
- Abend 18:30 Uhr: Abendessen mit Jiangsu-Küche

Programm in Entwicklung mit dem Hotel

Tag 10 – Shanghai – **Zertifikat und Abschied** Mittwoch, 14.10.

- Morgens um 08:00 Uhr: Frühstück im Hotel
- 09:00 Uhr: **Hotelrundgang**
 - Hotelpräsentation
 - Beobachtung des Hotelbetriebs
 - **Austausch mit dem Management und den Küchenchefs des Hotels**
- Mittagessen 12:00 Uhr: im Bankettsaal des Hotels.
 - Erlebnis eines chinesischen Bankettdinners
- 14:00 Uhr: Rückblick auf das Programm
- 15:00 Uhr: **CieCAS-Zertifikate**
- 15:30 Uhr: Abschiedscocktail
- Nachmittag: Zeit zur Erkundung von Suzhou
 - Der Transfer zum Flughafen Shanghai Pudong kann je nach persönlichem Flugplan organisiert werden (gegen Aufpreis).

Tag 11 – Abreise zum Flughafen Shanghai Pudong Donnerstag, 15.10.

- 2 Stunden Busfahrt
- Der Gruppentransport ist inbegriffen.
- Zeitplan gemäss individuellem Flugplan

