

bedeuten und warum hohe Werte als so gefährlich dargestellt werden. Zusätzlich zu den schulmedizinischen Behandlungen werden Methoden und Wege erläutert, die jede/r Einzelne für einen guten Blutdruck anwenden kann.

**Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.**

Höchststeilnehmerzahl: 15

Rosalie Surmann

## Gesunde Ernährung · Kochkulturen

### „Volkshochschule macht gesünder – und weltoffen“

Um die Anforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können, ist ein gesunder Lebensstil unbedingte Voraussetzung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt in hohem Maße dazu bei.

Mit unseren Kochkursen bieten wir Ihnen Bildungsangebote, die Sie darin schulen, sich und Ihre Familien durch eine gesunde, aber auch schmackhafte Küche fit zu machen und so Ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Darüber hinaus lernen Sie die Kochkultur anderer Regionen, Länder und Kulturen kennen – wir wollen Sie neugierig machen!

### Hinweis für alle Kochkurse!

Die Kurszeit umfasst die Zubereitung, das gemeinsame Essen und das Aufräumen der Küche.

Wegen der derzeitigen Preissteigerungen bei Lebensmitteln, kann es zur leichten Anhebung der jeweiligen Umlage kommen. Sie werden rechtzeitig informiert.

Bei kurzfristiger Abmeldung kann die Umlage leider nicht erstattet werden!!!

## Deutsche Regional-Küche

### 1001 Allgäu

Montag, 13. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Küche im Süden Deutschlands ist geprägt von Bier, Rindfleisch und Käse. Diese Region ist aber nicht nur für Kässpätzten und Bierfleisch bekannt. Sie ist urig, bodenständig und verarbeitet hauptsächlich regionale Zutaten.

**Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

### 1002 Die westfälische Küche

Montag, 06. März · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Die hiesige Küche ist hausgemacht und besticht durch regionale Produkte. Die Rezepte sind so geblieben, wie seit Generationen übertragen und von ihnen auf Bauernhöfen angebaut und hergestellt. Wie z.B. Panhas oder Pfefferpotthast.

**Die Lebensmittelumlage von 19,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

## Internationale Küche

### 1003 Südafrika – am Kap der guten Kochkultur

Montag, 27. Februar · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 34,00 Euro (inkl. Umlage)

In der südafrikanischen Küche vermischen sich die Esskulturen der verschiedenen Nationen zu einem gemeinsamen Erlebnis und prägen diese. Sie ist bekannt für Strausa, heimische Fische und Grillgerichte.

**Die Lebensmittelumlage von 21,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

Höchststeilnehmerzahl: 12

Volker Franz

### **1004 Griechisches Kochvergnügen - mehr als Gyros und Tsatsiki**

*Mittwoch, 22. März · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)*

Wenn wir an Griechenland denken, denken wir an Auberginen, Zucchini, Tomaten, Feta-Käse, griechischen Joghurt, Honig und viele andere leckere Sachen. Wir bereiten mit all diesen herrlichen Zutaten ein Drei-Gänge-Menü zu.

Lassen Sie sich überraschen!

**Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

### **1005 Eine kulinarische mediterrane Sommer-Schlemmerreise**

*Montag, 12. Juni · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die mediterrane Küche ist – das ist unbestreitbar – dank der Vielfalt ihrer Zutaten eine der abwechslungsreichsten, natürlichsten und schmackhaftesten im ganzen Mittelmeerraum. In unserem Kochkurs soll Ihnen neben den kulinarischen Genüssen ein Einblick in die Geheimnisse der mediterranen Küche gewährt werden. Wir wollen an diesem Abend Sommerspezialitäten aus dem mediterranen Raum gemeinsam zubereiten und schlemmen. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden sie von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen haben. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Tonio Abbruzzi*

### **1006 Mexikanisch Kochen**

*Freitag, 12. Mai · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)*

Immer mehr Leute schwören auf Tacos, Chili und andere mexikanische Gerichte, die durch typische Gewürze ihre besondere Note erhalten. Kombiniert mit Gemüse, Früchten, Fisch und Fleisch entstehen eine Vielzahl schmackhafter mexikanischer Gerichte von fruchtig bis scharf.

**Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

## **Grillen**

### **1007 Selbstgemachte Grillbeilagen – So kann die nächste Sommerparty starten!**

*Mittwoch, 26. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 26,00 Euro (inkl. Umlage)*

Sommerzeit! Zu einer gelungenen Grillparty gehören nicht nur die Köstlichkeiten vom Grill, das Drumherum ist ebenso wichtig. Unterschiedliche Brötchen, Baguettes, Brote, Brotaufstriche, Dips und außerdem Beilagen wie gefüllte und überbackene Spitzpaprika oder Champignons sind heutzutage nicht mehr wegzudenken. Mit diesen Köstlichkeiten werden Sie auf jeder Party glänzen!

**Die Lebensmittelumlage von 13,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Monika Reuter*

## Ostern

### 1008 Buona pasqua - Osterbrunch typisch italienisch

*Montag, 24. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Martin-Luther-King-Schule, Küche*

*1 Abend · 5 UStd. · 31,00 Euro (inkl. Umlage)*

Die Italiener nehmen Ostern sehr ernst - das spürt und schmeckt man. Zum traditionellen Osterbrunch im Dorf oder dem Viertel kommt die ganze Großfamilie. Während ein ausgiebiges Frühstück sonst unüblich ist, wird nach der Fastenzeit so richtig aufgetischt. Zu Mittag schlemmen die Italiener gern mit Antipasti, Nudeln und Hauptspeise; als Nachtschiff darf ein „Dolce“ keinesfalls fehlen. Und .... am Ostersonntag wird in Italien traditionell die Grillsaison eröffnet. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden diese Gerichte von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum gemeinsamen Genießen haben. In diesem Sinne: „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen kochen zu dürfen. Ihr Tonio Abbruzzi.

**Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Tonio Abbruzzi*

## Kochen wie im alten Rom

### 1010 Kochen wie die alten Römer

*Freitag, 28. April · 18.00 – 21.45 Uhr*

*Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 30,50 Euro (inkl. Umlage)*

Unter Leitung der Halterner Archäologin Dr. Annette Böhm gehen wir auf eine kulinarische Zeitreise in das antike Rom.

Die Römer liebten duftende Gewürze und frische Kräuter. Wer Wert auf jahreszeitengerechte Küche legt, wird von ihren Rezepten begeistert sein.

In diesem Kurs werden wir ein außergewöhnliches Menü nach Originalrezepten der römischen Autoren Cato, Apicius und Columella (2. Jh.v.Chr. bis 1. Jh.n.Chr.) kochen und gemeinsam genießen. Erleben Sie die Küche des Altertums und erfahren Sie allerlei Kurioses über die Tischsitten der alten Römer.

**Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 15,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.**

**Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Dr. Annette Böhm*

## Genusskultur

### 1020 Rotweinabend

*Samstag, 25. Februar · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)*

„Lernen Sie genießen!“ In diesem informativen Weinseminar geht es um Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands. Sie erfahren alles zu den Unterschieden und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihren Rebsorten. Außerdem gibt Ihnen der sachkundige Referent **Harald Burg** Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager usw..

Nach diesem theoretischen Teil bietet sich die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über 20 Rotweine zu verkosten. Zu den Weinen werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht, um die Weine in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter kennenzulernen.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Höchstteilnehmerzahl: 12*

*Harald Burg*

## 1021 Rot- und Weißweine – Schwerpunkt Deutschland

*Samstag, 20. Mai · 18.30 – 23.00 Uhr*

*VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 55,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)*

„Lernen Sie schmecken!“ An diesem informativen Weinabend werden Weine aus verschiedenen deutschen Weinbauregionen, z. B. Mosel, Rheingau, Nahe, Mittelrhein, Pfalz, Rheinhessen, Franken, Baden, vorgestellt. Beim Probieren werden Sie die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten (Riesling, Silvaner, Weißburgunder, Grauburgunder, Schwarzriesling, Spätburgunder etc.) herauschmecken können. Französische, spanische und italienische Weine werden den deutschen Weinen mit ihren jeweiligen Eigenschaften gegenübergestellt. Es werden über 20 Weine - überwiegend trockene Weiß- und Rotweine, aber auch halbtrockene und restsüße Weißweine - verkostet und in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter vorgestellt. Dazu werden Käse, Wurst, Oliven und Brot gereicht und als Entrée wird Sekt verkostet.

**Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.**

*Höchsteilnehmerzahl: 12*

*Harald Burg*

## Sprachen

### „In der Welt zu Hause“

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sie sind nicht nur unabdingbar für Beruf und Freizeit, sondern fördern ebenso die interkulturelle und soziale Kompetenz und damit die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

### Was sind die Ziele der Fremdsprachenkurse?

In den Kursen vermitteln die Kursleiter\*innen Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie dazu befähigen, sich im Ausland in alltäglichen Situationen zu verständigen und zu behaupten, wie z.B. beim Einkauf und bei Erkundigungen, aber auch bei Kontaktaufnahme, Informations- und Meinungsaustausch und vielem mehr. Sie lernen Sprechen, Hören und Verstehen, Lesen und Schreiben, wobei vor allen Dingen Wert auf die Sprechfertigkeit gelegt wird. Alle Kurse orientieren sich an den Kompetenzbeschreibungen des *Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen*.

### Niveaustufenbeschreibungen GER (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen):

#### Stufe A1

Auf diesem Niveau können Sie sich in ganz einfachen und vertrauten Situationen im Alltag verständigen, wenn sehr deutlich und langsam gesprochen und Ihnen geholfen wird. Sie verstehen kurze einfache Anweisungen und Sätze. Gleichfalls sind Sie in der Lage, kurze Texte zu schreiben und einfache Formulare auszufüllen.

#### Stufe A2

Sie können sich in der jeweiligen Sprache in einfachen, routinemäßigen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich verständigen. Sie verstehen häufig gebrauchte Ausdrücke bei vertrauten Themen und Tätigkeiten und verstehen das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Durchsagen. Zudem sind Sie in der Lage, kleine einfache Alltagstexte zu verstehen und kurze Notizen oder einen einfachen persönlichen Brief zu schreiben.

#### Stufe B1

Sie sind auf dieser Niveaustufe in der Lage, die meisten Situationen im Alltag und im Beruf zu bewältigen, wenn es um vertraute Themen geht. Sie verstehen die Hauptpunkte in alltäglichen Gesprächen und können sich einfach und zusammenhängend mit kurzen Begründungen oder Erklärungen äußern. Außerdem sind Sie in der Lage, eine Vielzahl von Texten zu verstehen und sich mit kurzen Begründungen schriftlich dazu zu äußern.

#### Stufe B2

Auf diesem Niveau zeigen Sie, dass Sie fähig sind, sich in der jeweiligen Sprache spontan und fließend sowohl schriftlich als auch mündlich in allen Situationen im Alltag und im Beruf sprachlich zu behaupten. Sie verstehen Gespräche mit einem breiten Themenspektrum und können sich daran aktiv beteiligen und Stellung beziehen. Gleichfalls sind Sie in der Lage, klare, detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen aus Ihren Interessengebieten zu schreiben.