

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„VHS 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!

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

Kochen & Backen

1001 Monate mit R – Zeit für Fisch und Meer

Montag, 17. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

An diesem Abend gibt es eine raffinierte Auswahl köstlicher Fischspezialitäten sowie Gerichte mit Krusten- und Schalentieren. Alles wird abwechslungsreich zubereitet und auf den Tisch gebracht und es gibt viele Anregungen für die Vor- und Zubereitung dieser gesunden Lebensmittel.

Die Lebensmittelumlage 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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1002 Gute Laune mit Herbst-Pasta

Mittwoch, 26. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 Euro (inkl. Umlage)

Herbstliche Pasta – Kreationen, leckere Pasta Rezepte mit frischen Zutaten - wie wäre es mal mit einer Carbonara und Spitzkohl, Pilznudeln mit Pfefferlachs oder Bandnudeln mit Kürbis und Schinken. Pasta liegt voll im Trend!

Die Lebensmittelumlage von **10,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1003 Herbstzeit - Kürbiszeit

Montag, 08. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,00 Euro (inkl. Umlage)

So wie es verschiedene Kürbissorten gibt - nicht nur Hokkaido oder Butternut -, gibt es auch verschiedene Zubereitungsarten zum Beispiel für Suppen, Zwischen- und Hauptgänge sowie Desserts.

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1004 Äpfel und Birnen

Montag, 12. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 21,00 Euro (inkl. Umlage)

Im Herbst geht die frische Früchtezeit langsam zu Ende. Äpfel und Birnen haben jetzt ihre Bestzeit – nicht nur als Pfannkuchen oder Bratapfel. Hier entdecken Sie Suppen, Hauptgänge und Desserts!

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Volker Franz

1005 Kochen mit dem Wok

Samstag, 06. Oktober · 14.30 – 20.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 8 UStd. · 25,60 Euro (inkl. Umlage)

Asiatische Speisen sind fast immer gesund. Dies resultiert aus der schonenden Zubereitung der Lebensmittel. Der Wok spielt dabei eine zentrale Rolle. In diesem Kurs lernen Sie einige typische Spezialitäten aus dem chinesischen Lebensraum kennen, die mit dem Wok zubereitet werden. Es werden Menüs mit Vor- und Nachspeisen und jeweils zwei bis drei Hauptgerichte zubereitet. Eine ganz neue Welt des Kochens und ein Hauch von Abenteuer erwarteten Sie.

Die Lebensmittelumlage von **9,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Shanling Yu

1006 Mexikanisch kochen!

Montag, 26. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 22,00 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 **10,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

1007 Ein mediterranes Buffet

Montag, 29. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Eine kulinarische Reise durch die sonnenverwöhnten Regionen Italiens und auch den gesamten mediterranen Raum zu machen, bietet die Gelegenheit, die typischen regionalen Speisen kennenzulernen und zu genießen. Hier spürt man die herzliche Gastfreundschaft Italiens und die Liebe zur Kochkunst! An diesem Abend wollen wir original mediterranes Lebensgefühl einfangen. Wir gestalten ein Buffet von der Planung über das Zubereiten der Gerichte bis hin zum Genießen der farbenfroh zusammengestellten Antipasti, eines Pasta-Gerichts, dem Hauptgericht - und natürlich darf das krönende Dessert nicht vergessen werden. **Da die Zubereitung mancher Speisen zeitaufwändig ist, werden sie von mir etwas vorbereitet, so dass wir mehr Zeit für das Probieren unserer Gerichte haben.** Die Umlage und Rezeptkopien sind bereits in der Gebühr enthalten. In diesem Sinne: Buon Appetito wünscht Ihnen Ihr Tonio Abbruzzi! Ich freue mich auf diesen Abend mit Ihnen!

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Getränke, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1008 Ein italienisches Weihnachtsmenü

Montag, 19. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 27,00 Euro (inkl. Umlage)

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener und - wie bei uns in Deutschland - begehen die Italiener diese Tage auch als ein kulinarisches Fest. Bereits Wochen vorher wird geplant, was gekocht werden soll, damit das Weihnachtsfest auch ein Fest der Gaumenfreude wird.

Das Weihnachtsmenü ist in jeder Region Italiens unterschiedlich, jedoch ist die Festtafel überall reichlich gedeckt mit leckeren Speisen wie Antipasti, Nudelgerichten und Hauptspeisen sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsspeisen aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. **Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Speisen von mir etwas vorbereitet, damit wir mehr Zeit zum Genießen haben.** In diesem Sinne „Buon Appetito“! Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi.

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.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Tonio Abbruzzi

1009 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 23. November · 17.30 – 21.15 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 28,50 Euro (inkl. Umlage)

Lukullische Genüsse wie bei den alten Römern verspricht dieser außergewöhnliche Kochkurs. Unter der Leitung der Archäologin Dr. Annette Böhm veranstalten wir ein römisches Festessen nach 2000 Jahre alten Originalrezepten.

Unsere Quellen sind die Schriften der Römer Apicius, Cato und Columella aus der Zeit vom 2. Jh. v. Chr. bis zum 1. Jh. n. Chr. Nach ihren Angaben hat die Kursleiterin Ihnen ein abwechslungsreiches Menü aus frischen, bekömmlichen Zutaten zusammengestellt. Im Verlauf des geselligen Abends lernen Sie so manches fremdartige oder vergessene Gewürz kennen und erfahren auf unterhaltsame Weise Kurioses und Wissenswertes über Lebensart und Tafelluxus der Römer.

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von **14,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Dr. Annette Böhm

1010 Naschen im Advent: Klassiker und neue Trends

Samstag, 01. Dezember · 13.00 – 17.30 Uhr

Friedrich-Fröbel-Schule, Küche · 1 Samstag · 6 UStd. · 28,80 Euro (inkl. Umlage)

An diesem vorweihnachtlichen Abend werden wir verschiedene Plätzchensorten (Haferflocken-Kokos-Cookies, Heidesand mit Marzipan, Nougatsterne, Orangen-Mandeltaler usw.) herstellen.

Weihnachtliche Kuchen und Torten, saftige Stollen (Orangen-Mandel-Schoko-Stollen) und Konfekt-Ideen runden das Ganze ab.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Getränke, Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, eine Springform (26cm) und eine Schürze mit.

Höchsteilnehmerzahl: 14

Monika Reuter

Genusskultur

1020 „Kaffee ist Wasser mit Auslandserfahrung“ - Eine Kaffeereise

Sonntag, 07. Oktober · 14.00 – 17.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Sonntag · 4 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

In diesem Kaffeeseminar tauchen wir in die faszinierende Welt des Kaffees ein. Denn Kaffee ist alles außer schwarz!

In unserem gut dreistündigen Kaffeeverkostungsgrundkurs gebe ich Ihnen in lockerer Runde viele Informationen rund um das Thema Kaffee und wir probieren gemeinsam mehrere Kaffeesorten aus.

Ziel ist es, herzufinden, welche Kaffeesorte und Röstung Ihr persönlicher Favorit ist. Je nach Gruppengröße und Interesse werden wir uns mit verschiedenen Brühmethoden befassen und selbst ausprobieren, wie man den perfekten Kaffee aufbrühen kann.

Die Lebensmittelumlage von **15,00 Euro** ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Höchsteilnehmerzahl: 10

Marc Heiland

1021 Rotwein aus Europa

Samstag, 01. Dezember · 18.00 – 23.15 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 7 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage)

Rotweine aus den bedeutendsten Weinanbaugebieten Frankreichs, Spaniens, Italiens und Deutschlands sollen probiert werden, um die Unterschiede und Besonderheiten der jeweiligen Anbaugebiete und ihrer Rebsorten herauszuschmecken (z. B. Frucht, Mineralität, Bodentönigkeit, z.B. Schiefer, Frucht-Säure-Spiel etc.). Ca. 22 Weine werden vorgestellt, Kleinigkeiten zum Essen (Käse, Wurst, Oliven etc.) werden zu einzelnen Weinen gereicht, um sie in ihrer Eigenschaft als Essensbegleiter zu „schmecken“. Sie erhalten weiterhin Informationen zum Weinetikett, zur Technik der Weinherstellung, zum Weinlager etc..

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Harald Burg