

🍷🍷🍷🍷🍷 **Gesunde Ernährung · Kochkulturen** 🍷🍷🍷🍷🍷

verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Gesunde Ernährung · Kochkulturen

„Volkshochschule macht gesünder – und welttoffen“

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!!!

1010 Vortrag: Gesund und vital mit vollwertiger Ernährung - aber wie?

Dienstag, 25. Oktober · 19.00 – 21.15 Uhr

VHS, Raum 9 · 1 Abend · 3 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie beim Einzelnen unbekannt sind. Nur eine Behandlung, die die Ursachen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“ (Dr. M. O. Bruke)
Immer wieder beschäftigen wir uns mit unserer Ernährung. Auslöser sind Lebensmittelskandale, der eigene Antrieb oder gesundheitliche Gründe. Neue Trends, oft verbunden mit dem (Fast)Verzicht auf bestimmte Nährstoffe oder mit dem Kauf exotischer Lebensmittel, versprechen Genuss, einen hohen Wohlfühlfaktor und mehr. Vollwerternährung klingt verstaubt, ist kein Trend, sondern ein echter Dauerbrenner und sehr vielseitig. Erfahren Sie, wie Sie sich und Ihre Familie im Alltag natürlich, gesund und lecker ernähren können. Informieren Sie sich über die Grundlagen und Zusammenhänge von Ernährung und Gesundheit und warum es wichtig ist, Lebensmittel mit ihrem vollen Wert zu essen.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Petra Klaus

Internationale Küche

1020 Eine kulinarische Reise durch die Küche der Toskana

Montag, 19. September · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche

1 Abend · 5 UStd. · 28,00 Euro (inkl. Umlage)

Wer hat nicht davon geträumt, einmal eine kulinarische Reise durch den mediterranen Süden zu machen und die Speisen und Weine dieser Region zu verkosten. Oft behält man diese Träume für das Alter vor und begnügt sich, davon zu träumen. An diesem Abend wollen wir diese Träume realisieren, indem wir einige Köstlichkeiten gemeinsam zubereiten und in schöner Atmosphäre genießen. Ich freue mich auf diesen Abend, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 15 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

1021 Thailändisch kochen. Scharf & würzig!

Mittwoch, 19. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 25,00 Euro (inkl. Umlage)

Heute wird es feurig! Es gibt typische Gerichte aus Thailand: Erdnusssoße, Chili, Reis und Kokosnussmilch gehören selbstverständlich dazu. Sie können gespannt sein auf einen Hauch von Thailand.

Die Lebensmittelumlage von **12,00 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

Monika Reuter

Weihnachtliche Genüsse

1030 Weihnachtsmenü

Samstag, 26. November · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 32,00 Euro (inkl. Umlage)

Sie haben zum Weihnachtsessen eingeladen und haben Angst es zeitlich nicht zu schaffen? In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein mehrgängiges Festmenü, angefangen von der Suppe über Salat, Geflügel und Beilagen, bis hin zum Dessert. Dieses Menü lässt Ihnen Zeit, Weihnachten zu genießen. Lassen Sie uns gemeinsam das Menü genießen.

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. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

1031 Ein italienisches Weihnachtsessen

Montag, 28. November · 18.00 – 21.45 Uhr

Martin-Luther-King-Schule, Küche (ehem. Friedrich-Fröbel-Schule)

1 Abend · 5 UStd. · 30,00 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 und Nudelgerichten sowie köstlichen Desserts. Wir wollen an diesem Abend einige leckere Weihnachtsgerichte aus den verschiedenen Regionen Italiens zusammen kochen und in festlicher Stimmung gemeinsam genießen. Da ein solches Menü zeitaufwändig ist, werden einige Gerichte, z.B. die, die einer Marinade bedürfen, von mir etwas vorbereitet. Ich freue mich, mit Ihnen zu kochen, Ihr Tonio Abbruzzi!

Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein) von 17,00 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

1032 Geschenke aus der Küche – Überraschungen selbst gemacht!

Nicht nur zu Weihnachten!

Samstag, 03. Dezember · 13.00 – 18.15 Uhr

Realschule, Küche · 1 Samstag · 7 UStd. · 35,00 Euro (inkl. Umlage)

Die Weihnachtszeit hat begonnen und es fehlen noch Geschenke? Wie wäre es dann mit einem Geschenk aus der Küche: Brombeer - Rotweingelee, Quarkstollen mit Nussfüllung, Konfekt, Plätzchen, Torte, aromatisierte Öle, Dips, Brote und viele andere leckere Sachen. Lassen Sie sich überraschen.

Die Lebensmittelumlage von 18,00 Euro ist bereits in der Kursgebühr enthalten.

Bitte bringen Sie Spül- und Trockentücher, Spülmittel, Vorratsbehälter, ein scharfes Messer, 3 Flaschen mit Verschluss, 3 Gläser mit Deckel und eine Schürze mit. Denken Sie bitte auch an ein eigenes Getränk!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Monika Reuter

Kochen wie im alten Rom

1040 Kochen wie die alten Römer

Freitag, 28. Oktober · 18.00 – 21.45 Uhr

Realschule, Küche · 1 Abend · 5 UStd. · 29,50 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 **14,00 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

Dr. Annette Böhm

Genusskultur

1050 Welcher Wein zu welchem Anlass?

Samstag, 24. September · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist so vielfältig wie seine zahlreichen Anbauregionen und die verwendeten Rebsorten. Ob Weißwein oder Rotwein - verschiedene Herkunftsgebiete, Ausbaustufen, Geschmacksnuancen und Qualitätsstufen machen eine gezielte Auswahl schwierig.

In dieser Veranstaltung geht es um die Vielfalt des Weines und die richtige Auswahl eines passenden „Rebensaftes“. Die Bandbreite reicht vom leichten Terrassenwein (weiß oder rot) für den Sommer, typische Weiß- oder Rotweine für die gesellige Runde, passende Kombinationen von Käse und Wein, passende Begleiter (rot oder weiß) zum guten Essen bis hin zum edelsüßen Dessertwein. So erhalten Laien aber auch „Kenner“ der einen oder anderen Weinsorte die Möglichkeit, ihren Horizont zu erweitern und neue Geschmackswelten zu entdecken.

Insgesamt werden über 20 Weine 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

1051 Europäischer Weinabend: Rot- und Weißwein

Samstag, 10. Dezember · 18.30 – 23.00 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Samstag · 6 UStd. · 50,00 Euro (inkl. Umlage, keine Ermäßigung)

Wein ist ein europäisches Kulturgut! Er ist so vielfältig wie seine Anbauggebiete, Rebsorten und Verarbeitungsmethoden (Ausbauformen). Die Teilnehmer*innen erhalten einen allgemeinen Überblick über die bedeutendsten Weinanbauggebiete Deutschlands, Frankreichs, Italiens und Spaniens sowie über ihre Weintechniken. Es werden ausschließlich Weißweine und Rotweine vorgestellt sowie probiert. Die Teilnehmer*innen sollen die spezifischen Unterschiede zwischen den einzelnen Anbaugebieten kennenlernen, z.B. Rebsorten und Weinherstellung und sie erhalten Informationen zum Weineinkauf, zum Weinetikett, zur richtigen Wahl des Weines und zum fachgerechten Servieren. Es werden ca. 20 Weine probiert.

Bitte sorgen Sie für eine „gesicherte“ Heimreise.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Harald Burg