

**Aufstellung der Angebote der Volkshochschulen in
Hessen zum Funkkolleg Ernährung 2019**



Inhalt

Volkshochschule Bad Homburg	3
Volkshochschule Bergstraße	19
Burg Fürsteneck	26
Volkshochschule Darmstadt	27
Volkshochschule Darmstadt-Dieburg	28
Volkshochschule Frankfurt.....	34
Volkshochschule Landkreis Fulda	35
Volkshochschule Stadt Fulda	44
Volkshochschule Landkreis Gießen	44
Volkshochschule Stadt Gießen	55
Kreisvolkshochschule Groß-Gerau.....	61
Volkshochschule Hanau	73
Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg.....	81
Volkshochschule Hochtaunus	83
Volkshochschule Region Kassel.....	106
Lahn-Dill Akademie	117
Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg.....	131
Bildungspartner Main-Kinzig.....	146
Volkshochschule Main-Taunus-Kreis.....	148
Volkshochschule Marburg.....	166
Volkshochschule Odenwaldkreis	180
Volkshochschule Kreis Offenbach	185
Volkshochschule Offenbach Stadt.....	187
Volkshochschule Rheingau-Taunus.....	200
Kultur 123 Stadt Rüsselsheim	210
Volkshochschule Schwalm-Eder-Kreis	220
Volkshochschule Viernheim.....	223
Volkshochschule des Vogelbergkreises	224
Volkshochschule Waldeck-Frankenberg	234
Volkshochschule Wetterau	236
Volkshochschule Werra-Meißner.....	240
Volkshochschule Wetzlar	252
Volkshochschule Wiesbaden.....	258

Signatur	P307034
Titel	Basisch kochen im Herbst
Info	<p>Wir bereiten ein leckeres Menü aus Salaten, Gemüse und Obst aus dem reichen herbstlichen Angebot zu und genießen die einzelnen Gänge, begleitet von Tee und Wasser. Basische Ernährung entlastet den Stoffwechsel von Übersäuerung und trägt zur Gesunderhaltung bei. Man kann anschließend für sich selbst auch eine Basenfastenwoche mit basischen Rezepten gestalten.</p> <p>Bitte eine Schürze, 2 Geschirrhandtücher und Behälter für nicht verzehrte Speisen mitbringen.</p> <p>In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Regine Halm-Fass
Veranstaltungsort	vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	06.12.2019, 18:00 – 21:30
Dauer	einmalig
Preis	34,50 EUR

Signatur	P307001
Titel	Langfristig abnehmen statt kurzfristig hungern
Info	<p>In diesem Kurs werden Ihnen Prinzipien einer bewussten Ernährung näher gebracht, welche nicht nur zur Gewichtsreduzierung beitragen, sondern auch Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Es erwartet Sie ein interaktives Ernährungscoaching, um eigenes Ernährungsverhalten zu erkennen und persönliche Ziele zu erreichen. Sie lernen Verhaltensumstellungen dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren. Dazu folgen Sie keinen starren Speiseplänen, sondern erhalten Empfehlungen und setzen erlerntes Hintergrundwissen um. Auch die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Sport/Bewegung werden ausführlich besprochen. Hierzu findet an einem Termin eine praktische Trainings-Einheit statt.</p> <p>Zudem profitieren Sie von der gegenseitigen Unterstützung in der Kleingruppe, mit der Sie sich austauschen können aber nicht müssen.</p>
DozentIn	Anne Streblow
Veranstaltungsort	Volkshochschule Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Do, 17.10. – Do, 28.11.19
Dauer	7 Wochen
Preis	117 EUR

Signatur	P307043
Titel	Indische Gerichte mit ayurvedischen Kräutern
Info	<p>Gewürze sind die Apotheke der Natur. In diesem Kurs gibt es einen großen Reichtum an Gewürzen und Kräutern mit heilender Wirkung wie z.B. Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom, Nelke, Zimt und Lorbeerblätter. Wir bereiten gemeinsam folgende Gerichte zu: geklärte Butter, Ghee, Yoga-Antiaging-Kräutertee, Mungdal (Linsensuppe), Basmatireis mit Gewürzen, Curry mit und ohne Fleisch sowie Salate. Anschließend runden wir das Essen mit einem Mango-Lassi ab. Wir bereiten verschiedene Gerichte zu einem ausgewogenen Mahl zu und lernen Interessantes über Ernährung in Zusammenhang mit unserem Körper und unserer Seele.</p> <p>Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stäbchen, Schürze, Geschirrhandtuch und verschließbare Gefäße. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Cho Mar Tin Seinecke
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 24.11.2019
Dauer	einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	P307018
Titel	Gesundes und Knuspriges – schnell auf den Tisch
Info	<p>Wir haben oft wenig Zeit und wollen trotzdem etwas Gesundes und Schmackhaftes auf den Tisch bringen. In diesem Kurs werden wir ein leckeres Körnerknäckebrot backen und es mit verschiedenen Dips und Salaten, die z. T. eine leicht orientalische Note haben, servieren. Dieses dünne, knusprige Brot kann jedoch auch gut alleine als Snack zum Bier oder Wein genossen oder auf Vorrat gebacken werden.</p> <p>Bringen Sie bitte eine Schürze und ein Geschirrhandtuch mit. In der Kursgebühr sind 16,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Marit Pietsch
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Di, 29.10.2019
Dauer	einmalig
Preis	46,50 EUR

Signatur	P307020
Titel	Workshop Fremmentieren – Wir stellen Kimchi her

Info	Außer um Kimchi geht es um die Grundzüge des Fermentierens von Gemüse, Fleisch, Milch und Getränken. Die Kosten von 10,00 Euro für Lebensmittel sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
DozentIn	Beate Illbruck-Etzel
Veranstaltungsort	
Datum/ Uhrzeit	Di, 17.09.2019; 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	15,50 EUR

Signatur	P307044
Titel	Thailändische Küche und die Küche des Goldenen Dreiecks
Info	Original und modern, mit bewährten alten und neuen eigenen Rezepten. Die kulinarische Reise geht von Chiang Mai über Bangkok bis Koh Samui. Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer, welche die thailändische Küche sowohl scharf als auch weniger scharf mögen und mit wenig Fleisch auskommen wollen. Bitte verschließbare Gefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.
DozentIn	Cho Mar Tin Seinecke
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 20.10.2019; 13:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	42,50

Signatur	P307051
Titel	Ein arabisches Menü
Info	Lernen Sie "Tausendundeine Nacht" in Form eines arabischen Menüs kennen: verschiedene, typische Vorspeisen/Mezze, ein Hauptgericht mit Lammfleisch und ein erfrischendes Dessert. Genießen Sie den Orient an nur einem einzigen Samstagnachmittag! Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 16,00 Euro für Lebensmittel enthalten.
DozentIn	Marit Pietsch
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 16.11.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig

Preis	46,50
-------	-------

Signatur	P307513
Titel	Giro d'Italia – eine Reise durch die Weinbaugebiete Italiens
Info	Italienische Weine sind hierzulande ungemein beliebt. Chianti Classico, Brunello di Montalcino und Barolo genießen hohes Ansehen, aber auch Primitivo, Nero d'Avola, Valpolicella und die Roten und Weißen aus Südtirol bieten vorzüglichen Trinkgenuss. In diesem Weinseminar bekommen Sie einen Überblick über die italienischen Anbauggebiete, die wichtigsten Rebsorten und Weinstile. Es geht aber auch um Klassifizierungen, Qualitätsunterschiede, Preise und um passende Kombinationen von Wein und Speisen. Im Mittelpunkt steht eine ausführliche Verkostung hochwertiger Weine. Bitte Wasser und etwas Brot mitbringen. In der Gebühr sind 35,00 Euro für Proben enthalten.
DozentIn	Dr. Wolfgang Staudt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Fr, 15.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	P307021
Titel	Brotbackkurs
Info	Wir backen Sauerteigbrot, Vollkornbrot und Weißbrot. Sie werden aus den jeweiligen Grundteigen verschiedene Variationen kennenlernen unter Verwendung von Gewürzen, Saaten und weiteren Zutaten. Sie erleben die Herstellung von Brot ohne Zusatzstoffe, ganz so, wie Brot nach alter Tradition hergestellt wird, so dass Sie auch zu Hause in Ihrem Backofen in Zukunft Ihr eigenes Brot backen können. Bringen Sie bitte eine Schürze und ein Geschirrhandtuch mit! In der Kursgebühr sind 6,00 Euro für Lebensmittel enthalten. Wir werden eine Mittagspause mit einer kleinen Brotzeit einlegen.
DozentIn	Sebastian Reichert
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 18.01.2019; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	45,50 EUR

Signatur	P307026
----------	---------

Titel	Suppen-Kasper
Info	Es gibt kaum ein Gericht, das auf der Welt so gern geschmaust wird wie die Suppe. Es gibt sie warm, kalt, scharf, sauer, cremig, luftig und vieles mehr. Wir kochen gemeinsam außergewöhnliche Suppen mit Einlage und Beilage. Hier ein kleiner Auszug: Kanarische Bohnensuppe, Japanische Nudelsuppe, Mango-Curry-Suppe, Indische Dal-Suppe und vieles mehr. Lassen Sie sich neu inspirieren von der Welt der Suppen. Bitte mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 10.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	37,50 EUR

Signatur	P307003
Titel	Tolles aus der Knolle
Info	Die frisch geernteten Knollen von Kartoffeln und Süßkartoffel sind im Herbst besonders lecker und nährstoffreich. In diesem Kurs bekommen sie die ihnen zustehende Beachtung und werden nicht als Sättigungsbeilage oder Dickmacher abgetan. Wir werden sie mit Gemüse und Fleisch kombinieren und u.a. schmackhafte Gerichte wie Suppen, Gratins, Aufläufe, Quiche, Strudel oder Klöße kochen. Freuen sie sich auf vielfältige Gerichte mit und ohne Fleisch. Bitte eine Schürze, Geschirrtücher, Topflappen und verschließbare Behälter mitbringen. In der Kursgebühr sind 16,00 Euro für Lebensmittel, Getränke und eine Rezeptmappe enthalten.
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Do, 07.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	P307015
Titel	Backen in historischen gusseisernen Gugelhupfbackformen
Info	Wir backen Kuchen in historischen gusseisernen Gugelhupf-Backformen! Die Formen stammen aus dem 19. Jahrhundert.

	<p>Beate Illbruck hat in den letzten fünf Jahren eine einmalige Sammlung von 46 Exemplaren der massiven schwarzen Formen zusammengetragen. Diese Formen bringen wunderbare Kuchen hervor: Um das zu erreichen, muss man einiges beachten.</p> <p>Genau darum geht es am Kursabend. Wir werden einige Kuchen zusammen backen. Die Kursteilnehmer nehmen „ihren“ Kuchen dann mit nach Hause. Es entstehen Materialkosten in Höhe von 16,00 Euro pro Kilogramm Kuchen.</p>
DozentIn	Beate Illbruck-Etzel
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Di, 12.11.2019; 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	15,50 EUR

Signatur	P307004
Titel	Nachhaltig, vielfältig und wirtschaftlich
Info	<p>In den heutigen Kleinfamilien ist es oft ein Problem ein ganzes Huhn oder einen großen Wirsingkopf, der einen auf dem Markt anlacht, so zu verarbeiten, dass alles verwendet wird und der Speiseplan trotzdem abwechslungsreich bleibt. In diesem Kurs werden wir aus einem Hauptprodukt mindestens drei ganz unterschiedliche Gerichte zaubern, die ihren Küchenzettel nicht eintönig erscheinen lassen. Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten überraschen.</p> <p>Bitte eine Schürze, Geschirrtücher, Topflappen und verschließbare Behälter mitbringen.</p> <p>In der Kursgebühr sind 16,00 Euro für Lebensmittel, Getränke und eine Rezeptmappe enthalten.</p>
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Do, 21.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	P307016
Titel	Backen mit Buchweizen
Info	<p>Rührteig? Mürbeteig? Hefeteig? Alles ist möglich, auch mit Buchweizenmehl. Wir backen Brot, Kuchen, Muffins und eine Torte mit Bio-Buchweizenmehl, das sich beim Backen völlig anders verhält als Getreide. Die erprobten Rezepte sind bestens geeignet für die glutenfreie Küche mit einem niedrigen glykämischen Index (GI), also für den Genuss ohne Reue. Im Kurs wer-</p>

	den Bio-Buchweizenmehl und Bio-Eier verwendet. Bringen Sie bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und ein Behältnis für nicht verzehrte Speisen mit. In der Kursgebühr sind 18,00 Euro für Lebensmittel und Rezepte enthalten.
DozentIn	Nadeshda Menzel
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 17.11.2019; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	57,50 EUR

Signatur	P307023
Titel	Brotbackkurs
Info	Wir backen Sauerteigbrot, Vollkornbrot und Weißbrot. Sie werden aus den jeweiligen Grundteigen verschiedene Variationen kennenlernen unter Verwendung von Gewürzen, Saaten und weiteren Zutaten. Sie erleben die Herstellung von Brot ohne Zusatzstoffe, ganz so, wie Brot nach alter Tradition hergestellt wird, so dass Sie auch zu Hause in Ihrem Backofen in Zukunft Ihr eigenes Brot backen können. Bringen Sie bitte eine Schürze und ein Geschirrhandtuch mit! In der Kursgebühr sind 6,00 Euro für Lebensmittel enthalten. Wir werden eine Mittagspause mit einer kleinen Brotzeit einlegen.
DozentIn	Sebastian Reichert
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 25.01.2020; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	45,50 EUR

Signatur	P307035
Titel	Süßkartoffel kommt auf den Tisch
Info	Die Süßkartoffel ist in aller Munde, aber was kann man alles damit machen? Hier werden Sie alles zur Süßkartoffel erfahren, damit kochen und backen. Lassen Sie sich von der Knolle neu inspirieren. Süßkartoffelrösti, Gefüllte Süßkartoffel, Süßkartoffel-Auflauf und Süßkartoffelbrötchen sind ein kleiner Auszug aus dem, was wir alles aus der neuen Super-Knolle machen werden. Schon jetzt freue ich mich, Ihnen die leckere Süßkartoffel vorstellen zu dürfen. Die Rezepte sind nicht nur für den heimischen Tisch. Bitte mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebens-

	mittel enthalten.
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Fr, 29.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	36,50 EUR

Signatur	P307017
Titel	High Tea
Info	<p>High Tea ist noch nicht ganz so bekannt wie English Afternoon Tea, welcher auch als Low Tea bezeichnet wird. An diesem Abend erfahren Sie vieles über die Entstehung und die Unterschiede dieser Traditionen. Damit es nicht nur bei trockener Theorie bleibt, bereiten wir eine Mahlzeit vor, bestehend aus typischen Gerichten wie Crumpets, Welsh Rarebit (Walisischer Käsetoast), Shepherds Pie und herzhaften Scones.</p> <p>Bitte mitbringen: eine Schürze, ein Geschirrhandtuch, ein Behälter für nicht verzehrte Speisen</p> <p>In der Kursgebühr sind 16,00 Euro für Lebensmittel, Rezepte, Mineralwasser und Tee enthalten.</p>
DozentIn	Nadesha Menzel
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 15.12.2019; 14:00 – 19:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	55,50 EUR

Signatur	P307031
Titel	Leckeres gefülltes Allerlei
Info	<p>Gefüllten Leckereien kann keiner widerstehen und es lässt sich so viel damit machen. Gefülltes Allerlei kann man für sich selber, für die Familie oder Freunde wunderbar zaubern. Wir machen gefüllte Blätterteigtaschen mit Brie und Preiselbeeren, gefülltes indisches Naanbrot, gefüllten Serranoschinken, gefüllte Salatgurke mit Thunfischsalat und vieles mehr werden wir zubereiten und genießen. Ich freue mich schon jetzt, mit Ihnen zusammen die Leckereien zuzubereiten.</p> <p>Bitte mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg

Datum/ Uhrzeit	Fr, 20.09.2019, 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	34,50 EUR

Signatur	P307050
Titel	Orientalische Vorspeisen
Info	Dieser Kurs möchte einen Einblick in die Vielfalt der orientalischen Vorspeisen geben. Gemeinsam wollen wir die Geheimnisse von Baba Ghanoush und Taboulé und anderen Leckereien lüften. Diese, mit arabischem Fladenbrot zu servierenden orientalischen Köstlichkeiten, werden nicht nur Vegetarier begeistern. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen. In der Kursgebühr sind 14,00 Euro für Lebensmittel enthalten.
DozentIn	Marit Pietsch
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 07.12.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44,50 EUR

Signatur	P307512
Titel	Tour de France – eine Reise durch die Weinbauggebiete Frankreichs
Info	Frankreich setzt noch immer die Maßstäbe. Der Bordeaux, der Burgunder, der Champagner und bestimmte Weine von Loire, Rhône und aus dem Elsass bilden seit Generationen die Ideale, die vielen Weinerzeugern in aller Welt als Vorbild dienen. In diesem Weinseminar bekommen Sie einen Überblick über die französischen Anbauggebiete, die wichtigsten Rebsorten und Weinstile. Es geht aber auch um Klassifizierungen, Qualitätsunterschiede, Preise und um passende Kombinationen von Wein und Speisen. Im Mittelpunkt steht eine ausführliche Verkostung hochwertiger Weine. Bitte Wasser und etwas Brot mitbringen. In der Gebühr sind 35,00 Euro für Proben enthalten.
DozentIn	Dr. Wolfgang Staudt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 23.11.2019; 16:30 – 19:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	P300008
Titel	Gesundheit erleben und verstehen
Info	<p>In Zusammenarbeit mit dem Institut KörperManagement® „Gesundheit ist unser wertvollstes Gut“, sagen die meisten und wissen selbst, dass es besser wäre, sich mehr zu bewegen, gesünder zu ernähren und weniger Stress zu haben. Oft ist es der „innere Schweinehund“, der daran hindert, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen.</p> <p>Der Workshop “Gesundheit erleben und verstehen” bringt den Teilnehmern das Thema Gesundheit in Theorie und Praxis näher. Es zeigt Jedem, wo seine Stärken und Schwächen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung liegen. Mit diesem Wissen können die Teilnehmer leichter ihre persönlichen Ziele formulieren, sei es z.B. Gewicht zu reduzieren, einen Marathon zu laufen oder Stresspotenziale zu erkennen und abzubauen. Das Trainerteam unterstützt jeden der Teilnehmer bei der Entwicklung seiner Strategie, erfolgreich zu sein.</p> <p>Die Veranstaltung bietet den Teilnehmern einen interessanten Wechsel aus theoretischen Inhalten, praktischen Übungen und Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe in Kombination mit dem Expertenwissen der Referenten.</p> <p>Bringen Sie bitte Sport- oder Freizeitbekleidung für In- und Outdooraktivitäten, sowie ein Handtuch mit. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.</p> <p>TRAINER / COACHES:</p> <p>Dr. Bernd Gimbel ist Sportwissenschaftler und arbeitet seit 1981 mit gesundheitsbewussten Menschen, Sportlern und Unternehmen. Er ist Gründer und Gesellschafter der KörperManagement® KG in Bad Homburg. Er arbeitet als Trainer / Coach und veröffentlichte diverse Bücher und Artikel über Sport, Bewegung und Gesundheit.</p> <p>Alexander Gimbel ist Diplom Sportökonom und geschäftsführender Gesellschafter der KörperManagement® KG. Er ist Trainer und Coach von Menschen, die sich mit dem Thema Bewegung und Ernährung intensiver beschäftigen möchten. Er bildet Trainer bei der Deutschen Fitnesslehrer Vereinigung aus.</p> <p>Bringen Sie bitte Sport- oder Freizeitbekleidung für die In- und Outdooraktivitäten sowie ein Handtuch mit. Duschkmöglichkeiten sind vorhanden.</p>
DozentIn	Dr. Bernd Gimbel, Alexander Gimbel
Veranstaltungsort	Institut für KörperManagement, Horexstr. 3, 61352 Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 30.11.2019; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	149 EUR

Signatur	P307006
Titel	So schlemmen die Franzosen zum Weihnachtsfest
Info	<p>Bei unseren französischen Nachbarn wird das Weihnachtsfest traditionell mit der Familie und einem 7-Gänge-Menü mit 13 Desserts begangen. Haben Sie Lust in der Gruppe dieses Weihnachtsmenü zu kochen und dann gemeinsam zu genießen? Wir starten mit einem Aperitif vor der Vorspeise, gefolgt von Foie Gras und einer Fischsuppe. Als Hauptgang bereiten wir eine Ente à l'Orange. Den Abschluss bildet eine kleine Käseplatte und das aus verschiedenen Leckereien bestehende Dessert mit der traditionellen Bûche de Noël im Mittelpunkt. Passende Getränke runden das Menü ab.</p> <p>Bitte eine Schürze, Geschirrtücher, Topflappen und verschließbare Behälter mitbringen. In der Kursgebühr sind 25,00 Euro für Lebensmittel, Getränke und eine ausführliche Rezeptmappe enthalten</p>
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	So, 08.12.2019; 10:30 – 16:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	67 EUR

Signatur	P307037
Titel	Vegetarische Köstlichkeiten aus Indien
Info	<p>Begeben Sie sich an diesem Abend auf eine kulinarische Reise durch Indien! Auch bei Gerichten ohne Fleisch bietet die indische Küche eine ausgesprochen große Vielfalt mit unzähligen Variationen und Geschmacksrichtungen.</p> <p>Als Vorspeise werden wir gemeinsam Paratha (indisches Brot) zubereiten. Weiter geht es mit einem schmackhaften vegetarischen Curry mit frischem Gemüse oder Bohnen sowie Jeera Reis und Dal (Linsensuppe). Schließlich runden wir das Menü mit einem leckeren, aromatischen Milchreis ab. Neben dem leckeren Essen darf natürlich auch ein typisch indisches Getränk nicht fehlen: Wir genießen gemeinsam indischen Milchtee.</p> <p>Bitte mitbringen: Schreibzeug, Stäbchen, Schürze, Geschirrhandtuch und verschließbare Gefäße.</p> <p>In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Kamlesh Koladiya
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 19.10.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	P307002
Titel	Cooler Backen für Schüler und Jugendliche (ab10 Jahren) in den Herbstferien
Info	<p>...na klar geht's weiter mit einem erneuten Backkurs für alle backinteressierten Süßschnäbel!</p> <p>Kekse am Stil sind genauso gefragt wie die beliebten Cake-Pops, Toffees, Joghurt-Gums, Kuchen im Glas, Macarons, neue Muffins sowie erste Ideen und Rezepte zum Advent... und natürlich sind diese Naschereien zum Verschenken und sich wieder selbst verwöhnen!</p> <p>Dafür gibts hübsche Cellophantütchen und Geschenkband - auf Wunsch können auch wieder kleine Geschenkboxen für einen geringen Aufpreis erworben werden.</p> <p>Bitte bringt eine Schürze, einige Aufbewahrungsgefäße und gaaanz viel gute Laune mit.</p> <p>In der Kursgebühr sind 35,00 Euro für Lebensmittel und Getränke enthalten, ebenso kleine Cellophantütchen und Geschenkband.</p>
DozentIn	Romy Schidlowski
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Mo, 07.10.2019; 9:30 – 13:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	135,50 EUR

Signatur	P307019
Titel	Pralinenkurs: Festtagspralinen
Info	<p>Die Herstellung von Pralinen will gekonnt sein. Erlernen sie die hohe Kunst der Pralinenherstellung und des Arbeitens mit Schokolade. In diesem Kurs geht es aber noch um andere, ganz besondere Details, die ausschlaggebend sind für Einzigartigkeit und Individualität: Pralinen mit natürlichen Aromen, Gewürzen und ohne Konservierungsstoffe.</p> <p>Sie bereiten acht Pralinenrezepte zu: ausgefallene und exotische Kompositionen und auch Klassiker, wie die so legendären "Venusnippel" aus dem Film Amadeus oder die verführerische "Königsgabe" aus dem Film Chocolat. Erlernen sie das Know How eines seidig glänzenden Finishes und attraktiver Dekore.</p> <p>Natürlich erfahren Sie auch Interessantes über die Geschichte der Schokolade und des Kakaos.</p> <p>Erleben Sie ein paar schöne, genussvolle Stunden voller Kreativität und in angenehmer Atmosphäre. Sicherlich werden Sie auch inspiriert für das ganz besondere Geschenk für feierliche Anlässe oder Festtage. Zum Ende erwartet Sie ein liebevoll geschmückter Tisch: zunächst eine stilechte Brotzeit mit Käse, Brot und Wein. Danach gibt es duftendem Kaffee und das Genuss-Erlebnis der selbstgemachten Pralinen - mit gekauften aus</p>

	<p>der Schachtel kein Vergleich! Auch für die Daheimgebliebenen wird genug da sein, um etwas zum Probieren mitzunehmen. Bitte zwei Geschirrhandtücher und kleine, verschließbare Gefäße mitbringen. In der Kursgebühr sind 25,00 Euro für Wein, Mineralwasser, Kaffee, Lebensmittel und Rezeptheft enthalten.</p>
DozentIn	Alexandra de Leal
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 13:00 – 20:30 Uhr, So, 01.12.2019; 13:00 – 20:30 Uhr
Dauer	2x
Preis	110 EUR

Signatur	P307045
Titel	Crossover – Kochen und Backen für Jugendliche (14 – 17 Jahre)
Info	<p>Zuerst genießen wir einen alkoholfreien Cocktail mit ein paar Häppchen. Danach kochen und backen wir "Crossover": Chili con carne mit Tortillachips, Frikadellen für Burger (auch vegetarisch), indisches Linsen-Tomaten-Dal, Salat, Pancakes, Apfel-Beeren-Crumble, Tiramisu, Zitronenmuffins und bereiten ein Mango-Lassi zu. Bitte eine Schürze, zwei Geschirrhandtücher und Vorratsbehälter mitbringen. In der Kursgebühr sind 13,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Regina Halm-Fass
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Fr, 01.11.2019; 17:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	34,50 EUR

Signatur	P307039
Titel	Mexiko für Genießer
Info	<p>Genießen Sie Mexiko in sieben kleinen Gängen: Alexandra de Leal, die selbst über zwanzig Jahre in Mexiko lebte, nimmt Sie mit auf die kulinarischen Spuren dieses fernen Landes. In einem außergewöhnlichen Sieben-Gänge-Vorspeisenmenü zeigt die gebürtige Deutsche Gerichte aus der "nouvelle cuisine" Mexikos. Beliebte und bekannte Speisen werden mit dem gewissen Etwas kombiniert, sodass Tradition und Moderne verbunden werden und die Teilnehmer eine ungewohnt spannende und authentische Küche kennenlernen. Hier erfahren Sie alles über die Verwendung typisch mexikanischer Zutaten wie Maistortillas,</p>

	<p>verschiedene Chilisorten, Avocados, Schokolade oder Käsesorten. Aber auch die Zubereitung typisch mexikanischer Gerichte wie Chilisalsa, Guacamole und Frijoles (Bohnenpüree) stehen auf dem Speiseplan. Auch lernen Sie mexikanische Garmethoden wie das Kochen in Zitrone (Ceviche) oder das Garen durch Rösten (Salsa) kennen. Alle Rezepte können Sie ganz einfach zu Hause nachkochen, wo die Zutaten in Deutschland erhältlich sind, verrät Ihnen die Dozentin gerne. Danach dürfen sich alle auf das gemeinsame Genusserlebnis der kleinen Köstlichkeiten freuen und den Erzählungen lauschen, wie es in Mexiko ist, wenn man gemeinsam um den Tisch versammelt ist und feiert. 2010 wurde die traditionelle mexikanische Küche von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt. In dieser Liste ist außer Mexiko nur die französische Küche vertreten.</p> <p>Bitte zwei Geschirrhandtücher und kleine, verschließbare Gefäße mitbringen. In der Kursgebühr sind 25,00 Euro für Wein, Mineralwasser, Lebensmittel und Rezeptkopien enthalten. Ein gebundenes, farbiges Rezeptheft kann für 5,00 Euro erworben werden.</p>
DozentIn	Alexandra de Leal
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 02.11.2019; 13:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	66,50 EUR

Signatur	P307011
Titel	Reis und Curry – Rezepte aus Sri Lanka
Info	<p>In diesem Kurs unternehmen wir einen Ausflug in die Küche und Kultur Sri Lankas, der Perle im indischen Ozean. Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam eine typische Reis & Curry-Tafel zuzubereiten. Erfahren Sie mehr über exotische Zutaten, wie z.B. Drumstick, Snake Gourd, Goraka und lernen Sie, wie man die verschiedenen Gerichte am besten kombiniert. Beim gemeinsamen Essen bzw. im Anschluss haben Sie die Gelegenheit einem spannenden Erfahrungsbericht über mein Sabbatical in Sri Lanka (Freiwilligentätigkeit in einem Waisenhaus) zu lauschen.</p> <p>Bitte mitbringen: eine Schürze, zwei Geschirrtücher und Behälter für nicht verzehrte Speisen. In der Kursgebühr sind 12,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Christina Weinreich
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 14.12.2019; 11:00 – 16:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	48,50 EUR (12 EUR ermäßigt)

Signatur	P307042
Titel	Rezepte aus Laos – Ein Ausflug in die laotische Küche
Info	<p>In dem kleinen und touristisch noch relativ unbekanntem Laos habe ich mich auf die Suche nach einheimischen Rezepten begeben. Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam ein typisch laotisches Mahl zuzubereiten: Lernen Sie "Laab Gai" (gehacktes Hähnchenfleisch mit frischen Kräutern, "Tam Mark Houg" (Salat mit grüner Papaya) und "Kale" (gedämpfter junger Brokkoli) kennen. Dazu gibt es - wie in Laos zu jeder Mahlzeit üblich - Klebereis. Frische exotische Früchte runden unser Menü ab. Beim gemeinsamen Essen haben Sie zudem die Gelegenheit, mehr über die laotische Kultur zu erfahren.</p> <p>Bitte mitbringen: Behälter für eventuell übrig gebliebene Speisen. In der Kursgebühr sind 12,00 Euro für Lebensmittel enthalten.</p>
DozentIn	Christina Weinreich
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 01.02.2020; 11:00 – 16:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	48,50 EUR

Signatur	P307302
Titel	Tasting: Wein und Schokolade
Info	<p>Das Genusserebnis Wein und Schokolade ist die perfekte Gelegenheit für Weinliebhaber und Genussmenschen, die der ebenso sinnlichen wie süßen Versuchung dieser Kombination einfach nicht widerstehen können. Freuen Sie sich auf eine einzigartige Weinverkostung mit neuen und spannenden kulinarischen Kombinationen: erlesene Weine und handgemachte Pralinen aus eigener Herstellung.</p> <p>Alexandra de Leal lädt Sie zu diesem außergewöhnlichen Geschmackserlebnis ein. Unter professioneller Anleitung der erfahrenen Sommelière erwarten Sie völlig neue, unerwartete Gaumenfreuden. Nach einer sensorischen Einführung in die Welt des Weins und seiner Degustationstechniken steigen Sie dann direkt in die Verkostung ein - vorbereitet durch spezielle Aromaprobe.</p> <p>Mindestens sechs verschiedene Pralinenspezialitäten werden Sie während des Seminars mit perfekt dazu korrespondierenden Weinen verkosten. Passt eine herbe Zartbitter-Schokolade am besten zu einem trockenen Rotwein? Oder ist die Kombination weißer Schokolade mit einem guten Weißwein das einzigartige Geschmackserlebnis, nach dem Sie die ganze Zeit gesucht haben? Und wann empfiehlt es sich, auf einen Portwein zurückzugreifen? Bei einer leckeren Brotzeit zwischendurch stärken Sie sich für den zweiten Teil des Seminars. Freuen Sie sich auf ein</p>

	<p>paar schöne Stunden in einer Tischrunde mit gleichgesinnten Genießern, mit anregendem und lebhaftem Erfahrungsaustausch!</p> <p>In der Kursgebühr sind 29,00 Euro für Weine, Pralinenspezialitäten, Käse und Brot für zwischendurch, Mineralwasser und Rezeptmappe enthalten.</p>
DozentIn	Alexandra de Leal
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Sa, 23.11.2019; 13:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	89 EUR

Signatur	P307803
Titel	Champagner & Co.
Info	<p>In diesem Seminar lernen Sie das Wesentliche über die unterschiedlichen Champagnerstile, deren Produktion und die Eigenheiten der Region Champagne. Doch wir schauen auch über den Tellerrand der Champagne hinaus. Denn immer mehr Winzersekte aus Deutschland, zahlreiche Crémants, Franciacorta, Prosecco, Cavas, Sparkling Wines aus Übersee und inzwischen sogar British Fizz aus England bestechen durch enorme Qualität! Sie alle sind unterschiedlich, denn die Böden, das jeweilige Klima, die Rebsorten und auch die Herstellungsmethoden sind immer ganz besondere.</p> <p>En passant erfahren Sie das Wesentliche, das Sie übers Lagern, Öffnen und Servieren von Champagner wissen sollten. Tauchen Sie ein in die äußerst faszinierende Welt von Champagner, Sekt & Co. und genießen Sie einen schönen, entspannten Abend mit acht beeindruckenden Kostproben im Glas. In der Gebühr sind 40,00 Euro für Proben enthalten.</p>
DozentIn	Dr. Wolfgang Staudt
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Fr, 13.12.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	61 EUR (40 EUR ermäßigt)

Signatur	P307030
Titel	Tapas – Schlemmereien für Feiern und Alltag
Info	<p>Tapas sind fantasievolle kleine Gerichte, die in Spanien traditionell zum Drink gereicht werden. Man zieht am Wochenende von Bar zu Bar und lässt sich zum Wein und zum Sherry (besonders in Andalusien) mit kulinarischen Leckerbissen verwöhnen. Oder man überrascht seine Gäste zu jedem Drink mit neuen Ge-</p>

	schmacksideen. Das alles ohne große Mühe, denn das Geheimnis der Tapas liegt nicht in aufwändigen Rezepten, sondern in den Zutaten! In der Kursgebühr sind 18,00 Euro für Lebensmittel enthalten.
DozentIn	Guadalupe Jiménez-Rodríguez
Veranstaltungsort	Vhs Bad Homburg
Datum/ Uhrzeit	Fr, 15.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	43,50 EUR

Volkshochschule Bergstraße

Signatur	30005V
Titel	Gesundheit für magen und Darm
Info	Ungesunde Ernährung, Umweltgifte und Stress setzen dem Darm zu – er signalisiert es mit Durchfall, Verstopfung oder Sodbrennen. Rebelliert dieses Organ, gilt die Warnung dem ganzen Organismus – ist doch der Darm ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Ein Heilpraktiker referiert über Symptome, Ursachen und Behandlung von Magen- und Darm-Erkrankungen aus Sicht der Naturheilkunde.
DozentIn	Matthias Crößmann
Veranstaltungsort	Großer Markt 1, Heppenheim, Rathaus, Saal Maiberg
Datum/ Uhrzeit	24.09.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	7 EUR

Signatur	30008V
Titel	Brainfood statt Demenz
Info	Ernährung spielt – neben geistigen und körperlichen Aktivitäten – eine Schlüsselrolle in der Demenz-Vorbeugung. Das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, lässt sich durch die Auswahl der richtigen Nahrungsmittel reduzieren – so besagen es zahlreiche Studien. Erfahren Sie im Vortrag, welches Essen unentbehrlich ist für Ihre grauen Zellen und was Sie tunlichst meiden sollten. Mit der richtigen Ernährung können Sie Gehirnerkrankungen aktiv vorbeugen, und darüber hinaus auf den Verlauf mancher Krankheit positiv einwirken.
DozentIn	Dr. Ulrike Vogt-Saggau
Veranstaltungsort	Am Wambolterhof 2, Bensheim, vhs, Seminarraum 1
Datum/ Uhrzeit	14.10.2019; 19:00 – 20:30 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	7 EUR

Signatur	30009V
Titel	Zu viel Säure? Sauer muss nicht sein
Info	Fühlen Sie sich oft müde und schlapp? Leiden Sie an Muskel-, Gelenkschmerzen oder Haarausfall? Das könnten Warnsignale für eine Übersäuerung des Körpers sein, die meist durch einseitige Ernährung sowie Stress, Hektik und Schlafmangel entsteht. Warum gerät die Säure-Base-Bilanz aus den Fugen? Wie spielen Säuren und Basen in unserem Organismus zusammen? Es gibt Lebensmittel, die wir einschränken und andere, die wir bevorzugen sollten. Oft helfen kleine Ernährungsumstellungen, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
DozentIn	Dr. Ulrike Vogt-Saggau
Veranstaltungsort	Lorsch, KVHS-Schulungszentrum, Seminarraum 1
Datum/ Uhrzeit	18.11.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	7 EUR

Signatur	30015V
Titel	Wie sich Sportler fit essen
Info	Für Ehrenamtliche Mit der richtigen Auswahl und Menge von Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen können Freizeit- und Leistungssportler ihre sportlichen Fähigkeiten entscheidend verbessern. Welche unterschiedlichen Anforderungen an die Ernährung haben kraftbetonte Sportarten und Ausdauersport? Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungsmittel? Welcher Sportler braucht eiweißhaltige Aufbaupräparate? Diese und weitere Fragen rund um eine ausgewogene Ernährung für Sportler beantwortet der Vortrag.
DozentIn	Dr. Ulrike Vogt-Saggau
Veranstaltungsort	Römerstr. 16, Lorsch, KVHS-Schulungszentrum, Seminarraum 1
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	0 EUR

Signatur	30517
----------	-------

Titel	Rohkost
Info	Gesunde Ernährung soll reichlich Obst und Gemüse enthalten – doch die von Ernährungsberatern empfohlenen fünf Portionen am Tag schaffen viele nur mit Mühe. Eine Lösung bietet Rohkost – wenn Sie Ihre Ernährung verstärkt darauf ausrichten. Mit richtig ausgewählten Rohkost-Lebensmitteln nehmen wir sehr viele wichtige Nährstoffe und Vitamine auf. Ideen und Rezepte dafür gibt´s im Kurs.
DozentIn	Susana Stier
Veranstaltungsort	Am Oberhof 17, Bensheim-Schönberg
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	13,50 EUR

Signatur	30510
Titel	Kochen für Einsteiger
Info	Wer frisch aus dem Hotel Mama ausgezogen ist und sich von nun an selbst versorgen muss, weiß es zu schätzen, wenn er oder sie den Herd mitsamt Kochtopf im Griff hat. Auswärts essen geht ins Geld – und trifft nicht immer den eigenen Geschmack. Der Kurs vermittelt anhand einfacher Kartoffelgerichte – als Beilage oder als Hauptgang – Basiswissen in Sachen kochen – und will Lust auf eigene Gerichte machen.
DozentIn	Christian Wagner
Veranstaltungsort	Darmstädter Str.45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	21.01.2020; 18:00 – 21:45 Uhr, 28.01.2020; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	2x
Preis	33 EUR

Signatur	30511
Titel	Kochen in 13 Minuten
Info	Alltägliches Kochen muss nicht aufwendig sein. Im Kurs lernen Sie, wie Sie eine warme Mahlzeit schnell zubereiten – und dabei gleichzeitig Geschmack, Vielfalt und Frische hochhalten. Wir kochen eine Suppe, verschiedene Pfannengerichte und natürlich einen leckeren Nachtisch. Auch Resteverwertung ist ein Thema.
DozentIn	Stefan Beckmann
Veranstaltungsort	Darmstädter Str. 45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	04.12.2019; 18:00 – 22:00 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	30524M
Titel	Männer kochen mit Bier
Info	Bier ist nicht nur ein beliebtes Getränk, vor allem bei Männern, sondern gibt auch beim Kochen eine besondere Note. Wir bereiten ein Drei-Gänge-Menü zu – Suppe, Braten mit Semmelknödeln, Dessert – bei dem jeder Gang als Zutat Bier enthält. Bitte eigene Getränke und ein Geschirrtuch mitbringen. Na dann: Prost! Bitte eigene Getränke und ein Geschirrtuch mitbringen.
DozentIn	Matthias Dengel
Veranstaltungsort	Kiefernstr. 2, Lorsch, Werner-von-Siemens-Schule, Küche
Datum/ Uhrzeit	29.10.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	16,50 EUR

Signatur	30525M
Titel	Männer-Kochtreff: Wildes Kochen
Info	Wild ist gesund und wohlschmeckend. An diesem Abend kochen wir ein Weihnachtsmenü: Hirschbraten mit Rotkohl und Semmelknödel. Als Vorspeise gibt´s eine Suppe, und zum Abschluss lockt ein weihnachtliches Dessert. Bitte eigene Getränke und ein Geschirrtuch mitbringen.
DozentIn	Matthias Dengel
Veranstaltungsort	Kiefernstr. 2, Lorsch, Werner-von-Siemens-Schule, Küche
Datum/ Uhrzeit	02.12.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	16,50 EUR

Signatur	
Titel	Spanisch, Cocina: Cazuela
Info	Cazuela ist ein Eintopf-Gericht, das Chilenen vor allem dann gern kochen, wenn es draußen kalt ist. In den Topf kommen Hähnchenschlegel, Rindfleischstücke, Kartoffeln, Reis, Karotten, Mais und was der Gemüsegarten sonst noch hergibt. Dazu isst man Sopaipillas – kleine frittierte Fladen aus Kürbis und Mehl, die man in Pebre tunkt – das ist ein Dip aus Tomaten, Koriander, Zwiebeln, Zitrone und Petersilie. Sie lernen beim Kochen spanisches Küchenvokabular und Redewendungen aus dem

	Alltag – wenn Sie Spanisch sprechen wollen: jederzeit, die Kursleiterin ist Chilenin.
DozentIn	Carolina Olea Canessa
Veranstaltungsort	Kiefernstr.2, Lorsch, Werner-von-Siemen-Schule, Küche
Datum/ Uhrzeit	19.11.2019; 18:15 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	16,50 EUR

Signatur	30503F
Titel	Kräuter-Wanderung
Info	für Einsteiger und Fortgeschrittene Im Spätsommer gibt es noch jede Menge Kräuter zu entdecken. Wir sammeln Wildkräuter, die wir in der Küche kulinarisch nutzen oder Teekräuter, um sie dann im Winter als wohltuendes Getränk zu genießen. Im Anschluss an die Wanderung erwartet Sie eine kleine Verkostung. Bitte lassen Sie Ihre Hunde zu Hause.
DozentIn	Annika Berg
Veranstaltungsort	Wiesenstr. 14, Bensheim, Kreuzung Neuhofstr.-Wiesenstr.
Datum/ Uhrzeit	21.09.2019; 10:00 – 12:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	11 EUR

Signatur	30508
Titel	Weihnachtsbäckerei: Süß, vollwertig
Info	Wenn der Duft von Plätzchen und orientalischen Gewürzen, wie Zimt und Muskatblüte durchs Haus strömt, dann ist Weihnachten nicht mehr weit. Wir kneten, backen und dekorieren süße Leckereien mit natürlichen Zutaten, wie Vollkornmehl, Honig, Nüssen, Mandeln und Trockenfrüchten für einen bunten Weihnachtsteller. Schön verpackt, lassen sich diese süßen Köstlichkeiten auch prima verschenken.
DozentIn	Andrea Jourdan
Veranstaltungsort	Heidenbergstr. 18, Lautertal-Gadernheim, Mittelpunktschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	19.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	30509
Titel	Trüffel und Pralinen
Info	Zum Verschenken oder Selberraschen fertigen wir Trüffel und Pralinen – gefüllt mit Odenwälder Edelbränden je nach Wunsch und Geschmack. Auch Rezepte für alkoholfreie Vanille- und Mokka-Trüffel, Mandel- und Nusspralinen warten auf kreative Naschkatzen.
DozentIn	Martina Schuh
Veranstaltungsort	Darmstädter Str. 45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	13.12.2019; 18:00 – 21:00 Uhr, 14.12.2019; 15:00 – 18:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	26,50 EUR

Signatur	30513
Titel	Ein kleiner Gruß aus der Küche
Info	Ganz egal, ob man sich spontan dazu entscheidet, eine Party zu schmeißen oder einfach weniger Zeit mit den Vorbereitungen in der Küche verbringen möchte: ein kleiner Gruß aus der Küche kommt immer gut an bei Ihren Gästen. Aus Blinis, Bruschetta, Käse-Cookies oder Filotörtchen lassen sich im Handumdrehen kleine Delikatessen zaubern, die den Gaumen erfreuen.
DozentIn	Johanna Eleftheriadis
Veranstaltungsort	Darmstädter Str. 45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	13,50 EUR

Signatur	30514
Titel	Snacks gerollt und gewickelt
Info	Kartoffelrolle, Auberginenrolle, Hähnchenbrustrolle oder Teigrolle sind kleine Happen für zwischendurch oder auch, wenn Besuch kommt. Sie rollen und wickeln die Zutaten in Backpapier ein und schieben sie in den Ofen. Nach dem Auspacken können Sie dann hübsche Röllchen servieren, die das Auge und den Gaumen verwöhnen.
DozentIn	Johanna Eleftheriadis
Veranstaltungsort	Darmstädter Str.45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	13,50 EUR

Signatur	30515
Titel	Tortilla twist
Info	In Mexiko sind Tortillas dünne Fladenbrote und die Grundlage ganz vieler Rezepte. In die Tortillas lassen sich unzählige köstliche Füllungen zaubern. Man kommt mit wenigen Zutaten aus, die Zubereitung ist kinderleicht und eine Tortilla schmeckt immer sehr lecker. Sozusagen ein universeller Leckerbissen: geeignet als Snack, Hauptmahlzeit mit Fleisch oder vegetarisch und auch süß, als Nachtisch.
DozentIn	Johanna Eleftheriadis
Veranstaltungsort	Darmstädter Str.45, Bensheim, Kirchbergschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	16.01.2020; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	13,50 EUR

Signatur	30516
Titel	Gesunde Buddha-Bowls
Info	Sie mögen gesundes Essen, experimentieren gerne mit frischen Zutaten und essen gern Gerichte, die auch optisch etwas hermachen? Dann müssen Sie unbedingt Buddha Bowls kennenlernen! Buddha-Bowls sind Schalen, in denen ein kunterbunter Mix aus gesunden rohen oder gekochten Leckereien angerichtet ist – und der obendrein Lust auf ausgewogenen Genuss macht. Die Bowls sind in den USA ein aktueller Trend, der langsam zu uns herüberschwappt. Bringen Sie bitte Ihre Lieblings-Bowl (Schale) mit.
DozentIn	Susana Stier
Veranstaltungsort	Heidenbergstr. 18, Lautertal-Gdernheim, Mittelpunktschule, Küche
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	30518
Titel	Vollwertiges Seelenfutter
Info	Ist die Laune im Keller oder der Stress mal wieder übergroß? Dann sollten Sie Ihrem Körper Gutes tun und sich etwas gön-

	nen, das schmeckt und Laune macht. Nach diesem Abend sind Sie gerüstet für alle Notlagen. Wir bereiten kleine, süße Nothelfer zu: ein wärmendes Suppenglück, einen knackigen Salat, einen üppigen Hauptgang und ein himmlisches Dessert aus frischen, vollwertigen Zutaten.
DozentIn	Andreas Jourdan
Veranstaltungsort	Darmstädterstr. 45, Bensheim, Kirchbergschule
Datum/ Uhrzeit	15.10.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	30520
Titel	Fingerfood im Herbst
Info	Ganz viele kleine Leckereien. Perfekt vorzubereiten in Mini-Weckgläschen. Allerlei Spieße und Röllchen auf Platten angerichtet. Und alles passend zum Herbst. Wir zaubern zahlreiche Köstlichkeiten mit Zutaten aus der Region.
DozentIn	Stefan Beckmann
Veranstaltungsort	Darmstädter Str. 45, Bensheim, Kirchbergschule
Datum/ Uhrzeit	25.09.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	30521
Titel	Wildes Herbstmenü
Info	Feld, Wald und Wiesen beschenken uns im Herbst mit einer reichen Ernte: Wildkräuter, Wildfrüchte und Nüsse. Aus diesen Schätzen zaubern wir einen feinen Salat, eine warme Hauptspeise und ein leckeres Dessert – wetten, dass Sie Fleisch nicht vermissen!
DozentIn	Karina Eberle
Veranstaltungsort	Schulstr. 10, Fürth, Heinrich-Böll-Schule
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	eimalig
Preis	13,50 EUR

Burg Fürsteneck

Signatur	20-11031
----------	----------

Titel	Ayurveda und Achtsamkeit – Die fünf Sinne erleben und stärken
Info	<p>Gesund leben mit dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda / Schwerpunkt Prävention & Stress als gesellschaftliches Problem und dessen mögliche Auswirkungen auf das Gesundheitssystem.</p> <p>Mit Schwerpunkt Achtsamkeit und Sinneserfahrung</p> <p>Erfahren Sie mehr über Ayurveda, die traditionell indische ganzheitliche Naturheilkunde und Gesundheitslehre. Entdecken Sie neue Perspektiven und Inspirationen für einen gesunden und achtsamen Lebensstil. Hier können Sie sich auf sich selbst besinnen und über die fünf Sinne Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen finden.</p> <p>In unseren fünf Sinnen spiegeln sich die fünf Elemente des Ayurveda, mit denen wir mit unserer Umwelt im Austausch stehen und Eindrücke wahrnehmen.</p> <p>Seminarinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einblick in den Ayurveda - Ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention • Ayurvedische Konstitution: Typgerechte Lebensempfehlungen für Beruf und Alltag • Elementelehre und Philosophie • Konzept der Achtsamkeit • Achtsamkeit praktisch leben und erleben • Achtsame Sinneswahrnehmung und -Erfahrung: <ul style="list-style-type: none"> ○ Schmecken – Kräuter- & Gewürzkunde ○ Riechen – Atem & Duft ○ Tasten – in Kontakt mit dem eigenen Körper & Massage ○ Sehen – Vertrauen & Gehmeditation ○ Hören – Klang & Visionsreise ○ Mit Meditation, Entspannungs- & Bewegungseinheiten
DozentIn	Tina Wagner
Veranstaltungsort	????
Datum/ Uhrzeit	27.01.2020 10:15 Uhr bis 31.01.2020 13:00 Uhr
Dauer	5 Tage
Preis	450-500 EUR inkl. Übernachtung

Volkshochschule Darmstadt

(Internetseite existiert nicht mehr?)

Signatur	
Titel	
Info	
DozentIn	
Veranstaltungsort	
Datum/ Uhrzeit	
Dauer	
Preis	

Volkshochschule Darmstadt-Dieburg

Signatur	03-05-9105
Titel	Selbst gebackene Knusperhäuschen
Info	Knusper, knusper, Knäuschen, wer knuspert an meinem Häuschen? Das können Sie sich am Samstagnachmittag fragen, wenn Sie mit ihrem fertigen Kunstwerk nach Hause kommen! Wir werden hier ein leckeres Lebkuchen-Häuschen mit Zuckerguss-Schnee und bunten Verzierungen selbst herstellen. Am Freitagabend geht es los mit dem Backen der Hauswände und am Samstagvormittag verzieren wir gemeinsam die Knusperhäuschen.
DozentIn	Nadine Völpel
Veranstaltungsort	Griesheim, Gerh.-Hauptmann-Schule
Datum/ Uhrzeit	06.12.2019; 18:00 – 21:30 Uhr, 07.12.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	48,50 EUR

Signatur	03-05-9107
Titel	Mezze – orientalische Tapas
Info	Orientalische Mezze (Vorspeisen oder Gerichte zum Naschen) des Nahen Ostens. Die Geschmacksexplosion! Wir bewegen wir uns unter anderem zwischen den Ländern Türkei, Israel, Iran, Zypern, Griechenland...lassen Sie sich von der bunten, exotischen und pflanzlichen Vielfalt auf Ihrem Tisch verzaubern! Es erwarten Sie unter anderem Fattusch, Ful, Kibbeh, Taboulé, Cigköfte, Falaffel... Dieser Kurs ist fleischlos und für Laktoseintolerante geeignet - die ideale Ergänzung zu Fleischgerichten!
DozentIn	Stefanie Arlt

Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.10,2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	32,50 EUR

Signatur	03-05-9108
Titel	Tapas
Info	Die typischen spanischen Spezialitäten erfreuen sich auch bei uns immer größer werdender Beliebtheit. Die schnellen und unkomplizierten Rezepte für die kleinen Köstlichkeiten aus Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse und Eier bringen mediterrane Urlaubsstimmung auf den Tisch und werden auch Sie mit Sicherheit begeistern.
DozentIn	36,50 EUR
Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Heike Dannefelser-Schuchmann

Signatur	03-05-9109
Titel	Käse selbst herstellen
Info	An diesen Abenden werden Mozzarella, Ricotta, Camembert, ein Käse nach Feta-Art sowie Kochkäse aus Kuhmilch hergestellt. Es wird auch über die Herstellung von Hartkäse und Handkäse gesprochen. Die Besonderheiten und Vorzüge der Schafsmilch, insbesondere für Allergiker, werden erläutert. Auch werden einige Käsesorten aus Schafsmilch hergestellt.
DozentIn	Gabriele Wenzel
Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019, 06.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	2x
Preis	52 EUR

Signatur	03-05-9110
Titel	Geheimtipp – Kulinarischer Kochtreff
Info	Lassen Sie sich mit mir auf ein Abenteuer ein und entdecken

	Sie kulinarisch ausgefallene Ideen im Bereich Kochen und Backen, mit vielen Informationen, Tipps und Tricks rund um die Ernährung. Jeder Kochtreff steht unter einem Motto, das interessante saisonale Geschmacksvariationen bietet, wobei Fisch, Fleisch und Vegetarisches berücksichtigt wird - aber auch der süße Abschluss kommt nicht zu kurz. Freuen Sie sich schon jetzt auf interessante Abende.
DozentIn	Heike Dannefelser-Schuchmann
Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	29.010.2019, 26.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	2x
Preis	55 EUR

Signatur	03-05-9112
Titel	Schnitzelbuffet
Info	Ein altes Sprichwort sagt:"Mit der Pfanne in der Handkommt man durchs ganze Schnitzelland." Die Möglichkeiten der Zubereitung sind unbegrenzt, ob ein Schnitzel paniert, gerollt, gefüllt oder geschnetzelt wird - es gibt zahlreiche Variationen. Freuen Sie sich schon jetzt auf genussvolle Rezepte.
DozentIn	Heike Dannfelser-Schuchmann
Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.01.2020; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	36,50 EUR

Signatur	03-05-9114
Titel	Westafrika bittet zu Tisch!
Info	Das westafrikanische Land Ghana blickt auf eine reiche kulturelle Tradition. Die ghanaische Küche hat eine bunte Vielfalt an Fisch, Fleisch, Gemüse und allerlei exotischen Gewürzen. Kochbananen, Yams und Reis in unterschiedlichen Zubereitungen und Kombinationen ergänzen das Angebot eines genussvollen Essens. Frau Scheurich-Yamoah wird ihnen außer der Zubereitung der Gerichte, auch etwas über "Land und Leute" erzählen. Lassen Sie sich überraschen!
DozentIn	Anges Scheurich-Yamoah
Veranstaltungsort	Rußdorf, Justin-Wagner-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 10:00 – 14:00 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	03-05-9115
Titel	Die Küche Israels
Info	<p>Die Küche Israels ist faszinierend und extrem lecker. Gewürze im Überfluss und Geschmacksexplosionen garantiert! Hier dominieren scharfe und aromatische Gewürze. Die Israeli-sche Küche ist vielen Einflüssen ausgesetzt wie zum Beispiel aus dem Orient aber auch aus Österreich und den Balkanländern.</p> <p>Es erwarten Sie Hummus, Falaffel und Couscous-Salat, Baba Ganoush (Hazilim), Orientalische Kichererbsen-Spinat Suppe... Dieser Kurs ist fleischlos und für Laktoseintolerante geeignet.</p>
DozentIn	Stefanie Arlt
Veranstaltungsort	Pfungstadt, Frd.-Ebert-Schule
Datum/ Uhrzeit	13.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	32,50 EUR

Signatur	03-05-9116
Titel	British cooking at its best
Info	<p>Briten können nicht kochen? Sagen Sie das mal zu Jamie Oliver-einem der besten und bekanntesten Köche der Welt! We´ll prepare Mulligatawny soup (well known from "Dinner for One"- "Little drop of mulligatawny soup, Miss Sophie?"-"The same procedure as every year, James!"), afterwords chicken breast with Stilton and apricot stuffing (and also bacon wrapped and Parmesan cheese gratinated), finally fruit crumble (probably made from apples). Enjoy your meal! Und vergessen Sie Ihr Vorurteil! (Der Kurs findet übrigens in deutscher Sprache statt)</p>
DozentIn	Michael Grups
Veranstaltungsort	Rußdorf, Justin-Wagner-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	03-05-9118
Titel	Die Garküche Bangkoks

Info	In einigen Vierteln der Metropole Bangkok sind in vielen Straßen oder Gassen die verschiedensten Garküchen zu finden. Die exotischen Gerüche von Padthai, Khaopad, Lab oder Somtan laden zum Probieren ein. Schnelle, einfache und köstliche Snacks für Einheimische und Touristen, die an den duftenden Garküchen vorbeilaufen. Ein Erlebnis für alle Sinne!
DozentIn	Siriphan Klein
Veranstaltungsort	Rußdorf, Justin-Wagner-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31,50 EUR

Signatur	03-05-9119
Titel	One night in Thailand
Info	Ein Kurs zum Kennenlernen der thailändischen Küche. Knusprige Vorspeisen, feine Suppen, scharfer erfrischender Salat. Würzige und scharfe Currypaste, die mit Kokosmilch und Fleisch zu einer Hauptspeise zubereitet werden. Danach gibt es noch einen leckeren Nachtisch.
DozentIn	Siriphan Klein
Veranstaltungsort	Rußdorf, Justin-Wagner-Schule
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31,50 EUR

Signatur	03-05-9125
Titel	Rajivs Curry Club – Ayurveda Life Style Kitchen
Info	Im Mittelpunkt des Kurses steht die faszinierende Geschmacksvielfalt und Wirkung der wunderbaren Gewürze und die Zubereitungsmethoden, was die Ayurveda Kochkunst auszeichnet. Diese ganzheitliche Art des Kochens führt Sie in die faszinierende Welt der heilenden Gewürze und Kräuter ein. Sie werden genau lernen, wie Sie die Gewürze in Ihrer Küche verwenden, um alle gesundheitlichen Vorteile für sich herauszuziehen.
DozentIn	Rajiv Bakhshi
Veranstaltungsort	Griesheim, Gerh.-Hauptmann-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	einmalig

Preis	39 EUR
-------	--------

Signatur	07-00-9101
Titel	KochBar – Gemeinsam kochen, lernen und essen
Info	<p>Haben auch Sie ein Lieblingsessen, das Sie gerne mit anderen Menschen genießen möchten? Möchten Sie in geselliger Runde Ihre ganz persönlichen Kochrezepte schreiben und austauschen und darüber hinaus auch noch Unterstützung von erfahrenen Lernbegleitern beim Lesen, Schreiben und Rechnen bekommen? Wir treffen uns alle 14 Tage in der KochBar und planen das gemeinsame Essen mit allen Zutaten. Kleine Übungen mit Texten und Rechenaufgaben gehören ebenso zum Programm wie das gemeinsame Einkaufen, Zubereiten und Essen.</p> <p>Der Einstieg in die KochBar ist jederzeit möglich. Jeder Kurstag (1 Termin/€5,00) wird einzeln abgerechnet. Die Lebensmittelumlage (€ 3,00 - 7,00 €) für das gemeinsame Essen wird für jeden Termin von den Teilnehmenden bestimmt.</p> <p>Voraussetzungen: Spaß am gemeinsamen Kochen und Lernen! Sterneköche müssen leider draußen bleiben!</p> <p>Ein Kursangebot in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus in Groß-Zimmern, Diakonisches Werk Darmstadt-Dieburg.</p>
DozentIn	N.N.
Veranstaltungsort	Groß-Zimmern, Mehrgenerationenhaus
Datum/ Uhrzeit	12.09.2019, 26.09.2019, 17.10.2019, 31.10.2019, 14.11.2019, 28.11.2019, 12.12.2019, 9:00 – 13:00 Uhr
Dauer	7x
Preis	Jeder Kurstag 5 EUR

Signatur	03-03-9108
Titel	Richtige Ernährung wie esse ich wirklich gesund?
Info	<p>Sind Low Carb- oder Low Fat-, vegane oder Paleo-Diäten, Clean Eating oder Intervallfasten, Superfood und Smoothies wirklich so gesund wie behauptet? Wenn es um die "richtige" Ernährung geht, werden die Meinungen und Informationen dazu immer zahlreicher, unübersichtlicher und widersprüchlicher. Die Menschen sind informiert wie nie zuvor, aber auch stark verunsichert durch die große Vielfalt. In diesem Vortrag sollen Ernährungsgrundlagen sachlich geklärt werden. Diskutiert werden die genannten Ernährungsstile und -ideologien und manches mehr: was steckt dahinter; wie wirken sie, mit welchen Vor- und Nachteilen?</p> <p>Hinterher sind Sie hoffentlich etwas schlauer und können manche Information besser einordnen. Die einzig glücklich- und schlankmachende Ernährungsweise werden sie allerdings auch hier nicht präsentiert bekommen.</p>

DozentIn	Sabine Hentschel
Veranstaltungsort	Dieburg, Landratsamt
Datum/ Uhrzeit	22.01.2020; 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	0 EUR

Volkshochschule Frankfurt

Signatur	1003-69
Titel	Abnehmen durch Achtsamkeit
Info	Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.
DozentIn	
Veranstaltungsort	Vhs Sonnemannstraße
Datum/ Uhrzeit	20.10.2019, 11:00-14:00; 29.10.2019, 12.11.2019; 18:30 – 20:30
Dauer	3x
Preis	41 EUR

Signatur	7004-59
Titel	Die „Bohne“ und das süße Naschen
Info	Ist Schokolade ein Gemüse? Immerhin kommt das braune Pulver, das man für die Herstellung von Schokolade braucht, aus einer „Bohne“. Wie sieht sie aus? Woher kommt sie? Schmeckt das, was direkt aus der Bohne kommt süß oder braucht es noch mehr als das Pulver, um am Ende so richtig gut naschen zu können? Werden wir alles erfahren. Von der Tafel bis zum Schokospieß kochen und rühren wir und alles, was nach dem Probieren noch übrigbleibt, nehmt ihr mit nach Hause. Aber erst, wenn die „Küche“ sauber ist! Bitte mitbringen: einen Imbiss
DozentIn	Birgit Morgenstern
Veranstaltungsort	HBZ im Mehrgenerationenhaus
Datum/ Uhrzeit	12.12.2019; 15:00 – 18:00 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	16 EUR

Signatur	7008-79
Titel	Kochen durch die Epochen – Eine Zeitreise, die schmeckt
Info	Unsere kulinarische Europareise starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit!
DozentIn	Dr. irina Shevts
Veranstaltungsort	HBZ Mehrgenerationenhaus
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	26 EUR

Signatur	7007-66
Titel	Bitter und Süß
Info	Viele Menschen mögen Kakao und Schokolade. Aber wer interessiert sich "die Bohne" dafür, wem wir diese süße Pracht verdanken? Schon mal Kakao pur probiert? Süß, was? Oder doch nicht? Wir reisen zum Mittelpunkt der Kakaobohne und testen, was man aus ihr alles herstellen kann. Von der Tafel bis zum Schokospieß könnt ihr dann alles mit nach Hause nehmen, wenn nach dem Probieren noch etwas übrigbleibt und die „Küche“ sauber ist!
DozentIn	Birgit Morgenstern
Veranstaltungsort	HBZ Mehrgenerationenhaus
Datum/ Uhrzeit	11.12.2019; 15:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	16 EUR

Volkshochschule Landkreis Fulda

Signatur	VT3050101
----------	-----------

Titel	Ferienkochkurs für Kinder in den Herbstferien
Info	Wir kochen und backen typische Kinder-Wunsch-Gerichte, die gesund und lecker sind und haben eine Menge Spaß dabei. Hinweis: Bei Lebensmittelallergien und Ernährungseinschränkungen muss vorher mit der Kursleiterin abgeklärt werden, ob eine Teilnahme des Kindes am Kochkurs möglich ist.
DozentIn	Elvira Hohmann
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	09.10.2019 – 11.10.2019
Dauer	3x
Preis	37,20 EUR

Signatur	VT3050197
Titel	Glückskekse – Kochclub für Singles
Info	Der Kochclub Glückskekse ist ein Kochtreff für Singles jeden Alters und egal mit welchen Kochkenntnissen. Wir kochen in entspannter und lockerer Runde leckere, meist themenbezogene Gerichte. Natürlich gehört auch eine nette Unterhaltung dazu...
DozentIn	Elvira Hohmann
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	11.10.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050111
Titel	Schneller – frischer – leichter – Kochen für jeden Tag
Info	Unter der Woche muss das Kochen oft einfach und schnell gehen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, um in kürzester Zeit etwas Vernünftiges auf den Tisch zu bringen. Dies ist möglich mit einer cleveren Vorratshaltung, dem sinnvollen Einsatz von frischem Obst, Gemüse, Fleisch und viele höchstens-20-Minuten-Gerichte: Satt-mach-Salate, Pfannengerichte, Eintöpfe sowie Kurzgebratenes mit schnellen Beilagen.
DozentIn	Elvira Hohmann
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	14.10.2019; 18:00 – 21:45 Uhr

Dauer	einmalaig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050128
Titel	Der Duft von indischem Curry
Info	<p>Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der Ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Im Kurs werden einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennengelernt. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte im Kurs für die schnelle Küche konzipiert.</p> <p>Vorspeise 1: Auberginen in Kichererbsenteig mit Minze Vorspeise 2: Seekh Kebab (Hackfleisch, Ingwer, Knoblauch und Gewürzen) mit Mango Chutney Hauptspeise 1: Chicken-Mango-Curry (Hähnchenbrustfilet, Mango, Nüsse und Indische Gewürze) Hauptspeise 2: Auberginen-Kartoffel-Curry (mit Ingwer, Senf, Tomaten, Knoblauch und Gewürze) Beilage: Basmati Reis</p>
DozentIn	Atu ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050133
Titel	Kochen mit dem Profi: Sushi – kleine Köstlichkeiten aus Fernost
Info	<p>Sushi ist ein besonderes Essvergnügen, das lange Tradition mit Grundregeln der modernen Ernährung vereint und voll im Trend liegt. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Formen von Sushi zu. Dabei lernen Sie, wie Sie den Reis richtig kochen und zubereiten und erhalten Tipps zur kunstvollen Präsentation der kleinen Köstlichkeiten. Ihre Gäste werden bei Ihrem nächsten Sushi-Abend begeistert sein!</p>
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 17:00 – 22:00 Uhr
Dauer	einmalig

Preis	21,70 EUR
-------	-----------

Signatur	VT3050134
Titel	Kochen mit dem Profi: Steakvariationen
Info	Ein Kochtag für alle Fleischgenießer rund um das Thema Steaks: An diesem Tag geht es um die korrekte Zubereitung verschiedener Steaks von Rind, Kalb, Schwein und Fisch. Dies beginnt bei der fachgerechten Vorbereitung wie parieren und portionieren, erstreckt sich über Tipps zur Auswahl der geeigneten Fleischstücke und der richtigen Garmethode (auch Niedertemperaturgaren) und endet bei den passenden Beilagen und Saucen. Und natürlich darf der Genuss der zubereiteten Speisen auch nicht zu kurz kommen.
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 10:30 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	VT3050132
Titel	Kochkurs mit dem Profi: Wildkochkurs klassisch
Info	Wildfleisch gilt seit jeher als delikat. Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die gesunde Ernährung schätzen. In der heutigen Zeit werden Reh, Wildschwein und Hirsch angesichts industrieller Massentierhaltung zur gesuchten Alternative. Lernen Sie, wie einfach die Zubereitung heimischen Wildbrets sein kann! Wir bereiten klassische Wildgerichte zu: z.B. Wildgulasch, Wildbraten, Wild kurzgebraten als Steaks oder Medallions.
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	10.11.2019; 10:30 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	VT3050129
Titel	Vegane indische Küche
Info	Wie fast jedem bekannt, muss man als Veganer oder Vegetarier heutzutage kaum mehr Abstriche an leckeren Gerichten ma-

	chen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten lassen sich köstliche fleischlose oder auch Gerichte ohne tierische Produkte zaubern. Leckere vegane Rezepte zum Kochen. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü zwei Vorspeise, Dip und zwei Hauptspeise mit Reis.
DozentIn	Ata ur rehman Chaudrhy
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050135
Titel	Kochtreff Asiatische WOK-Gerichte
Info	<p>Ein Kochtreff für alle die, die chinesisches, thailändisches, indisches oder japanisches Küche lieben!</p> <p>Asiatische Wok Gerichte sind sehr vielfältig, wie der asiatische Kontinent selbst. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten in der asiatischen Küche: Typisch sind Gerichte mit viel frischem Gemüse, die mit Fleisch und Fisch ergänzt werden.</p> <p>Zu den meistverwendeten Gewürzen zählen Ingwer, Chili, Curry und Sojasauce.</p> <p>Kochen im Wok ist gleichzeitig gesund und köstlich, kalorienarm und würzig! Bei diesem Kochtreff lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Wok, und wie sich aus vielen kleinen Zutaten leckere Gerichte zaubern lassen. Anschließend genießen alle die zubereiteten Gerichte.</p>
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	15.11.2019;
Dauer	einmalig
Preis	21,70 EUR

Signatur	VT3050136
Titel	Kochen mit dem Profi: Kreatives Fingerfood, Flying Buffet
Info	<p>Fingerfood ist ein derzeit angesagter Trend im gastronomischen Markt. Dieser Kurs beinhaltet Kreativität, Kochkunst und Fingerspitzengefühl. Die Herstellung ist mal mehr, mal weniger aufwendig.</p> <p>Seminarinhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - köstliche Kleinigkeiten in vielen Variationen - herzhaftes, vegetarisches, einfaches, raffiniertes - verführerische Häppchen für den festlichen Empfang

	<ul style="list-style-type: none"> - kleine Snacks für den Fernsehabend - anrichten in Gläschen und kleinen Dip-Schalen - exaktes Anrichten und garnieren der köstlichen Kleinigkeiten -
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 10:30 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	VT3050137
Titel	Kochen mit dem Profi: Bowls im Trend
Info	<p>Bowl = alles in einem Topf, Pfanne, Wok. Schnell soll es gehen und trotzdem lecker und gesund sein? Schon bei der Planung und beim Einkauf geht es los: Manche Lebensmittel brauchen längere Vorbereitungs-Arbeiten, andere wieder nicht; z.B. Zucchini, Auberginen, Tomaten, grüner Spargel sind direkt einsatzbereit. Auch das Vorkochen der ein oder anderen Sauce ist sinnvoll, denn Saucen können zu anderen Gerichten wieder verwendet werden.</p>
DozentIn	Waltraud Spill
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	17.11.2019; 10:30 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	VT3050115
Titel	Fleischlos glücklich – Vegetarisch und vegan kochen für Einsteiger
Info	<p>Der Kurs ist eine Einstiegs- und Orientierungshilfe für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten und genussvolle Gerichte kochen möchten. Es werden alternative Produkte vorgestellt und pro Kursabend gemeinsam diverse Gerichte zubereitet. Theoretische Kenntnisse der Ernährungsphysiologie werden in geselliger Runde erörtert und fleischlos, aber leckere Alternativen ausprobiert.</p>
DozentIn	Markus Meißner
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019, 30.11.2019; 16:00 – 19:00 Uhr

Dauer	2x
Preis	24,80 EUR

Signatur	VT3050126
Titel	Die vegetarische indische Küche
Info	<p>Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren Gerichte begeistern. Mit indischen Gewürzen ist dieser Kurs eine Einstieghilfe in die abwechslungsreiche, schmackhafte und trotzdem fleischlose Küche, deren Gerichte ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Sie lernen, wie Sie original indische Gerichte schnell und einfach zubereiten.</p> <p>Wir kochen zusammen ein komplettes Menü:</p> <p>Vorspeise: Gemüse-Pakorras mit Minze-Joghurt Hauptspeise 1: Saag Paneer (mit Spinat)-Curry Hauptspeise 2: Mixed Vegetables-Curry Hauptspeise 3: Kichererbsen-Curry Beilage: Reis</p>
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	06.12.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050127
Titel	Einfache Asia Küche
Info	<p>Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden ganz einfach in die asiatische Küche eingeführt (keine Vorkenntnisse nötig).</p> <p>Wir kochen zusammen und genießen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fleischröllchen am Spieß mit Rote Beete-Ingwer Chutney - Hähnchen mit Brokkoli - Spinat-Garnelen-Masala - Weißkohl-Möhren-Curry - Beilage: Reis
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	15.12.2019; 10:30 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	VT3050123
Titel	Die schnelle indische Küche
Info	<p>Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Sie basiert auch auf dem über 3000 Jahren alten Wissen um die gesundheitsfördernde Wirkungsweise von Nahrungsmitteln; in der Ayurvedischen Medizin Indiens beispielsweise werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Sie lernen im Kurs einige Ayurvedische Massalas (Gewürzmischungen) kennen, und wie man sie bei der Zubereitung von Speisen verwenden kann. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit vor allem schnell zubereitet werden. Dies bedeutet aber keinesfalls, dass man auf die indische Küche verzichten muss, ganz im Gegenteil. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle Indische - Pakistani Küche konzipiert. Die Glanzlichter für Festtage oder einfach nur, um Familie und Freunde zu verwöhnen, Tolle neu Rezepte, Tricks und Tipps, die Ihnen das Kochen zuhause sehr erleichtern. Wir bereiten ein komplettes indisches Menü zu - mit zwei Vorspeisen, zwei Hauptspeisen und eine Nachspeise. Im Anschluss dürfen Sie Ihr Selbstgekochtes Menü gemeinschaftlich genießen.</p> <p>Vorspeise1: Gemüse Kebabs Dip: Früchte Chutney Vorspeise 2: Chicken Pokora mit Joghurt-Minze-Sauce Hauptspeise 1: Hackfleisch-Kartoffel-Curry Hauptspeise 2: Erbsen-Kartoffel-Curry Beilage: Basmati Reis Nachspeise: Aprikosen-Mango-Creme</p>
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	19.12.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	VU3050125
Titel	Kochen wie in Pakistan
Info	<p>Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen als im Nachbarland Indien.</p> <p>In der pakistanischen und indischen Küche verwendet man für Garam Masala (Gewürzmischung) fast immer Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chilis, Knoblauch und oft auch Tamarinde. Damit zubereitet werden z.B. Lamm, Huhn, Rind, Garnelen, Fisch, Eier und verschiedene Gemüsesorten.</p> <p>Wir kochen auf typisch pakistanische Art einige Köstlichkeiten und genießen diese dann zusammen:</p> <p>Vorspeise 1: Mariniertes Fisch (Tali Hui Machchi) mit Minze-</p>

	Chutney Vorspeise 2: Fleischröllchen am Spieß (Seekh Kebab) mit Mango-Chutney Hauptspeise 1: Kofta-Curry Hauptspeise 2: Weißkohl-Möhren-Curry Beilage: Reis
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	12.01.2020; 10:30 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR (ermäßigbar)

Signatur	VU3050124
Titel	Indische Küche – kinderleicht
Info	Verführerische Düfte und feurige Gaumenfreuden verspricht die indische Küche. Hier können Sie Ihre Kreativität voll entfalten: Mit wenigen Zutaten und Utensilien zaubern Sie wahre "Geschmacksexplosionen". Die Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze ist das Geheimnis der indischen Küche. Nach dem Kochen sitzen wir zusammen und genießen die Gerichte: Vorspeise 1: Fisch Pokora Dip: Ananas Ingwer-Chutney Vorspeise 2: Blaukohl Pokora mit Minze Hauptspeise 1: Hackfleisch mit Blumenkohl Hauptspeise 2: Kartoffel-Bohnen-Curry Beilage: Reis
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	31.01.2020; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR (ermäßigbar)

Signatur	VU3050126
Titel	Scharfe, feurige indische Küche
Info	Die original indische Küche umfasst viele, von Region zu Region unterschiedliche Gerichte und Kochstile. Mittelscharf wird in Ostindien, Nordindien und Westindien gekocht, die südindische Küche ist charakteristisch scharf durch einen hohen Einsatz an grünen und roten Chilischoten. Bei diesem Kochkurs sind nur Personen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu. Wir kochen zusammen die Menüs und genießen gemeinsam unsere Köstlichkeiten. Vorspeise 1: Frittierte Champignons, dazu passt Joghurt-Dip

	Vorspeise 2: Tandoori Chicken mit Mango Hauptspeise 1: Chicken-Chilli-Massala Hauptspeise 2: Kichererbsen-Chilli-Massala Beilage: Reis
DozentIn	Ata ur rehman Chaudhry
Veranstaltungsort	Fulda, Georg-Stieler-Haus
Datum/ Uhrzeit	15.02.2020; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR (ermäßigbar)

Volkshochschule Stadt Fulda

nichts

Volkshochschule Landkreis Gießen

Signatur	C 0237102
Titel	Cooler Familienkochen Ein kreativ-kulinarisch-vergnügendes Erlebnis
Info	Aus frischen Zutaten bereiten Kinder (ab 8 Jahren) mit Eltern/Großeltern/Tante/Onkel etc. ein cooles Menü mit vielen Gängen zu: herrlich bunt und vielfältig, verblüffend einfach herzustellen und mal ganz ohne Fleisch. Die Rezepte werden ausführlich besprochen, die Zutaten liegen bereit. Es kann entspannt und nach Herzenslust ausprobiert werden. Der Blick in die Schüsseln und Töpfe der Anderen ist ausdrücklich erwünscht, Spaß auch! Am fein gedeckten Tisch werden wir genüsslich miteinander tafeln. Lasst euch überraschen. Kursgebühr pro Person.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	17.11.2019; 11:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 8 TN: 22 EUR; ab 10 TN: 20 EUR

Signatur	C 0237149
Titel	Sauerkraut & Co – Gemüse fermentieren leicht gemacht.
Info	Was früher als natürliche Konservierungsmethode gang und gäbe war, wird inzwischen neu entdeckt: die Fermentation (= Milchsäuregärung) von Gemüse. Das frische Sauergemüse bereichert nicht nur geschmacklich, sondern ist sanft zu einem empfindlichen Magen, sorgt bei regelmäßigem Verzehr für eine gesunde Darmflora und mindert Heißhungerattacken. Erleben Sie, wie einfach und vielfältig das milchsäure Haltbarmachen von Gemüse sein kann. Bei der Präsentation mit Mitmachmöglichkeit kommen Sie in den Genuss von rosa Gewürzsauerkraut, Radieschen-Pickles, Zucchini mit Grüntee, bunte Paprikastreifen mit Zitrone und Kapern, Petersilienwurzel mit Ingwer, Cocktail-Tomaten mit Basilikum u.a. Dabei lassen sich auch Kleinstmengen in Schraubgläsern herstellen, z.B. für den Singlehaushalt oder zur Resteverwertung von Frischgemüse.
DozentIn	

Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	15.10.2019; 18:00 – 20:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 8 TN: 16 EUR (ermäßigt: 10 EUR); ab 10 TN: 14,50 EUR (ermäßigt 9 EUR)

Signatur	C 0237116
Titel	Herbstzeit ist Kürbiszeit Workshop
Info	Kürbis ist ein gesundes und schmackhaftes Gemüse, das sich zu köstlichen Gerichten verarbeiten lässt. Ob Suppen, Aufläufe, Brot, Kuchen oder Dessert, süß, sauer oder salzig - bei Kürbis und in diesem Themen-Workshop ist für jeden Geschmack etwas dabei.
DozentIn	Katinka Nickel
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 8 TN: 29,50 EUR (ermäßigt 18 EUR); Ab 10 TN 26,50 EUR (ermäßigt: 18 EUR)

Signatur	C 0237608
Titel	Lebensmittel-Unverträglichkeiten meistern
Info	Wer von Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder Allergie betroffen ist hat es oft schwer, den Essalltag gut zu managen. Dann hilft es, sich mit Alternativen auszukennen. Wer selbst zum Kochlöffel greift, muss auf Genuss und Lebensqualität nicht verzichten und kommt gut versorgt ohne handelsübliche Ersatzprodukte aus. Wir behandeln das Thema in Theorie und Praxis. Sie bereiten ein Spektrum an herrlichen, nährstoffreichen Gerichten zu: laktosearm und laktosefrei, milcheiweißfrei, glutenfrei, eifrei und fruktosearm. Es locken Zubereitungs-Knowhow, Unabhängigkeit und Selbstvertrauen in dem Umgang mit Lebensmitteln.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	29.10.2019; 17:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 8 TN: 31,50 EUR (ermäßigt 20 EUR); Ab 10 TN: 28,50 EUR (ermäßigt 20 EUR)

Signatur	C 0237103
Titel	Vegan schlemmen und sich auskennen
Info	Erleben Sie, wie vegane Küche genial, unkompliziert und preiswert sein kann. Diese Gerichte begeistern und laden zum Schlemmen ein. Sie sind köstlich und dabei einfach, schnell und mit gängigen Zutaten zubereitet. Worauf es bei einer veganen Ernährungsweise ankommt und wie Sie ohne teure Superfoods, Fertigprodukte und Nahrungsergänzungen gelingt, erfahren Sie hier.

DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 8 TN: 31,50 EUR (ermäßigt: 20 EUR); Ab 10 TN: 28,50 EUR (Ermäßigt: 18 EUR)

Signatur	C 2461106
Titel	Kochkurs für Kinder von 9-12 Jahren
Info	<p>Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder, die Lust am Kochen und Backen haben, bislang aber noch nicht so viele Gelegenheiten dazu hatten. Ihr werdet in viele Geheimnisse des Kochens und Backens eingeweiht. Hier lernt Ihr, wie man Pizzateig selber herstellt oder leckere Nudelgerichte und Suppen zubereitet. Für das Süße zum Nachtisch wollen wir gemeinsam kneten, rühren und leckeren Kuchen backen. Als Ergebnis haben wir ein fantastisches Drei-Gänge-Menü, das wir gemeinsam essen werden. Also nichts wie ran an die Kochtöpfe!</p> <p>Ziel ist es, neben Spaß am Kochen, durch die Zubereitung frischer Nahrungsmittel einen Zugang zur gesunden und ausgewogenen Ernährung zu vermitteln. Keine Vorkenntnisse erforderlich!</p>
DozentIn	Katinka Nickel
Veranstaltungsort	Buseck, Gesamtschule Busecker Tal
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 6 TN: 35 EUR (ermäßigt: 18 EUR); Ab 8 TN: 29,50 EUR (ermäßigt: 18 EUR)

Signatur	C 2337152
Titel	Steinofenbrote – regionale Sauerteigspezialitäten Unser Holzbackofen wird für Sie angeheizt
Info	<p>Brotbacken hat eine lange kulinarische Tradition, aber das Wissen um die traditionelle Herstellung von Brot als Grundnahrungsmittel und dessen Qualität geht in vielen Haushalten verloren. Brot, das ausschließlich mit Roggenmehl, Wasser, Sauerteig, Salz und dem Wissen, der notwendigen Ruhe und Zeit gebacken wird, gibt es kaum noch zu kaufen.</p> <p>Mit erfahrener Anleitung lassen wir daher die traditionsreiche Backkunst neu aufleben und genießen die knusprigen Köstlichkeiten aus regionalen Zutaten. Das Geheimnis des Lohkuchenrezeptes (Zwiebel/Kartoffel-Quark/Vegetarisch) wird ebenfalls gelüftet und selber zubereitet. Wir lassen uns die traditionelle Mahlzeit für Backtage der Dorfgemeinschaft an Ort und Stelle schmecken und nehmen Brot und Sauerteig mit nach Hause.</p>
DozentIn	Christa Demandt
Veranstaltungsort	Rabenau-Allertshausen „Holzofen-Backstube“, Buchenstr. 22
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 8 TN: 42,50 EUR (ermäßigt: 12,50 EUR); Ab 10 TN: 39,50 EUR (ermäßigt:

	10,50 EUR)
--	------------

Signatur	C 0237613
Titel	Bestens versorgt und ruckzuck fertig – Kochkurs auch für gehörlose und gebärdensprachkompetente Menschen
Info	Essen das gut tut, köstlich schmeckt und mit geringem Aufwand fertig ist - was für ein Traum! Wir kochen und genießen schnelle Gerichte aus frischen Zutaten: vollwertig, schmackhaft und genial einfach. Von Rohkost über sättigende Warmgerichte bis zu süßen Leckereien ist alles dabei. Schritt für Schritt erleben Sie arbeits- und zeitsparende Tricks für die Zubereitung. Dabei unterstützt uns eine Gebärdendolmetscherin. Es kann entspannt und nach Herzenslust ausprobiert werden. Der Blick in die Schüsseln und Töpfe der Anderen ist ausdrücklich erwünscht. Am fein gedeckten Tisch werden wir genüsslich miteinander tafeln.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	03.12.2019
Dauer	Einmalig
Preis	0 EUR bei 6-9 TN

Signatur	C 0750322
Titel	Weiterbildung für Lebensmittelliebende
Info	Wenn Sie Kochen lieben, lieben Sie auch Lebensmittel. Um diese geht es in der Fortbildung für Kursleitende. Welche Verantwortung haben wir im Umgang mit Lebensmitteln gegenüber Menschen, die wir bekochen, denen wir unsere Begeisterung für das Kochen nahe bringen? Den Menschen, die Lebensmittel für uns produzieren oder gegenüber der Natur, ohne die wir keine Nahrung zur Verfügung hätten. In dieser Fortbildung schauen wir uns die Hintergründe der Lebensmittelproduktion an. Wir setzen uns darüber hinaus mit globalen und lokalen Zusammenhängen unserer Ernährung im Bezug auf den Klimawandel auseinander. Wir erfahren viel Wissenswertes über das Erkennen von qualitativ hochwertiger und ethisch vertretbarer Lebensmittel und kommen darüber miteinander ins Gespräch.
DozentIn	Sina Endres
Veranstaltungsort	Lich, vhs-Geschäftsstelle
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 9:30 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 60 EUR (ermäßigt: 34 EUR); ab 8 TN: 51,50 EUR (ermäßigt 32 EUR)

Signatur	C 4237251
Titel	Männer kochen für Einsteiger und Fortgeschrittene
Info	Die Themen der Kursabende werden abgesprochen.
DozentIn	Beate Schmäuser
Veranstaltungsort	Pohlheim, Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.01.2020; 18:00 – 21:00 Uhr

Dauer	6x
Preis	Ab 8 TN: 70 EUR (ermäßigt: 17,50 EUR); Ab 10 TN: 58 EUR (ermäßigt: 14,50 EUR)

Signatur	C 0237610
Titel	Essen für eine gute Darmflora
Info	Der Darm verdaut und verarbeitet nicht nur unsere Nahrung, sondern beeinflusst auch unser Immunsystem, unser Gewicht und unsere Stimmung. Genauer betrachtet sind es die zahlreichen Darmbakterien (Darmflora), die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit mitbestimmen. Von den bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten tun uns einige wohl, andere weh. Mit einem gezielten Nahrungsangebot für unsere freundlich gesonnenen Darmbewohner gedeihen diese gut und verdrängen krankmachende Bakterien. Wir kochen und genießen "darmfreundliche Gerichte" - garantiert mit Spaß und Leichtigkeit. Und das Beste: sie schmecken hervorragend und gelingen leicht.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.02.2020; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 8TN: 31,50 EUR (ermäßigt 20 EUR); ab 10 TN: 28,50 EUR (ermäßigt 20 EUR)

Signatur	C 0237462
Titel	Kaffee-Kunst Die Vielfältigkeiten der Kaffeewelten
Info	Kaffee ist alles außer einem "nur" gewöhnlichen schwarzen Getränk. Kaffee ist ein komplexes und vielfältiges Thema mit über 800 Aromen. Kaffee umfasst Ökologie, Handel, Sensorik und Kunsthandwerk. Mit allen fünf Sinnen bietet dieser Kurs einen Einblick in die vielfältige Kaffeewelt. Über den Anbau, Aufbau und die Geschichte der Kaffeebohne bis hin zur richtigen Einstellung der Kaffeemühle für die unterschiedlichen Bohnen und Zubereitungsformen sowie der Verwendung der Milch lernen Sie theoretisch und praktisch die Kaffee-Kunst zu genießen.
DozentIn	Anna Ulm
Veranstaltungsort	Lich, Christusgemeinde Lich e.V.
Datum/ Uhrzeit	16.02.2020; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 4 TN: 58 EUR (ermäßigt: 32 EUR); Ab 6 TN: 46 EUR (ermäßigt: 29 EUR)

Signatur	C 4316408
Titel	Pflanzen und Gesundheit Ernährung und heilkundliche Anwendung
Info	Nach einer Einführung in ausgewählte botanische Grundlagen werden Grundlagen zur Ernährung erörtert (z.B. industrieller vs. ökologischer Anbau). Die Rolle pflanzlicher Nahrungsergänzungsmittel wird kritisch beleuchtet. Weiter werden heilkundliche Anwendungen und das Wissen über medizinische Wirkungen bestimmter Pflanzenarten vorgestellt. Nach einem geschichtlichen Rückblick werden bedeutende, auch einheimische Pflanzenarten im Verwendungszusammenhang in Phytotherapie, Homöopathie, Bachblüten-Therapie,

	Aromatherapie, Pharmakologie u.a. besprochen. Lernen Sie wichtige einheimische Pflanzenarten kennen, die Sie selbst sammeln können und die sich z.B. für Wildkräutersalate oder gesundheitsfördernde Tees verwenden lassen. Praktische Erfahrungen auf zwei botanischen Exkursionen ergänzen die erlangten Kenntnisse. In Kooperation mit dem NABU Linden.
DozentIn	Dr. Wolf-Dieter Dägling
Veranstaltungsort	Linden, Anne-Frank-Schule
Datum/ Uhrzeit	05.05. – 23.06.2020; 19:00 – 22:15 Uhr
Dauer	5x
Preis	Ab 6 TN: 90 EUR (ermäßigt: 22,50 EUR); Ab 8 TN 69 EUR (ermäßigt 17,50 EUR)

Signatur	C 0237318
Titel	Sushi für Anfänger/-innen kleine Köstlichkeiten kunstvoll präsentieren
Info	Sushi sind ein besonderes Essvergnügen, das eine lange Tradition mit den Grundregeln der modernen Ernährung vereint und voll im Trend liegt. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Formen von Sushi zu. Sie lernen das Geheimnis der richtigen Reiszubereitung kennen und erhalten Tipps, wie Sie Ihren Gästen die kleinen Köstlichkeiten kunstvoll präsentieren können. Sushi selbst herzustellen macht Spaß, ist preiswert und einfacher, als man denkt.
DozentIn	Ming Kuchler
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.05.2020; 11:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 8 TN: 38,50 EUR (ermäßigt: 21 EUR); Ab 10 TN: 34,50 EUR (ermäßigt: 21 EUR)

Signatur	C 0237601
Titel	So gelingt Ihre Gewichtsabnahme Vortrag mit Kostproben
Info	Gewichtsreduktion bringt nur etwas, wenn Sie anschließend nicht wieder zunehmen. Das gelingt, wenn die Art des Abnehmens zu Ihrem Lebensalltag, Ihren Vorlieben und Ihrem Gesundheitszustand passt. Wichtig ist, dass Sie sich bereits während der Abnehmphase so richtig wohl und bereichert fühlen. Schnell wächst ein neues Lebensgefühl, das sich auch dauerhaft geschickt managen lässt. Der Vortrag erläutert, wie es geht und stellt einen beispielhaften "Esstag" vor, verblüffende Kostproben inklusive.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.05.2020; 18:30 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	8 EUR bei 8 – 12 TN

Signatur	C 0237602
Titel	Prima Gleichgewicht Gewicht reduzieren, ins Gleichgewicht kommen

Info	In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Körpergewicht auf gesunde Weise reduzieren und dann dauerhaft halten können. Bekömmliche Rohkostphasen im Wechsel mit vollwertiger, alltagstauglicher Ernährung lassen einige Pfunde purzeln, steigern Ihr Wohlbefinden und sind leicht durchzuhalten. Stoffwechsel und Darmflora regenerieren sich, Entzündungsprozesse können gehemmt werden. Erleben Sie 3½ Wochen als Vitalisierungskur. Leckere Kostproben und gemeinsames Zubereiten der Speisen helfen Ihnen bei der Umsetzung. Die Förderung Ihrer sportlichen Aktivität, Entspannung und Selbstsicherheit ergänzen das ganzheitliche Programm. Ziel ist es, auf den Ebenen Ernährung, Bewegung und Verhalten ein wohltuendes Gleichgewicht zu finden. Tipp: Informieren Sie sich vorab in dem Vortrag "So gelingt ihre Gewichtsabnahme" am Montag, 18. Mai 2020, 18.:30-20.00 Uhr
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.06.,08.06., 10.06., 15.06., 18.06., 22.06., 25.06.2019; 18:00 – 20:30 Uhr
Dauer	7x
Preis	Ab 8 TN: 75 EUR (ermäßigt: 24 EUR); Ab 10 TN: 63 EUR (ermäßigt: 21 EUR)

Signatur	C 1337252
Titel	Männer kochen mediterran
Info	An vier genussvollen Abenden bereiten wir leckere Gerichte zu, hauptsächlich aus der mediterranen Küche, die Anfänger leicht nachkochen können. Aber auch Teilnehmern mit Küchenerfahrung wird Neues und Interessantes geboten. Jeder Abend ist einem Schwerpunkt gewidmet. Ideen und Wünsche werden einbezogen. Zum Nachkochen erhalten die Teilnehmer eine Rezeptmappe.
DozentIn	Dietrich Emde
Veranstaltungsort	Wettenberg, Gesamtschule Gleiberger-Land
Datum/ Uhrzeit	15.10. – 05.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	4x
Preis	Ab 8TN: 79,50 EUR (ermäßigt 45 EUR); Ab 10 TN: 71,50 EUR (ermäßigt: 43 EUR)

Signatur	C 0237308
Titel	Arabische Küche und aramäische Küche
Info	Lernen Sie die arabische und aramäische Küche kennen und entdecken Sie geschmacklich neue Welten! Wir kochen aus frischen Zutaten Vor- und Hauptspeisen, die kreativ kombiniert werden können. Sie können entweder an einem Termin teilnehmen oder auch an mehreren - Sie werden immer etwas Neues lernen. Lassen Sie sich überraschen!
DozentIn	Sanaa Yousef
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019
Dauer	Einmalig
Preis	10:00 – 14:00 Uhr

Signatur	C 0544758
Titel	Mangiamo in italiano Italienisch kochen und sprechen
Info	Mangiamo in italiano! Sie lieben die italienische Küche und haben Lust, auch weniger bekannte italienische Gerichte auszuprobieren und dabei Italienisch zu sprechen? In entspannter Atmosphäre bereiten wir traditionelle italienische Speisen zu und lernen nebenbei Vokabeln aus der Alltags- und Küchenwelt. Es entsteht ein leckeres italienisches Menü, das wir gemeinsam genießen. Natürlich erfahren Sie auch etwas über die Herkunft der Gerichte und Produkte. Eine kleine Rezeptsammlung zum Nachkochen für Zuhause wird Sie stets an diesen besonderen Kochkurs erinnern.
DozentIn	Francesca Di Stefano
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 9:30 – 15:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN 49,50 EUR (ermäßigt: 27 EUR); Ab 8 TN: 42,50 EUR (ermäßigt: 25 EUR)

Signatur	C 0237314
Titel	Geheimnisse der persischen Küche
Info	Begeben Sie sich auf eine orientalisches-kulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafra. Er weicht Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst und in die Geschichte der Speisen und ihrer kulturellen Besonderheiten ein. Wir kochen ein Mehr-Gänge-Menü mit Beilagen und lernen die Kunst der ausgewogenen Verwendung persischer Gewürze und duftender Kräuter kennen. In unserem Winterkochkurs kochen wir, passend zu dieser Jahreszeit, eine kräftige vitaminreiche Suppe, die mit geschälter Gerste veredelt wird. Ein Lamm-Hülsenfrüchte-Eintopf mit einer pikanten und gleichzeitig erfrischenden Sauce sowie zartes Hühnerfleisch, abgerundet in Safransauce, dazu persisch zubereiteter Basmatireis, der mit Berberitze perfekt ergänzt wird und natürlich auch raffinierte Beilagen aus der persischen Küche, werden an diesem Tag frisch zubereitet.
DozentIn	Dr. Farhad Golafra
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	08.12.2019; 14:00 – 20:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 49 EUR (ermäßigt: 25 EUR); Ab 8 TN: 41,50 EUR (ermäßigt: 25 EUR)

Signatur	C 0237904
Titel	Frankreichs Weine in der mediterranen und französischen Küche
Info	Côtes du Rhône, Provence, Loire, Bordeaux, Alsace... und nicht zu vergessen, das wundervolle Châteauneuf du Pape. Die Liste ist lang... Frankreichs Chateaus et Domains bringen großartige, vollmundige Weine hervor. Die französische Küche mit ihrer Kräuter und Käsevielfalt liefert frankophile Genüsse der besonderen Art. An diesem Abend werden Sie ein französisches 3-4 Gang Menü zubereiten. Sie werden die dazu korrespondierenden Weine original aus

	Frankreich genießen, erfahren Wissenswertes über die Herstellung und Herkunft der Weine und lernen deren Verwendungsmöglichkeiten kennen.
DozentIn	Ulrike Schäfer
Veranstaltungsort	Hungen, Kulturzentrum Alte Grundschule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 16:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 8 TN: 51,50 EUR (ermäßigt 37 EUR); Ab 10 TN: 48,50 EUR (ermäßigt: 36,50)

Signatur	C 0237311
Titel	Gesund Kochen und Genießen mit Joghurt Einfache und exotische Rezepte
Info	Joghurt eignet sich hervorragend, um vielfältige und köstliche Gerichte auf den Tisch zu zaubern. Bei diesem Kurs werden wir mehrere vegetarische Gerichte mit Joghurt kochen und mit Kräutern und Blüten wunderbar dekorieren. Für Ihre nächste Party erlernen gewiss einige tolle Rezepte und Gerichte, die allen schmecken. Allen, die Joghurt lieben und lieben lernen wollen, ist dieser Kochkurs zu empfehlen!
DozentIn	Dr. Farhad Golafra
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	01.02.2020; 15:00 – 19:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 39,50 EUR (ermäßigt: 20,50); Ab 8 TN: 33,50 EUR (ermäßigt: 20 EUR)

Signatur	C 1137302
Titel	Von Olivenöl, Kräutern & Co Mediterraner Kochkurs
Info	für Eilige, Singles und das Kochen zu zweit, d. h. für alle Menschen, die Wert auf leckere, selbst zubereitete Gerichte legen. Immer wieder neue, interessante Rezepte aus der mediterranen Küche mit frischen, gesunden Zutaten. Viel Gemüse, hochwertiges Öl - überwiegend Olivenöl - und sparsame Verwendung von Fleisch. Kurzum, wir genießen eine leichte, wohlschmeckende Küche. In diesem Kurs werden wir gemeinsam schnelle und leckere Gerichte zubereiten, die Anfänger/-innen leicht nachkochen können, die aber auch kocherfahrenen Teilnehmenden Neues und Interessantes bieten. Ideal auch für das Kochen für Zwei und für den Single-Haushalt. Jeder Abend ist einem Schwerpunkt gewidmet. Die Zutaten richten sich nach der Jahreszeit und Verfügbarkeit. Zum Nachkochen erhalten die Teilnehmenden eine Rezeptmappe.
DozentIn	Dietrich Emde
Veranstaltungsort	Biebertal, Georg-Kerschensteiner-Schule
Datum/ Uhrzeit	06.02. – 27.02.2020
Dauer	4x
Preis	Ab 6TN: 94 EUR (ermäßigt 48,50 EUR); Ab 8 TN: 76,50 EUR (ermäßigt: 44 EUR)

Signatur	C 0237905
Titel	Vino – Pasta – Cantuccini Eine kulinarische Weinreise ins Land des „Dolce Vita“
Info	<p>Italien ist eines der größten und wichtigsten Weinbauproduzenten der Welt. Somit ist der Wein ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor für dieses Land. Mit einer Durchschnittsproduktion von 700.000 ha Wein ist dieser ein fester Bestandteil des Alltags.</p> <p>Ein Tag ohne Wein - in Italien ist unvorstellbar.</p> <p>Italienische Winzer werden nicht müde, ihr „Herzblut“ in den Ausbau des Weines zu legen, um Massen- und Billigproduktionen entgegenzuwirken.</p> <p>Die italienische Küche mit ihren mediterranen Kräutern und Gewürzen ist die genussvolle Ergänzung dazu.</p> <p>Sie werden an diesem Abend die passenden Gerichte zu regionalen Weinen von italienischen Winzern zubereiten und genießen.</p>
DozentIn	Ulrike Schäfer
Veranstaltungsort	Hungen, Kulturzentrum Alte Grundschule
Datum/ Uhrzeit	07.03.2020; 16:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 8 TN: 51,50 EUR (ermäßigt 37 EUR); Ab 10 TN: 48,40 EUR (ermäßigt: 36,50 EUR)

Signatur	C 0237104
Titel	Heute ohne Fleisch Vegetarische Küche
Info	<p>Weniger oder gar kein Fleisch mehr essen, ob aus gesundheitlichen Gründen, den Tieren oder der Umwelt zu Liebe. Die vegetarische Küche erfreut sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der vegetarischen Küche kennen. Sie werden überrascht sein, wie lecker und abwechslungsreich die vegetarische Küche ist.</p>
DozentIn	Katinka Nickel
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.03.2020; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 35 EUR (ermäßigt: 18 EUR); Ab 8 TN: 29,50 EUR (ermäßigt: 18 EUR)

Signatur	C 2437160
Titel	Heimat schmecken! Handkäs un Äppelwoi
Info	<p>Die hessische Käsespezialität, u.a. aus dem mittelhessischen Hüttenberg, heiß geliebtes Goldstück oder unterschätzt. Sie lernen die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses kennen, nicht nur „mit Mussig“: als Uffstrich, Salat un Süppche, Hauptgericht, Gebäck, Dessert u.a. Weitere Themen: Sorten, Geschichte, Herstellungsweise, inneren Werte, Geschmackstufen. Außerdem stellen wir die anderen hessischen Käsespezialitäten Kochkäs und Spundekäs her. Zum Handkäsje gehört der hessische Äppelwoi – mit ihm kochen wir.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Buseck-Beuern, Untergasse 53 (ehem. Sparkasse)

Datum/ Uhrzeit	14.03.2020; 11:00 Uhr – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 29,50 EUR; ab 8 TN: 26 EUR

Signatur	C 2437554
Titel	Frühlingsfrische Wildkräuter
Info	Wildkräuter sind gesund und lecker. Lassen Sie uns zuerst auf einem Spaziergang Wildkräuter bestimmen und sammeln. Aber Wildkräuter wachsen nicht nur auf Feld, Wiese und im Wald. Jeder Gärtner kennt sie als "Unkraut". Giersch, Brennnessel und Co. lassen sich im Garten einfach nicht vertreiben - man kann sie nur aufessen. Zusammen mit den gesammelten Kräutern vom Spaziergang verarbeiten wir alles zu Süppchen, Quiche, Quark und mehr. Bringen Sie gerne Ihre frisch geernteten Gartenwildkräuter mit.
DozentIn	Beate Schmäuser
Veranstaltungsort	Buseck, Gesamtschule Busecker Tal
Datum/ Uhrzeit	25.04.2020; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 38,50 EUR (ermäßigt: 16 EUR); ab 8 TN: 31,50 EUR (ermäßigt: 14 EUR)

Signatur	C 0546802
Titel	Que aproveche Spanisch kochen und sprechen
Info	Sie lieben die spanische Küche und haben Lust, neben Tapas und Paella auch weniger bekannte spanische Gerichte auszuprobieren und dabei Spanisch zu sprechen? In entspannter Atmosphäre bereiten wir traditionelle spanische Speisen zu und lernen nebenbei Vokabeln aus der Alltags- und Küchenwelt. Es entsteht ein leckeres Büffet, das wir gemeinsam genießen. Natürlich erfahren Sie auch etwas über die Herkunft der Gerichte und Produkte. Eine kleine Rezeptsammlung zum Nachkochen für Zuhause wird Sie stets an diesen besonderen Kochkurs erinnern. ¡Que aproveche!
DozentIn	Isabel Sanchez Ruiz
Veranstaltungsort	Lich, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.04.2020; 9:30 – 15:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	Ab 6 TN: 49,40 (ermäßigt: 27 EUR); Ab 8 TN: 42,50 EUR (ermäßigt: 25 EUR)

Signatur	C 1137459
Titel	Eiszeit Eis mit ausschließlich natürlichen (Bio-)Zutaten selbst herstellen
Info	Ganz im Sinne der italienischen Eistradition lernen Sie in diesem Kurs, wie man mit ausschließlich natürlichen Zutaten leckeres Eis in Eisdielen-Qualität selbst herstellt und nicht kaufen müssen. Sie bekommen ein Hintergrundwissen darüber, welche Zutaten in gutes Eis gehören und wie man diese verarbeitet. Für die maximal 8 Teilnehmer stehen 4 handelsübliche Küchen-Eismaschinen zur Verfügung. So können Sie Ihren Eismix in wenigen Minuten zu Eis gefrie-

	ren und gleichzeitig praktische Erfahrung mit den Maschinen sammeln. Sie erhalten ein Begleitheft mit den wichtigsten Kursinhalten und Rezepten, die Sie einfach zuhause herstellen können.
DozentIn	Jakob Rauber
Veranstaltungsort	Biebertal, Georg-Kerschensteiner-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.05.2020; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	Ab 6 TN: 32,50 EUR; ab 8 TN: 27,50 EUR

Volkshochschule Stadt Gießen

Signatur	AF4601
Titel	Geheimnisse der persischen Kochkunst: Gerichte für Festtage und Winterzeit
Info	Begeben Sie sich auf eine orientalisches-kulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafra. Er weiht Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst und in die Geschichte der Speisen und ihrer kulturellen Besonderheiten ein. Wir kochen ein Mehr-Gänge-Menü mit Beilagen und lernen die Kunst der ausgewogenen Verwendung persischer Gewürze und duftender Kräuter kennen. In unserem Winterkochkurs kochen wir als Vorspeise, passend zu dieser Jahreszeit, eine kräftige vitaminreiche Suppe, die mit geschälter Gerste veredelt wird - als Hauptgericht ein Lamm-Hülsenfrüchte-Eintopf mit einer pikanten und gleichzeitig erfrischenden Sauce sowie zartes Hühnerfleisch, abgerundet mit Safransauce, dazu persisch zubereiteter Basmatireis, der mit Berberitze, Nüsse und Trockenfrüchte perfekt ergänzt wird. Zusätzlich werden raffinierte Beilagen aus der persischen Küche an diesem Tag frisch zubereitet. In der Kursgebühr sind 15 Euro für Lebensmittel enthalten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und (ein) Schneidmesser mit.
DozentIn	Dr. Farhad Golafra
Veranstaltungsort	Fa. Sommerlad
Datum/ Uhrzeit	05.10.2019; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	32,60 EUR (ermäßigt 29,50 EUR) ab 10 Teilnehmer*innen 36,50 EUR (ermäßigt 32,60 EUR) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen 43,00 EUR (ermäßigt EUR 37,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4546
Titel	Thailändische Küche
Info	Die Küche Thailands ist eine der beliebtesten der Welt. Die herrlichen Aromen der exotischen Gewürze und Kräuter, gepaart mit

	den wundervoll ausgewogenen Geschmackskombinationen aus süß, salzig, sauer bzw. scharf der verschiedenen Gerichte, überzeugen immer mehr Menschen von der thailändische Küche. In diesem Kurs gehen Sie kulinarisch auf eine Reise durch einzelne Regionalküchen Thailands und lernen, die dort typischen Gerichte zu kochen. Dabei lernen Sie auch den Umgang mit spezifischen Zutaten und deren Bezeichnung in der Landessprache, sodass Sie nach dem Kurs zu Hause für sich und Ihre Lieben einfach und problemlos nachkochen können. Lebensmittelkosten in Höhe von 15,00 € sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behälter für nicht verzehrte Speisen und (ein) Schneidemesser.
DozentIn	Kamonwan Wongswat
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	31.10.2019; 11:30 – 16:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	€ 20,20 (ermäßigt € 16,50) bei 10 Teilnehmer*innen € 24,80 (ermäßigt € 20,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 32,30 (ermäßigt € 26,30) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4514
Titel	Kochen und Essen für eine gute Darmflora
Info	Der Darm verdaut und verarbeitet nicht nur unsere Nahrung, sondern beeinflusst auch unser Immunsystem, unser Gewicht und unsere Stimmung. Genauer betrachtet sind es die zahlreichen Darmbakterien (Darmflora), die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit mitbestimmen. Mit einem gezielten Nahrungsangebot für unsere freundlich gesonnenen Darmbewohner gedeihen diese gut und verdrängen krankmachende Bakterien. Wir kochen und genießen „darmfreundliche Gerichte“ – garantiert mit Spaß und Leichtigkeit. Und das Beste: Sie schmecken hervorragend und gelingen leicht. In der Kursgebühr sind 12 Euro für Material und Lebensmittel enthalten. Bitte mitbringen: Behälter, (ein) Schneidemesser, Geschirrtuch und vielleicht auch eine Schürze.
DozentIn	Elke Männle
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 29,60 (ermäßigt € 26,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 33,50 (ermäßigt € 29,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 40,00 (ermäßigt € 34,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4544
----------	--------

Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch mit Väterchen Frost
Info	Sie erlernen die Zubereitung klassischer Gerichte aus dem großen kalten Russland. Dabei verwenden wir für das Land typische Lebensmittel, u. a. aus dem russischen Lebensmittelhandel. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es selbst eingelegtes Gemüse, selbst hergestellten Kefir und Vorspeisen, wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel, Blini, u. a. - außerdem wärmenden Borschtsch und Soljanka mit Piroschki, sibirische Nudelteigtaschen Pelmeni und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich wird Mitgebrachtes vorgestellt und kann probiert werden: Birkensaft, Kwass, Prjaniki, russisches Konfekt zum Tee aus dem Samowar, Krimsekt u. a. Russische Musik begleitet uns beim Kochen und Kosten. Wegen der Rezeptvielfalt sind Zutaten zum Teil vorbereitet. Bitte Geschirrtuch, Messer, Schürze, Behälter für Reste und (ein) Schneidemesser mitbringen. Ca. 13 Euro Umlage für Lebensmittel und Skript werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	€ 20,20 (ermäßigt € 16,60) ab 10 Teilnehmer*innen € 24,80 (ermäßigt € 20,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 32,30 (ermäßigt € 26,30) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4605
Titel	Orientalische Küche: Köstlichkeiten aus Tausendundeiner Nacht
Info	Erfahren Sie mehr über exotische Rezepte - angenehm würzig, köstlich, für jeden Tag, aber auch für besondere Anlässe. Wir werden bei diesem Kochkurs Gerichte aus Indien bis zu den Mittelmeerregionen kochen und viele Geschmacksrichtungen dieser aromatischen Küchen kennenlernen. Freuen Sie sich mit der Vielfalt der Gewürze an und entdecken Sie die ausgewogene Aroma-Küche des alten Orients mit unserem Kursleiter, Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golaфра. In der Kursgebühr sind 15 Euro für Lebensmittel enthalten. Bitte bringen Sie eine Küchenschürze und (ein) Schneidemesser mit.
DozentIn	Dr. Farhad Golaфра
Veranstaltungsort	Fa. Sommerlad
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 32,60 (ermäßigt € 29,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 36,50 (ermäßigt € 32,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 43,00 (ermäßigt € 37,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4524
Titel	Schneegestöber, Spitzbuw un Bethmänner – mittelhessischer Adventsbrunch
Info	Es erwarten Sie Liebesspeisen der Mittelhessen - "Klaanichkeit" wie Kochkäs, Schneegestöber, Worschdsalat, Bellschou, Schmierkuche, Beulches und mehr, regionale Küche aus dem Gießener Land, aus Bembel-Town Frankfurt und dem rauen Vogelsberg, traditionell oder interpretiert, z. B. als Handkäs-Süppche oder Apfel-Chutney - und natürlich auch "hessisch" serviert mit Dippe, Bembel und Gerippte. Für den oberhessischen Plätzchenteller backen wir hessisches Weihnachtsgebäck. Wir verkosten ausgewählte hessische Apfelweine - auch alkoholfreie und als Mixgetränk - und kochen mit Apfelwein, u. a. Frankfurter Apfelweimousse. Haben Sie hessische Rezepte? Dann bringen Sie die gerne mit. Bitte Geschirrtuch, Messer, Schürze, Behälter für Reste und (ein) Schneidemesser mitbringen. Ca. 13,00 € Umlage für Lebensmittel und Skript werden direkt mit der Kursleiterin verrechnet.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.12.2019; 11:00 – 15:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 17,60 (ermäßigt € 14,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 21,50 (ermäßigt € 17,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 22,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4607
Titel	Die Gaumenspuren von Marrakesch: marokkanisch Kochen
Info	"Tagin" und "couscous" oder "harirra" und "grüner Minzete": Marokkanische Küche ist global geworden. Fast jeder hat von "Couscous" gehört oder ein mal einen "Tagin" gegessen, sogar "grünen Minzete" getrunken. Aber welche kulinarischen Geheimnisse stecken dahinter, dass es wie in 1001 Nacht duftet und schmeckt? Welche Rolle spielen hier die Gewürze und die Kräuter? "Rass-al-hanout" oder der Esprit aller Gewürze ist Marokkos Visitenkarte in der Küche. Koriander, Zimt, Ingwer und Safran sind die Krönung der Gerichte. Dazu kommt Oliven- und Arganöl aus dem Atlas. Wenn man zwei Köchen dieselben Grundzutaten zur Verfügung stellt, werden dennoch zwei völlig unterschiedliche Gerichte herauskommen. Es ist die Kollage der Gewürze und der Zubereitungsart. Das ist die Marokkanische Küche: ein anregend exotisches Koch- und Geschmackserlebnis für eine wohltuend angenehme Speise. Lebensmittelkosten in Höhe von ca. 15,00 € sind direkt mit dem Kursleiter zu verrechnen.

DozentIn	Abderrahim En-Nosse
Veranstaltungsort	Fa. Sommerlad
Datum/ Uhrzeit	11.01.2020; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 17,60 (ermäßigt € 14,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 21,50 (ermäßigt € 17,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 22,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4609
Titel	Brasilianisches Strandmenü
Info	Für Brasilianer bedeutet Strand nicht nur Sonne tanken und im Meer baden, sondern vor allem auch gut essen und trinken. In diesem Kochkurs lernen Sie mit dem in Deutschland lebenden Profikoch aus Brasilien, Romero Bicalho, ein typisches 3-Gänge-Menü zuzubereiten, das Sie so an einem brasilianischen Strandtag bestellen könnten. Starten Sie mit einem leichten Krabben Soufflé als Auftakt locker im Inneren und mit knuspriger Kruste außen. Weiter geht es mit einer köstlichen "Moqueca", einem der Nationalgerichte Brasiliens aus dem Küstenbundesstaat Bahia: Ein leckerer Eintopf mit Fischfilet und Kokosmilch eine fruchtig-leckere Geschmacksexplosion, die Sie in der Gruppe zubereiten und verköstigen. Als runder Abschluss erwartet Sie ein Dessert mit Kokos und exotischen Früchten so nah kommen Sie einem Tag am Strand Brasiliens in Gießen. Brasiliens Highlights einfach und zum selber nachkochen erklärt - Ihre Familie und Freunde werden begeistert sein! Die leckeren Rezepte erhalten Sie zum Mitnehmen und Nachkochen vom Kursleiter. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 15,- EUR werden direkt mit dem Kursleiter verrechnet.

DozentIn	Romero Bicalho
Veranstaltungsort	Fa. Sommerlad
Datum/ Uhrzeit	08.02.2020; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	€ 17,60 (ermäßigt € 14,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 21,50 (ermäßigt € 17,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 23,00) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4534
Titel	Türkische Küche: Vegetarische Küche
Info	Die türkische Küche bietet eine Vielfalt auch an vegetarischen Gerichten. Gemeinsam werden wir Mücver (Zucchinifladen) mit Knoblauch-Kräuter-Joghurtsauce, einen Hirtensalat (Cobansalatasi) und Poaca (Teigplatten) mit Spinat-, Kartoffel- und Kräuter-

	käsefüllung zubereiten. Ein leckerer Nachtisch rundet diesen Kochkurs ab. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen. Bitte mitbringen: Geschirrhandtuch, Schürze, Behältnis für nicht verzehrte Speisen und (ein) Schneidemesser.
DozentIn	Bahriye Kaya
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 14:00 – 20:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 22,80 (ermäßigt € 18,60) ab 10 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 22,80) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 36,60 (ermäßigt € 29,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4603
Titel	Türkische Küche: Vegetarische Vorspeisen (kalt und warm)
Info	Wie in vielen durch die Kultur des Osmanischen Reiches geprägten Küchen schätzt man in der Türkei zu Getränken oder vor der Hauptspeise gereichte "Appetithäppchen", die hier Meze heißen. Dabei unterscheidet man zwischen warmen und kalten Meze. Wir bereiten in diesem Kurs gemeinsam verschiedene Vorspeisen zu, z. B.: einen Schafskäsedip, frittiertes Gemüse mit Joghurtsoße, Kichererbsenpüree, gefüllte Weintraubenblätter mit Schafskäse, Blumenkohlfrikadellen, Zucchinifladen und noch mehr... İyi e? lenceler! Viel Spaß! und Afiyet olsun! - Guten Appetit! Lebensmittelkosten von ca. € 13,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.
DozentIn	Bahriye Kaya
Veranstaltungsort	Fa. Sommerlad
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 12:00 -16:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 17,60 (ermäßigt € 14,50) ab 10 Teilnehmer*innen € 21,50 (ermäßigt € 17,60) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 23,00) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4557
Titel	Französische Küche; „Raclettes francaises aux odeurs d’hivre“
Info	"Voici le printemps! Mars, avril au doux sourire, mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis!" Victor Hugo. Der Frühling ist da, lächelt uns an, schenkt uns Blumen und Wärme sowie u.a. frische Kräuter, leckeres junges Gemüse und bunteres Obst: Die drei Monate sind unsere Freunde geworden. Genießen wir diese wunderschöne Jahreszeit durch die gemeinsame Zubereitung von neuen, frühlingshaften französi-

	schen Gerichten. Bon appétit ... Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.
DozentIn	Anne Courtois
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	15.11.2019; 17:00 – 22:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 20,20 (ermäßigt € 16,60) ab 10 Teilnehmer*innen € 24,80 (ermäßigt € 20,20) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 32,30 (ermäßigt € 26,30) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Signatur	AF4542
Titel	Türkische Küche: Börek, Lahmacun und Co.
Info	Lassen Sie sich entführen in die Besonderheiten der türkischen Küche. Börek, Lahmacun und Couscous-Salat selbst gemacht, schmeckt nicht nur im Urlaub. Gemeinsam bereiten wir diese und andere Köstlichkeiten zu. Lebensmittelkosten von ca. € 15,00 sind direkt mit der Kursleiterin zu verrechnen.
DozentIn	Bahriye Kaya
Veranstaltungsort	Georg-Büchner-Schule
Datum/ Uhrzeit	08.12.2019; 14:00 – 20:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	€ 22,80 (ermäßigt € 18,60) ab 10 Teilnehmer*innen € 28,00 (ermäßigt € 22,80) bei 8 und 9 Teilnehmer*innen € 36,60 (ermäßigt € 29,80) bei 6 und 7 Teilnehmer*innen

Kreisvolkshochschule Groß-Gerau

Signatur	C-GG30762
Titel	Kochen mit Köpfchen! Ein Kurs für Kinder von 7-10 Jahren
Info	Ein Kochkurs für Kinder, bei dem gesundes Essen im Vordergrund steht. Und wie lecker das sein kann, werdet ihr feststellen, wenn wir Eis selbst zubereiten, Powerdrinks mixen, knackige und farbenfrohe Gerichte zaubern. Nebenbei lernt Ihr Grundsätzliches zum Thema gesunde Ernährung. Die Lebensmittelgebühren in Höhe von ca. 8,- € werden im Kurs eingesammelt. Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und Behälter für Geschmacksproben mitbringen.
DozentIn	Kerstin Hamann

Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 15:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	C-GG30766
Titel	Vegetarische thailändische Küche
Info	<p>Die thailändische Küche hat eine Vielzahl an vegetarischen Gerichten zu bieten. Wir bereiten leckere Speisen unterschiedlicher Geschmacksrichtungen zu und verwenden dazu viel Gemüse, Kokosmilch, Currypaste, Nüsse und Kräutersaitlinge. Auf dem Speiseplan stehen Massaman Curry, Kokossuppe (Tom Kah) und asiatisch zubereitetes, gebratenes Gemüse.</p> <p>Die Lebensmittelgebühren in Höhe von ca. 13,- € werden im Kurs eingesammelt.</p> <p>Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und Behälter für Geschmacksproben mitbringen.</p>
DozentIn	Marasri Diederich
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	11.10.2019; 17:30 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	28 EUR

Signatur	C-MW30730
Titel	Heilpflanzen und schmackhafte Kräuter im Mönchbruch und Schwarzbachwiese kennen
Info	<p>Beinwell, Rosskastanie und Spitzwegerich sowie viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle Bereicherung der Hausapotheke und Küche. Welcher Baum kann bei Erkältung helfen und die Blutreinigung fördern Schwermetalle austreiben? Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang mithilfe eines Arbeitsblattes die Heilpflanzen schnell und sicher kennen. Sie erhalten Heilkräutertee-rezepte und erfahren viel zur Wirkung und Anwendung. So können Sie Wildkräutertees, Speisen u.a. selber zubereiten.</p>
DozentIn	Marion Bredemeier
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	13.10.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	C-GG30714
Titel	MEZZE – die Welt der orientalischen Vorspeisen
Info	<p>Nichts zeigt die Pracht und Vielfalt der orientalischen Küche besser, als die Vielzahl der kleinen arabischen Vorspeisen. Wir lassen uns entführen in die herrlich bunte und wohl duftende Welt des Orients.</p> <p>Neben der traditionellen Mezze, wie einem feinen Tabouleh mit Berberitzen und Hummus, bereiten wir unter anderem Falafeln mit Datteln, eine Muhammara (pikante Walnußpaste), einen Fattousch (typischer Brotsalat aus dem Libanon), feine Gemüsetaler mit Aprikosensoße, Auberginen und Lamm mit Granatapfel-Kirschsoße zu.</p>
DozentIn	Kerstin Wilfert
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	
Titel	Küche & Keller
Info	<p>An drei Kochabenden haben wir viel Spaß beim Zubereiten und Genießen der Speisen mit den jeweils korrespondierenden Weinen.</p> <p>Am Weinabend verkosten und vergleichen wir Rotweine aus Rumänien und Griechenland. Darüber hinaus erfahren wir Wissenswertes über Herkunft und Entstehung der Weine.</p> <p>Fr., 18.10.2019 Kochabend Herbst-Küche 18.30h- 21.45h Fr., 15.11.2019 Kochabend Fisch-Küche 18.30h- 21.45h Fr., 29.11.2019 Rotweine Rumänien und Griechenland 18.30h- 21.45h Fr., 06.12.2019 Kochabend Festliche Weihnachtsküche 19.30h- 21.45h</p>
DozentIn	Arthur Fuchs
Veranstaltungsort	Kelsterbach, Karl-Treutel-Schule
Datum/ Uhrzeit	s.o.
Dauer	4x
Preis	112 EUR

Signatur	C-GG30776
----------	-----------

Titel	Street-Food aus Thailand für Teens von 11-15 Jahren
Info	<p>Habt Ihr mal von Thailand gehört oder wart sogar selber schon einmal im Urlaub dort? Dann ist Euch sicher das viele leckere Essen an den Straßen überall im Land aufgefallen. Wenn Ihr neugierig seid und lernen wollt, wie Ihr selber mit viel Spaß leckeres und exotisches Essen wie in Thailand für eure Familie oder Freunde zubereiten könnt, seid Ihr bei diesem Nachmittagskurs genau richtig. Von Frühlingsrollen bis zu schnellen und leckeren Reis- und Nudelgeschichten: Pia aus Thailand zeigt Euch wie es geht. Natürlich lernt Ihr auch etwas über die Zutaten - und am Ende haben wir alle Spaß beim gemeinsamen Essen. Guten Appetit!</p> <p>Die Lebensmittelgebühren in Höhe von 8,- € werden im Kurs eingesammelt.</p> <p>Bitte eine Schürze, Geschirrhandtuch und Behälter für Geschmacksproben mitbringen.</p>
DozentIn	Saraphee Snay
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	22.10.2019; 16:00 – 19:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	C-GG30722
Titel	Dicke Knollen & feines Wurzelgemüse
Info	<p>Wir nehmen uns heute diese wunderbaren Knollen und Wurzeln vor und bereiten unter anderem Topinambur, Pastinaken, Steckrüben und Sellerie zu feinem Süppsche, herrlichen Wurzel-Gnocci, pikantem Chutney sowie zu knusprigen Puffern und Tälern zu. Zum Hauptgang wird außerdem ein begleitendes Fleischgericht zubereitet.</p> <p>Die Teilnehmer/innen erwartet ein Kursabend in Menüform mit 4-5 Gängen inkl. Dessert.</p>
DozentIn	Kerstin Wilfert
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	C-GG30730
Titel	Käseherstellung für den Hausgebrauch
Info	Wer schon immer wissen wollte wie Käse entsteht und das in

	seiner eigenen Küche mit 2-4 Zutaten umsetzen möchte, wird sich gerne 3 Stunden Zeit nehmen, um es zu lernen. Es wird gezeigt wie Weichkäse ohne Zusatzstoffe und Hilfsmittel hergestellt wird. Außerdem können Sie sich auf eine Verkostung von Camembert und Weichkäse freuen.
DozentIn	Christiane Berger
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 14:30 – 17:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	28 EUR

Signatur	C-GG30770
Titel	Das Frühstück – ein Kurs für Teens von 11-15 Jahren
Info	An diesem Samstagmorgen widmen wir uns dem Frühstück. Warum das Frühstück so wichtig ist und man mit einem guten Frühstück exzellent in den Tag startet, klären wir an diesem Vormittag. Wir bereiten schnelle Frühstücke, wie Müsli oder Smoothie zu. Aber auch das ausgedehnte Frühstück mit Familie und Freunden ist immer wieder schön. Hier werden Brötchen gebacken und passende frische Aufstriche kreiert.
DozentIn	Judith Klink
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	C-GG30752
Titel	Cupcakes
Info	Die kleinen Köstlichkeiten für jeden Anlass - von der gemütlichen Kaffeerrunde bis hin zu einem Kindergeburtstag: Cupcakes! - Der kleine Kuchen, der in Mini-Backformen gebacken und mit einer leckeren Creme eingedeckt wird. Der Kreativität, für die kleinen Leckereien sind hier keine Grenzen gesetzt und werden Euch begeistern. In diesem Kurs werden alle notwendigen Grundlagen für den ersten Umgang mit dem Dekorieren und Verzieren von Cupcakes gegeben. Eure Kunstwerke könnt Ihr natürlich mit nach Hause nehmen und sie mit Euren Liebsten teilen!
DozentIn	Elif Albayrak
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg

Datum/ Uhrzeit	27.10.2019;
Dauer	einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	C-GG30778
Titel	Street-Food aus Thailand
Info	Sie haben wenig Zeit und Spaß am Kochen? Als gemeinsames Essen mit Familie und Freunden, oder kleine Mahlzeit zwischendurch - die berühmte Straßenküche Bangkoks ist exotisch, gesund und immer eine leckere Abwechslung. Von gebratenen thailändischen Nudeln bis zu scharfem Papayasalat überzeugen die Gerichte mit einer bunten Vielfalt an Geschmäckern. Gemeinsam ist ihnen, dass sie einmal gelernt, schnell und einfach zuzubereiten sind. Pia Snay freut sich darauf, Sie auf dieser kulinarischen Entdeckungsreise - oder bei schönen Erinnerungen an den Urlaub im Land des Lächens- begleiten zu dürfen.
DozentIn	Saraphee Snay
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 17:30 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	32,67 EUR

Signatur	C-GG30718
Titel	Basic baking
Info	ob im Job, auf einem Geburtstag oder für eine Veranstaltung, ein selbstgebackener Kuchen ist immer etwas Besonderes. Einfacher als erwartet kann jeder einen wirklich guten, frischen Kuchen z.B. mit Äpfeln aus dem Garten backen. Weiterhin werden wir raffinierte Muffins, einen Sand- und Marmorkuchen herstellen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Backens kennen. Lebensmittelgebühren in Höhe von ca. 10,- € werden im Kurs eingesammelt. Bitte Schürze, Geschirrhandtücher, Getränke und Behälter für Restspeisen mitbringen.
DozentIn	Sonja Schöneberger
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	37,31 EUR

Signatur	C-GG30726
Titel	Entzündungshemmende Ernährung
Info	Akne, Osteoporose, Darmprobleme und viele weitere Erkrankungen haben oft eines gemeinsam: eine übermäßige Entzündungsreaktion im Körper. Ein Grund für diese Entzündungen kann eine falsche Ernährung sein. In diesem Kurs wollen wir erarbeiten, welche Lebensmittel die Entzündungen anfachen und welche zur Gesunderhaltung beitragen können. Es gibt einen theoretischen und einen praktischen Teil. Im praktischen Teil kochen wir zusammen gesunde, schmackhafte Gerichte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
DozentIn	Marika Peters
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	04.11.2019; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	C-GG30792
Titel	Aus einem Topf – Eintöpfe und Suppen
Info	Während der kalten Jahreszeit schmecken und wärmen uns Eintöpfe und Suppen. Wir kochen eine klassische Linsensuppe, Cremesuppen und andere Eintöpfe. Diese Gerichte können auch mal wieder aufgewärmt oder tiefgekühlt werden.
DozentIn	Anja Töws
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,31 EUR

Signatur	C-GG30712
Titel	Jedem sei Sössche!
Info	Sauce oder Soße ist eine flüssig bis sämig gebundene, würzende Beigabe zu warmen und kalten Gerichten, so Wikipedia. Das schauen wir uns mal genauer an. Eine gute Soße braucht Zeit, frische, gute Zutaten und ein bisschen Liebe für den Geschmack. Lust auf eine klassische Bratensoße hergestellt mit Röstgemüse und Knochen, eine aromatische Granatapfel-Kirsch-Soße mit Thymian, eine Orangensoße auf der Basis eines Karamells oder eine Variante mit Paprika-Nuss, sowie eine schnelle, würzige

	Soße zu Gemüse und/oder Pasta? Diese leckeren Sösschen werden wir zusammen kochen, probieren und den passenden Geschmacksträger dazu servieren (Fleisch, Gemüse, Pasta).
DozentIn	Kerstin Wilfert
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	C-GG30734
Titel	Pralinen selbst gemacht – Ein schönes Geschenk
Info	Selbst hergestellte Pralinen sind ein schönes Geschenk und auch lecker zum "Selbst" genießen. Wir fertigen verschiedene gefüllte Pralinen, Marzipanpralinen und Fudge aus Callebaut - Schokolade, Butter und Sahne.
DozentIn	Christiane berger
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	37,31 EUR

Signatur	C-GG30754
Titel	Torten dekorieren: Blumen – Spritztüllen und Spitzentechnik
Info	Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse im Umgang mit Fondant, Blütenpaste und Co. Ob spezielle Techniken für die Gestaltung von Spitzen oder die Gestaltung von Blumen mit Spritztüllen, hier wird alles Notwendige gezeigt, um außergewöhnliche Torten dekorieren zu können. Die Blumen - Spritztüllen und Spitzen werden mit italienischer Meringue Creme kreiert. In der Praxisphase kann sich jeder selbstständig ausleben und seine Torte (kein Dummy) mit nach Hause nehmen.
DozentIn	////
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	10.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	C-GG30796
Titel	Veggie-Burger – ein Kochkurs für Teens von 11-15 Jahren
Info	Selbstgemacht schmeckt besser! Wir backen Brötchen, bereiten Veggie-Bratlinge zu und fertigen Dips und zuckerfreien Ketchup für unsere Burger an. Schmeckt lecker, probiert es aus!
DozentIn	Anja Töws
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	23,99 EUR

Signatur	C-GG10232
Titel	Fingerfood – Acht Gerichte für Feste und Feiern
Info	Möchten Sie Ihre Freunde zum Geburtstag einladen und sie mit einem ausgezeichneten Buffet überraschen? Sie wollen mit Ihren Nachbarn und Freunden Ihre neue Wohnung feiern und können sich ein teures Buffet nicht leisten? Sie fühlen sich gelangweilt von Fastfood und Essen in der Mensa, aber Sie wissen nicht, wie man verschiedene Gerichte zubereitet? ... oder brauchen Sie frische Ideen für Ihre Vereinsfeier, um viele Leute auf einmal satt und zufrieden zu machen? Wir haben die Lösung für Sie: ein Kochkurs, in dem Sie acht leckere und schnell zubereitete Gerichte zubereiten lernen – international und einfach lecker! Kifah Zatari, Rechtsanwältin von Beruf und engagiert für Freiheit und Menschenrechte, kommt aus Syrien und wohnt seit 3,5 Jahren in Deutschland. Sie hat einige Aspekte der deutschen Kultur kennen gelernt, die ihr gefallen. Kochen war für sie damals ein Hobby, das sie nun ausbauen und an andere Kochbegeisterte weitergeben möchte.
DozentIn	Kifah Zatari
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	21.11., 28.11.2019; 17:00 – 20:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	36 EUR

Signatur	C-GG30720
----------	-----------

Titel	Voll Wild – Feines aus dem Wald
Info	<p>An diesem Kochabend widmen wir uns ganz der vielfältigen Wildküche, deren wunderbaren Aromen und der Zubereitung verschiedener Pilze.</p> <p>Wie wäre u.a. ein Cappuccino von Waldpilzen, Hirschmedaillons mit Gewürzmaronen und einer winterlichen Lebkuchensoße, Reh- oder Wildschwein mit einer feinen Kräuterkruste, einer herrlichen Fruchtsoße, sowie selbstgemachten Knöpfe und/oder Semmelknödel und einem herbstlichen Dessert?</p> <p>Die Teilnehmer/innen erwartet ein Kursabend in Menüform mit 4-5 Gängen inkl. Dessert mit den passenden Getränken.</p>
DozentIn	Kerstin Wilfert
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	22.11.2019; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	
Titel	Motivtorten Grundkurs
Info	<p>In diesem Kurs werden Sie in die Geheimnisse der Tortendekoration eingeführt. Dabei verwandeln Sie einen einfachen Kuchen in eine traumhafte Torte.</p> <p>Sie erfahren den perfekten Umgang mit dem Handwerkszeug und lernen die Unterschiede zwischen Fondant, Blütenpaste etc. kennen. Anschließend nutzen Sie die erlernten Techniken, um für jeden Anlass (Geburtstag, , Schulabschluss, Führerschein und vieles mehr) Ihre individuelle Torte zu dekorieren.</p> <p>Mit nachhause nehmen können Sie Ihren eigenen kreierten und verzierten Torten-Dummy, Rezepte und Anleitungen.</p>
DozentIn	/////
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	24.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	C-GG30786
Titel	Plätzchen backen für Kinder von 7-10 Jahren
Info	<p>Bunt, süß und lecker - Tannenbäume, Kokosengel und auch klassische Butterplätzchen zum Verzieren. Wir werden an diesem Tag verschiedene Plätzchensorten mit Nüssen, Schokolade oder Marmelade kennenlernen und gemeinsam backen.</p>

DozentIn	Judith Klink
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 15:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	C-GG30710
Titel	Plätzchen Klassiker
Info	Plätzchen sind aus der Vorweihnachtszeit nicht wegzudenken. Es gibt eine Vielzahl verschiedener Arten, Sorten und genauso viele Rezepte. In diesem Kurs widmen wir uns den Klassikern wie Zimtsternen, Elisenlebkuchen, Honigkuchen und Makronen.
DozentIn	Sonja Schöneberger
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,31 EUR

Signatur	C-GG30742
Titel	Süße, vollwertige Weihnachtsbäckerei
Info	Wenn der Duft von Plätzchen und orientalischen Gewürzen, wie Zimt und Muskatblüte durch das Haus strömt, dann ist Weihnachten nicht mehr weit. Wir kneten, backen und dekorieren an diesem Abend süße Leckereien aus natürlichen Zutaten, wie Vollkornmehl, Honig, Nüssen, Mandeln und Trockenfrüchten für einen bunten Weihnachtsteller. Schön verpackt, lassen sich diese süßen Köstlichkeiten auch prima verschenken. Die Lebensmittelgebühren in Höhe von ca.12,- € werden im Kurs eingesammelt. Bitte eine Schürze, ein Geschirrhandtuch und Behälter für Geschmacksproben mitbringen
DozentIn	Andrea Jourdan
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	05.12.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,31

Signatur	C-GG30764
----------	-----------

Titel	Thai Nudel - Gerichte
Info	Pad Thai, ein würziges Reismudelgericht, ist eine der beliebtesten Speisen aus Thailand. Viele Sorten von Reismudeln sind in Südostasien sehr beliebt. Nach diesem Kurs können Sie Pad Thai, Tom Yam Suppe (sauer und scharf) zubereiten, die richtigen Nudeln vom Asiamarkt auswählen und einfache leckere Gerichte damit kochen. Im Kochkurs verwenden wir Hühnchen, (getrocknete) Shrimps und Schweinefleisch.
DozentIn	Marasri Diederich
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	06.12.2019; 17:30 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	28 EUR

Signatur	C-GG30760
Titel	Türkische Küche
Info	Sie sind ein großer Fan der türkischen Küche und würden diese gerne besser kennenlernen? Dann sind Sie hier genau richtig, um sich mit mir auf eine kulinarische Reise zu begeben. Sie erfahren, welche Aromen und Gewürze typisch für diese Küche sind, ebenso welche Fleisch,- Getreide- und Gemüsesorten charakteristisch dazu gehören. Wir werden ein umfassendes Menü kochen. Es gibt eine Vorspeise mit türkischem Salat, Hackfleisch Bällchen mit Soße und einem besonderen Reis, dazu Gemüse.
DozentIn	Elif Albayrak
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	08.12.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	C-GG30794
Titel	Alte Wurzeln – moderne Rezepte
Info	Wer kennt sie noch aus Omas Küche? Schwarzwurzeln, Steckrübe, Sellerie und Co. sind lecker, stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Wir kochen daraus vegetarische Gerichte von einfach bis raffiniert, wie z.B panierte Schwarzwurzeln und bereiten einen Steckrüben-Linsensalat und weitere außergewöhnliche Salate zu. Zudem sind diese Gemüse günstig aus heimischem Anbau

	zu bekommen.
DozentIn	Anja Töws
Veranstaltungsort	Groß-Gerau, Bildungszentrum Wasserweg
Datum/ Uhrzeit	12.12.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,31 EUR

Volkshochschule Hanau

Signatur	30501
Titel	Pizza, Pasta und Co.
Info	Wer liebt sie nicht, die italienischen Nudelgerichte und Pizzen? An diesem Abend wollen wir gemeinsam verschiedene Nudelgerichte und Pizzen kennenlernen und gemeinsam zubereiten. Ob als Suppe, Toast, Salat, Hauptgericht oder Nachspeise: Nudeln und Pizza sind schnell zubereitet und schmecken immer köstlich. Wir kochen und essen anschließend zusammen.
DozentIn	Renate Herrmann
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	14.11.19; 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	30502
Titel	Alte und neue Plätzchenrezepte
Info	An diesem Abend kurz vor dem Nikolaustag lernen wir alte und neue Rezepte kennen und backen gemeinsam lauter köstliche bunte Plätzchen. Während der Backzeit bereiten wir gemeinsam eine Suppe zu und können dann reichlich Plätzchen mit nach Hause nehmen. Wir kochen, backen und essen anschließend zusammen.
DozentIn	Renate Herrmann
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	05.12.19, 18:00 - 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	30503
Titel	Smørrebrød
Info	Feierabend. Keine Zeit zum Kochen und keine Lust auf fades Brot? Wie wäre es mit einer Brotmahlzeit auf dänische Art? Smørrebrød-Variationen sind kleine Kunstwerke, die mit wenig Vorbereitungszeit auf den Tisch kommen und Genuss versprechen.
DozentIn	Nadeshda Menzel
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	Mo, 28.10.19, 18:00 - 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44,50 EUR

Signatur	30504
Titel	Ach wie gut – Auberginen und Avocado
Info	In glänzend schwarzem oder grünem Gewand und feinem Aroma kommen sie daher - Auberginen und Avocados, vielseitig und doch einfach zu verarbeiten. Lassen sie sich überraschen, was aus diesen Köstlichkeiten alles kulinarisch gezaubert werden kann. Begleiten Sie mich zu einer kleinen Weltreise mit diesem köstlichen Duo im Gepäck.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	25.09.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30505
Titel	Kulinarische Reise in die Welt der Eintöpfe
Info	Ob in Streifen geschnitten oder gewürfelt, aus dem Ofen oder vom Herd ♦ alles aus einem Topf ♦ einfacher geht es kaum: Begleiten Sie mich zu dieser kulinarischen Reise rund um die ganze Welt. Freuen Sie sich auf ein kunterbuntes Büffet an diesem Abend. Selbstverständlich lassen sich diese Speisen auch zu Hause leicht vorbereiten und nachkochen.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg

Datum/ Uhrzeit	23.10.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30506
Titel	Von Alaska nach Mexiko – die Küche der nordamerikanischen Pazifikküste
Info	Begleiten Sie mich zu einer kulinarischen Reise vom kühlen Norden Alaskas bis in den sonnigen Süden Mexikos und zum Südpazifik, wo die Inselstaaten Hawaii und Tahiti grüßen lassen. Von vielen Kulturen und einem einzigartigen Lebensgefühl geprägt, möchte ich Sie mit deftigen Eintöpfen, exotisch-frischen Vorspeisen, legendären Salaten und Kuchen in diese Welt entführen.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	30.10.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30508
Titel	Marzipan Menü
Info	Ob als cremiges Süppchen oder feiner Likör - Marzipan spielt an diesem Abend die Hauptrolle. Genießen Sie an diesem Abend ein mehrgängiges Menü mit allen Facetten. Freuen Sie sich auf köstliche Vorspeisen, fruchtige Salate, raffinierte Hauptgerichte und traumhafte Nachspeisen. Alle Gerichte lassen sich gut vorbereiten und werden auch in Zukunft ihren Speiseplan bereichern.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	20.11.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30509
Titel	Zurück zur Natur – Frischkäse und Brot selbstgemacht
Info	Beides haben Brot und Käse gemeinsam: Sie brauchen Zeit

	zum Gelingen. Während aus der Milch Käse langsam wird, setzen wir einen Brotteig an, aus dem alles - vom Baguette bis zum Hafermalz-Zopf - werden kann. An diesem Abend wird aus frischgebackenem Brot, selbstgemachter Butter und handgeschöpftem Frischkäse ein richtiger Gaumenschmaus.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	27.11.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30510
Titel	Leichte Küche mit Genuss
Info	Weniger Kalorien, trotzdem viel Geschmack. An diesem Abend ist es das Ziel, ein einfaches Know-how im Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen, um Kalorien einzusparen. Lernen Sie die Eigenschaften von Obst, Kohlehydraten und Eiweißlieferanten kennen und diese im richtigen Maß einzusetzen. Nehmen Sie Kräuter und Gewürze als neue Herausforderung an. Genießen Sie ein geschmackvolles und farbenfrohes Büffet der leichten Art, das sich leicht nachkochen lässt und Ihren Speiseplan in Zukunft bereichern wird.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	15.01.20, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30511
Titel	Apfelweinküche
Info	Das hessische Nationalgetränk, der Apfelwein, bereichert an diesem Abend unser mehrgängiges Menü mit regionalen und saisonalen Zutaten. Ob süß oder deftig, lassen Sie sich überraschen, was der Wein unserer Heimat alles bereithält! Selbstverständlich lassen sich diese Speisen auch zu Hause leicht vorbereiten und nachkochen.
DozentIn	Birgit Lorenz
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	22.01.20, 18:00 – 21:45 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	39,50 EUR

Signatur	30515
Titel	Krua Thai – Die original thailändische Küche
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muu-bping: gegrilltes zartes Schweinefleisch auf kleinen Holzspießen mit gedämpftem Klebreis als Beilage - Som-dtam-thai: Thai-Style Papaya Salat - Phad-Thai: traditionell gebratene Thai Nudeln mit Garnelen und Gemüse
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	25.10.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	
Titel	Krua Thai
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dtom khaa Gai: (Hühnersuppe mit Kokosmilch, Galgant, Limetten, Kafir-Limetten Blätter, Zitronengras, Austernpilze und frischem Koriander) - Jam Wun Sen: feuriger Glasnudel-Salat mit Rinderhackfleisch, Garnelen und frischen Kräutern - Massaman Gai: Hähnchen in aromatischem Massaman-Curry

	(Curry Paste wird frisch im Kurs zubereitet) mit Kartoffeln Basmatireis als Beilage.
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	01.11.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	30517
Titel	Krua Thai
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kha-Nom-Dschiib: gedämpfte frische Teigtäschchen mit Rinderhackfleisch, verschiedene Gemüse und hausgemachter Tamarindensauce als Dip - Satay Gai: würzige Hühnerfleischspieße mit hausgemachter Erdnusssauce als Dip und Basmatireis als Beilage - Bpo bpia Sod: frische Frühlingsrollen mit einer Füllung aus zartem Rindfleisch, Salatblättern, Gemüse, frischen Kräutern und hausgemachter Tamarindensauce als Dip
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	13.11.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	30518
Titel	Krua Thai
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt,</p>

	<p>von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tood Man Gai: würzige Hähnchenplätzchen mit hausgemachter Süßsauer Sauce als Dip - Laab-Muu: pikanter Salat aus gehacktem Schweinefleisch mit frischen Kräutern, Limetten, Zitronengras und geröstetem Reis - Panääng Nüüa: Rindfleisch-Panang-Curry (Curry Paste wird frisch im Kurs zubereitet) <p>Basmatireis als Beilage</p>
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	22.11.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	30519
Titel	Krua Thai
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack</p> <p>Thai - Street Food</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tood-Man-Plaa: Thai Fish Cake (Lachs), würzige Fischplätzchen mit frischen Kräutern und hausgemachtem Süßsauer-Dip - Satay Gai: würzige Hühnerfleischspieße und hausgemachtem Erdnusssause-Dip - Pad Gaprau-Gai: Pikant gebratenes Hähnchenfleisch mit Basilikum und thailändischen Kräutern <p>Basmatireis als Beilage</p>
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	04.12.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	30520
Titel	Krua Thai
Info	<p>Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und es werden Ihnen die wesentlichen Grundkenntnisse vermittelt, von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Dreigangmenüs mit exotischen Gewürzen und frischen Kräutern (inkl. Wasser, Apfelsaft und Orangensaft). Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.</p> <p>Gekocht wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dtom Khaa Gai: (Hühnersuppe mit Kokosmilch, Galgant, Limetten, Kafir-Limetten Blätter, Zitronengras, Austernpilze und frischem Koriander) - Jam Wun Sen: feuriger Glasnudel-Salat mit Rinderhackfleisch, Garnelen und frischen Kräutern - Gäng Kua Gai Sab-Pa-Rot: zartes Hähnchenfilet in gelbem Curry mit frischer Ananas (Curry Paste wird frisch im Kurs zubereitet) <p>Basmatireis als Beilage</p>
DozentIn	Chaluay Chankaew Cembolista
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	13.12.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	30533
Titel	Mediterrane Sommerküche
Info	<p>Wundervoll ist die Zeit, wenn uns Paprika, Tomaten, Zucchini und vieles mehr am Gemüsestand entgegenleuchten und einem der Duft von Basilikum, Rosmarin und Thymian um die Nase weht. Wir kochen an diesem Abend klassische und moderne Rezepte der mediterranen Küche und genießen den Sommer, der sich in den Gerichten verbirgt.</p>
DozentIn	Katrin Huth
Veranstaltungsort	Schulzentrum Hessen-Homburg
Datum/ Uhrzeit	16.08.19, 18:00 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42,50 EUR

Signatur	192-10207
Titel	Workshop: Ernährung 2.0 – Politik mit Messer und Gabel
Info	<p>zusammenleben - zusammenhalten Unsere "normale Mischkost" ist überfrachtet mit tierischen Erzeugnissen und braucht dringend ein Update. Welche Veränderungen nötig sind, um Klima, Tiere und die Gesundheit zu schützen wird in diesem Workshop erläutert und diskutiert.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none">- Diskussion: Chancen und Widerstände einer "zukunftsfähigen Ernährung"- Messung des individuellen ökologischen Fußabdrucks- Verkostung pflanzlicher Alternativen - herzhaftes Probierhäppchen- Weitergabe von erprobten (zukunftsfähigen) Rezepten- Regionale Angebote <p>Der Workshop richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre. Ein Angebot in Kooperation mit dem BUND Landesarbeitskreis Ernährung.</p>
DozentIn	Ulrike Schott
Veranstaltungsort	VHS Bad Hersfeld
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 13:00 – 17:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	5 EUR

Signatur	192-30583
Titel	Kochkurs: Schnell und gesund – Salate mal anders
Info	<p>In diesem Kochkurs lernen Sie verschiedene Salatvarianten kennen - Salate als Hauptgang, Salate als Beilage oder gar Salate to go. Ob fruchtiger Linsensalat oder Regenbogen-Schichtsalat - wir bereiten aus frischen Zutaten ernährungsbewusste Salate zu und verkosten auch. Die Lebensmittelumlage von ca. 16 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p> <p>Die Koch- und Backkurse richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.</p>
DozentIn	Gabi Raetzer
Veranstaltungsort	Gesamtschule Obersberg
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 17:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	17 EUR (ermäßigt: 15 EUR)

Signatur	192-30584
Titel	Kochkurs: Mexikanische Küche mit spanischen Vokabeln
Info	<p>Tacos, Tortillas, Reis, Soßen, Dips, Flautas, Sopes, mexikanische Fischgerichte - das können Sie auch! In diesem Kochkurs werden mit deutschen Zutaten typisch mexikanische Speisen zubereitet. Teilweise erfolgt die Zubereitung der Rezepte mit glutenfreien Lebensmitteln u. a. mit Zutaten wie Soja, Maismehl und Chia-Samen. Sie lernen nicht nur mexikanische Gerichte gekonnt zuzubereiten, sondern Sie werden dabei auch mit der spanischen Sprache und wichtigen Ausdrücken vertraut. Erleben Sie diese besondere Verbindung zwischen Kochen und Sprache. Die Lebensmittelumlage von ca. 16 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p> <p>Die Koch- und Backkurse richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.</p>
DozentIn	Gabriela Vilaboa Delgado
Veranstaltungsort	Gesamtschule Obersberg
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 17:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19 EUR (ermäßigt: 16 EUR)

Signatur	192-30585
Titel	Kochkurs: „one-pot“ – alles aus einem Topf
Info	<p>Früher hieß es Eintopf, heute "one pot". Sie wollen unkompliziert, schnell, lecker und fast ohne Abwasch kochen? Es ist der neue Trend für die gute und schnelle Küche, alles kommt in einen Topf und Sie zaubern daraus ein wohlschmeckendes Gericht. Wie der Name bereits verrät, kommt bei "one pot" alles in und aus einem Topf. Nudeln, Kartoffeln, Reis und vieles mehr garen gemeinsam und versprechen somit einen ganz besonderen Genuss. Ein weiterer Vorteil ist, dass sich die Gerichte gut vorbereiten lassen und sich auch zum Einfrieren eignen. So haben Sie immer ein leckeres und gesundes Essen auf Vorrat. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 16 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p> <p>Die Koch- und Backkurse richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.</p>
DozentIn	Marion Mannel
Veranstaltungsort	Gesamtschule Obersberg
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019; 17:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17 EUR (ermäßigt: 15 EUR)

Signatur	192-30586
Titel	Kochkurs: Kroatische Küche mit kroatischen Vokabeln
Info	<p>Die kroatische Küche zeichnet sich aufgrund verschiedener historischer und geografischer Wurzeln durch eine große Vielfalt aus. So haben vor allem Österreich-Ungarn, Osmanen und die Italiener die kroatische Küche geprägt. Dieser Kochkurs führt Sie durch die traditionelle Küche Kroatiens und zeigt Ihnen Klassiker wie z. B. Sarma, Pogaca, Cevapcici, Djuvec Reis sowie leckere Desserts und Kuchenköstlichkeiten. Sie lernen nicht nur den einzigartigen Geschmack der kroatischen Küche kennen, sondern Sie werden dabei auch mit der kroatischen Sprache und wichtigen Ausdrücken vertraut. Erleben Sie diese besondere Verbindung zwischen Kochen und Sprache. Die Lebensmittelumlage von ca. 16 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p> <p>Die Koch- und Backkurse richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.</p>
DozentIn	Darija Metz
Veranstaltungsort	Gesamtschule Obersberg
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019; 17:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17 EUR (ermäßigt: 15 EUR)

Signatur	192-30587
Titel	Backkurs: Weihnachtliche Macarons
Info	<p>Das köstliche französische Baisergebäck aus Mandeln, Eiweiß und Zucker macht besonders zu Weihnachten viel Freude und eignet sich besonders gut als kulinarisches Mitbringsel! An diesem Abend werden wunderschöne weihnachtlich gefärbte Spekulatius-, Lebkuchen- oder Rentiermacarons gebacken und natürlich auch gekostet. Die Lebensmittelumlage von ca. 10 € ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p> <p>Die Koch- und Backkurse richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre.</p>
DozentIn	Sandrine Mannel
Veranstaltungsort	Gesamtschule Obersberg
Datum/ Uhrzeit	05.12.2019; 17:00 – 20:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	16 EUR (ermäßigt: 13 EUR)

Volkshochschule Hochtaunus

Signatur	510-001
----------	---------

Titel	Bildungsurlaub: Brainfood und Entspannung – leistungsfähiger und konzentrierter in Beruf und Alltag
Info	<p>Termindruck, Zeitmangel, fehlende Küche: sich gesund und ausgewogen zu ernähren und dabei leistungsfähig und konzentriert zu bleiben, ist im Beruf oder im privaten Alltag nicht immer einfach.</p> <p>Dieser Intensivkurs unterstützt Sie dabei, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, so dass Sie mit Belastungen besser umgehen können und leistungsfähig bleiben.</p> <p>Die Woche beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Einführung in die gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung mit Tipps zum Umsetzen im Alltag * praktische Kochübungen für ein gesundes Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks * Entspannungsübungen aus der Körperwahrnehmung, Atemtechnik, PME sowie Körper- und Phantasiereisen <p>Sie erhalten die Fähigkeit Ihre Ernährung dem individuellen Lebensstil anzupassen und somit fit für den (Berufs-) Alltag zu bleiben.</p>
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	11.05. – 15.05.2019; 9:00 – 16:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	289 EUR

Signatur	510-011
Titel	Zucker – Belohnung/ Nervennahrung/ Sucht – Was macht Zucker mit uns?
Info	<p>Zucker ist heute aus der Lebensmittelbranche nicht mehr wegzudenken. Im Durchschnitt werden in Deutschland pro Kopf und Jahr ca. 35 kg Zucker verbraucht. Das entspricht 95 g pro Tag - und ist damit ein Mehrfaches dessen, was die WHO empfiehlt: 25-50 g zugefügter Zucker pro Tag.</p> <p>Was bezeichnen wir als Zucker? Unter welchen anderen Namen taucht er auch auf? Gibt es "guten" und "schlechten" Zucker? Verbessern auch Sie Ihre eigene Zuckerbilanz und kommen Sie zu einem aktiveren Leben! Hier gibt es die alltagstauglichen Tipps.</p> <p>Der Vortrag wird durch den Erfahrungsbericht der Referentin über ihren Ausstieg aus dem Industriezucker und ihre Erfahrungen dabei abgerundet. Während und nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit zu Fragen und Diskussion.</p>
DozentIn	Michaela Köhler

Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Wache
Datum/ Uhrzeit	31.10.2019; 20:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	510-012
Titel	Vortrag: Säure-Basen Haushalt
Info	Übersäuerung ist oft die Ursache vieler Gesundheitsprobleme und steht häufig zu Beginn eines gesundheitlichen Leidensweges. Stress und üppige Ernährung mindern die geistige Wachheit und eigene Gesundheit. Zivilisationskrankheiten häufen sich, man isst sich „krank“ durch „gesunde“ Ernährung. Leider spürt man eine Übersäuerung anfangs nicht. Sich Zeit nehmen, sich wieder in den Mittelpunkt stellen und sich für eine begrenzte Zeit aus dem Alltag lösen, all das ist mit Basenfasten machbar. Durch diese sehr verträgliche Form des Fastens wird die Entsäuerung des Körpers ermöglicht, ohne völlig auf feste Nahrung zu verzichten. Erfahren Sie, wie Sie mit Basenfasten den Säure-Basen-Haushalt in Balance bringen. Leckere Rezepte zum Mitnehmen runden den Vortrag ab.
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	22.01.2020; 19:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	510-013
Titel	Ernährungsumstellung – mein neues Leben (fast ganz) ohne Zucker
Info	Nicht Diäten helfen uns, unser Wunschgewicht/-figur zu erreichen und zu halten. Vielmehr muss ein Umdenken im Kopf stattfinden, das uns dauerhaft zu einem "gesünderen" Essverhalten bringt. Zucker wird als hauptverantwortlich für die Zunahme an viszeralem Bauchfett angesehen. Wieviel Zucker essen Sie am Tag? Können Sie auf Zucker verzichten? Wo ist Zucker enthalten? Gibt es ein "Entkommen"? In diesem Workshop analysieren wir Schritt für Schritt Essen und Essgewohnheiten. Wir formulieren Ziele für eine Ernährungsumstellung und finden Wege wie jede*r für sich aus der Zuckerspirale herausfindet. Seien Sie mit dabei und freuen Sie sich auf Ihr aktives Leben nach dem Zuckerberg.

DozentIn	Michaela Köhler
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	13.01.2020; 18:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	60 EUR

Signatur	510-015
Titel	Intervallfasten – nur ein neuer Trend? Oder ist das auch etwas für mich?
Info	<p>Seit längerer Zeit ist das Thema Intervallfasten nun schon in aller Munde. Es werden ihm viele positive Eigenschaften zugeschrieben. Es gilt zum Teil bereits als "Wunderwaffe" bei verschiedenen Krankheiten oder auch als das "Mittel der Wahl" um erfolgreich abzunehmen.</p> <p>Was verbirgt sich dahinter? Kann man mit Intervallfasten abnehmen? Ist es eine Diätform? Wie unterscheidet sich Intervallfasten von anderen Diäten? Was bewirkt Intervallfasten in und mit meinem Körper?</p> <p>In diesem Vortrag wird das Intervall- sowie auch andere Fasten- und Diätformen von verschiedenen Seiten betrachtet. Während und im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion. Seien Sie dabei und finden Sie heraus, ob Intervallfasten auch für Sie Relevanz entfalten kann.</p>
DozentIn	Michaela Köhler
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	13.11.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	552-001
Titel	Mit gesunder Ernährung Krankheiten vorbeugen
Info	<p>Leckere, frische, unkomplizierte Gerichte mit gesundheitsfördernden Zutaten selbst kochen und dabei erfahren, welche Lebensmittel vor Krankheiten schützen oder helfen, den Gesundheitsprozess zu unterstützen.</p> <p>* Wussten Sie schon, dass das Gewürz Kurkuma nachweislich vorbeugend ist bei Diabetes und bei Krebserkrankungen begleitend eingesetzt wird?</p> <p>* Wussten Sie schon, dass Wildreis, Dinkelbrot, Bohnen und fetter Kaltwasserfisch Ihren Cholesterinspiegel senken helfen?</p> <p>* Wussten Sie schon, dass Brunnenkresse, rote Rüben und Artischocken die Entgiftungsfunktion der Leber fördern?</p> <p>* Und wussten Sie schon, dass es nahezu fett- und komplett</p>

	zuckerfreie Gourmet-Desserts gibt? Aber wie bereitet man eine köstliche Speise aus Kurkuma, Algen, Sprossen, Beeren, Kohl, Linsen und Makrele zu? Erfahren Sie, welche vitalstoffreichen Zutaten geschickt und einfach kombiniert werden können und wie Sie ohne großen Aufwand die gesündesten Gerichte zaubern können, mit denen Sie Familie und Freunde begeistern.
DozentIn	Ina Ziese
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	553-001
Titel	Männerkochclub – Kulinarische Reise durch die Küchen der Welt
Info	In diesem Semester werden wir eine kulinarische Reise durch die verschiedenen Küchen der Welt unternehmen. Dazu trinken wir die passenden Weine. Die Speisen bereiten wir gemeinsam aus marktfrischen Zutaten zu und genießen sie anschließend in gemütlicher Runde. „Neuköche“ sind immer herzlich willkommen! Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.
DozentIn	Babette Billing
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	11.09. – 22.01.2020; wöchentlich, 18:30 – 22:00 Uhr
Dauer	20x
Preis	216 EUR

Signatur	553-005
Titel	Suppen aus aller Welt
Info	Ob bodenständig, raffiniert aromatisch oder exotisch scharf - Suppen sind beliebte Seelenwärmer an kalten Tagen und außerdem ein wunderbares Mittel gegen Fernweh. An diesem Abend kochen Sie: Tom Yam Kung - feurige Garnelensuppe aus Thailand; Pho Ga - Nudelsuppe mit Hühnchen aus Vietnam; Wan-Tan-Suppe aus China; Zwiebelsuppe aus Frankreich; Fischsuppe aus Mallorca; Gulaschsuppe aus Ungarn; Kürbissuppe aus Österreich.

	Hol´ Dir die Welt in Deine Küche! Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.
DozentIn	Monika Weth
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36 EUR

Signatur	553-006
Titel	Leberwurst selbst machen
Info	Haben Sie sich auch schon mal gefragt, warum eine Leberwurst drei Sorten Zucker, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmittel und dergleichen braucht? Braucht sie gar nicht. Nur wer die Wurst selber macht, weiß, was drin ist. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie mit Fleisch, Leber und Gewürzen eine leckere Leberwurst selber machen können. Das können Sie gleich anschließend bei der gemeinsamen Verkostung testen.
DozentIn	Eckhard Taschner
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	33 EUR

Signatur	553-007
Titel	Aubergine und Zucchini
Info	Auberginen werden seit mehr als 4000 Jahren angebaut und stammen wahrscheinlich aus Asien. Erstmals wurden sie in Europa in Andalusien kultiviert. In Italien kocht man mit Auberginen seit dem 15. Jahrhundert. Auberginen und Zucchini wurden erst in den 1970er Jahren von den Italienern*innen nach Deutschland gebracht. Die Vielfältigkeit dieser Gemüse kennt keine Grenzen. Man kann sie braten, füllen, pürieren und vieles mehr. Sie sind fester Bestandteil der mediterranen und orientalischen Küche. Ein wichtiger Aspekt ist, dass beide Gemüse richtig viel Würze vertragen. Von Langweile ist keine Rede! Wir zaubern zusammen unvergessliche Gerichte, die Sie bestimmt nachkochen werden.

DozentIn	Eddy Shafiei
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	553-008
Titel	Blutwurst selbst machen
Info	Kenner und Liebhaber von Blutwurst wissen, dass eine Blutwurst nur drei Zutaten benötigt. Blut, Schwarte und Speck. Und natürlich eine "geheime" Gewürz- und Kräutermischung. An diesem Abend stellen Sie verschiedene Blutwürste her und erfahren, wie einfach, auch ohne Fleischwolf, Sie diese "ehrlische" Wurst selber herstellen können. Anschließend wird die Wurst natürlich verkostet.
DozentIn	Eckhard Taschner
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	24.01.2020; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	33 EUR

Signatur	553-021
Titel	Pralinen Workshop mit Besichtigung der Pralinenmanufaktur Heller
Info	Seit mehr als 95 Jahren dreht sich bei Heller Pralinen alles um Schokolade. Im Jahre 1920 legte Alois Heller, der Urgroßvater des heutigen Inhabers Christian Ruzicka, in Frankfurt Grundstein für die süße Erfolgsgeschichte der Familie. In den Dreißigerjahren verlegte er die Produktion nach Oberursel und heute führen Claudia und Christian Ruzicka das Familienunternehmen in 4. Generation. Heller steht für Kreativität, Leidenschaft und exzellenten Hochgenuss. Tauchen Sie mit Konditormeister Christian Ruzicka in die süße Welt der Pralinen ein. Nach einer Führung durch die Pralinenmanufaktur wird er Sie in die Geheimnisse der Pralinenherstellung einweihen und Sie werden unter fachkundiger Anleitung Ihre eigenen süßen Kreationen herstellen.
DozentIn	Christian Ruzicka
Veranstaltungsort	Oberursel; Heller; Pralinenmanufaktur

Datum/ Uhrzeit	16.10.2019; 15:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	47 EUR

Signatur	553-023
Titel	Grillen – Mehr als Steak und Würstchen
Info	<p>Wollen Sie mehr aus Ihrem Kugelgrill oder Gasgrill machen als nur eine Steak- und Wurstbraterei? Wir werden verschiedene Fleischgerichte mit verschiedenen Grilltechniken auf dem Kugelgrill zubereiten. Marinaden, Rubs, Low and Slow, Räucherbrettchen und einiges mehr werden vorgestellt und benutzt. Wir werden einige jahreszeitliche Gerichte zusammen zubereiten und natürlich auch verkosten. Selbstverständlich werden wir uns auch diversen Beilagen widmen. Egal ob Kugelgrill oder Gasgrill, lassen Sie sich überraschen, was alles möglich ist.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Ralf Döbel
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 6:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	58 EUR

Signatur	553-035
Titel	„Joyeux Noel!“
Info	<p>Unternehmen Sie einen vorweihnachtlich-kulinarischen Ausflug nach Frankreich und bereiten Sie gemeinsam süße Weihnachtsleckereien zu. Lassen Sie sich in unserer Weihnachtsbackwerkstatt vorweihnachtlich einstimmen und lernen Sie dabei die Traditionen des französischen Weihnachtsfestes näher kennen. "Joyeux Noël!" ("Frohe Weihnachten!"). Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post

Datum/ Uhrzeit	11.11.2019; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	553-402
Titel	4-Gang-Weihnachtsmenü leichtgemacht
Info	<p>Sie würden gerne ein klassisches Viergangmenü kochen, vielleicht sogar für Gäste, haben aber wenig Erfahrung oder sich einfach noch nie daran gewagt.</p> <p>Lernen Sie in netter Gesellschaft die Grundregeln der Menükunde und kochen Sie ein wohlschmeckendes Menü, welches Sie hinterher nicht ohne Stolz gemeinsam verzehren werden. Natürlich gibt es zu dem Menü einen passenden Aperitif, Kaffee und Wasser.</p> <p>Küchenchef Felix Assmann aus dem Feldberger zeigt Ihnen, wie Sie einfach und ohne Stress mit ein paar Kniffen, etwas Erfahrung und der Beachtung von ein paar einfachen Regeln zu einem*r perfekten Gastgeber*in werden können.</p>
DozentIn	Felix Assmann
Veranstaltungsort	Schmitten; Alte Fabrik im Salzgrund
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 16:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	55 EUR

Signatur	553-421
Titel	Brotbacken im „Alten Backes“ in Hunoldstal
Info	<p>Früher gab es In jedem Dorf, je nach Einwohnerzahl, ein oder mehrere Backhäuser. Die Bedingungen für die Benutzung waren streng geregelt.</p> <p>Der Brotteig wurde in einem großen Trog vorbereitet. Die Zutaten sind Roggenmehl, Wasser, Salz und natürlich der Sauerteig oder Heberling. Der wurde in der Nachbarschaft weitergereicht. Dann wurde gemengt und geknetet, bis er geschmeidig war, anschließend wurden die Brote geformt.</p> <p>Das Backhaus wurde angeheizt und nur Eingeweihte wussten, wann die richtige Temperatur erreicht war und man, natürlich nach entfernen des Brennguts, die Brote einschließen konnte.</p> <p>Wie in alten Zeiten wird in diesem Workshop das Sauerteigbrot im "Hunseler Backes" gebacken. Morgens um 07.00 Uhr geht es in der Backstube los. Sie lernen die einzelnen Arbeitsgänge kennen und werden am Nachmittag ein frisches Sauerteigbrot, ohne jegliche künstlichen Zusätze mit nach Hause nehmen. Natürlich können Sie das Gelernte auch zu Hause in Ihrem Backofen umsetzen und in Zukunft Ihr eigenes Brot ohne künstliche Zusätze und Geschmacksverstärker backen. Zum Frühstück</p>

	<p>und in der Mittagspause erwartet Sie eine kleine Brotzeit mit Hunoldstaler Brot. In den Zeiten, während der Teig immer wieder geht, haben Sie die Möglichkeit, den Ausstellungsraum des Heimatvereins zu besichtigen und von ehrenamtlichen Mitgliedern der Brauchtumsgruppe Wissenswertes über die alte Handwerkskunst zu erfahren. In den Gehzeiten des Brotes stellen Sie aus frischer Sahne Butter selbst her und erhalten Anregungen zur Herstellung von buttrigen Brotaufstrichen mit Kräutern und Beeren.</p> <p>Alle Koch- und Backkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Rüdiger Kral, Julia Zinser-Hofmann
Veranstaltungsort	Schmitten; Dorfgemeinschaftshaus Hunoldstal
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 7:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	58 EUR

Signatur	554-001
Titel	Basische Gerichte selbst gemacht
Info	Selbstgemachte Herbstgerichte aus der vegetarisch-basischen Küche stehen im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Gekocht wird mit Bio-Lebensmitteln. Neben Informationen zu säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserlebnis im Vordergrund. Erleben Sie ein basenreiches Menü für Ihre Sinne.
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte post
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 11:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	554-004
Titel	Tolles aus der Knolle
Info	Die frisch geernteten Knollen von Kartoffeln und Süßkartoffel sind im Herbst besonders lecker und nährstoffreich. In diesem Kurs bekommen sie die ihnen zustehende Beachtung und werden nicht als Sättigungsbeilage oder Dickmacher abgetan. Wir werden sie mit Gemüse und Fleisch kombinieren und u.a. schmackhafte Gerichte wie Suppen, Gratins, Aufläufe, Quiche, Strudel oder Klöße kochen. Freuen sie sich auf vielfältige Ge-

	<p>richte mit und ohne Fleisch. Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	554-005
Titel	Aus eins mach drei! – Lebensmittel nachhaltig, vielfältig und wirtschaftlich verarbeiten
Info	<p>In den heutigen Kleinfamilien ist es oft ein Problem ein ganzes Huhn oder einen großen Wirsingkopf, der einen auf dem Markt anlacht, so zu verarbeiten, dass alles verwendet wird und der Speiseplan trotzdem abwechslungsreich bleibt. In diesem Kurs werden wir aus einem Hauptprodukt mindestens drei ganz unterschiedliche Gerichte zaubern, die Ihre Küchenzettel nicht eintönig erscheinen lassen. Lassen Sie sich von den vielen Möglichkeiten überraschen.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	554-006
Titel	Rest(e)los Genießen – Nachhaltig kochen
Info	<p>Jede*r von uns wirft pro Jahr 82 Kilogramm Lebensmittel in die (Bio-)Tonne. Wir alle können mithelfen, um daran etwas zu ändern und die Verschwendung zu stoppen, indem wir klug einkaufen, richtig lagern und Reste kreativ in der Küche verarbeiten. In diesem Kochkurs versuchen wir Lebensmittelabfälle zu vermeiden, Reste und alles von der Schale bis zum Blatt zu</p>

	verwerten.
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	554-008
Titel	Geschenke zum Genießen
Info	<p>Verschenken Sie in diesem Jahr doch mal Kreationen aus der eigenen Küche: Rillettes, Auberginencreme, Chutneys, Pestos, Konfekt, Fruchtekuchen oder Marmeladen. Aus unkomplizierten Rezepten mit überall erhältlichen Zutaten werden wir Köstlichkeiten kochen und backen, die Sie problemlos zu Hause herstellen und so Ihre Freunde mit ganz persönlichen Geschenken überraschen können. Unter den vielseitigen Rezepten findet jeder seine passende Überraschung.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Dorothea Gebhardt
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	52 EUR

Signatur	555-003
Titel	Tatort Küche
Info	<p>Wer kennt sie nicht, Miss Marple, die schrullige, alte Dame aus St. Mary Mead, die immer wieder in die merkwürdigsten Mordfälle hineinstolpert und jeden Kriminalfall auf ihre ganz spezielle Art löst?</p> <p>Agatha Christie, die "Schöpferin" der Miss Marple, schrieb als "Queen of crime" über 70 Kriminalromane, die laut UNESCO-Erhebung über die meistgelesenen Bücher der Welt an dritter Stelle nach der Bibel und den Werken von William Shakespeare rangieren.</p> <p>"Very british" werden wir gemeinsam Leckereien für einen 5 o'clock tea, wie ihn Miss Marple und ihre Schöpferin, die Autorin Agatha Christie, hätten einnehmen können, zubereiten - darunter Short bread, Scones, Sandwiches und vieles mehr. Bei ei-</p>

	<p>nem kleinen tea tasting & einem Gläschen Sherry erfahren Sie außerdem allerlei Amüsantes und Spannendes aus der Welt Agatha Christies und ihrer Heldin Miss Marple.</p> <p>Der Kochkurs ist auch für Vegetarier*innen geeignet.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	23.01.2020; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	555-004
Titel	Hier koch der Chef: Frank Metlicar
Info	<p>Kochen Sie mit Chef Frank Metlicar, dem General Manager des "The Rilano Hotels" und seinem Küchenchef Jan Kvocka ein besonderes Menü. Erleben Sie Köstlichkeiten aus dem Südwesten Frankreichs, kombiniert mit Spezialitäten aus dem Taunus. Die beiden Köche werden Ihnen selbstverständlich ein paar Geheimtipps verraten, damit Sie dieses Spezialitätenmenü auch zu Hause mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln zubereiten können.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Frank Metlicar
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	25.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	556-001
Titel	Die Küche der Weinregionen Spaniens
Info	<p>Es gibt noch Weinregionen in Spanien, die keinen so großen Bekanntheitsgrad außerhalb des Landes erreicht haben. Yecla zum Beispiel im Südosten, Montsant am Rande des weltberühmten Priorats in Katalonien, Manchuela, eine neue Weinregion zwischen Albacete und Cuenca im zentralen Spanien oder</p>

	<p>die Heimat des Riberos in Galizien an der Atlantikküste sowie die Barbadillo-Weine aus Palominotrauben in Andalusien. Diese Regionen verfügen mittlerweile über sehr gute und moderne Weine, die gepaart mit ihren jeweiligen traditionellen Küchen einen enormen und relativ unbekanntem Reichtum darstellen.</p> <p>An zwei Abenden werden wir uns sowohl diesen Weinen wie auch der Küche dieser Regionen nähern.</p>
DozentIn	Roser Böhle-Casasùs
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	01.11., 08.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	79 EUR

Signatur	556-002
Titel	Die Küche Griechenlands
Info	<p>Die griechische Küche zählt aufgrund der geographischen Lage Griechenlands zur mediterranen Küche.</p> <p>Es gibt auch verschiedene Regionalküchen innerhalb des Landes, insbesondere die geographische Vielfalt führt zu einer Vielzahl von Zutaten und Spezialitäten.</p> <p>Die griechische Küche kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Viel Gemüse und Fisch und vor allem Zubereitungsarten, bei denen die Grundprodukte im Vordergrund stehen und bei denen besonders opulente Zubereitungen oder Würzungen eher verpönt sind.</p> <p>Bedingt durch die geografisch günstige Lage als Handelsknotenpunkt, wurden viele Gewürze und Produkte aus dem Balkan, Indien oder dem arabischen Raum aufgenommen und in die Küche integriert.</p> <p>Griechische Rezepte können mit mehr auftrumpfen als mit Tzatziki und Schafskäse. Lassen Sie sich von den griechischen Rezepten inspirieren und erleben Sie ein "leckeres" Urlaubsgefühl in der PostKüche.</p>
DozentIn	Eddy Shafiei
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	05.12.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	556-004
Titel	Linsen, Bohnen & Co – das unterschätzte Superfood

Info	Hülsenfrüchte haben in den letzten Jahrzehnten in unserer westlichen Küche eher ein Aschenputtel-Dasein geführt. Dabei sind Linsen, Bohnen und Erbsen echte kleine Kraftpakete und können insbesondere bei vegetarischer Ernährung eine wichtige Nährstoffquelle darstellen. In Punkto Genuss, Geschmack und Vielfältigkeit müssen sie sich auch nicht verstecken, dies möchte dieser Kochkurs allen teilnehmenden Genießern*innen - egal ob Fleischesser*in oder Vegetarier*in- vermitteln. Die verwendeten Rezepte aus den Küchen dieser Welt sind vegetarisch, teilweise vegan bzw. werden vegane Alternativen besprochen.
DozentIn	Sandra Christina Vollmer
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	17.11.2019; 11:00 -15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	556-005
Titel	Curries
Info	<p>Curry ist eine aus Indien stammende Bezeichnung für verschiedene Eintopfgerichte auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch und /oder Gemüse.</p> <p>Das Wort Curry stammt vom tamilischen Wort KARI ab, das "Fleisch" oder "Beilage zum Reis" bedeutet.</p> <p>Wir werden eine Vielfalt von Produkten verwenden, wie: Kokoscreme oder Kokosmilch, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Garnelen-Paste, Chilis, Tamarinde, Auberginen, Okraschoten, Zitronengrass und vieles mehr. Dabei werden auch bestimmt ein paar Exoten dabei sein.</p> <p>Unter anderem besuchen wir in diesem zweiteiligen Kochkurs, Sri Lanka und ein paar andere Länder, in denen Curries verbreitet sind.</p>
DozentIn	Eddy Shafiei
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	21.11., 28.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	85 EUR

Signatur	556-006
Titel	African Streetfood
Info	Eine der Freuden, in ein neues Land zu reisen, ist das lokale Straßenessen. Mit über 50 Ländern, aus denen Sie in Afrika

	<p>wählen können, haben Sie wirklich die Qual der Wahl mit den verschiedenen Geschmäckern und Aromen, die der Kontinent zu bieten hat. Afrikanisches Street Food ist nicht nur lecker und würzig, sondern es ist reich an Geschichte und Vielfalt, die bis in die Antike zurückreicht, als die Arbeiter die Pyramiden von Gizeh bauten und afrikanische, lateinamerikanische, europäische und asiatische Einflüsse mitbrachten.</p> <p>Streetfood gehört zu den Lebensmitteln, die von den Einheimischen in einem Land zubereitet und verkauft werden. Dies ist eine der besten und authentischsten Art, die Kultur und die Menschen des Landes zu erleben.</p> <p>Streifen Sie mit Fatou Seubert durch die Straßen Dakkars und entdecken und probieren Sie die senegalesischen Streetfood Varianten.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Fatou Seubert
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 17:00 – 23:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	51 EUR

Signatur	556-007
Titel	Syrische Küche
Info	<p>An diesem Abend lernen Sie die große Vielfalt der syrischen Küche kennen und erfahren viel Wissenswertes über das Land, die Traditionen, Musik und die Esskultur. Die Küche Syriens zeichnet sich durch vielfältige, raffinierte, schmackhafte und pikante Speisen aus. Gekocht wird u.a. mit Weizen, Kichererbsen, Oliven, Tomaten, Aprikosen, Granatäpfeln, Datteln und Feigen. Kräuter und Gewürze wie Minze, Kardamom, Zimt, Safran, Sesam und Kreuzkümmel verfeinern den Geschmack. Als Fleisch wird hauptsächlich Lamm und Geflügel verzehrt, an der Küste auch Fisch. Reichlich Verwendung in fast allen Rezepten finden Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl.</p> <p>Die syrische Küche ist ein kulinarisches Erlebnis, bei dem die warme und gastliche Kultur und das gemeinsame Essen im Vordergrund stehen.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Lava Mahmoud

Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	49 EUR

Signatur	556-012
Titel	Israelische Küche
Info	<p>Israel bietet nicht nur eine einzigartige Landschaft, sondern auch eine besonders vielfältige Küche, die durch Einflüsse verschiedenster Kulturen geprägt ist. So vielfältig wie die Länder, aus denen Menschen nach Israel eingewandert sind, so unterschiedlich und genussreich ist auch die israelische Küche an sich. Sie zeichnet sich durch frische Zutaten und die Art der Zubereitung aus.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Riki Zaltzman
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	10.11.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	556-023
Titel	Südländische Küche
Info	<p>Die südindische Küche ist weltberühmt und sehr lecker. Alle Gerichte haben eine gesunde Schärfe. Typisch sind Dosa (Pfannkuchen) mit Kokoschutney und Idly (Reiskuchen) mit verschiedenen Chutneys und Sambar (gewürzte Gemüsesoße). Natürlich bereiten wir auch Currys mit Hühnchen, Lamm, Fisch oder Garnelen zu und kochen typische vegetarische Gerichte. Als klassische südindische Mahlzeit wird immer Reis, verschiedene vegetarische- und nichtvegetarische Currys, indisches Brot und Salat auf einem Teller serviert.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Venkata Pasupuleti

Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	01.12.2019; 16:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	556-024
Titel	Indische Snacks und Fingerfood
Info	<p>Aromatisch, farbenfroh, würzig bis scharf und vielfältig. Es muss nicht immer ein förmliches Essen an einer großen Tafel sein: Zu vielen Gelegenheiten passt Fingerfood einfach besser, z. B. zu einem schönen Sommerfest, einem „kleinen“ Geburtstag oder für unterwegs. Hier kommen unsere Snacks für Ihre Party! Abwechslungsreich, gesund und schnell. Bei diesem Kochkurs lernen Sie, worauf Sie bei der Zubereitung von Speisen achten müssen und welche Vielfalt an Rezepten die indische Küche bietet. Lernen Sie die unterschiedlichen Lebensmittel besser kennen und erfahren Sie, wie Sie diese richtig verarbeiten. So erstellen Sie in der Gruppe Schritt für Schritt ein exklusives Fingerfoodmenü, das Sie sich am Ende des Kurses in lockerer Runde schmecken lassen.</p> <p>Alle Gerichte sind gut vorzubereiten.</p>
DozentIn	Venkata Pasupuleti
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 11:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	556-025
Titel	„Superfood“: bunt & gesund
Info	<p>Superfoods sind dank ihres sehr hohen Gehalts an Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen die "Superhelden" unter den pflanzlichen Lebensmitteln.</p> <p>Im Kochkurs erfahren Sie von Ernährungscoach (IHK) Susanne Schönmeier, welche Superkräfte in Goji-Beeren, Quinoa, Ingwer, Granatapfel, aber vor allem auch in einheimischen Superfoods wie beispielsweise Walnuss, Brokkoli, Blaubeere & Co. stecken und wie Sie diese unkompliziert und vielseitig in Ihren Speiseplan integrieren können. Gemeinsam bereiten wir dabei eine kleine Auswahl an leckeren und gesunden Superfood-Gerichten zu.</p> <p>Der Kochkurs ist auch für Vegetarier*innen geeignet.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen.</p>

	onen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	15.01.2020; 18:00 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	556-026
Titel	Rezepte aus Laos – Ein Ausflug in die laotische Küche und Kultur
Info	<p>Im Frühjahr dieses Jahres habe ich mich in dem kleinen und touristisch noch relativ unbekanntem Laos auf die Suche nach einheimischen Rezepten begeben und bin schnell fündig geworden. Ich lade Sie daher ein, mit mir gemeinsam ein typisch laotisches Mahl zu zubereiten: Lernen Sie "Laab Gai" (gehacktes Hähnchenfleisch mit frischen Kräutern), "Tam Mark Houg" (Salat mit grüner Papaya) und "Kale" (gedämpfter junger Brokkoli) kennen. Dazu gibt es, wie in Laos zu jeder Mahlzeit üblich: Klebereis. Frische exotische Früchte runden unser Menü ab. Beim gemeinsamen Essen haben Sie zudem die Gelegenheit, mehr über die laotische Kultur zu erfahren.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Christina Weinreich
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 11:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37 EUR

Signatur	556-027
Titel	Kürbis & rote Beete
Info	<p>Kürbis & Rote Bete - jedes Jahr im Herbst liegen sie als bunte Farbkleckse auf dem Markt & im Gemüseregal. Sie sind nicht nur bunt, sondern auch lecker und mit einer Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen auch sehr gesund.</p> <p>Die "Gemüse-Oldies", die beide zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt zählen, lassen sich darüber hinaus sehr vielseitig zubereiten und sorgen für leckere herbstliche Geschmackserlebnisse auf dem Teller.</p>

	Entdecken Sie große & kleine, raffinierte & überraschend einfache Rezepte und Leckereien rund um Kürbis & Rote Beete. Lassen Sie sich begeistern! Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
DozentIn	Eddy Shafiei
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	556-028
Titel	Reis & Curry Rezepte aus Sri Lanka
Info	In diesem Kurs unternehmen wir einen Ausflug in die Küche und Kultur Sri Lankas, der „Perle im indischen Ozean“. Ich lade Sie ein, mit mir gemeinsam eine typische Reis & Curry Tafel zuzubereiten. Erfahren Sie mehr über exotische Zutaten, wie z.B. Drums-tick, Snake Gourd, Goraka ... und lernen Sie, wie man die verschiedenen Gerichte am besten kombiniert. Beim gemeinsamen Essen bzw. im Anschluss haben Sie die Gelegenheit einem spannenden Erfahrungsbericht über mein Sabbatical in Sri Lanka (Freiwilligentätigkeit in einem Waisenhaus) zu lauschen. Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.
DozentIn	Christina Weinreich
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 11:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	557-001
Titel	Weinseminar: Bordeaux und sein Renommée
Info	Wodurch ist das Renommée der Bordeaux-Weine begründet? Warum haben sie diesen Stellenwert in der Weinwelt? Was sind "Grand Cru's" und wie schmecken sie? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend nach. Sie werden Bordeaux-Weine in Weiß, Rot und Süß verkosten, erhalten einen Überblick über diverse Klassifizierungen der Region und erfahren ihre Entstehungsgeschichte. Sie werden außerdem einen gereiften Rotwein aus der zweiten Cru-Klasse aus mei-

	<p>nem Keller probieren. Nach diesem Bordeaux-Abend sind Sie in der Lage, bei der Weinauswahl im Restaurant die für Sie richtige Wahl zu treffen. Auch das leibliche Wohl wird nicht zu kurz kommen.</p> <p>Alle Kochkurse der vhs Hochtaunus vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und landestypischen Bräuchen und Traditionen ermöglichen ein über rein Kulinarisches hinausreichendes Wissen.</p>
DozentIn	Klaus Ribbecke
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	22.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	557-003
Titel	Genießerseminar Wein und Käse
Info	<p>Dieser Abend ist einer der interessantesten Genusskombinationen gewidmet, die es gibt: „Wein und Käse“. Die große Mehrheit ist vermutlich der Meinung, dass zum Käse ein guter Rotwein am besten passt. Freuen Sie sich auf acht verschiedene Kombinationen, vom Weichkäse zum Blauschimmelkäse bis hin zum Hartkäse. Der Käse gibt den Takt vor, partnerschaftlich gesellt sich der Wein zur Seite und es wird nicht immer ein Roter sein! Lebensmittelkosten in Höhe von € 22,00 für Wein und Käse sowie eine Umlage in Höhe von € 1,00 für den Einkauf sind in der Kursgebühr enthalten.</p>
DozentIn	Klaus Ribbecke
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	01.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	557-004
Titel	Mein liebster Wein
Info	<p>Eine Idee wird Wirklichkeit! Wie bereits bei verschiedenen Weinseminaren angekündigt, wollte ich immer mal ein Treffen mit Weinseminarteilnehmer*innen organisieren, an dem jede*r Weinfreund*in seinen/ihren Lieblingswein oder Sekt mitbringt und im Kreise anderer Weingenießer*innen präsentiert.</p> <p>Am 6. Dezember 2019 ist es soweit, wir treffen uns um 19 Uhr in der Postküche.</p> <p>Sie bringen Ihren Lieblingswein oder Lieblingssekt mit, egal ob</p>

	weiß, rosé oder rot und präsentieren ihn – keine Scheu - „coram publiko“. 16 Weinfreunde*innen sind eingeladen. Parallel zur Anmeldung bitten wir um Information über Ihren Lieblingswein mit Angabe des Alkoholgehalts an die Mailadresse klaus.ribbecke@gmx.de . Danach werde ich eine Verkostungsreihenfolge erstellen, so dass wir zwanglos fachsimpeln können. Anmeldeschluss ist der 27.11.2019.
DozentIn	Klaus Ribbecke
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	06.12.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	entgeltfrei

Signatur	557-005
Titel	Whisk(e)y meets Chokolade
Info	Wer sagt, dass Schokolade nur zu Wein oder Kaffee passt? Wenn die vielfältigen Aromen von jahrelang fassgelagertem Whisk(e)ys mit den unterschiedlich süßen Formen zartschmelzender Schokolade zusammentreffen, dann entstehen Geschmackshöhepunkte, die ihresgleichen suchen. Doch auch hier gilt: nicht jeder Whisk(e)y passt zu jeder Schokolade. Auf der Suche nach dem ultimativen Gaumenschmeichler werden wir insgesamt 6 verschiedene Whisk(e)ys verkosten und mit ebenso vielen, unterschiedlichen Schokoladen kombinieren. Diese Veranstaltung richtet sich an Whisky-Liebhaber*innen und Genießer*innen, die offen und experimentierfreudig sind und neue Geschmackswelten erkunden möchten. Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes!
DozentIn	Julia Nourney
Veranstaltungsort	Oberursel; Stadtbücherei
Datum/ Uhrzeit	27.11.2019; 19:30 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	557-006
Titel	Bioweine aus Frankreich
Info	Wein ist in Frankreich nicht nur ein Getränk, er hat einen weit höheren kulturellen Stellenwert. Er ist Ausdruck von Tradition, Lebensfreude, Leidenschaft und ist fest in der Gesellschaft verankert. Seit einigen Jahren greift der Bio-Trend auch auf die Weinbranche über und veranlasst immer mehr Weingüter Bio-

	<p>Weine herzustellen. Aber Bio? Was heißt das überhaupt? Und welche Ausprägungen gibt es? Damit beschäftigen wir uns in diesem Seminar und versuchen eine allgemein gültige Definition von Bio-Wein zu entwickeln.</p> <p>Im praktischen Teil können Sie sich dann selbst von der Qualität der Weine überzeugen und erhalten eine Einführung in die professionelle Weinprobe. Die dort erlangten Erkenntnisse, wie Weine bewusster und intensiver genossen werden können, werden dann in einer Weinprobe mit verschiedenen Weinen umgesetzt. Ziel der Weinprobe ist es, verschiedene Bio -Weine zu probieren und zu vergleichen, die unterschiedlichen Profile der Weine zu erkennen, zu verstehen und sein persönliches Geschmacksprofil zu entwickeln.</p>
DozentIn	Julius Friedrich
Veranstaltungsort	Oberursel; Alte Post
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	557-012
Titel	Sherry, Brandy & Orujo – Viva Espana
Info	<p>Die hochprozentigen Genüsse, die man zwischen Gibraltar, Galizien und Katalonien findet, sind nicht nur das Ergebnis jahrhundertelanger Erfahrungen und Optimierungen, sie passen auch ganz hervorragend zu den modernen Entwicklungen der spanischen Küche. Egal ob es sich um die Dessertweine des Sherry-Dreiecks oder die Trester- und Weinbrände der traditionellen Regionen handelt, sie alle werden durch das Terroir und die Charaktere ihrer Produzenten geprägt und repräsentieren somit Land und Leute.</p> <p>Wie unterscheiden sich spanische Spirituosen? Wie entstehen die feinen Aromen? Und wie kann man – dem Genuss auf der Spur - diese edlen Tropfen am Besten genießen?</p> <p>Im Laufe des Abends werden Sie sechs erlesene Sherrys und Destillate aus Spanien verkosten und deren Besonderheiten theoretisch und praktisch kennen lernen. Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrsnetzes!</p> <p>Diese Veranstaltung ist Teil einer hochprozentigen Verkostungsreise durch ausgesuchte Länder Europas, die in den kommenden Semestern fortgesetzt wird.</p>
DozentIn	Julia Nourney
Veranstaltungsort	Oberursel; Stadtbücherei
Datum/ Uhrzeit	23.20.2019
Dauer	Einmalig

Preis	46 EUR
-------	--------

Volkshochschule Region Kassel

Signatur	W3915
Titel	Vom Feld direkt auf den Tisch – Der vegane Gartenkochkurs
Info	Nach einer Einführung zu Anbau und Kulturen im Gemüsegarten, lernen wir die verschiedenen Pflanzen vor Ort kennen und ernten zusammen Zutaten für ein köstlich-veganes Menü, das frischer nicht sein kann. Dann beginnt der kreative Teil in der Küche. Wir bereiten im Team aus den geernteten Schätzen drei köstliche Gänge zu: Bunte, leckere und kraftvolle Speisen, die wir auf den Tellern wunderschön in Szene setzen. Anschließend genießen wir die vielfältigen Geschmäcker der pflanzlichen Küche und zubereiteten Speisen. Alle Rezepte bestechen durch natürliche und einfache Zutaten und können auch zu Hause gut nachgekocht werden. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, Küchentücher und kleine Behälter für potentielle Reste.
DozentIn	Christina Tocha
Veranstaltungsort	Kassel, Gartenverein Südend e.V., Vereinsheim
Datum/ Uhrzeit	17.08.2019; 13:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	X3906
Titel	Mann backt in verschiedenen Variationen
Info	Sie backen Blechkuchen mit verschiedenen Unterlagen, wie Hefeteig , Mürbeteig und Rührteig. Belegt wird der Kuchen mit Obst der Saison in unterschiedlich gestalteten Auflagen. Ein Kurs für Männer ab 14 Jahren, die gerne backen möchten und einen Einblick in die Konditorei erhalten wollen. Zur Kaffeezeit dürfen Gäste eingeladen werden um die Köstlichkeiten zu probieren.
DozentIn	Dieter Brenne
Veranstaltungsort	Hofgeismar-Hümme, Generationenhaus Bahnhof Hümme
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	20 EUR

Signatur	X3917
----------	-------

Titel	Herbstküche deftig und vegan
Info	Wir kochen zusammen ein farbenpächtiges Drei-Gänge Menü mit wundervollen herbstlichen Zutaten. Beim Schnippeln, Rühren, Kochen ist das Herbstfrösteln und ein nahender Winterblues schnell vergessen. Die Rezepte aus dem Kurs sind nicht nur alltagstauglich und sehr bekömmlich: Sie duften verführerisch, schmecken lecker, sind gesund und wecken Glücksgefühle.
DozentIn	Christina Tocha
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 12:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	X3918
Titel	Vegane Variationen mit Hülsenfrüchten
Info	Hülsenfrüchte als "grüne Proteinquelle" sind ein unerlässlicher Bestandteil der pflanzenbasierten Ernährung und laden in der Küche zu vielfältigen Variationsmöglichkeiten ein. Sie sind von sich aus schon aromatisch und man kann ihnen mit verschiedenen Würzrichtungen unterschiedliche Gesichter verleihen. Neben Suppe und Salat bereiten wir auch Braten, Aufstriche und Bratlinge zu. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrende als auch an unerfahrene Köchinnen und Köche.
DozentIn	Ester Ava Höhle
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12,50 EUR

Signatur	X3913
Titel	Gesund und lecker – Wildkräuter auf den Tisch
Info	Auch im Oktober findet man noch viele essbare Wildkräuter. Sie enthalten meist mehr Vitalstoffe als angebautes Obst und Gemüse und können unser Immunsystem stärken. Auf einer Exkursion lernen wir viele von ihnen an ihren natürlichen Standorten kennen, sammeln sie in Körben und bereiten anschließend aus ihnen ein gesundeckeres Kräutermenü zu.
DozentIn	Tanja Tempel

Veranstaltungsort	Zierenberg, Elisabeth-Selbert-Schule
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17 EUR

Signatur	1, 2, 3 und fertig“ – Teil 6: neue Rezepte Schnelle und leichte Küche
Titel	X3910
Info	Wir kochen leichte Gerichte: Leicht und schnell zuzubereiten für Kochanfänger und Eilige im Alltag. Aber auch leicht im Sinne: gut für Wohlfühlfigur und zum Abnehmen geeignet. Jedes Gericht besteht aus max. 3 Zutaten, die frisch eingekauft werden. Alle übrigen stammen aus einem überschaubaren Grundvorrat, der länger haltbar ist. "1, 2, 3 - ran an die Töpfe"!
DozentIn	Dörte Petersen
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	06.11., 13.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	2x
Preis	25,50 EUR

Signatur	Festliche Schlemmereien
Titel	X3922
Info	Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelprodukte eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der
DozentIn	Thomas Gercke
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	07.11. – 05.12.2019, wöchentlich, 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	54 EUR

Signatur	X3919
Titel	Seitan als pflanzliche Fleischalternative
Info	Vegane Fleischalternativen lassen sich gut zu Hause herstellen, es ist gar nicht schwer! Sie sind vielfältig in Geschmack, Form

	<p>und Konsistenz. Daher erfreut sich Seitan in der veganen bzw. vegetarischen Küche großer Beliebtheit.</p> <p>Sie werden in das Arbeiten mit Weizenproteinmehl eingeführt und lernen am Beispiel ausgewählter Rezepte verschiedene Garungsmethoden, Kombinationsmöglichkeiten und Würzrichtungen für das Kochen von Seitan kennen. Der Kurs richtet sich sowohl an erfahrene als auch an unerfahrene Köche und Köchinnen. Als Starthilfe erhalten Sie eine Auswahl an Rezepten sowie eine Portion Proteinmehl (Gluten).</p>
DozentIn	Ester Ava Höhle
Veranstaltungsort	Kassel, Stadtteiltreff Mitte der GWG
Datum/ Uhrzeit	10.11.2019; 14:00 – 19:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	25,50 EUR

Signatur	X3908
Titel	Ayurvedische Winterküche
Info	<p>Gesund und genussvoll essen aus Lebenslust und Liebe zu sich selbst! Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze - Juwelen der ayurvedischen Küche, Teeträume, individuelle Kräutertees für Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs werden Sie bekannt gemacht mit einigen Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche. Es werden leichte Wintermenüs vorgestellt, mit denen man gut durch die kalte Jahreszeit kommen und allerlei Krankheiten vorbeugen kann (z. B. Arthrose, Rheuma, Schleimbildung).</p>
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22 EUR

Signatur	X3905
Titel	Weihnachtsstollen das Traditionsgebäck 4.0 Reloaded
Info	<p>Ein richtig guter Stollen birgt so manches Geheimnis aber auch eine Vielfalt an Möglichkeiten. Gemeinsam wollen wir in unserem Stollen-Backkurs diese Geheimnisse lüften und auch Stollen der etwas anderen Art herstellen. Ob klassisch, traditionell mit Nüssen und Früchten oder Whiskyfruit-Stollen - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.</p> <p>Auch für Teilnehmer geeignet die keine Rosinen, kein Zitronat, kein Marzipan mögen oder keine Nüsse essen dürfen. Kein Problem, die Zutaten für Ihren Stollen können Sie ganz individu-</p>

	ell zusammenstellen und am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, am wichtigsten ist die Lust und Freude am Backen und kreieren. Bitte mitbringen: Schürze, Transportcontainer.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35,50 EUR

Signatur	X3904
Titel	Patisserie in der Weihnachtszeit
Info	Lassen Sie sich überraschen - kleine Kunstwerke zu Weihnachten und Ihren Festen mit Freunden und Verwandten. Es geht um feinste Patisserie und stimmungsvolle Desserts. Ein Genuss für Augen und Gaumen. Wir stellen gemeinsam kleine Meisterwerke mit edlen Zutaten her. Sie erlernen Dekor-Techniken zum Verzieren und Anrichten.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	02.12.2019; 17:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23,30 EUR

Signatur	X3921
Titel	Das vegane Weihnachtsmenü
Info	Das gemeinsame Genießen mit Freunden und Familie macht Weihnachten zur schönsten Zeit im Jahr. Dazu gehört auch ein köstliches Festessen - aber wie kann man dies ohne tierische Produkte klimafreundlich und mit maximalem Genuss realisieren. Wir kochen zusammen ein edles Weihnachtsmenü mit 3 Gängen, so dass dieser Tag zu einem kulinarischem Fest voller Fülle und ohne Verzicht wird! Dieses Weihnachten wird Deine Lieben mit einem ausgezeichneten pflanzlichen Essen begeistern und Dir ein stolzes Lächeln auf das Gesicht zaubern.
DozentIn	Christina Tocha
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 12:00 – 17:00 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	20,50 EUR

Signatur	X3933
Titel	Vegetarische indische Küche
Info	Die indische Küche ist von einer Vielzahl von vegetarischen Gerichten geprägt, sowohl von Gemüsegerichten als auch von den populären Dal-Gerichten (Hülsenfrüchte), die mit unterschiedlichen Linsensorten, Bohnen oder Kichererbsen auf verschiedene Weise zubereitet werden. Mit typisch indischen Kräutern und Gewürzen werden wir einige Gerichte gemeinsam zubereiten und verzehren. Auch die Herstellung von Milchprodukten als Eiweißergänzung wird gezeigt. Sie backen auch typisch indische Brotsorten, passend zu den Gerichten. Es werden fast ausschließlich Bio-Produkte verarbeitet.
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.12.2019; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22 EUR

Signatur	X3915
Titel	Männer an den Herd!
Info	Gemeinsam kochen, neue Rezepte entwickeln, gemeinsam genießen. Einfach, deftig und mit Pfiff. Suppen, Salate, Eintöpfe, raffinierte Gemüsezubereitungen..... und natürlich Fisch und Fleisch.
DozentIn	Thomas Gercke
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	16.01. – 06.02.2019; wöchentlich; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	4x
Preis	43,50 EUR

Signatur	X3907
Titel	Schmackhaft Fünf-Elemente-Küche Grundkurs
Info	Basierend auf den Grundprinzipien der traditionellen chinesischen Ernährung, werden mit gängigen Lebensmitteln köstliche Gerichte gezaubert, die alle Sinne ansprechen, denn Genuss steht im Vordergrund. Und auch im Kochen weniger Geübte

	werden Spaß an den leichten, alltagstauglichen Gerichten finden. Erleben Sie, welchen positiven Einfluss diese Küche auf Ihr Wohlbefinden hat.
DozentIn	Dörte Petersen
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	22.01. – 05.02.2020; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	3x
Preis	38 EUR

Signatur	X3928
Titel	Persisch Kochen
Info	Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in "warme" und "kalte" einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.
DozentIn	Ali Moshiri
Veranstaltungsort	Wolfhagen, Berufliche Schulen
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26 EUR

Signatur	X3941
Titel	Sushi
Info	Sie lernen Grundlagen und Varianten der Sushi-Zubereitung kennen und erhalten Informationen über die Geschichte und Tradition dieser weltweit beliebten japanischen Speise.
DozentIn	Joong-Hee Kim
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	14 EUR

Signatur	X3935
Titel	Indische Gaumenfreuden
Info	Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitä-

	ten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz. wechselnde Menüs
DozentIn	Gloria Lal
Veranstaltungsort	Wolfhagen, Berufliche Schulen
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 10.00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26 EUR

Signatur	X3931
Titel	Klassische Gerichte der authentisch chinesischen Küche
Info	Entdecken Sie die Vielfalt der klassischen chinesischen Küche, ausschließlich mit frischen Zutaten zubereitet! Lernen Sie typisch chinesische Gewürze und authentische Klassiker der verschiedenen Kochstile Chinas kennen, kleine Köstlichkeiten wie Wantan, Baozi, Frühlingsrollen und Jiaozi! Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, ein Drei- bis Viergänge-Menü mit Freunden zu kochen oder für eine Feier vorzubereiten. Einige traditionelle Speisen eignen sich auch als modernes chinesisches Fingerfood. Am Ende des Kurses steht ein gemeinsamer Bummel durch einen Asiamarkt auf dem Programm, um zu lernen, die benötigten typisch chinesischen Lebensmittel zielsicher zu finden.
DozentIn	Wei Wu
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	05.11. – 26.11.2019; wöchentlich; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	4x
Preis	49 EUR

Signatur	X3922
Titel	
Info	Besondere Anlässe verdienen genussvolle Festtagsmenüs. Dabei müssen keine teuren Edelprodukte eingesetzt werden. Die Nahrungsmittel werden sorgsam ausgewählt und zubereitet. Der Pfiff liegt dann in der Kombination und der eigenen Fertigung der Grundzutaten.
DozentIn	Thomas Gerecke
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule

Datum/ Uhrzeit	07.11. – 05.12.2019; wöchentlich; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	54 EUR

Signatur	X3929
Titel	Persisch Kochen
Info	Die persische Küche gilt als die französische Küche des Orients. Sie ist weniger knoblauchorientiert als die türkische, nicht so scharf wie die indische und sie richtet sich bis heute nach den Lehren Zarathustras, der Speisen in "warme" und "kalte" einteilt. Ein Prinzip, das auch in asiatischen Kulturen zu finden ist.
DozentIn	Ali Moshiri
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26 EUR

Signatur	X3932
Titel	Alles rund um die Ente
Info	Peking-Ente, Ente in Orangensoße ... Wer kennt sie nicht, die Klassiker der chinesischen Küche? Was es zu beachten gibt, damit, je nach Wunsch, die Kruste schön rotbraun glänzt, sich die mundgerechten Happen appetitlich auf buntem Gemüse präsentieren und das Fleisch zart und saftig den Gaumen verwöhnt, verrät Ihnen dieses Seminar für Genießer und Gerne-Köche.
DozentIn	Hiangzhen Li
Veranstaltungsort	Niestetal-Heiligenrode, Wilhelm-Leuschner-Schule
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 17:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19,50 EUR

Signatur	X3940
Titel	Vegetarische Koreanische Küche
Info	Sie sind überzeugter Vegetarier? Oder an gesunder Ernährung interessiert? Und als neugieriger Feinschmecker gespannt auf exotische Gaumenfreuden? Lassen Sie sich auf eine kulinarische Reise entführen, auf der Sie die Zubereitung von koreani-

	<p>schen Pfannkuchen, Kimchi, Bibimbap, Glasnudelsalat, Maultaschen und Eintopf kennenlernen.</p> <p>Auch bei gesundheitlichen Problemen wie Diabetes und erhöhtem Cholesterinspiegel ist dieser Kurs zudem besonders zu empfehlen.</p>
DozentIn	Joong-Hee Kim
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	27.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	14 EUR

Signatur	X3921
Titel	Das vegane Weihnachtsmenü
Info	<p>Das gemeinsame Genießen mit Freunden und Familie macht Weihnachten zur schönsten Zeit im Jahr. Dazu gehört auch ein köstliches Festessen - aber wie kann man dies ohne tierische Produkte klimafreundlich und mit maximalem Genuss realisieren.</p> <p>Wir kochen zusammen ein edles Weihnachtsmenü mit 3 Gängen, so dass dieser Tag zu einem kulinarischem Fest voller Fülle und ohne Verzicht wird! Dieses Weihnachten wird Deine Lieben mit einem ausgezeichneten pflanzlichen Essen begeistern und Dir ein stolzes Lächeln auf das Gesicht zaubern.</p>
DozentIn	Christina Tocha
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 12:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	20.50 EUR

Signatur	X3930
Titel	Tahi-Food-Lovers
Info	<p>Die thailändische Küche hat den berechtigten Ruf, eine der besten Küchen der Welt zu sein. Sie zeichnet sich besonders durch ihre frischen, gesunden Zutaten und nicht zuletzt durch ihre enorme Schärfe durch den Thailändischen Chili "Thai: Prik" aus. Chili ist bei vielen thailändischen Speisen eine grundlegende und ausgesprochene gesundheitsfördernde Zutat. So auch beim Grünen Thai - Curry mit Hähnchen in würziger Kokosmilch(suppe). Ein aromatisches Gericht mit milder Schärfe, das wir gemeinsam zubereiten werden. Willkommen sind alle Thai-Food-Lovers und die, die es werden wollen.</p>

DozentIn	Surangkana Lapnitiporn
Veranstaltungsort	Baunatal-Großenritte, Erich Kästner Schule
Datum/ Uhrzeit	15.01.2020; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	16 EUR

Signatur	X3934
Titel	Vegane indische Küche
Info	Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Der Kurs richtet sich an Personen, die begonnen haben sich vegan zu ernähren, die den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder die an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden.
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	Hofgeismar, Herwig-Blankertz-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22 EUR

Signatur	X3952
Titel	Torten dekorieren – Winterblumen & Co. Weihnachtsstern Special
Info	Sie lernen das Drahten von Blütenblättern aus Blütenpaste, den Umgang mit dieser Zuckermasse, die Herstellung eines Blütenstempels, die Farbgebung mit Puderfarben sowie das Zusammenfügen der einzelnen Komponenten zu einem wunderschönen Weihnachtsstern (Poinsettia) kennen. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, Blüten und Blätter auf Draht anzufertigen und kennen die Grundtechniken zur Herstellung von Zuckerblumen, die sich von echten Blumen kaum unterscheiden lassen. Ihre Weihnachtssternblüten nehmen sie im Anschluss an den Kurs mit nach Hause. Bitte planen Sie etwas mehr Zeit ein. Bitte mitbringen: einen Behälter zum sicheren Transport Ihrer Werke, eine weiße Schürze oder weißes T-Shirt.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	Lohfelden-Vollmarshausen, vhs Geschäftsstelle
Datum/ Uhrzeit	24.11.2019; 10:00 – 17:00 Uhr

Dauer	Einalig
Preis	51,50 EUR

Signatur	Griechenland
Titel	X3964
Info	Erleben Sie das Land der autochthonen Rebsorten! Weinseminar mit Häppchen, 39 € pro Person Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628
DozentIn	////
Veranstaltungsort	Kassel, Weinladen Schluckspecht
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 20:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	0 EUR

Signatur	X3965
Titel	Die großen Roten
Info	Genießen Sie die passenden Weine zum Fest! Weinseminar mit Häppchen, 45 € pro Person Anmeldung Weinladen Schluckspecht unter 0561-12 628
DozentIn	////
Veranstaltungsort	Kassel, Weinzentrum
Datum/ Uhrzeit	21.11.2019; 20:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	0 EUR

Lahn-Dill Akademie

Signatur	92305057DG
Titel	Backen mit Sauerteig
Info	Backen wie zu Omas Zeiten. Brot, das mit "Sauer" hergestellt wird, gilt als hohe Backkunst und ist besonders schmackhaft. Anders als behauptet, muss eine traditionelle Herstellung nicht kompliziert und aufwändig sein. Unter Anleitung einer Konditormeisterin und Bäckerin backt jede/r Teilnehmer/in ihr/sein eigenes Sauerteigbrot mit Dinkelmehl und vorbereitetem Sauer in kleinen Mengen und ohne Zusätze. Das Brot wird natürlich mit verschiedenen Leinsamen und Körnern kreativ gestaltet. Ebenso wird auch ein Kuchen aus süßem Sauerteig, der sehr saftig und lecker schmeckt, gebacken. Außerdem lernen Sie

	einen richtigen Sauerteig herzustellen: wie man eigenen Sauer ansetzt, füttert, reift und lagert. Ob Hobbybäcker/in oder Anfänger/in, dieser Kurs macht jedem Spaß. Das von Ihnen gefertigte Brot und der Kuchen können zum Schluss mit nach Hause genommen werden. Mitzubringen sind: Schürze, Kuchencontainer, Mixer, Brotbehälter (Küchentuch) und zwei verschließbare Schüsseln. Die Lebensmittelumlage wird direkt an die Dozentin gezahlt. Für weitere Fragen steht die Kursleiterin unter Tel. 0178 2976393 zur Verfügung.
DozentIn	Ira Riske
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 9:30 – 13:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	27,40 EUR

Signatur	92305043DG
Titel	Plätzchenduft – Adventsbäckerei mit Vollkorn
Info	Adventszeit ist Backzeit! Wenn Sie gerne Neues ausprobieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Plätzchen, Kuchen und Co werden meist aus hellem Mehl hergestellt. Vollkornmehle haben dagegen viele gesundheitliche Vorteile, denn sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aus den heimischen Getreiden Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Einkorn, Emmer, Buchweizen lassen sich Mehle herstellen und sie bieten eine Vielfalt an Aromen und Geschmackserlebnissen. Damit Ihr Weihnachtsgebäck aus Vollkornmehl gelingt, gilt es ein paar Tipps zu beachten. Wir sprechen darüber welches Mehl sich für welches Gebäck eignet und was man bei der Teigbereitung und den Backeigenschaften von Vollkornmehl berücksichtigen sollte. Nach ausgewählten Rezepten bereiten Sie Kuchen, Plätzchen und Weihnachtsbrot zu, die Sie natürlich auch in gemeinsamer Runde verkosten werden. Bitte bringen Sie eine Schürze und Behälter für Reste mit. Die Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.
DozentIn	Ursula Fischer
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	11.11.2019; 17:15 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22,67 EUR; ab 8 TN: 17 EUR

Signatur	92305055DG
Titel	Festtagstorten

Info	<p>Der Klassiker unter den Festtagstorten ist ein Muss bei jeder Feier. Jeder hat sich schon mal gewünscht, eine richtige Torte backen zu können. Unter der Anleitung einer Konditormeisterin lernen Sie einen richtigen Biskuitboden zu backen, mit einer leichten Buttercreme eine Torte einsetzen, einstreichen und anschließend verzieren oder mit Fondant überziehen. Ihnen wird gezeigt, was man mit einem Spritzbeutel und Tülle alles zaubern kann. Zum krönenden Abschluss wird die Torte mit selbstgefertigten Rosen, Knospen und Blättern aus Fondant dekoriert. Sie werden sehen, dass es gar nicht so schwer ist...</p> <p>Ob Hobbybäcker/in oder Anfänger/in, dieser Kurs macht jedem Spaß. Das von Ihnen gefertigte Kunststück, dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.</p> <p>Mitzubringen sind: Schürze, Tortencontainer, Nudelholz, Mixer und Kreativität. Die Lebensmittelumlage wird direkt an die Dozentin gezahlt. Für weitere Fragen steht die Kursleiterin unter Tel. 0178 2976393 zur Verfügung.</p>
DozentIn	Ira Riske
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 9:30 – 13:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	27,20 EUR; ab 8 TN: 20,40 EUR

Signatur	92305056DG
Titel	Torten dekorieren zur Weihnachtszeit
Info	<p>Tauchen Sie ein in eine unendlich bunte und vielfältige Welt der Dekorationsmöglichkeiten! Unter der Anleitung einer Konditormeisterin erfahren Sie einige Tricks und Kniffe, wie Ihnen eine selbst dekorierte Torte gelingen kann. Zunächst wird der mitgebrachte Rührkuchen oder Tortenboden mit einer Frosting Creme mit Hilfe von einem Spritzbeutel und Tüllen mit verschiedenen Spritztechniken dekoriert. Anschließend fertigen Sie Rosen, Blumen, Knospen und weihnachtliche Motive. Außerdem lernen Sie, wie man mit einfacher Handhabung auch eine Schleife fertigt oder mit zwei Fondant-Strängen einen Kordel dreht. Ob Hobbybäcker/in oder Anfänger/in, dieser Kurs macht jedem Spaß. Die von Ihnen gefertigten Dekorationen und das gefertigte Kunststück können zum Schluss mit nach Hause genommen werden und alle begeistern. Mitzubringen sind: Schürze, Rührkuchen/Tortenboden rund (max. 26 cm Durchmesser, mind. 6 cm Höhe), Tortencontainer, Mixer und Kreativität. Die Lebensmittelumlage wird direkt an die Dozentin gezahlt. Teilnehmer/innen aus vorangegangenen Festtagstortenkursen können auch gerne hieran teilnehmen. Für weitere Fragen steht die Kursleiterin unter Tel. 0178 2976393 zur Verfügung.</p>
DozentIn	Ira Riske
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs

Datum/ Uhrzeit	25.11.2019; 17:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22,67 EUR; ab 8 TN: 17 EUR

Signatur	92305058DG
Titel	Die etwas anderen Plätzchen
Info	Die Weihnachtszeit naht und mit ihr die Tradition Plätzchen zu backen. In diesem Kurs wird mal von den üblichen Weihnachtsplätzchen etwas abgewichen und die etwas anderen Plätzchen mit Ingwer, Lavendelblüten, Powerriegel aus Brennesselsamen oder einfach nur Hildegard von Bingens Nervenkekse gebacken. Lassen Sie sich überraschen. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.
DozentIn	Heike Nickel
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 17:30 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,13 EUR; ab 8 TN: 13,60 EUR

Signatur	01304001DG
Titel	Frühjarsputz für unseren Körper Kräuterseminar mit Exkursion
Info	Schon unsere Vorfahren wussten, dass die ersten Kräuter im Frühjahr von unschätzbarem Wert für die Gesundheit sind. Lassen Sie uns anknüpfen an die altherwürdigen Traditionen und sammeln Sie an diesem Tag auf einem gemütlichen Spaziergang unter fachkundiger Leitung Wildkräuter und verarbeiten diese im Anschluss zu einem leckeren Imbiss und einigen anderen gesunden "Sachen". Es entstehen Materialkosten in Höhe von ca. 15.00 bis 20.00 Euro, die mit der Dozentin abgerechnet werden. Der Treffpunkt ist in der Küche der Volkshochschule. Der Kurs wird durch die Fahrt zum Exkursionsort (nahe gelegenen Ortsteil) und zurück unterbrochen. Bitte mitbringen: 2 leere Marmeladengläser, 2 Flaschen (ca. 200 bis 300 ml) nach Möglichkeit mit etwas größerer Öffnung, kleinen Sammelkorb oder Baumwolltasche, Schere, Messerchen und ein Schneidebrett.
DozentIn	Heike Nickel
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	09.05.2020; 10:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	37,27 EUR; ab 8 TN: 28,20 EUR
-------	-------------------------------

Signatur	01304002DG
Titel	Kräuterspaziergang – Kräuterseminar
Info	Während einem gemütlichen Spaziergang, bei dem einige Höhenmeter zu überwinden sind, lernen Sie unter fachlicher Leitung einer Phytotherapeutin die Vielfalt der heimischen Wild-/Heilkräuter näher kennen. Die Bestimmung und deren Verwendung sind hierbei Thema. Der Kräuterspaziergang findet bei jeder Witterung statt.
DozentIn	Heike Nickel
Veranstaltungsort	Dillenburg-Nanzenbach, Sportplatz
Datum/ Uhrzeit	16.05.2020; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19,13 EUR; ab 8 TN: 14,60 EUR

Signatur	01305010DG
Titel	Leckere und gesunde Brotaufstriche selber machen
Info	Was gibt es Besseres als frisches Brot mit einem leckerem Aufstrich. In der heutigen Zeit haben wir eine riesige Auswahl von Produkten, die uns die Lebensmittelindustrie zur Verfügung stellt. Die Inhaltsstoffe sind für den Laien oft nicht verständlich und unserer Gesundheit nicht immer zuträglich. Leckere und gesunde Alternativen zu Käse und Wurst können Sie im Handumdrehen selber machen. Nach einer Einführung der zu verarbeiteten Zutaten stellen wir unterschiedliche Brotaufstriche her und kosten diese im Anschluss mit selbstgebackenem Brot.
DozentIn	Heike Nickel
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	19.05.2020; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19,13 EUR; ab 8 TN: 14,50 EUR

Signatur	01305011DG
Titel	Kulinarische Kräutergeschenke – mit Exkursion
Info	
DozentIn	Heike Nickel
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs

Datum/ Uhrzeit	30.05.2020; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,27 EUR; Ab 8 TN: 24,80 EUR

Signatur	92305032DG
Titel	Internationale Aufläufe
Info	Aufläufe sind gut vorzubereiten und backen von alleine im Ofen. Beim Öffnen des Backofen dringen internationale Düfte aus verschiedenen Ländern in unsere Küche. Sie bereiten vegetarische Aufläufe wie den Gemüseflan aus Frankreich, Pastitsio aus Kalifornien und den Gemüse-Pie aus Großbritannien zu. Hähnchenrollen aus Mexiko sowie Couscous aus den arabischen Ländern vervollständigen das Menü. Als Nachspeise erwartet Sie ein süßes Soufflé mit Ricotta. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 11:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	01305033DG
Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch mit Väterchen Frost
Info	Sie erlernen die Zubereitung klassischer Gerichte aus dem großen kalten Russland. Dabei verwenden Sie für das Land typische Lebensmittel u.a. aus dem russischen Lebensmittelhandel. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es Selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel und Blini. Außerdem wärmender Borschtsch und Soljanka mit Piroschki, sibirische Nudelteigtaschen Pelmeni und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich kann Mitgebrachtes probiert werden wie Kwass und russisches Konfekt zum Tee aus dem Samowar. Russische Musik begleitet Sie beim Kochen und Kosten. Die Zutaten sind zum Teil vorbereitet. Bitte Schürze, Kochmesser und Behälter für ggf. Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. 13,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	15.02.2020; 12:00 – 17:15 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	01305034DG
Titel	Mit der Suppenschale durch Asien
Info	<p>Die asiatische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Suppen. Wohltuend wärmend in der kalten Jahreszeit, gesund und aromatisch mit frischen Zutaten, schnell zubereitet und sehr appetitlich anzusehen. Zusammen mit Reis und Salat eine vollständige Mahlzeit. Sie kochen in kleinen Mengen die beliebten Suppenklassiker thailändische Tom Kha Gai, chinesische Wonton-Suppe, indische Mulligatawny, vietnamesische Pho Bo und weitere Nationalsuppen aus Japan und Indonesien. Außerdem beliebte Gemüsesuppen mit asiatischer Note, wie Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer und rotem Curry sowie die einfache Herstellung von selbst gekochter asiatischer Hühner-, Rindfleisch-, Gemüse- und Fischbrühe. Abgerundet durch ein exotisches Dessert. Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten sowie Inhaltsstoffe von Asia-Fertigsuppen.</p> <p>Bitte Schürze, Kochmesser und Behälter für ggf. Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. 12,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	22.02.2020; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92305048DG
Titel	Herbstakademie: Schnelle Nudeln mit Soßen & gefüllte Nudeln
Info	<p>Nudeln herzustellen - mit oder ohne Nudelmaschine, ist einfacher als Sie denken, kreativ und macht Spaß. In kleinen Mengen stellen Sie verschiedene Teige her, mit Weizen- oder Dinkelmehl, Grieß und spezielle Teige z. B. mit Hirse- oder Buchweizenmehl, mit Gewürzen und Kräutern aromatisiert und natürlich eingefärbt. Außerdem werden Spätzle, Schokoladennudeln und ein Strudelteig, der dem Nudelteig verwandt ist, für einen Wiener Apfelstrudel hergestellt. Als gefüllte Nudeln bereiten Sie russische Pelmeni und chinesische Wontons zu. Dazu ein Saucenbüfett mit klassischen und schnellen Nudelsaucen, wie Pesto und Käsesauce.</p> <p>Bitte Schürze, Kochmesser und Behälter für ggf. Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. 12,00EUR ist direkt an die Dozentin zu zahlen.</p>

DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	12.10.2019; 12:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92305047DG
Titel	Wildkochkurs Schätze des Waldes kreativ zubereitet
Info	<p>Zu den auserlesenen Dingen für den kulinarischen Genuss gehört Wildfleisch. Warenkunde, wie man Wild zubereitet und Informationen zum Wild gehören zum Programm, so dass das Kochen mit Wild zu einem Erlebnis wird. Rezeptvariationen wie Wildrahmsuppe, Entenbrust in Portwein-Sauce, zartrosa Rehrücken, leckere Wildsaucen zu Spätzle etc. und genaue Anleitungen für die schmackhafte Zubereitung machen das Kochen mit Wildfleisch sowohl für den Anfänger/innen als auch für geübte Hobbyköche/innen zu einem lohnenden kulinarischen Erlebnis. Zu einem gelungen Essen gehört auch eine feine Nachspeise: Rotwein-Kirschen mit Sahne.</p> <p>Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039</p>
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 16:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92305049DG
Titel	Suppen und Eintöpfe
Info	<p>In unserer kleinen "Kochschule" dreht sich heute alles um das Thema Suppe und ihre vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten. Freuen Sie sich auf eine leichte Gemüsesuppe mit Fisch, die Sie einzeln oder als Auftakt zu einem feinen Menü anbieten können. Lernen Sie verschiedene Einlagen und Variationsmöglichkeiten für klare Suppen kennen. Bereiten Sie eine Gemüsecremesuppe, eine Paprikasuppe sowie eine Mitternachtssuppe mit frischen Erbsen für Partygäste zu. Auch ein sättigender Hähnchentopf mit Mango und Gemüsebelegen steht auf dem Speisezettel. Außerdem gibt es Tipps, welche Suppen sich gut vorbereiten oder sogar einfrieren lassen. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039</p>

DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 16:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92305052DG
Titel	Saucen – die Vollendung eines Gerichts
Info	<p>Wie die Saucen richtig gelingen, lernen Sie in diesem Kurs. Für diesen Saucenkurs wurden Rezepte mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad zusammen gestellt, so dass man wie immer eine Suppe, ein Fisch- und Fleischgericht, einen Salat sowie eine Nachspeise in gemeinsamer Runde verzehren kann. Begonnen wird mit einer einfachen Brühe, die mit einem wunderbar selbstgekochten Fond zur Consommé verarbeitet wird. Die Käsesauce zu Gnocchi, eine Kräuter-Essenz zum Salat und die Buttersauce zur Kartoffel und Gemüse sind weitere Gerichte, die Sie zubereiten werden. Eine ganz schnelle Sauce zu gebratenem Lachs darf natürlich nicht fehlen, außerdem gibt es Hähnchen in Tomatensauce mit allerlei interessanten Gewürzen. Zum krönenden Abschluss freuen Sie sich auf selbst gekochte Vanillesauce zu warmen Walnussküchlein, die im Wasserbad gebacken werden.</p> <p>Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter (0174)1357039</p>
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	92305045DG
Titel	Herbst-Menü
Info	<p>Der Herbst bringt auch in diesem Jahr eine reiche Ernte eine unglaubliche Vielfalt an Obst und Gemüse. Dieser Reichtum wird beim Kochen in unserer Herbstküche genutzt und zu raffinierten, saisonalen und schmackhaften Speisen zubereitet. Freuen Sie sich auf die nussig schmeckende Muskatkübisuppe, die mit Ingwer und Ahornsirup verfeinert wird, auf Feldsalat mit Quitten-Vinaigrette und geräucherter Gänsebrust, gefüllte Crêpes, Rindersteak mit Steinpilz-Risotto und grünem Salat sowie einen Birnen-Prasselkuchen vom Blech für die ganze Familie. Die Lebensmittelumlage wird direkt mit der Dozentin abge-</p>

	rechnet. Bitte eine Schürze und Behälter für Reste mitbringen.
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	15.11.2019; 16:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92305053DG
Titel	Himmel & Erde
Info	<p>Er ist das beliebteste Obst der Deutschen und in Hessen Kult: der Apfel. Sie ist etwas unbeliebter geworden, zu Unrecht, steckt doch in der Kartoffel ein "ganzes Kochbuch". Beide lassen sich hervorragend in einem hessischen Apfel-Kartoffel-Menü vom Ahle Wurscht-Carpaccio mit Apfel-Balsamico bis zum Kartoffelkuchen vereinigen. Lassen Sie sich überraschen, was man Leckeres aus "Apfel und Kartoffeln" auf den Tisch bringen kann.</p> <p>Bitte Schürze, Kochmesser und Behälter für ggf. Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. 12,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	92303004DG
Titel	Webinar: Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente
Info	<p>Mittlerweile ist es zur Regel geworden: Jeder sollte seinen Cholesterinwert kennen. Lobenswerterweise hat sich die Einstellung zum Cholesterinwert als Blutparameter in den vergangenen Jahren erheblich geändert. Erhöhte Cholesterinwerte müssen nicht mehr als Schicksal hingenommen werden. So können für Patienten mit gesichertem Risiko für arteriosklerotische Erkrankungen wirksame Medikamente verordnet werden. Aber auch ohne Medikamente kann auf den Cholesterinwert positiv Einfluss genommen werden. Natürlich können Lebensstil und Veränderung des Lebensstils nicht die Funktion von Medikamenten einnehmen und erst recht nicht bei Patienten mit gesicherter Erkrankung ersetzen. Der Vortrag will auf der Grundlage des heutigen Wissensstands Antwort zu häufig gestellten Fragen zum Thema Cholesterin geben. Die wichtigste Antwort ist dabei, was ist in Bezug auf den Lebensstil und auf Nahrungsergänzungsmittel</p>

	zur Verbesserung der Cholesterinwerte gesichert, was ist zweifelhaft und unwirksam. Auf diesem Weg soll es dem von einer Fettstoffwechselstörung Betroffenen leichter gemacht werden, sich für bestimmte Verhaltensweisen zu entscheiden
DozentIn	Dr. Christina Sanwald
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	28.11.2019; 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	5 EUR

Signatur	92305054DG
Titel	Low Carb für Genießer – Schmackhafte Gerichte und leckere Drinks
Info	Zu viele Kohlenhydrate, einseitige Ernährung mit Zucker und Weißmehl - wer kennt das nicht. Low Carb scheint da eine gute Alternative. Aber: Darf ich jetzt keine Kohlenhydrate mehr essen, welche Alternativen gibt es dann und muss ich ab jetzt viel Fleisch essen? Diese und viele andere Fragen stellen sich Interessierten. In diesem Kurs zaubern wir einfache und schnelle Gerichte rund um Low Carb, die sich gut in den Alltag integrieren lassen und der ganzen Familie schmecken. Tolle Rezepte für Frühstück, Mittag und Abendessen - speziell von der Dozentin für diesen Kurs entwickelt. Bitte Restbehälter und scharfes Messer/Schürze mit zum Kurs bringen. Fragen vorab gerne an Mar_H@web.de. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen.
DozentIn	Mareike Haas
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	01305053DG
Titel	Männer an den Herd – mit neuen Rezepten
Info	Selbst is(s)t der Mann. Dieser Tag gehört nur den Männern. Wie Sie sich selbst oder Ihre Liebsten mit raffinierten, köstlichen und dennoch schnell zubereiteten Gerichten verwöhnen können, erfahren Sie in diesem exklusiven Männer-Kochkurs. In gemeinsamer Runde werden Sie Fleisch- und Fischgerichte zubereiten. Natürlich dürfen frische Beilagen nicht fehlen. Sogar eine Nachspeise wird gerührt. Auch gänzlich ohne Vorkenntnisse werden Sie lernen, selbständig ein mehrgängiges Menü zu kochen, das garantiert für Bewunderung sorgen wird. Ob Hobbykoch oder

	Anfänger, dieser Kurs macht jedem Spaß. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	18.01.2019; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	01305052DG
Titel	Die Pärchen Küche – mit Liebe Kochen
Info	Durch zahlreiche Anforderungen in Alltag, Familie, Ausbildung und Beruf kommt die Zweisamkeit häufig zu kurz. In unserer Pärchen Küche bietet sich die Gelegenheit, mal wieder etwas Zeit miteinander zu verbringen, ein gemeinsames Hobby und neue Ideen für das Kochen Zuhause zu entdecken, mit anderen Paaren zu kochen und das Essen zu genießen. Freuen Sie sich auf eine Cremesuppe mit Topping und eine Quiche mit Zuckerschoten und Krabben. Das Hauptgericht wird ein Kräuter-Roastbeef aus dem Ofen mit Beilagen sein. Zum Abschluss servieren Sie einen Zartbitter-Schokoladenschaum, denn Schokolade macht glücklich. Jeder Teilnehmer/in ist gebührenpflichtig. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	24.01.2020; 16:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32,23 EUR; ab 8 TN: 24,30 EUR

Signatur	01305051DG
Titel	Kochkurs für junge Leute
Info	Die erste eigene Wohnung und weg von Mutters heimischen Herd. Nachdem Fast-food-Restaurants und Dönerbuden getestet wurden, habt Ihr plötzlich Lust bekommen, selbst zu kochen, aber wie? In diesem Kurs werden rationelle Kochtechniken, Mengenplanung, Vorratshaltung etc. vor allem aber leckere Rezepte, die gut variiert und nachgekocht werden können vermittelt. Unter Anleitung werden schnelle und einfache Gerichte gekocht, die auch den Freunden schmecken werden. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Dozentin zu zahlen. Informationen zum Kurs bei der Dozentin unter 0174 1357039

DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 11:00 – 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	01305033DG
Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch bei Väterchen Frost
Info	<p>Sie erlernen die Zubereitung klassischer Gerichte aus dem großen kalten Russland. Dabei verwenden Sie für das Land typische Lebensmittel u.a. aus dem russischen Lebensmittelhandel. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es Selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel und Blini. Außerdem wärmender Borschtsch und Soljanka mit Piroschki, sibirische Nudelteigtaaschen Pelmeni und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich kann Mitgebrachtes probiert werden wie Kwass und russisches Konfekt zum Tee aus dem Samowar. Russische Musik begleitet Sie beim Kochen und Kosten. Die Zutaten sind zum Teil vorbereitet.</p> <p>Bitte Schürze, Kochmesser und Behälter für ggf. Reste mitbringen. Die Umlage für Lebensmittel und Skript von ca. 13,00 EUR ist direkt an die Kursleiterin zu zahlen.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Dillenburg, vhs
Datum/ Uhrzeit	15.02.2020; 12:00 – 17:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,77 EUR; ab 8 TN: 27,70 EUR

Signatur	92305086HN
Titel	Weinseminar für Fortgeschrittene – Aufbauwissen
Info	<p>In diesem Seminar probieren Sie Weine, die auf unterschiedliche Art hergestellt wurden. Hierbei findet Beachtung, welche Ausbauarten angewendet werden, ob im Edelstahltank oder im Holzfass, wie wichtig die Kellertechnik und auch Terroir für die Weine sind. Sie probieren und vergleichen in diesem Seminar Weine von unterschiedlichen Böden und aus unterschiedlichen Ländern bzw. aus unterschiedlichem Klima. Zur Weinbegleitung gibt es Brot, Käse und Salami. Für die Verkostung der jeweiligen Weine und Feinkost wird eine Umlage von 20,00 EUR erhoben und direkt an den Dozenten gezahlt.</p>
DozentIn	Inhaber Thomas Leder

Veranstaltungsort	Herborn, der Korkenzieher
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,60 EUR

Signatur	92305085HN
Titel	Whiskey von den Hebriden – Single-Malt-Scotch-Tasting von den Inseln
Info	Dieses Seminar richtet sich an Whiskyfreunde, die einmal theoretisch von Insel zu Insel hüpfen möchten. Sie probieren von nicht rauchig bis rauchig, malzig fruchtige und andere außergewöhnliche Manufakturabfüllungen. Ebenso werden Ihnen Grundkenntnisse über die Herstellung und Geschichte vermittelt. Zur Whiskybegleitung gibt es Wasser und Baguette. Für die Verkostung der jeweiligen Whiskys wird eine Umlage von 35,00 EUR erhoben und direkt an den Dozenten gezahlt.
DozentIn	Inhaber Thomas Leder
Veranstaltungsort	Herborn, der Korkenzieher
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 21 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,60 EUR

Signatur	92305084HN
Titel	Whisky- & Whiskey-Seminar, Schottland & Irland Single-Malt-Whisky-Tasting für Einsteiger
Info	Guter Whisky ist Kultur und Lebensfreude! Sie haben noch keine großen Erfahrungen mit Whisky gemacht? In diesem Seminar werden Sie in die Welt der Whiskys aus Schottland und Irland entführt. Sie probieren von fruchtbetont, rauchig über torfig verschiedene Whiskys und es werden Ihnen Grundkenntnisse über die Herstellung und Geschichte vermittelt. Zur Whiskybegleitung gibt es Wasser und Baguette. Für die Verkostung der jeweiligen Whiskys wird eine Umlage von 30,00 EUR erhoben und direkt an den Dozenten gezahlt.
DozentIn	Inhaber Thomas Leder
Veranstaltungsort	Herborn, der Korkenzieher
Datum/ Uhrzeit	01.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,60 EUR

Signatur	92305081HN
Titel	Gin & Tonic – Das perfekte Paar
Info	Gin ist vielschichtig und hat eine sehr lange Tradition. Sie erfahren viel Wissenswertes über die weltbekannte Wachholderspirituose, welche Arten von Gin es gibt und welche Botanicals verwendet werden. Welches Tonic passt zu welchem Gin? Welche Garnitur rundet den Drink perfekt ab? Sie probieren verschiedene Kombinationen und schärfen so Ihre Sinne anhand der Aromen. Zur Gin Begleitung gibt es Wasser und Baguette. Für die Verkostung der jeweiligen Gins wird eine Umlage von 30,00 EUR erhoben und direkt an den Dozenten gezahlt.
DozentIn	Inhaber Thomas Leder
Veranstaltungsort	Herborn, der Korkenzieher
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,60 EUR

Signatur	92305083HN
Titel	Käse und Wein – Ein perfektes Paar?
Info	Sie wollten schon immer wissen, welcher Wein zu welchem Käse kombiniert werden kann? Beim Wein kommt es auf Gehalt, Reife und Würze an - so auch beim Käse. In unserem Weinseminar entdecken Sie die perfekte Kombination aus Wein und Käse und lernen die feinen Gemeinsamkeiten und Unterschiede geschmacklich kennen. Lernen Sie die Grundregeln der passenden Auswahl von Weinen zu Speisen kennen. Sie erhalten verschiedene Käsesorten und passende Weine. Wasser und Brot werden zum Neutralisieren gereicht. Für die Verkostung der jeweiligen Weine und Käse wird eine Umlage über 25,00 EUR erhoben und direkt an den Dozenten gezahlt
DozentIn	Inhaber Thomas Leder
Veranstaltungsort	Herborn, der Korkenzieher
Datum/ Uhrzeit	22.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,60 EUR

Kreisvolkshochschule Limburg-Weilburg

Signatur	V103010
Titel	Intervallfasten Vortrag mit Voranmeldung

Info	Das Intervallfasten erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Es soll das Gewicht reduzieren und die Gesundheit positiv verändern. Wie das Intervallfasten funktioniert, was die tatsächlichen Vorteile sind und wie Sie es gut in Ihren Alltag integrieren können wird im Vortrag deutlich.
DozentIn	Margarete Wolfangel
Veranstaltungsort	Freiherr-v.-Sein-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.10.2019; 19:15 – 20:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	7 EUR

Signatur	V023005
Titel	Wenn es zwickt und zwackt im Verdauungstrakt Vortrag mit Voranmeldung
Info	Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa und Co.: Erkrankungen der Verdauungsorgane sind vielfältig und nehmen ständig zu. Einige werden für unheilbar gehalten... Der Referent zeigt diese Vielfalt auf und bietet überraschende Lösungsansätze durch relativ einfache Änderungen im Ernährungsbereich.
DozentIn	Hartmuth Haag
Veranstaltungsort	Haus der vhs
Datum/ Uhrzeit	21.10.2019: 19:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	9 EUR

Signatur	V033010
Titel	Basische Ernährung im Alltag Vortrag mit Voranmeldung
Info	Was ist überhaupt basische Ernährung und "Essen wir uns wirklich sauer"? Der Säure-Basen-Haushalt ist allgegenwärtig, doch in wie weit haben wir selber Einfluss auf ihn? In diesem Vortrag erhalten Sie viele wichtige Informationen zum Thema Säure-Basen-Haushalt und wie Sie basische Lebensmittel gut in Ihren Alltag integrieren können.
DozentIn	Margarete Wolfangel
Veranstaltungsort	Bad Camberg, Taunusschule
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 19:15 – 20:45 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	7 EUR
-------	-------

Signatur	V013012
Titel	Richtig essen für Her-Kreislauf Web-Vortrag mit Voranmeldung
Info	<p>Web-Vorträge</p> <p>In Kooperation mit der vhs Böblingen-Sindelfingen bieten wir in diesem Semester wieder Web-Vorträge an. Mit dieser neuen Kursform kann die vhs hochkarätige Dozenten aus Wissenschaft und Forschung "ins Haus holen". Die Vorträge werden live via Internet auf eine große Leinwand übertragen. Die Web-Vorträge sind interaktiv, d. h. Fragen der Teilnehmer erreichen den Referenten per Chat während des Vortrages und auch ein Austausch in der Gruppe mit den anderen Interessierten ist möglich. Die Web-Vorträge werden begleitet und moderiert von der zuständigen Fachbereichsleitung der vhs. Computerkenntnisse und technische Voraussetzungen sind nicht erforderlich.</p> <p>In diesem Vortrag geht es rund um Blutdruck, Fettstoffwechsel und Übergewicht und die Hörerinnen und Hörer erfahren, wie sie mit einer ausgewogenen Ernährung präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Inhalte: Was ist Blutdruck? Was steckt hinter dem "Fettstoffwechsel"? Wo fängt "Übergewicht" an? Welche Grenzwerte gibt es und was bedeuten diese für mich? Was bedeuten Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich? Welchen Einfluss hat eine ausgewogene Ernährung? Ernährungstipps: Wie kann ich präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen?</p>
DozentIn	Dr. oec. Troph. Elke Arms
Veranstaltungsort	Haus der vhs
Datum/ Uhrzeit	06.02.2020; 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	5 EUR

Signatur	V013622
Titel	Kohl – das heimische Superfood Fit und gesund durch vollwertige vegetarische Ernährung!
Info	<p>Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Blumenkohl, Rosenkohl, Kohlrabi, Chinakohl und auch Sauerkraut sind heimische Gemüse, die besonders im Winter wichtige Vitamin- und Mineralstofflieferanten sind und deshalb auch als Superfood bezeichnet werden können. Lassen Sie sich überraschen, welche interessanten Speisen mit den verschiedenen Kohlarten hergestellt werden können. Ergänzt mit einem Dessert und einem aromatischen Kräutertee verzehren wir die Speisen in gemütlicher Runde. Dazu erhalten Sie Informationen zur Vollwert-Ernährung und praktische Tipps zur Zubereitung.</p>

DozentIn	Gertrud Knoche
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V023621
Titel	Schnelle, gesunde Küche für Berufstätige
Info	Trotz Zeitmangel gesund und lecker speisen, ist nicht unmöglich. Ob Suppe, Hauptspeise oder Dessert, wir werden unsere "Feierabendküche" gemeinsam zubereiten. Vegetarisch, Fisch und Fleisch werden mit von der Partie sein.
DozentIn	Heidi Mather
Veranstaltungsort	Weilburg, Stadtwerke
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013900
Titel	Südliches Baden – Markgräfler Land und Bodensee Weinkolleg
Info	Der Bereich Markgräflerland ist Teil des Anbaugebiets Baden und umfasst das Gebiet zwischen Freiburg und Weil am Rhein. Insgesamt wird im Weinbaubereich Markgräflerland eine Anbaufläche von rund 3000 Hektar bewirtschaftet. Der andere Teil des südlichen Anbaugebiets Baden ist der Bodensee. Die Sonnenhänge des Seeweins gehören zu den südlichsten in Baden bzw. in allen deutschen Anbaugebieten. In diesem Seminar werden Weine aus diesen Anbaubereichen verkostet.
DozentIn	Thomas Flick
Veranstaltungsort	Haus der vhs
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 19:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	V136300
Titel	Wildkräuterwanderung

Info	<p>Wildkräuter wachsen kostenlos, aber nicht umsonst... Täglich laufen wir über wertvolle Nahrung, ohne sie wahrzunehmen. Das, was vor unseren Füßen liegt, das Einfache, wird oft übersehen! Das frische Nahrungsangebot der Wildkräuter besteht das ganze Jahr über. So hat es die Schöpfung für uns vorgesehen, deshalb brauchen Sie auch keine Eingewöhnungszeit für diese natürliche Nahrung. Sie können ganz einfach, von heute auf morgen, diese Umahrung in Ihre Ernährung integrieren. Die etwa vierstündige Veranstaltung, bei der wir etwa 2 bis 2,5 Stunden gemächlich unterwegs sind, bietet Ihnen die Möglichkeit, eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise mit frischen Wildkräutern kennenzulernen. Sie lernen dabei auch, Ihre Umwelt bewusst und die Wildkräuter aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Nach der Wanderung wird aus den gesammelten Wildkräutern und weiteren Speisen gemeinsam ein leckerer und gesunder Imbiss zubereitet. Das kleine gemeinsame Abendessen lässt den Tag entspannt ausklingen. Der Jahreszeit angepasst, werden bestimmte Themen wie Ernährungsumstellung oder einfache Konservierung angesprochen.</p>
DozentIn	Arielle Jacobi
Veranstaltungsort	Mengerskirchen, Probach, Vikariehaus
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19 EUR; bei 6-7 TN: 31 EUR

Signatur	V013626
Titel	Wildbret
Info	<p>Ein ganz besonderer Genuss Wildbret ist köstlich im Geschmack, von natürlicher Herkunft und ausgesprochen gesund. Es stammt in der Regel aus der Region, hat keine langen Transportwege und liegt ganz im Trend einer bewussten, leichten und bekömmlichen Ernährung. Wildbret ist fettarm und nährstoffreich. Es entfaltet seine hervorragenden Eigenschaften in klassischen Rezepten ebenso wie in der modernen, leichten Küche. Wir werden ein mehrteiliges Menü zaubern.</p>
DozentIn	Hedwig Hamburger
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013708
Titel	Ihr Rendezvous mit Schokolade Schokolade einmal anders erleben
Info	<p>Erleben ...und genießen Sie Schokolade ganz individuell.</p> <p>Erfahren ...Sie mehr über das "Schwarze Gold".</p> <p>Erfreuen ...Sie sich an einer Schokoladen-Verkostung der besonderen Art. Genießen Sie exklusive Schokoladen aus den bedeutendsten Anbauländern der Welt sowie Spezialitäten und Besonderheiten.</p>
DozentIn	Eva Reinemund
Veranstaltungsort	Limburg, Das Schokoladenhaus
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 19:30 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	25 EUR

Signatur	V013630
Titel	Tortillas, Tacos und würzige Salsas Für Anfänger und Fortgeschrittene
Info	<p>Eine Tortilla ist ein mexikanisches Fladenbrot, kein spanisches Omelett. Sie wird entweder aus Mais oder Weizen hergestellt. Je nach Füllung dieser Tortillas entscheidet sich, ob es ein Taco, ein Burrito oder eine Enchilada wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> o Gefaltete Maistortillas mit Füllung sind Tacos. o Weizentortillas mit Füllung, die bereits gerollt an den Tisch gebracht werden, nennt man Burritos. o Gefüllte, gerollte und mit Salsa gratinierte Maistortillas heißen Enchiladas. o Füllt man Weizentortillas selbst am Tisch, nennen sie sich Fajitas. <p>Salsa ist das spanische Wort für Soße. Salsa wird meist aus geschnittenen Tomaten (rot oder grün), Paprika, Chili, Zwiebel, Knoblauch, frischem Koriander (Cilantro) sowie - je nach Rezept - weiteren Zutaten hergestellt.</p>
DozentIn	Pammi Panesar
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013904
Titel	Gin Tasting - Tagesseminar
Info	<p>Gin ist momentan im Trend. Täglich werden neue Ginsorten auf den Markt gebracht. Wir wollen uns in einem Tasting der Herstellung, Verkostung und den Mix-Möglichkeiten mit unterschiedlichen Tonic Sorten widmen.</p> <p>Neben der Geschichte des Gins erfahren Sie etwas über die Zutaten, Destillation und weitere interessante Aspekte. Dabei werden verschiedene Ginsorten aus verschiedenen Ländern vorgestellt. Daneben gibt es auch einen neuen Aspekt der Mischung mit verschiedenen Tonic Sorten. Dieses Seminar ist geeignet für jeden, der sich mit der Gin Kultur auseinandersetzen möchte.</p>
DozentIn	Robin Pitz
Veranstaltungsort	Limburg, Villa Konthor
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019; 19:30 – 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37 EUR

Signatur	V013710
Titel	Gin & Cheese Goat´s Gin & Ziegenkäse Verkostung
Info	<p>Besucht uns und unsere Ziegen, im wunderschönen Westerwald und genießt mit uns die Goat´s Gin & Ziegenkäse Verkostung der besonderen Art!</p> <p>Ihr lernt bei einer Führung über den Ziegenhof unsere Weißen Deutschen Edelziegen und unseren liebevollen Umgang mit den Tieren kennen.</p> <p>Im Anschluss bieten wir ein 3-Gänge-Menü veredelt mit dem leckeren Ziegenkäse der Kleinen Fromagerie und einem zum Gang passenden Cocktail/Longdrink mit Goat´s Gin.</p> <p>Als Hauptgang servieren wir euch unseren hausgemachten Ziegenkäse-Burger mit hochwertigem Beef.</p> <p>Erlebt im mediterranen Bruchsteinhaus, erbaut mit historischen Baumaterialien, umgeben von Lavendel, Kräutern und Kerzenschein wie vielfältig Gin und Ziegenkäse sein können.</p>
DozentIn	Adrian Schäfer
Veranstaltungsort	Oberrod, Die kleine Fromagerie
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 16:00 – 19:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	56 EUR

Signatur	V013632
----------	---------

Titel	Street Food
Info	Street Food ist ein Ausdruck für Speisen und Getränke, die für eine Zwischenmahlzeit entweder von einem fahrbaren Verkaufsstand (Imbisswagen) auf einem Markt oder Jahrmarkt angeboten oder unterwegs beim Aufenthalt auf einer öffentlichen Verkehrsfläche verzehrt werden. Es ist ein globales Phänomen, vor allem in Staaten wie Thailand, Vietnam, Indien oder Mexiko. Im Kurs kochen wir leckere und gesunde "Street Food"-Speisen aus den verschiedenen Ländern. Die Erinnerungen an die schönen Urlaubstage werden erweckt.
DozentIn	Pammi Panesar
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V023623
Titel	Kochen rund um den Kürbis
Info	Der Kürbis ist ein Verwandlungskünstler. Er präsentiert sich hervorragend als Vorspeise, als Hauptgericht oder als Dessert; kalt oder warm, süß oder salzig - er ist ein Universalgenie unter den Gemüsen. Im Kurs werden wir ein Menü zubereiten, bestehend aus Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Nachspeise.
DozentIn	Hedwig Hamburger
Veranstaltungsort	Weilburg, Stadtwerke
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019; 18:0 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013910
Titel	Bierverkostung – Craft Beer
Info	Bier ist nicht immer nur Pils - lassen Sie sich überraschen von Bierkreationen mit Charakter. Seit Anfang der Achtzigerjahre schreibt Craft Beer (Gourmetbier) eine beispiellose Erfolgsgeschichte, beginnend in den USA, weg von industrieller Massenware, hin zu charakterstarken Bieren in kleinen Auflagen. In Europa ist die Craft Beer Bewegung vor allem in Skandinavien, den Beneluxstaaten und Italien etabliert, doch auch in Deutschland gibt es immer mehr innovative Brauer, die hervorragende Biere abseits des

	<p>Mainstreams brauen. Lernen Sie unser Kulturgut Bier näher kennen und erfahren Sie alles Wissenswerte über die Herstellung und nationale und internationale Vielfalt. Probieren Sie verschiedene Biere und Bierspezialitäten aus kleinen Brauereien, einschließlich Malz- und Hopfenproben, sodass auch die Rohstoffe der Biere mit allen Sinnen erlebt werden. Erfahren Sie mehr um die sinnliche Empfindlichkeit von Geruch und Geschmack, die Sensorik. Lernen Sie in einer Blindverkostung verschiedene Biere/Bierstile zu erschmecken und zu erkennen. Beiläufig erfahren Sie alles Wichtige zu den Themen: Welches Bier passt zu welchem Essen und Bier und Gesundheit. Freuen Sie sich auf einen lustigen, genussvollen und zugleich höchst informativen Abend.</p>
DozentIn	Dirk Wagner, Andreas Schwickert
Veranstaltungsort	Limburg-Eschhofen, Schule am Eschilishov
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	31 EUR

Signatur	V023009
Titel	Mit natürlichen Mitteln durch die Erkältungszeit Vortrag mit Voranmeldung
Info	<p>Im Herbst geht es oft schon los mit den ersten Erkältungen. Ruck zuck hat man sich einen kratzigen Hals oder eine laufende Nase eingefangen. Gerade in Herbst und Winter können niedrige Temperaturen, Wind und Regen unser Immunsystem schwächen. Außerdem kuscheln wir uns lieber auf das Sofa, als an die frische Luft zu gehen. Und je weniger wir uns bewegen, desto weniger kommt auch unser Immunsystem in die Gänge. Mit bewährten Hausmitteln können Sie jedoch vorbeugen bzw. eine leichte Erkältung selbst behandeln. In meinem Vortrag möchte ich Ihnen einige Möglichkeiten daraus vorstellen, damit Sie den Erkältungsviren nicht "schutzlos" ausgeliefert sind. Zum Wärmen und Probieren habe ich schon mal Erkältungstee's dabei.</p>
DozentIn	Sigrid Strieder
Veranstaltungsort	Haus der vhs
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	7 EUR

Signatur	V123602
Titel	Verschiedene Braten und die passenden Beilagen

Info	Es geht auf den Winter zu, da kochen wir deftig. Reduzierte Teilnehmerzahl 7-9. Bei größerer Nachfrage können zusätzliche Termine vereinbart werden.
DozentIn	Rainer Knuppertz
Veranstaltungsort	Löhnberg-Niederhausen, Theodor-Fliedner-Haus
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019, 18:30 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17 EUR

Signatur	V013634
Titel	Low Carb Weihnachtsbäckerei
Info	Kuchen, Kleingebäck, Festtagsdesserts und Plätzchen ohne Mehl und Zucker ? Schwer vorstellbar ? Ja, aber ich zeige Ihnen, wie das geht. Genuss, der geschmacklich keine Wünsche offen läßt. Süß und lecker. Lassen Sie sich überraschen.
DozentIn	Stephan Blödel
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	13.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013636
Titel	Festliches Weihnachtsmenü – ohne Fleisch – geht das? Fit und gesund durch vollwertige vegetarische Ernährung
Info	Für viele Menschen ist es nicht vorstellbar, ein Festessen ohne Fleisch anzubieten. Ich möchte Ihnen zwei festliche Menüs vorstellen, die durch vollwertige Zutaten zu einem Festmahl werden, dass zusätzlich für die Gesundheit einen größeren Wert hat. Ich gebe Ihnen praktische Tipps und Hinweise, wie sie vieles gut vorbereiten können, damit sie am Festtag nicht nur in der Küche stehen. Außerdem leisten Sie einen Beitrag zum Klima- und zum Tierschutz, wenn sie auf Fleisch verzichten.
DozentIn	Gertrud Knoche
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule,
Datum/ Uhrzeit	18.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V033604
Titel	Weihnachtsmenü
Info	Weihnachten ist das Fest der Liebe, aber auch das Fest der kulinarischen Genüsse. Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem köstlichen Weihnachtsessen. Wir kochen ein mehrgängiges Menü mit Suppe, Vorspeise, Salat, Hauptgericht und Dessert. Es gibt auch jeweils eine Weinempfehlung dazu.
DozentIn	Hedwig Hamburger
Veranstaltungsort	Bad Camberg, Taunusschule
Datum/ Uhrzeit	18.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V023045
Titel	Der Darm – das Tor zur Gesundheit Seminar mit Voranmeldung
Info	<p>Unsere Haut, eine ca. 2 m² große Grenzfläche zu unserer Außenwelt, erfährt von uns viel Aufmerksamkeit und Pflege. Unser Darm mit einer Fläche von ca. 400 m² wird dagegen häufig vernachlässigt. Wir reagieren erst, wenn er durch Krankheitssymptome wie Blähungen und Bauchschmerzen auf sich aufmerksam macht. Dabei ist der Darm mit 80 % aller aktiven Immun-/Abwehrzellen und mit dem zweitgrößten Nervensystem nach dem Gehirn von zentraler Bedeutung. Allergien, Körpergewicht und selbst unsere Stimmungslage sind eng mit unserem Bauch verbunden.</p> <p>In diesem Kurs erfahren Sie viel Interessantes über die Aufgaben Ihres Darms - vor allem lernen Sie, wie einfach es ist, selbst für eine gute Darmgesundheit und damit mehr Lebensqualität zu sorgen. Dazu gehören z. B. auch eine darmgesunde Atmung und einfache Bewegungen.</p>
DozentIn	Angelika Leib
Veranstaltungsort	Haus der vhs
Datum/ Uhrzeit	19.11.2019, 19:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	9 EUR

Signatur	V143616
Titel	Plätzchen backen Für Kinder (8-12 Jahre)
Info	Bitte beachten Sie, dass bei der Anmeldung die Teilnehmer-Daten des Kindes einzutragen sind

	(unter Zusatz bitte den Namen eines Elternteils angeben)! Vielen Dank. Wir backen Plätzchen. Nach dem Backen und Probieren der Plätzchen wird gemeinsam abgewaschen, abgetrocknet und aufgeräumt.
DozentIn	Rosemarie Bau
Veranstaltungsort	Merenberg, Albert-Wagner-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.11.2019, 16:30 - 19:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	V013618
Titel	Eiweißpower aus Hülsenfrüchten
Info	Auf dem Weg zu einer bewussteren Ernährung mit viel Obst und Gemüse kommen wir an Hülsenfrüchten nicht vorbei. Ganz allmählich erwachen Erbsen, Bohnen und Linsen aus ihrem Dornröschenschlaf und sind wieder in aller Munde. Und das völlig zu Recht - neben Eiweiß enthalten sie viele Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und eine Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen. In diesem Kurs lernen sie verschiedene leckere Rezepte kennen, wo die Hülsenfrucht im Mittelpunkt steht. Abseits der Klassiker aus der traditionellen Hausmannskost sehen wir über den kulinarischen Tellerrand zu anderen Ländern und entdecken dieses lieb gewonnene Gemüse im neuen Gewand. Lassen Sie sich überraschen!
DozentIn	Svenja Kurjatko
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule,
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013638
Titel	Adventsbrunch mit Freunden
Info	Leckerer mit weihnachtlichem Flair. Gewürze und Speisen, die wir mit der schönen Weihnachtszeit verbinden. Warm und kalt, von jedem etwas!
DozentIn	Heidi Mather
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule

Datum/ Uhrzeit	20.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V083610
Titel	Vorfreude auf den Advent Für Kinder (6-10 Jahren)
Info	Bitte beachten Sie, dass bei der Anmeldung die Teilnehmer-Daten des Kindes einzutragen sind (unter Zusatz bitte den Namen eines Elternteils angeben)! Vielen Dank. Die schönste Zeit zum Backen ist wieder da! Gemeinsam backen wir leckere Köstlichkeiten.
DozentIn	
Veranstaltungsort	Elz, Johann-Mechtel-Str. 10
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019, 15:00 - 17:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V173604
Titel	Weihnachtsbäckerei Für Kinder (8-13 Jahren)
Info	Anmeldungen nimmt das Sekretariat der Mittelpunktschule Niederselters unter Telefon 06483 7923 entgegen. Die schönste Zeit zum Backen ist wieder da! Gemeinsam backen wir leckere Köstlichkeiten.
DozentIn	Andrea Heun
Veranstaltungsort	Selters-Niederselters, Mittelpunktschule
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019, 13:45 - 16:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	11 EUR

Signatur	V043600
Titel	Spanische Tapas
Info	Tapas sind fantasievolle kleine Gerichte, die in Spanien traditionell zu Wein und Sherry gereicht werden. Wir bereiten eine Vielzahl von Tapas-Köstlichkeiten zu, die für eine Party zuhause leicht nachzumachen sind.

DozentIn	Rainer Knuppertz
Veranstaltungsort	Beselich-Heckholzhausen, Dorfgemeinschaftshaus
Datum/ Uhrzeit	21.11.2019, 18:30 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17 EUR

Signatur	V013640
Titel	Weihnachtsmenü
Info	Weihnachten ist das Fest der Liebe, aber auch das Fest der kulinarischen Genüsse. Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit einem köstlichen Weihnachtsessen. Wir kochen ein mehrgängiges Menü mit Suppe, Vorspeise, Salat, Hauptgericht und Dessert. Es gibt auch jeweils eine Weinempfehlung dazu.
DozentIn	Hedwig Hamburger
Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	V013906
Titel	Whisky und Schokoladen Tasting Tagesseminar
Info	An diesem besonderen Abend werden verschiedenen Whiskys mit den geschmacklich abgestimmten Schokoladen-Kreationen aus dem Hause Andreas Vogel verkostet. Durch diese Zusammenarbeit wurde bereits die Villa Konthor 'Whisky & Schokoladen'- Edition erfolgreich entwickelt. Untermalt wird der Abend mit vielerlei schottischen Eindrücken und tollen Schokoladen. Robin Pitz wird Sie in die Welt des Whiskys und der Schokoladen einführen und verspricht ein besonderes Genusserlebnis.
DozentIn	Robin Pitz
Veranstaltungsort	Limburg, Villa Konthor
Datum/ Uhrzeit	27.11.2019, 19:30 - 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37 EUR

Signatur	V013908
Titel	Bierbrauen – leicht gemacht

Info	<p>Wir wollen die vergessene alte Tradition des heimischen Bierbrauens wiederbeleben!</p> <p>Die Biere, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich im Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, in den eigenen vier Wänden hergestellt wird. In diesem zweitägigen Lehrgang können Sie lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird. Bierbrauen ist keine Geheimwissenschaft, sondern eine spannende Freizeitbeschäftigung, die jede(r) erlernen kann.</p> <p>1. Tag, Theorie: Am ersten Abend lernen Sie das Wichtigste über den Brauvorgang in einer Industrie- und Hausbrauerei sowie über die Brauausrüstung und Zutaten kennen. Nebenbei verkosten Sie verschiedene Biersorten und erfahren allerlei Wissenswertes über den Trinkgenuss und das Hobbybrauen.</p> <p>2. Tag, Praxis: Wir brauen gemeinsam unseren ersten Sud. Die zum Bierbrauen benötigten Geräte sind in jedem Haushalt vorhanden. Die Geräte, Rohstoffe und weiteres Kleinmaterial werden durch die Dozenten besorgt. Jeder Teilnehmer erhält am Ende selbstgebrautes Bier und ist anschließend in der Lage, sein Bier aus den Rohstoffen Malz, Hopfen, Hefe und Wasser zu Hause zu brauen.</p>
DozentIn	Dirk Wagner, Andreas Schwickert
Veranstaltungsort	Limburg-Eschhofen, Schule am Eschilishov
Datum/ Uhrzeit	29.11.2019, 19:00 - 22:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	56 EUR

Signatur	V013644
Titel	Veganes Weihnachtsmenü
Info	<p>Weihnachten - die Familie kommt zusammen. Nicht jeder mag die klassischen Gerichte mit Geflügel, Fleisch und Fisch. Neue Partner werden der Familie vorgestellt, die neue Ernährungskonzepte mitbringen. Erfahrenen Veganern, werde ich vielleicht Inspiration, aber sicher nichts grundlegend Neues bieten können. Allen Einsteigern und Neugierigen, die schauen und schnuppern wollen, wie man ein 4-Gang Festtagsmenü, genussvoll und auch optisch ansprechend ohne jedes Produkt vom Tier schaffen kann, gebe ich in diesem Kurs Orientierung. Selbst nicht Veganer, nutze ich den Kurs immer auch gerne, ohne erhobenen Zeigefinger über Achtsamkeit und Respekt gegenüber unseren Lebensmitteln und deren Produktion zu diskutieren.</p>
DozentIn	Stephan Blödel

Veranstaltungsort	Adolf-Reichwein-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.12.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Bildungspartner Main-Kinzig

Signatur	3020500
Titel	Achtsames Essen im Einklang mit unserem Säuren-Basen-Haushalt
Info	Ein gesunder Organismus hat meist auch einen ausgeglichenen Säuren-Basen-Haushalt. Doch in unserer heutigen modernen Ernährungs- und Lebensweise können wir sehr leicht in eine Übersäuerung kommen. Körperliche Defizite, wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen, erhöhte Infektanfälligkeit, Magen-Darm-Erkrankungen, Veränderung von Haut, Haaren und Nägeln sind nur einige der ersten Anzeichen. Eine chronische Übersäuerung des Körpers kann die Entstehung von Arthrose, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Gallensteinen, Nierensteinen, aber auch unklare chronische Schmerzen begünstigen. Der Vortrag soll Ihnen das Zusammenspiel von Säuren und Basen näherbringen. Wenn man diesen Vorgang in unserem Körper versteht, fällt es uns sehr viel leichter, auf uns und unsere Ernährung zu achten.
DozentIn	Claudia Schneider-Hofmann
Veranstaltungsort	63636 Brachtal, Wächtersbacher Str. 50
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 17:00 – 18:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	8 EUR

Signatur	3020601
Titel	Clever essen, bewegen und entspannen im Job – Individuelle Gesundheitsressourcen entdecken und stärken
Info	Die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. In dieser Bildungswoche sind Sie richtig, wenn Sie Spaß am Kochen haben, sich bewegen wollen und auf der Suche nach Entspannung sind. Wir betrachten die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zum Thema "Essen im Job". Dazu entwickeln wir Ideen für Lunchboxen und für Außer-Haus-Snacks. Weitere Ernährungsthemen sind z. B. Supermarkt-Check, Ernährungsmythen und die Rolle von ernährungsbedingten Krankheiten und deren Einfluss auf die Volkswirtschaft. Zu den Themen Bewegung und Entspannung gibt es alltagstaugliche Übungen zur Förderung der Rückengesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens. Entdecken Sie die für Sie persönlich nützlichen Kernelemente eines achtsamen Lebensstils und stärken Sie so auf clevere Art und Weise Ihre Gesundheitsressourcen. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung (für drinnen und draußen) und bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch sowie dicke Socken und Schreibmaterial mit.
DozentIn	Silke South
Veranstaltungsort	63571 Gelnhausen, Frankfurter Str. 30
Datum/ Uhrzeit	11.11. – 15.11.2019; 9:00 – 16:00 Uhr

Dauer	5x
Preis	220 EUR

Signatur	3020505
Titel	Fett und Zucker – Bedeutung für die eigene Ernährung Workshop
Info	Fett und Zucker sind Bestandteile unserer natürlichen Nahrungsmittel. In den letzten Jahren sind diese Nährstoffe jedoch zunehmend in Verruf geraten, sie verursachen Übergewicht und viele Erkrankungen. Der Workshop soll Licht in das Dunkel bringen: Welche Rolle spielen diese beiden Nährstoffe im Stoffwechsel? Benötigt der Körper sie überhaupt - und wenn, wofür? Welche Arten und Mengen befinden sich in natürlichen Nahrungsmitteln und in industriellen Produkten? Sind diese Nährstoffe verantwortlich für Übergewicht und viele Krankheiten? Welche Rolle spielen Fett und Zucker in der eigenen Ernährung? Der Workshop beinhaltet einen Kurzvortrag, und anhand von praktischen Beispielen werden die Inhalte mit den Teilnehmenden gemeinsam erarbeitet. In der Gruppe werden auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten hinsichtlich Übergewicht und eventueller Erkrankungen beleuchtet.
DozentIn	Silke Lorenz-Gürtler
Veranstaltungsort	63571 Gelnhausen, Frankfurter Str. 30
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	30 EUR

Signatur	1140201
Titel	Geheimnisvolle Welt der Pilze – Einstiegskurs in die Pilzbestimmung
Info	In diesem Kurs für Anfänger erfahren Sie etwas über die Stellung der Pilze im natürlichen System sowie über ihren Bau, ihre Ernährung und ihr Leben. Außerdem gehen wir der Frage nach, woran ich Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger erkennen kann. Wie macht sich eine Pilzvergiftung bemerkbar und was tue ich dann? Schwerpunkte werden Röhrlinge und die wichtigsten Giftpilze sein. Bei der Exkursion am Samstag werden die gewonnenen Erkenntnisse umgesetzt und vertieft. Essbare Pilze können für den Kochtopf gesammelt werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial; für die Exkursion Korb, Messer, evtl Fotoapparat und Lupe
DozentIn	Brigitte Koch
Veranstaltungsort	63633 Birstein, Seemenstr. 12
Datum/ Uhrzeit	11.10.2019; 18:30 – 21:30 Uhr, 12.10.2019; 10:15 Uhr- 14:45 Uhr
Dauer	2x
Preis	36 EUR

Signatur	3070103
Titel	Richtig essen für Her-Kreislauf
Info	In diesem Vortrag geht es rund um Blutdruck, Fettstoffwechsel und Übergewicht und die Hörerinnen und Hörer erfahren, wie sie mit einer ausgewogenen

	<p>Ernährung präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können. Inhalte: Was ist Blutdruck? Was steckt hinter dem "Fettstoffwechsel"? Wo fängt "Übergewicht" an? Welche Grenzwerte gibt es und was bedeuten diese für mich? Was bedeuten Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eigentlich? Welchen Einfluss hat eine ausgewogene Ernährung? Ernährungstipps: Wie kann ich präventiv Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen? Dr. oec. troph Elke Arms Ehemalige Lehrbeauftragte Hochschule HAW Hamburg</p> <p>Hinweis: Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um einen Live-Vortrag handelt, der mit Hilfe von Videotechnik über das Internet übertragen wird. So ist es möglich, dass Sie über eine Leinwand im Bildungshaus Main-Kinzig mit weiteren Interessierten den Ausführungen bundesweit renommierter Expertinnen und Experten folgen können, die sonst nicht ohne Weiteres im Main-Kinzig-Kreis zu hören wären. Bei allen Vorträgen ist ein Moderator vor Ort, der Sie durch den Abend führt und ggf. Ihre Fragen direkt per Chat an die Experten/-innen weiterleitet, sodass diese unmittelbar antworten können.</p>
DozentIn	Dr. Elke Arms
Veranstaltungsort	63571 Gelnhausen, Frankfurter Str. 30
Datum/ Uhrzeit	06.02.2020; 19:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	0 EUR

Signatur	3020504
Titel	Trends in der Ernährung unter die Lupe genommen – Wenn Ernährung zur Religion wird
Info	In den letzten Jahren haben neue Ernährungsformen immer mehr Anhänger gefunden. "Low Carb", "Intervallfasten", "Vegan", "Vegetarisch", "Paleo", "Clean Eating", um nur einige zu nennen, versprechen bei strikter Einhaltung Gesundheit und ein besseres Lebensgefühl. Halten diese Ernährungsformen, was sie versprechen? Wie sind sie zu beurteilen? Wie sieht der physiologische Bedarf des Körpers an Nährstoffen aus? Können bestimmte Ernährungsformen dem Körper auch Schaden zufügen? Diese und weitere Fragen werden auf unterhaltsame Weise im Vortrag beantwortet.
DozentIn	Silke Lorenz-Gürtler
Veranstaltungsort	63571 Gelnhausen, Frankfurter Str. 30
Datum/ Uhrzeit	15.10.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	10 EUR

Volkshochschule Main-Taunus-Kreis

Signatur	L0300610
Titel	Bildungsurlaub: Regionales Brainfood für mehr Leistung und Gesundheit im

	Beruf: Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung
Info	<p>Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. In diesem hektischen Umfeld ist es schwer, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Durch die häufig sitzenden Tätigkeiten kommt dabei auch die Bewegung zu kurz.</p> <p>Gleichzeitig ist das Thema "Ernährung" in aller Munde: Brain und Superfood ist ein allgegenwärtiger Begriff: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten werden teuer in unseren Supermärkten angeboten: Doch sind sie die Lösung für einen ausgewogenen und gesunden Lebensstil im beruflichen und privaten Alltag?</p> <p>Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, sich ausgewogen und gesund im beruflichen Alltag zu ernähren und zu bewegen und zeigt Ihnen, wie viele "Brainfoods" wir auch vor unserer Haustür finden können. Die Woche beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung mit Tipps zum Umsetzen im (beruflichen) Alltag - Drei praktische Kochübungen für ein gesundes Frühstück, Mittag- und Snacks im Büroalltag - Verbindung zwischen zeitlichen Kapazitäten, Kostenersparnissen und einem persönlichen Ernährungsplan zur Integration in den beruflichen Alltag - Die richtige Art der Bewegung für die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten - "Weltreise" Obst und Gemüse: Was kommt woher und welche Inhaltsstoffe finden wir auch bei umweltschonende bei regionalen Erzeugnissen? (Verringerung des CO2-Abdrucks) - Ernährung und Nachhaltigkeit (Zusammenhänge von Nahrungsmittelproduktion, Gesundheit, Klimawandel und fairer Handel) - Ernährungsbildung auf der Streuobstwiese (Förderung und Bedeutung der biologischen Vielfalt, Biotopschutz in Hessen inkl. Keltern des eigenen Apfelsaftes) <p>Diese Kompetenzen helfen den Teilnehmenden, der Erhaltung und Verbesserung der persönlichen Gesundheit besser zu begegnen. Diese Veranstaltung ist in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit (Fabia Haentsch, E-Mail: haentsch@vhs-mtk.de). Der Bildungsurlaub kann auch als Wochenseminar gebucht werden.</p>
DozentIn	Ilona Ruhnau
Veranstaltungsort	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus
Datum/ Uhrzeit	28.10.-01.11.19, 9.00-16.30 Uhr
Dauer	5x
Preis	270 EUR

Signatur	L0307311
Titel	Kochkurs für Kraftsport und Ausdauersportarten
Info	<p>In diesem Kurs gibt Ihnen Stefan von Osterhausen eine Einführung in die Proteinsynthese, die zu Muskelzuwachs, mehr Kraft und Ausdauer führt. Welche Aminosäuren sind die besten und wann sollte ich welche zu mir nehmen? Welche Ergänzungsmittel sind wichtig oder überhaupt notwendig? Diese und weitere Fragen werden von dem Ernährungsberater und Koch beantwortet.</p> <p>Sie werden fünf vegetarische und fleischhaltige Gerichte kochen und Workout-Shakes zubereiten, die wenig Aufwand erfordern und vor bzw. nach dem Training sinnvoll sind. Alle Gerichte enthalten weniger als 350 Kcal, sind Low Carb und proteinhaltig. Nach dem Kurs erhalten Sie die Rezepte zum Nachkochen</p>

	zu Hause.
DozentIn	Stefan von Osterhausen
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.11.19, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	45 EUR

Signatur	L0307322
Titel	Grillseminar III: Wintergrillen
Info	Draußen ist es kalt - der Grill will angeheizt und die Weihnachtsgans will über dem Feuer gegrillt werden. Also rein in die Winterjacke und zusammen den Grill anwerfen. Gestärkt mit einem Glühwein geht es los. Im Winter zu grillen bedeutet, sich auf längere Garzeiten einstellen zu müssen als im Sommer. Diese Zeit überbrücken wir mit dem Zubereiten passender Beilagen zur "gegrillten" Weihnachtsgans. In der Kursgebühr sind die Lebensmittelkosten (Steaks, Getränke und Beilagen) im Wert von 45 Euro enthalten. Das verwendete Fleisch stammt von regionalen Metzgebetrieben. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, gute Laune, eine Schürze und viel Appetit mit.
DozentIn	Steffan Ziemann
Veranstaltungsort	Kelkheim, Hornauer Straße 11
Datum/ Uhrzeit	16.11.19, 10.00-17.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	95 EUR

Signatur	L0307360
Titel	Genussvoll Marmeladen und Chutneys kochen
Info	Marmeladen und zusehends auch immer häufiger Chutneys gibt es im Supermarkt zu kaufen. Aber: Selbstgemacht schmeckt es einfach besser! Das Produzieren auf Vorrat macht außerdem Spaß, ist preiswert, und man hat auch schnell ein kleines Mitbringsel zur Hand. In diesem Kurs kochen Sie mit unserer Dozentin Sabine Stoll gemeinsam zwei Chutneys und eine Marmelade. Entsprechend der Jahreszeit greifen Sie dabei auf das saisonale Angebot zurück und verarbeiten vorwiegend Lebensmittel aus der Region. Sie erhalten Tipps und Tricks, wie alles gelingt und Sie Rezepte nach Gusto abwandeln können. Damit der Genuss nicht zu kurz kommt, probieren Sie schon während des Kurses das ein oder andere aus dem Einmachglas zu einer Scheibe frisch gebackenem Brot und regionalem Käse, begleitet von einem guten Glas Wein oder Traubensaft. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, ein Weinglas und nach Bedarf eine Küchenschürze mit.
DozentIn	Sabine Stoll
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule

Datum/ Uhrzeit	31.10.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	L0307361
Titel	Kleinkindgerechtes Kochen für die ganze Familie
Info	<p>Wenn das Baby zum Kleinkind wird, stehen Eltern vor ernährungstechnischen Herausforderungen. Wie gestalte ich unsere Familienküche so, dass es allen schmeckt und der Nachwuchs ausgewogen mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt wird? In diesem Kurs besprechen Sie, was für die Kleinkindernährung wichtig ist und bereiten gemeinsam Leckeres zu, das Groß und Klein schmeckt. Sie kochen zwei Hauptgerichte als Inspiration für Mittag- und Abendessen sowie zwei Snacks. Dabei greifen Sie auf das saisonale Angebot zurück und verarbeiten vorwiegend Lebensmittel aus der Region.</p> <p>Und weil sich die Eltern auch mal etwas gönnen sollen, kommt der Genuss an diesem Kochabend nicht zu kurz: Zu frisch gebackenem Brot genießen Sie verschiedene Tapas und ein Glas Wein oder Traubensaft.</p> <p>Bitte bringen Sie zwei Tupperdosen (eine davon mit hohem Rand), ein Geschirrtuch, ein Weinglas und nach Bedarf eine Küchenschürze mit. Die Lebensmittelkosten sowie die Kosten für die Verpflegung (14 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.</p>
DozentIn	Sabine Stoll
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.11.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	L0307310
Signatur	L0307335
Titel	Veganes und vegetarisches Fingerfoodbuffet leicht gemacht
Titel	Mädelsabend
Info	<p>Unser Kochdozent Stefan von Osterhausen lädt Sie ein, ein Fingerfoodbuffet bei 20 bis 30 Personen zu bereiten. Am Mädelsabend in Fingel Sie wissen noch Variationen Sie können Feinschmecker zubereiten. Oder Sie gehen zu den hausgemachten Köchen für ein vegetarisches Buffet. Die Rezepte sind so einfach, dass Sie sie auch ohne Vorkenntnisse zubereiten können. Sie werden Anleihen von den Köchen bekommen. Die Kosten für die Verpflegung (14 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.</p>
DozentIn	Stefan von Osterhausen
DozentIn	Hiltrud Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	19.10.19, 14.00-18.00 Uhr
Datum/ Uhrzeit	01.11.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR
Preis	39 EUR

Signatur	L0307336
----------	----------

Titel	Die Welt der Vorspeisen
Info	Der erste Eindruck ist oft der wichtigste - und da die Vorspeise das erste ist, was der hungrige Gast auf den Teller bekommt, sollte sie besonders gut schmecken. Ob warme oder kalte Vorspeisen, Salate oder Suppen: Eine gute Vorspeise regt den Appetit an und lässt im Bauch noch Platz für die folgenden Gänge. Und natürlich sollten die Vorspeisen auf das Hauptgericht abgestimmt werden. Jedes Land hat eine andere Vorspeisenkultur. Was in Italien Antipasti sind, sind verschiedene Pasten in Griechenland oder die Mezze in der orientalischen Küche. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Vorspeisen überraschen. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	30.11.19, 12.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	L0307342
Titel	Persische Vorspeisen
Info	In diesem Kurs lernen Sie, persische Vorspeisen zuzubereiten, die aus vielen frischen Kräutern, Auberginen, Nüssen und herrlich duftenden Gewürzen bestehen. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	12.10.19, 18.00-21.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	M0307129
Titel	Sushi - Grundkurs
Info	Mehr als nur Trendfood: Sushi ist nicht nur cool, sondern auch gesund. Das japanische Gericht aus kaltem, gesäuertem Reis mit Fisch, Gemüse oder Seetang, ist schon einigen Jahren in aller Munde. In diesem Grundkurs lernen Sie von der japanischen Köchin Muroi Shigemi, wie man Sushi-Rollen, Temari-Sushi und Inari-Sushi richtig zubereitet. Daneben kochen die Teilnehmenden eine Miso-Suppe und bereiten einen traditionellen japanischen Salat zu. Auf Wunsch bietet die Dozentin auch vegetarische Alternativen an. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	Dienstag, 11.02.20, 18.00-21.30 Uhr

Dauer	einmalig
Preis	43,00 EUR

Signatur	M0307133
Titel	Wochenendküche
Info	Am Wochenende bietet es sich oft an, für die kommende Woche vorzukochen. Sie lernen hier gut vorzubereitende Gerichte mit dem gewissen Etwas. In diesem Kurs verwendet unsere Dozentin fast ausschließlich deutsche Zutaten. Auch wenn japanische Zutaten verwendet werden, sind diese einfach in nahezu jedem deutschen Supermarkt erhältlich. Sie werden sieben bis acht Hauptspeisen und Beilagen gemeinsam kochen - und natürlich gibt es auch ein Dessert. Lassen Sie sich von Shigemi Muroi überraschen, denn die vielfältige japanische Küche bietet eine Menge Abwechslung. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	Dienstag, 26.05.20, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	45 EUR

Signatur	L0307305
Titel	„Bst of Asia“ - Vegetarisch Asiatisch
Info	Gehen Sie auf eine kleine kulinarische Entdeckungstour durch Asien und bereiten Sie vegetarische Leckereien aus Thailand, Vietnam, Japan, Indonesien und Sri Lanka zu – bunt, gesund und lecker! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der vegetarischen asiatischen Küche und kitzeln unsere Geschmacksnerven mit exotischen Gewürzen und vielen frischen Kräutern. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer, zwei Geschirrhandtücher, eine Tupperdose und gegebenenfalls ein (nicht-)alkoholisches Getränk sowie ggf. ein Weinglas mit. Die Lebensmittelkosten (14 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	17.10.19, 18.00-22.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	L0307332
Titel	Südostasien
Info	Bei asiatischen Rezepten denken viele sofort an Gerichte mit Reis und Fleisch – vor allem Hähnchen. Ob mit einer würzigen Sojasoße, einer feurig scharfen Chilimarinade oder einer cremigen Komposition mit Erdnüssen und Kokos-

	<p>milch: Reis, Huhn und Soße sind echte Klassiker der asiatischen Küche. Doch diese hat nicht nur fleischlastige Rezepte zu bieten. Kaum eine andere Region hat ein so großes Angebot an vegetarischen Gerichten in Petto wie der Kontinent Asien. Eine der gängigsten Zutaten, um ein Rezept genauso vollwertig wie eines mit Fleisch zu machen, ist Tofu. Dabei wird der Tofu lecker mariniert und anschließend im Curry oder der Suppe serviert. Lassen Sie sich überraschen von den Leckereien aus Südostasien.</p> <p>Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.</p>
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	20.11.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307341
Titel	Persisches Wintermenü
Info	<p>Der Duft des Orients weht durch die Küche! Lassen Sie sich in das winterlich-märchenhafte Reich von 1001 Nacht entführen. In diesem Kurs kochen Sie unter Anleitung unserer Dozentin Zohre Shahi, passend zur Winterzeit, mit Granatapfelmark und Walnüssen. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.</p>
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.12.19, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	L0307343
Titel	Vegan aus drei Kulturen
Info	<p>Veganer können bei diesem Kurs neu inspiriert werden. Die verwendeten Zutaten wie Tamarinde, Quitte, Datteln, Rosenwasser oder Safran werden Sie nicht nur geschmacklich begeistern, sondern auch Ihre Gesundheit unterstützen. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.</p>
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	26.10.19, 13.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307345
Titel	Drei Länder und ihre Kochkulturen
Info	In diesem Kurs kochen Sie aus der iranischen, israelischen und palästinensischen Küche. Gerichte, die einfach zum Nachkochen sind und eine Brise Orient in Ihr zu Hause bringen. Entdecken Sie besondere Gewürze, deren Wirkung auf den Körper und deren Einflüsse auf den Geschmack der Gerichte. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	15.01.20, 17.00-20.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	L0307346
Titel	Persisch vegetarisch
Info	Die persische Küche hält viele vegetarische und vegane Kostbarkeiten bereit, die hierzulande noch nicht entdeckt worden sind. Kochbuchautorin Zohre Shahi wird Ihnen zeigen, was Sie bisher noch nicht kannten. Gemeinsam kochen Sie ein vegetarisches Drei-Gänge-Menü mit einer Beilage. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	23.11.19, 13.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307347
Titel	Persische Küche
Info	Der Duft des Orients weht durch die Küche! Lassen Sie sich in das märchenhafte Reich von 1001 Nacht entführen. In diesem Kurs kochen Sie eine persische Vorspeise, gefolgt von einem Hauptgericht, das aus Reis mit Berberitzen und Safran besteht. Als Dessert bereiten Sie einen typisch persischen Nachtisch mit einem passenden Tee zu. Die Lebensmittelkosten (15 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit.
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenberg, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	25.01.20, 13.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig

Preis	39 EUR
-------	--------

Signatur	
Titel	Sushi - Variationen
Info	In diesem Kurs zeigt die japanische Kursleiterin Shigemi Muroi Ihnen neben den Grundlagen des Sushis auch Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sushi-Rezepte variieren können. Auf Wunsch bietet die Dozentin auch vegetarische Alternativen an. Die Lebensmittelkosten (16 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenbergen, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	26.11.19, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	L0307354
Titel	Bento – die japanische Lunchbox
Info	"Bento" nennt man sowohl das Essen als auch die Box, in der die verschiedenen Speisen voneinander getrennt transportiert werden, so dass sich nichts miteinander vermischt. In diesem Kurs unter der Leitung von Shigemi Muroi werden Sie fünf bis sieben Gerichte (Fleisch, Gemüse, Eier, Bohnen etc.) zubereiten und diese mit Reis in einer Lunchbox verpacken. Die nützlichen Rezepte, die in jedem der Kurse unterschiedlich sind, werden Sie auch zuhause nachkochen können. Die Lebensmittelkosten (12 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie sich eine Lunchbox oder einen Behälter mit.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	22.10.19, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	L0307355
Titel	Tempura
Info	Tempura ist ein zarter Teig, in dem Sie unter Anleitung unserer Dozentin Shigemi Muroi Gemüse wie z.B. Karotten, Zwiebeln, Auberginen, Paprika sowie Fisch und Fleisch einhüllen und frittieren. In diesem Kurs bereiten Sie ein Tempura-Menü, einschließlich zwei bis drei verschiedener Speisen zu. Lassen Sie sich überraschen, welche bunten Gerichte Sie auf den Teller zaubern werden. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie sich eine Lunchbox oder einen Behälter mit.
DozentIn	Shigemi Muroi

Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.11.19, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	L0307356
Titel	Curry im japanischen Stil
Info	Japanisches Curry unterscheidet sich stark vom indischem Curry und weist einen deutlich milderen Geschmack als sein Pendant aus Indien auf. Es ist einfach zuzubereiten und in Japan bei allen Generationen beliebt. In diesem Kurs bereiten Sie Curry-Reis, -Kroketten, -Brot und -Spaghetti zu. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.01.20, 18.00-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	L0307303
Titel	La cuisine du soleil
Info	Abwechslungsreich, originell und trotzdem leicht: So ist die mediterrane Küche mit ihren Kräutern, Knoblauch, Olivenöl und exklusiven Zutaten. An jedem der vier Abende bereiten wir ein komplettes Menü zu, das wir auch mit den entsprechenden Weinen genießen. Die Lebensmittelkosten (36 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Dominique Cunrath
Veranstaltungsort	Flörsheim, Sophie-Scholl-Schule, Lehrküche
Datum/ Uhrzeit	30.10.19, 18.30-22.00 Uhr, wöchentlich
Dauer	4x
Preis	109 EUR

Signatur	L0307307
Titel	„Tapas y más“: Spanien in kleinen Häppchen
Info	Unternehmen Sie eine kulinarische Entdeckungstour durch die Welt der spanischen Tapas und lernen Sie, wie man bekannte Tapas-Klassiker, aber auch unbekanntere Tapas-Leckereien selbst zubereitet. Auf dem kulinarischen Reiseplan stehen u.a. "pimientos de padrón" (kleine Paprikaschoten mit Knoblauch und grobem Meersalz), "papas arrugadas con mojo" (kanarische Kartoffeln mit Salzkruste und "mojo"), "patatas bravas" (feurig-scharfe Kartoffel-

	ecken), "Albondigas" (spanische Hackbällchen) und vieles mehr. Holen Sie sich ein Stück Urlaub nach Hause! Bitte bringen Sie eine Schürze, ein scharfes Messer, zwei Geschirrhandtücher, eine Tupperdose und gegebenenfalls ein (nicht-)alkoholisches Getränk mit. Die Lebensmittelkosten (14 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenbergen, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	24.10.19, 18.00-22.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	L0307334
Titel	Alles Pasta
Info	Nudeln machen glücklich! Ob lang oder kurz, gefüllt, gerollt, überbacken, mit Pesto oder Tomate, bodenständig oder edel – Pasta ist ein echter Liebling in der Küche. Dass man nicht nur beim Genuss von Pasta Freude hat, sondern auch bei der Zubereitung, soll Ihnen dieser Kurs zeigen. Wir stellen einen Teil der Nudeln selbst her und verarbeiten frische wie auch getrocknete Nudelsorten. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenbergen, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	09.11.19, 12.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46,00 EUR

Signatur	L0307338
Titel	Küche der Provence
Info	In der provenzalischen Küche spielen frische Zutaten eine ganz besondere Rolle (vor allem Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gemüse, Kräuter, Pilze, Knoblauch und Olivenöl). Kein Wunder, denn schließlich kommen diese aus der Umgebung ebenso wie Fisch, Lamm und Rind. Die provenzalische Küche greift auf ihre regionalen Produkte zurück und ist dabei abwechslungsreich, reichhaltig und gesund. Unsere Dozentin Hiltrut Römer verrät Ihnen einige der leckersten Rezepte aus der Provence - einfach zum selber kochen! Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	15.01.20, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307340
Titel	Die Küche Siziliens
Info	Zu den wichtigsten Anbauprodukten Siziliens zählen Zitronen, Orangen, Tomaten und Oliven, die sowohl zum Einlegen als auch zur Produktion von Olivenöl verwendet werden. Weitere Produkte sind Hartweizen zur Herstellung von Teigwaren, Paprika, Artischocken, eine Vielzahl von Küchenkräutern und nicht zuletzt Auberginen, die auf Sizilien in vielen Rezepten vorkommen. Mandeln, Pinienkerne und Pistazien werden sowohl zum Verfeinern der Gerichte als auch für viele Süßspeisen und Gebäck gebraucht. Wir bereiten aus diesen Zutaten wunderbare Gerichte zu und genießen sie mit sizilianischem Wein. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenbergen, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	01.02.20, 12.00-16.00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	L0307331
Titel	Vegetarische Herbstküche
Info	So gut schmeckt der Herbst! Wir haben die besten saisonalen Rezepte – leicht, schnell, vegetarisch und mit saisonalem Gemüse. Und als süße Highlights im Herbst: himmlische Desserts. Freuen Sie sich auf saisonales Obst und Gemüse. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	15.10.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307333
Titel	Rund um den Kürbis
Info	Die Klassiker unter den Rezepten mit Kürbis sind natürlich Kürbissuppe, Kürbiskuchen, Kürbisrisotto und Kürbisbrot. Doch darüber hinaus gibt es noch viele weitere Gerichte, die in diesem Herbst auf Ihrer Speisekarte stehen dürfen. Wir denken da an Lasagne, Marmelade, Püree, Gnocchi oder ein Dessert. Lassen Sie sie sich überraschen, was uns der Kürbis alles bieten kann. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer

Veranstaltungsort	Johann-Hinrich-Wichern-Schule
Datum/ Uhrzeit	24.10.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	L0307337
Titel	Weihnachten ohne Stress
Info	Wer noch keine Idee hat, was in diesem Jahr zu Weihnachten aufgetischt werden soll, kann sich bei diesem Kochkurs inspirieren lassen. Das Menü ist einfach, aber raffiniert. Alle Gänge könnten entweder vorbereitet werden oder haben eine kurze Zubereitungszeit. Einen genauen Zeitplan für das Menü sowie die passende Weinbegleitung gibt es dazu. Die Lebensmittelkosten (13 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten. Bitte bringen Sie eine Tupperdose, ein Weinglas und ein Geschirrtuch mit.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Hofheim-Diedenbergen, Küchen Keie
Datum/ Uhrzeit	10.12.19, 18.30-21.30 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Signatur	030704
Titel	Schnelle Küche für Berufstätige und Singles – Pfiffige Gerichte mal ohne Fleisch
Info	Schnell und unkompliziert zubereitete Gerichte nach Feierabend fehlen häufig im Alltag. Der Kurs ist ein Plädoyer für eine stressfreie, genussvolle und vor allem auch gesunde Ernährung - ohne Fertiggerichte und Konserven! Die Kostenumlage für die Zutaten pro Abend betragen ca. 10€ und sind bei der Kursleitung zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Ulrike Hardt
Veranstaltungsort	Käthe-Kollwitz-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019, 18:15 - 22:00 Uhr, wöchentlich
Dauer	3x
Preis	39,60 EUR (ermäßigt: 28,40 EUR)

Signatur	030705
Titel	Mediterran genießen – Eine kulinarische Reise ans Mittelmeer
Info	Sie lieben den Duft von Basilikum, Rosmarin und Thymian? Sie essen gern Oliven und knackiges Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini? Der Genuss von Fisch- und Meeresfrüchten erinnert Sie an Ihren letzten Mittelmeerurlaub? Dann begeben Sie sich zusammen mit uns auf eine span-

	nende kulinarische Reise an das Mittelmeer. Sie erleben in einem mehrgängigen Menü die Frische und geschmackliche Vielfalt der mediterranen Küche. Die Zutaten für dieses Menü sind überwiegend Bioprodukte von den heimischen Märkten und Fachgeschäften. Wir kochen gemeinsam und genießen die Speisen mit ausgewählten Weinen an einer großen gemütlichen Tafel. Kostenumlage inkl. aller Getränke ca. 25-30 €.
DozentIn	Anette Winston, Kristin Eschrich
Veranstaltungsort	Sophie-von-Brabant-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019, 13:00 - 20:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	27,60 EUR (ermäßigt: 19,20 EUR)

Signatur	030707
Titel	Cuisine francais – Nouveau Tour de France en été et en automne
Info	Die gastronomische "Tour de France" durch unterschiedliche Regionen Frankreichs mit ihren landestypischen Charakteren bilden den Rahmen der drei Koch- und Speiseabende. Auf dem Programm stehen * Recettes françaises au soleil d'été * Recettes françaises aux parfums d'automne * Recettes françaises aux saveurs d'hiver Viele neue Rezepte, die Sie zu Hause problemlos nachkochen und mit der Familie oder mit Freund*innen wieder genießen können. Bon appétit! Kostenumlage für die Zutaten pro Abend: ca. 16 €. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Anne Courtois
Veranstaltungsort	Erich-Kästner-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.09.2019, 18:00 - 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	60,50 EUR (ermäßigt: 42,50 EUR)

Signatur	030708
Titel	Vegetarische Mexikanische Küche, bunt, scharf und lebenslustig – Andalé, Andalé! Los Tacos te esperan! Bunt, scharf und lebenslustig
Info	Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Dabei besteht die Küche dieser lateinamerikanischen Nation aus viel mehr als der bei uns so bekannten Tex-Mex-Küche. Und so irrt, wer mit der mexikanischen Küche die harten Taco-Shells aus dem Supermarkt verbindet. In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der Tacobereitung. Sie lernen den Teig herzustellen, ihn zu pressen und in Verbindung mit verschiedenen Füllungen, Salsas und Dips zu einer kulinarischen Köstlichkeit werden zu lassen. Lassen Sie sich überraschen von einer Vielfalt des authentischen Geschmacks. Eine Lebensmittelumlage inkl. Rezeptmappe und Getränke von ca. 20€ ist im Kurs zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.

DozentIn	Aida Pfeil
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.09.2019, 14:00 - 19:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	21,10 EUR (ermäßigt: 14,80 EUR)

Signatur	030709
Titel	Mexikanische Küche mit Fleisch, bunt, scharf und lebenslustig – Andalé, Andalé! Los Tacos te esperan! Bunt, scharf und lebenslustig
Info	<p>Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Dabei besteht die Küche dieser lateinamerikanischen Nation aus viel mehr als der bei uns so bekannten Tex-Mex-Küche.</p> <p>Und so irrt, wer mit der mexikanischen Küche die harten Taco-Shells aus dem Supermarkt verbindet. In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der Tacoszubereitung. Sie lernen den Teig herzustellen, ihn zu pressen und in Verbindung mit verschiedenen Füllungen, Salsas und Dips zu einer kulinarischen Köstlichkeit werden zu lassen.</p> <p>Lassen Sie sich überraschen von einer Vielfalt des authentischen Geschmacks.</p> <p>Eine Lebensmittelumlage inkl. Rezeptmappe und Getränke von ca. 20€ ist im Kurs zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen</p>
DozentIn	Aida Pfeil
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019, 14:00 - 19:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	21,10 EUR (ermäßigt: 14,80 EUR)

Signatur	030710
Titel	Persisch-iranische Küche
Info	<p>Die persisch-iranischen Spezialitäten verzaubern und erfreuen all unsere Sinne und sind eine wahre Fundgrube an exotischen Zutaten: Frisches oder getrocknetes Obst und Gemüse, Kräuter, verschiedene Fleischsorten wie Schaf, Lamm, Hammel, Rind, Huhn und feinste Gewürze, wie Safran, Limetten, Kurkuma, Zimt, finden Verwendung. Besonders berühmt sind die fantasievollen Basmati-Reis-Gerichte, die sehr gesund, vitaminreich und vergleichsweise mild gewürzt sind. Eingeauft wird reichlich und ganz frisch - direkt vor dem jeweiligen Kurstermin - in heimischen Fachgeschäften. Was übrig bleibt, kann mit nach Hause genommen werden.</p> <p>Bitte ein Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen.</p> <p>Eine Lebensmittelpauschale von ca. 12 € ist im Kurs zu entrichten.</p>
DozentIn	Nargessadat Ghassim
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.09.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	30 EUR (ermäßigt: 20,40 EUR)
-------	------------------------------

Signatur	030711
Titel	Orient trifft Okzident – Regionale Produkte treffen auf türkische bzw. orientalische Gerichte. Frisch, lecker, authentisch, mit und ohne Fleisch und einer Süßspeise
Info	Regionale Produkte treffen auf türkische bzw. orientalische Gerichte. Frisch, lecker, authentisch, mit und ohne Fleisch und einer Süßspeise, deren Süße dem westlichen Geschmack angepasst wird. Genuss und Kreativität versprechen der Einsatz der verschiedenen Gewürze kombiniert mit heimischen und orientalischen Produkten. Lassen Sie sich überraschen von dem, was dieser Nachmittag bietet.
DozentIn	Arife Bestepe
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	22.09.2019, 16:00 - 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 15,80 EUR)

Signatur	030713
Titel	Indische Küche – vegetarisch und vegan
Info	In der indischen Küche spielt Fleisch eine eher untergeordnete Rolle. Vielmehr bietet sie eine Fülle an raffinierten vegetarischen Gerichten. Freuen Sie sich dank der vielfältigen Gewürze auf außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Es werden drei vegane Gerichte mit Reis oder Roti (frisch gebackenes Fladenbrot) zubereitet, dazu gibt es ein Mangolassi auf der Basis von Sojamilch und einen köstlichen Nachtisch. Alle Gerichte sind einfach und schnell zu kochen, die Schärfe bestimmen Sie. Die Lebensmittelkosten betragen ca. 12€ und werden mit der Kursleitung verrechnet. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Sushila Devi
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.09.2019, 17:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	20,70 EUR (ermäßigt: 14,30 EUR)

Signatur	030714
Titel	In vier Eintöpfen um die Welt – eine geschmackliche Abenteuerreise
Info	Wir schauen zusammen in die Kochtöpfe anderer Länder und Kontinente und kochen nach: seien es orientalisch würzige Eintöpfe, ein deutscher Klassiker, asiatische Suppen oder ein Eintopf für Veganer*innen. In diesem Kochkurs werden wir eine kulinarische Eintopf-Reise machen. In den kalten und dunklen Wintertagen ist dies genau das Richtige für das Wohlbefinden. Kostenumlage für Zutaten im Kurs: ca. € 16,00

	Bei Nahrungsmittelunverträglichkeit bitte vhs informieren! Bitte Geschirrtuch und Schürze mitbringen.
DozentIn	Arife Bestepe
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019, 16:00 - 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 15,80 EUR)

Signatur	030715
Titel	Asia-Soup – Mit der Suppenschale durch Asien
Info	Die asiatische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Suppen: wohltuend wärmend in der kalten Jahreszeit, gesund und aromatisch mit frischen Zutaten, schnell zubereitet und sehr appetitlich anzusehen. Zusammen mit Reis und Salat eine vollständige Mahlzeit. Wir kochen in kleinen Mengen die beliebten Suppenklassiker thailändische Tom Kha Gai, chinesische Wonton-Suppe, indische Mulligatawny, vietnamesische Pho Bo und weitere Nationalsuppen aus Japan und Indonesien; außerdem beliebte Gemüsesuppen mit asiatischer Note, wie Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer und rotem Curry sowie die einfache Herstellung von selbst gekochter asiatischer Hühner-, Rindfleisch-, Gemüse- und Fischbrühe. Ein exotisches Dessert rundet das Ganze ab. Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten sowie Inhaltsstoffe von Asia-Fertigsuppen. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Ca. 12 € Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020, 12:00 - 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,30 EUR (ermäßigt: 12,90 EUR)

Signatur	030716
Titel	Sushi für Anfänger*innen
Info	Sushis sind ein besonderes Essvergnügen, das eine lange Tradition mit den Grundregeln der modernen Ernährung vereint und voll im Trend liegt. Gemeinsam werden verschiedene Sushis zubereitet, das Geheimnis der richtigen Reiszubereitung erlernt und Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren Gästen die kleinen Köstlichkeiten kunstvoll präsentieren können. Sushi selbst herzustellen macht Spaß, ist preiswert und einfacher als man denkt. Bitte Geschirrhandtuch und Behältnisse mitbringen. Kostenumlage im Kurs ca. 12 €.
DozentIn	Ming Kuchler
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr

Dauer	Einmüg
Preis	23,90 EUR (ermäßigt: 16,70 EUR)

Signatur	030718
Titel	Kochen mit dem Wok in der chinesischen Küche
Info	Was kann man im Wok kochen und wie muss man mit ihm umgehen? In diesem Kochkurs werden wir mehrere Kochmethoden anwenden und verschiedene Gerichte zubereiten. Dank der vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten mit Gemüse und Fleisch und der schonenden Zubereitungsweise sind chinesische Mahlzeiten nicht nur ernährungsphysiologisch wertvoll, sondern auch geschmacklich sehr ausgewogen. Kostenumlage im Kurs ca. 12 €. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Ming Kuchler
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23,90 EUR (ermäßigt: 16,70 EUR)

Signatur	030719
Titel	Ein Festmahl Mit Wild, Pilzen und Maronen als Weihnachtsmenü
Info	Wir kochen ein Festmahl mit verschiedenen Wildzubereitungen und genießen es gemeinsam im Anschluss mit den zu den einzelnen Gängen passenden Weinen an einer festlichen Tafel. Das Wild kommt aus heimischen Wäldern und wir verwenden überwiegend Bio-Produkte bei der Zubereitung. Umlage inklusive Getränke ca. 35,- € pro Teilnehmende.
DozentIn	Rolf-Peter Weber
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019, 14:00 - 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	29,50 EUR (ermäßigt: 20,50 EUR)

Signatur	030722
Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch mit Väterchen Frost
Info	Sie erlernen die Zubereitung klassischer Gerichte aus dem großen kalten Russland. Dabei verwenden wir für das Land typische Lebensmittel u.a. aus dem russischen Lebensmittelhandel. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel, Blini, u.a.; außerdem wärmender Borschtsch und Soljanka mit Piroshki, sibirische Nudelteigtaschen Pelmeni und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich wird Mitgebrachtes vorgestellt und kann probiert werden: Birkensaft, Kwass, Prjaniki, russisches Konfekt zum Tee aus dem Samowar, Krimsekt u.a. Russische Musik begleitet uns beim Kochen und

	Kosten. Die Zutaten sind zum Teil vorbereitet. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze und Behälter für Reste mitbringen. Ca. 13 Euro Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Sophie-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020, 12:00 - 17:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26,50 EUR (ermäßigt: 18,10 EUR)

Volkshochschule Marburg

Signatur	030704
Titel	Schnelle Küche für Berufstätige und Singles – Pfiffige Gerichte mal ohne Fleisch
Info	Schnell und unkompliziert zubereitete Gerichte nach Feierabend fehlen häufig im Alltag. Der Kurs ist ein Plädoyer für eine stressfreie, genussvolle und vor allem auch gesunde Ernährung - ohne Fertiggerichte und Konserven! Die Kostenumlage für die Zutaten pro Abend betragen ca. 10€ und sind bei der Kursleitung zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Ulrike Hardt
Veranstaltungsort	Käthe-Kollwitz-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019, 18:15 - 22:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39,60 EUR; ermäßigt:28,40 EUR

Signatur	030705
Titel	Mediterran genießen – Eine kulinarische Reise ans Mittelmeer
Info	Sie lieben den Duft von Basilikum, Rosmarin und Thymian? Sie essen gern Oliven und knackiges Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini? Der Genuss von Fisch- und Meeresfrüchten erinnert Sie an Ihren letzten Mittelmeerurlaub? Dann begeben Sie sich zusammen mit uns auf eine spannende kulinarische Reise an das Mittelmeer. Sie erleben in einem mehrgängigen Menü die Frische und geschmackliche Vielfalt der mediterranen Küche. Die Zutaten für dieses Menü sind überwiegend Bioprodukte von den heimischen Märkten und Fachgeschäften. Wir kochen gemeinsam und genießen die Speisen mit ausgewählten Weinen an einer großen gemütlichen Tafel. Kostenumlage inkl. aller Getränke ca. 25-30 €.

DozentIn	Kristin Eschrich, Anette Winston
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019, 13:00 - 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	27,60 EUR; ermäßigt: 19,20 EUR

Signatur	030707
Titel	Cuisine française – Nouveau Tour de France en été et en automne
Info	<p>Die gastronomische "Tour de France" durch unterschiedliche Regionen Frankreichs mit ihren landestypischen Charakteren bilden den Rahmen der drei Koch- und Speiseabende.</p> <p>Auf dem Programm stehen</p> <ul style="list-style-type: none"> * Recettes françaises au soleil d'été * Recettes françaises aux parfums d'automne * Recettes françaises aux saveurs d'hiver <p>Viele neue Rezepte, die Sie zu Hause problemlos nachkochen und mit der Familie oder mit Freund*innen wieder genießen können. Bon appétit!</p> <p>Kostenumlage für die Zutaten pro Abend: ca. 16 €. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.</p>
DozentIn	Anne Courtois
Veranstaltungsort	Erich-Kästner-Schule
Datum/ Uhrzeit	04.09.2019, 18:00 - 22:30 Uhr
Dauer	4x
Preis	60,50 EUR; ermäßigt: 42,50 EUR

Signatur	030708
Titel	Vegetarische Mexikanische Küche, bunt, scharf und lebenslustig – Andalé, Andalé! Los Tacos te esperan! Bunt, scharf und lebenslustig
Info	<p>Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Dabei besteht die Küche dieser lateinamerikanischen Nation aus viel mehr als der bei uns so bekannten Tex-Mex-Küche.</p> <p>Und so irrt, wer mit der mexikanischen Küche die harten Taco-Shells aus dem Supermarkt verbindet. In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der Tacobereitung. Sie lernen den Teig herzustellen, ihn zu pressen und in Verbindung mit verschiedenen Füllungen, Salsas und Dips zu einer kulinarischen Köstlich-</p>

	keit werden zu lassen. Lassen Sie sich überraschen von einer Vielfalt des authentischen Geschmacks. Eine Lebensmittelumlage inkl. Rezeptmappe und Getränke von ca. 20€ ist im Kurs zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Aida Pfeil
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.09.2019, 14:00 - 19:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	21,10 EUR (ermäßigt: 14,80 EUR)

Signatur	030709
Titel	Mexikanische Küche mit Fleisch, bunt, scharf und lebenslustig – Andalé, Andalé! Los Tacos te esperan! Bunt, scharf und lebenslustig
Info	Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: bunt, scharf und lebenslustig! Dabei besteht die Küche dieser lateinamerikanischen Nation aus viel mehr als der bei uns so bekannten Tex-Mex-Küche. Und so irrt, wer mit der mexikanischen Küche die harten Taco-Shells aus dem Supermarkt verbindet. In diesem Workshop lernen Sie die Kunst der Tacozubereitung. Sie lernen den Teig herzustellen, ihn zu pressen und in Verbindung mit verschiedenen Füllungen, Salsas und Dips zu einer kulinarischen Köstlichkeit werden zu lassen. Lassen Sie sich überraschen von einer Vielfalt des authentischen Geschmacks. Eine Lebensmittelumlage inkl. Rezeptmappe und Getränke von ca. 20€ ist im Kurs zu entrichten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen
DozentIn	Aida Pfeil
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019, 14:00 - 19:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	21,10 EUR (ermäßigt: 14,80 EUR)

Signatur	030710
Titel	Persisch-iranische Küche

Info	<p>Die persisch-iranischen Spezialitäten verzaubern und erfreuen all unsere Sinne und sind eine wahre Fundgrube an exotischen Zutaten: Frisches oder getrocknetes Obst und Gemüse, Kräuter, verschiedene Fleischsorten wie Schaf, Lamm, Hammel, Rind, Huhn und feinste Gewürze, wie Safran, Limetten, Kurkuma, Zimt, finden Verwendung. Besonders berühmt sind die fantasievollen Basmati-Reis-Gerichte, die sehr gesund, vitaminreich und vergleichsweise mild gewürzt sind. Eingekauft wird reichlich und ganz frisch - direkt vor dem jeweiligen Kurstermin - in heimischen Fachgeschäften. Was übrig bleibt, kann mit nach Hause genommen werden.</p> <p>Bitte ein Geschirrhandtuch und eine Schürze mitbringen. Eine Lebensmittelpauschale von ca. 12 € ist im Kurs zu entrichten.</p>
DozentIn	Nargessadat Ghassim
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.09.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	030711
Titel	Orient trifft Okzident – Regionale Produkte treffen auf türkische bzw. orientalische Gerichte. Frisch, lecker, authentisch, mit und ohne Fleisch und einer Süßspeise
Info	Regionale Produkte treffen auf türkische bzw. orientalische Gerichte. Frisch, lecker, authentisch, mit und ohne Fleisch und einer Süßspeise, deren Süße dem westlichen Geschmack angepasst wird. Genuss und Kreativität versprechen der Einsatz der verschiedenen Gewürze kombiniert mit heimischen und orientalischen Produkten. Lassen Sie sich überraschen von dem, was dieser Nachmittag bietet.
DozentIn	Arife Bestepe
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	22.09.2019, 16:00 - 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 15,80 EUR)

Signatur	030713
Titel	Indische Küche – vegetarisch und vegan

Info	<p>In der indischen Küche spielt Fleisch eine eher untergeordnete Rolle. Vielmehr bietet sie eine Fülle an raffinierten vegetarischen Gerichten.</p> <p>Freuen Sie sich dank der vielfältigen Gewürze auf außergewöhnliche Geschmackserlebnisse. Es werden drei vegane Gerichte mit Reis oder Roti (frisch gebackenes Fladenbrot) zubereitet, dazu gibt es ein Mangolassi auf der Basis von Sojamilch und einen köstlichen Nachtisch. Alle Gerichte sind einfach und schnell zu kochen, die Schärfe bestimmen Sie.</p> <p>Die Lebensmittelkosten betragen ca. 12€ und werden mit der Kursleitung verrechnet. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen.</p>
DozentIn	Sushila Devi
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.09.2019, 17:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	20,70 EUR; ermäßigt: 14,30 EUR

Signatur	030714
Titel	In vier Eintöpfen um die Welt – eine geschmackliche Abenteuerreise
Info	<p>Wir schauen zusammen in die Kochtöpfe anderer Länder und Kontinente und kochen nach: seien es orientalisches würzige Eintöpfe, ein deutscher Klassiker, asiatische Suppen oder ein Eintopf für Veganer*innen. In diesem Kochkurs werden wir eine kulinarische Eintopf-Reise machen. In den kalten und dunklen Wintertagen ist dies genau das Richtige für das Wohlbefinden.</p> <p>Kostenumlage für Zutaten im Kurs: ca. € 16,00</p> <p>Bei Nahrungsmittelunverträglichkeit bitte vhs informieren!</p> <p>Bitte Geschirrtuch und Schürze mitbringen.</p>
DozentIn	Arife Bestepe
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019, 16:00 - 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 15,80 EUR)

Signatur	030715
Titel	Asia-Soup – Mit der Suppenschale durch Asien
Info	Die asiatische Küche ist bekannt für ihre vielfältigen Suppen: wohltuend wärmend in der kalten Jahreszeit, gesund und aro-

	<p>matisch mit frischen Zutaten, schnell zubereitet und sehr appetitlich anzusehen. Zusammen mit Reis und Salat eine vollständige Mahlzeit. Wir kochen in kleinen Mengen die beliebten Suppenklassiker thailändische Tom Kha Gai, chinesische Wonton-Suppe, indische Mulligatawny, vietnamesische Pho Bo und weitere Nationalsuppen aus Japan und Indonesien; außerdem beliebte Gemüsesuppen mit asiatischer Note, wie Karotten-Kokos-Suppe mit Ingwer und rotem Curry sowie die einfache Herstellung von selbst gekochter asiatischer Hühner-, Rindfleisch-, Gemüse- und Fischbrühe. Ein exotisches Dessert rundet das Ganze ab. Sie erhalten eine Einführung in asiatische Zutaten sowie Inhaltsstoffe von Asia-Fertigsuppen.</p> <p>Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze, Behälter für Reste mitbringen. Ca. 12 € Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020, 12:00 - 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,30 EUR (ermäßigt: 12,90 EUR)

Signatur	030716
Titel	Sushi für Anfänger*innen
Info	<p>Sushis sind ein besonderes Essvergnügen, das eine lange Tradition mit den Grundregeln der modernen Ernährung vereint und voll im Trend liegt. Gemeinsam werden verschiedene Sushis zubereitet, das Geheimnis der richtigen Reiszubereitung erlernt und Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihren Gästen die kleinen Köstlichkeiten kunstvoll präsentieren können. Sushi selbst herzustellen macht Spaß, ist preiswert und einfacher als man denkt.</p> <p>Bitte Geschirrhandtuch und Behältnisse mitbringen. Kostenumlage im Kurs ca.12 €.</p>
DozentIn	Ming Kuchler
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmliig
Preis	23,90 EUR (ermäßigt: 16,70 EUR)

Signatur	030718
Titel	Kochen mit Wok in der chinesischen Küche

Info	Was kann man im Wok kochen und wie muss man mit ihm umgehen? In diesem Kochkurs werden wir mehrere Kochmethoden anwenden und verschiedene Gerichte zubereiten. Dank der vielseitigen Kombinationsmöglichkeiten mit Gemüse und Fleisch und der schonenden Zubereitungsweise sind chinesische Mahlzeiten nicht nur ernährungsphysiologisch wertvoll, sondern auch geschmacklich sehr ausgewogen. Kostenumlage im Kurs ca.12 €. Bitte Geschirrhandtuch mitbringen.
DozentIn	Ming Kuchler
Veranstaltungsort	Sophie-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23,90 EUR (ermäßigt: 16,70 EUR)

Signatur	030719
Titel	Ein Festmahl Mit Wild, Pilzen und Maronen als Weihnachtsmenü
Info	Wir kochen ein Festmahl mit verschiedenen Wildzubereitungen und genießen es gemeinsam im Anschluss mit den zu den einzelnen Gängen passenden Weinen an einer festlichen Tafel. Das Wild kommt aus heimischen Wäldern und wir verwenden überwiegend Bio-Produkte bei der Zubereitung. Umlage inklusive Getränke ca. 35,- € pro Teilnehmende.
DozentIn	Rolf-Peter Weber
Veranstaltungsort	Sophie-von-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019, 14:00 - 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	29,50 EUR (ermäßigt: 20,50 EUR)

Signatur	030722
Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch mit Väterchen Frost
Info	Sie erlernen die Zubereitung klassischer Gerichte aus dem großen kalten Russland. Dabei verwenden wir für das Land typische Lebensmittel u.a. aus dem russischen Lebensmittelhandel. Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel, Blini, u.a.; außerdem wärmender Borschtsch und Soljanka mit Pirotschki, sibirische Nudelteigta-

	<p>schen Pelmeni und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich wird Mitgebrachtes vorgestellt und kann probiert werden: Birkenensaft, Kwass, Prjaniki, russisches Konfekt zum Tee aus dem Samowar, Krimsekt u.a. Russische Musik begleitet uns beim Kochen und Kosten. Die Zutaten sind zum Teil vorbereitet. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze und Behälter für Reste mitbringen. Ca. 13 Euro Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Sophie-Barbant-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020, 12:00 - 17:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26,50 EUR (ermäßigt: 18,10 EUR)

Signatur	AG30502KI
Titel	Junges Kochen – Es muss nicht immer Fastfood sein
Info	<p>Dieser Kurs richtet sich an junge Leute, die Mamas Küche entwachsen sind, keine Lust auf Fastfood haben und selbst leckere und schnelle Gerichte zubereiten möchten. In einer Gruppe mit Gleichgesinnten macht Kochen Spaß und verspricht einen leckeren Gaumenschmaus. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.</p>
DozentIn	Ruth Bopp
Veranstaltungsort	Alfred-Wegener-Schule
Datum/ Uhrzeit	Freitags, 18:00 – 21:00 Uhr (Starttermin steht noch nicht fest)
Dauer	3x
Preis	26,40 EUR (ermäßigt: 15,00 EUR)

Signatur	AG30504BE
Titel	Spanische Tapas
Info	<p>Sonne, Süden, Spanien! Knoblauch-Champignons, Tortilla oder Empanadillas lassen unser Herz höher schlagen und wecken Urlaubserinnerungen. Freuen Sie sich auf kleine herzhaftes Häppchen, die besonders gut zu Wein und Bier schmecken und in vielfältigen Varianten in Spaniens Bars gereicht werden. Weitere Rezeptideen sind Albondigas (Fleischbällchen) mit einer Tomatensauce, Migas mit Chorizo und Serranoschinken, würzige Salzmandeln, gratinierte Muscheln mit Kräutern, selbstgebackene Grissini mit Parmesan und Thymian sowie Olivenbrot mit Pinienkernen. Eine delikate Aioli, warm auf kleinen Kartoffeln</p>

	oder zum Dippen, rundet unsere Tapas-Mahlzeit ab, die ansprechend auf großen Tellern angerichtet wird. Hierzu gibt es Rezepte zum Mitnehmen für den vollen Tapas-Genuss, vielleicht schon bald bei Ihnen Zuhause! Informationen unter: www.BergischesKochstudio.de
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Bad Endbach, Hartenrod, MPS
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019, 17:30 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15,40 EUR (ermäßigt: 8,75 EUR)

Signatur	AG30504KI
Titel	Rund um den Handkäs
Info	Wir bereiten in diesem Kurs Gerichte mit der beliebten hessischen Spezialität zu: Suppen, Tapas, Salate, Überbackenes usw.. Dazu gibt es Wissenswertes und kleine Geschichten rund um den Handkäse.
DozentIn	Christine Schneider
Veranstaltungsort	Alfred-Wegener-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17,60 EUR (ermäßigt: 10 EUR)

Signatur	AG30504WR
Titel	Herbstferienkurs: Herbstliche Koch-Backwerkstatt für 6-12 jährige
Info	Endlich ist es wieder soweit. An drei Vormittagen in den Herbstferien wollen wir wieder gemeinsam kochen und backen. Insgesamt stellen wir jeden Tag 4 Gerichte her. Max. 10 TN.
DozentIn	Carolin Dehnert
Veranstaltungsort	Wetter, Amönau, Grundschule
Datum/ Uhrzeit	Di., 08.10.19, Mi., 09.10.19, Do., 10.10.19 jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr
Dauer	3x

Preis	28,80 EUR
-------	-----------

Signatur	AG30505BE
Titel	Genuß mit Fantasie: Burgervielfalt hausgemacht
Info	In diesem Kurs erleben Sie die Vielfalt der Burger. Sie werden zu kulinarischen Highlights durch zwei verschiedene frisch gebackene Buns (Burger-Brötchen), selbst gewolften Pattys (Burger-Fleisch) und selbst gemachten Saucen. Darüber hinaus können Sie die Rezepte für jede einzelne Burgerschicht auch sehr variabel und vielseitig für das Kochen Zuhause nutzen: Die Pattys können zu Salaten und mit anderen Beilagen als Mahlzeit gereicht werden, die Buns ähneln einem französischen Brioche, das man gut zum Sonntagsfrühstück reichen kann und die helle Burgersauce ist eine Mayonnaise ohne Ei, die Sie für Dips oder für Salatsaucen verwenden können. Es gibt insgesamt sechs verschiedene Burger mit Fisch, Rind, Geflügel und eine vegetarische Variante. Die selbst hergestellten Burger sind auf jeden Fall "echte" Hochstapler mit viel Geschmack und eine Inspiration für kreatives Kochen! Mit hochwertigen Zutaten werden Schicht für Schicht großartige Burger gebaut und mit selbst hergestellten Saucen wie die Grillsauce, sowie einem Gurken-Relish verfeinert. Informationen unter: www.BergischesKochstudio.de
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Bad Endbach, Hartenrod, MPS
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019, 17:30 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15,40 EUR (ermäßigt: 8,75 EUR)

Signatur	AG30505KI
Titel	Lieblings-Burger
Info	Alles wird selbst hergestellt: die Burgerbuns, Beläge, Soßen. Ganz nach Geschmack mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch.
DozentIn	Christine Schneider
Veranstaltungsort	Alfred-Wegener-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	17,60 EUR (ermäßigt: 10 EUR)

Signatur	AG30506BE
Titel	Praliné und Trüffel zum Genießen und Verschenken
Info	Zum Verschenken oder für den eigenen Genuss: Pralinen aus eigener Herstellung sind auch im Advent und an Weihnachten etwas Besonderes. Ob z.B. Marzipan-Orangen-Pralinen, Prosecco-Trüffel, Lebkuchenkugeln - es ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei.
DozentIn	Angela Bodem
Veranstaltungsort	Bad Endbach, Hartenrod, MPS
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019, 10:00 - 15:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	17,60 EUR (ermäßigt: 10 EUR)

Signatur	AG30508BE
Titel	Weihnachtsmenue ohne Stress
Info	Ein Weihnachts-Menü bedarf einiges an Vorbereitung. Hier lernen Sie eine stressfreie Vorbereitung für ein tolles Menü kennen. Wir beginnen mit einer Karotten-Creme-Suppe, verfeinert mit den weihnachtlichen Gewürzen Anis und Kardamom, danach folgt edler Zander an Safransauce, als Fleischgericht eine Entenbrust mit Himbeersauce und winterlichem Blattsalat sowie noch mehr Gerichte, die sich prima vorbereiten lassen. Zum Abschluss erwarten Sie Gewürzcrepes an fruchtiger Sauce mit exotischem Obst, übrigens die meistfotografierte Nachspeise in meinen Kochkursen. Informationen unter: www.BergischesKochstudio.de
DozentIn	Doris Seidl
Veranstaltungsort	Bad Endbach, Hartenrod, MPS
Datum/ Uhrzeit	05.12.2019, 17:30 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15,40 EUR; 8,75 EUR

Signatur	AG30508WR
Titel	Weihnachtsbäckerei für 6-12 jährige
Info	"In der Weihnachtsbäckerei gibt´s so manche Leckerei..." Auch ihn diesem Jahr wollen wir wieder gemeinsam leckere Plätzchen

	backen und uns auf die Weihnachtszeit einstimmen. Max. 10 TN
DozentIn	Carolin Dehnert
Veranstaltungsort	Wetter, Amönau, Grundschule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	9,60 EUR

Signatur	AG30509LO
Titel	Cuisine Francaise: „un menu de reception“
Info	Sophia Loren behauptete, die Liebe zu denen, für die Sie kochen, ist die unentbehrliche Zutat für gutes Gelingen: "L'ingrédient indispensable pour faire de la bonne cuisine familiale, c'est l'Amour envers ceux pour qui vous cuisinez". An den Weihnachtsfeiertagen, dem Fest der Liebe, wird der kulinarische Genuß für Sie zum Kinderspiel: Lassen Sie sich z.B. von französischen "Fest- Rezepten" inspirieren, die wir gemeinsam vorbereiten werden! Und bloß keine Hektik, nur Spass und Freude, damit jeder die schmackhaften, ungewöhnlichen Gerichte aus allen Ecken Frankreichs hinterher geniessen kann. Mehr wird's nicht verraten... Bon appétit !
DozentIn	Anne Courtois
Veranstaltungsort	Lohra, Bürgerhaus
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 17:00 - 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,20 EUR (ermäßigt: 7,50 EUR)

Signatur	AG30509WT
Titel	Backen im Dorfbackhaus
Info	Wir backen gemeinsam im traditionellen Langendorfer Backhaus herkömmliches Roggen-Sauerteigbrot sowie Vollkornbrot und Pizza, bei Bedarf auch Kuchen. Ziel des Workshops ist, alle Schritte des traditionellen Herstellens von Sauerteigbrot kennenzulernen. Ein Backtag dauert 5 -6 Stunden. Die fertigen Produkte können die Teilnehmenden anschließend mitnehmen - eine Lebensmittelumlage von ca. 10 - 20 Euro wird vor Ort erhoben. Neue Bäcker/innen, die das Backhaus auch selbständig nutzen möchten, sind immer willkommen. Max. 6 Teilnehmer/innen. Weitere Informationen zum Kurs und zum Backhaus Langendorf bei Susan Bickel, Tel.: 06453 - 7806

DozentIn	Susan Bickel
Veranstaltungsort	Treffpunkt siehe Infotext
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019, 10:00 - 15:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	29,40 EUR

Signatur	AG30514KI
Titel	Essen gegen die Entzündung – nicht nur für Rheumatiker/innen
Info	Entzündliche rheumatische Erkrankungen können durch eine Ernährungsumstellung gebessert werden. Die Teilnehmenden werden gemeinsam ein perfektes "Rheuma-Dinner" zubereiten und genießen.
DozentIn	Andrea Schepp
Veranstaltungsort	Alfred-Wegener-Schule
Datum/ Uhrzeit	Donnerstags , 17:45 - 21:30 Uhr (Starttermin steht noch nicht fest)
Dauer	2x
Preis	22 EUR (ermäßigt: 12,50 EUR)

Signatur	AG30515DA
Titel	Die Heilkraft unserer Ernährung: Mit gesunder Ernährung gegen Bluthochdruck und Co
Info	Wir wissen, dass eine ungesunde Ernährung krank machen kann. Auf der anderen Seite kann eine gesunde Ernährung gesundheitsfördernd wirken bzw. Krankheiten vorbeugen. Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes, Arteriosklerose, Gicht etc. kann mit einer geeigneten Ernährung präventiv begegnet werden. Wollen wir uns dieses Wissen zunutze machen? In diesem Vortrag erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Informationen und praktische Tipps zu gesunden Lebensmitteln und Ernährungskonzepten, die den typischen Volkskrankheiten vorbeugen oder sie mildern können.
DozentIn	Dr. Barbara Voußen
Veranstaltungsort	Dautphetal, Dautphe, Bürgerhaus
Datum/ Uhrzeit	30.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	4,50 EUR

Signatur	AG30516DA
Titel	Ein gutes Bauchgefühl: Gesunde Ernährung für einen gesunden Darm
Info	Von einer Darmerkrankung ist fast jeder 2. Bundesbürger im Laufe seines Lebens einmal betroffen. Neben Verstopfung, Durchfall, Reizdarmsyndrom und bestimmten Unverträglichkeiten können auch chronisch entzündliche Darmerkrankungen den Betroffenen das Leben schwer machen. Eine bekömmliche Ernährung für die Betroffenen zu finden, ist nicht einfach und individuell sehr unterschiedlich. In diesem Vortrag werden typische Krankheitsbilder des Darms vorgestellt und gezielt über Lebensmittel informiert, die helfen können, den Darm zu beruhigen.
DozentIn	Dr. Barbara Voußen
Veranstaltungsort	Dautphetal, Dautphe, Bürgerhaus
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	450 EUR

Signatur	AG30516NE
Titel	Diabetiker/innen kochen gemeinsam
Info	Dieser Kurs wendet sich vorrangig an Diabetiker/innen, aber auch an Diejenigen, die mit fetten und süßen Speisen vorsichtig sein müssen oder zukünftig einfach kalorienbewusst kochen und backen möchten. An 5 Abenden steht im Vordergrund, wie man trockene Theorie diätbewusst in schmackhafte Praxis umsetzt. Es sollen auch eigene Erfahrungen und Kenntnisse ausgetauscht werden.
DozentIn	Lydia Villmeter
Veranstaltungsort	Martin-von-Tours-Schule
Datum/ Uhrzeit	Mo., 04.11., 18.11., 25.11. und Do., 28.11.19 jeweils 19:30 - 22:30 Uhr
Dauer	5x
Preis	44 EUR (ermäßigt: 25 EUR)

Signatur	AG30518KI
Titel	Gesund genießen mit weniger Fett
Info	Fett: Kaum ein Lebensmittel ruft so unterschiedliche Assoziationen bei uns hervor. Die einen verbinden damit Genuss, die anderen fürchten Kalorien, Übergewicht, Herzinfarkt... Unser Körper braucht täglich Fett, allerdings in richtiger Menge und Zusammensetzung. Fettbewußtes Essen spielt nicht nur bei Gewichtsproblemen, sondern auch bei Diabetes, erhöhten Blutfettwerten, Bluthochdruck, der Entstehung mancher Krebsarten und bei entzündlichen rheumatischen Erkrankungen eine Rolle. In Theorie und Praxis wird der richtige Umgang mit Fett und fett-haltigen Lebensmitteln erarbeitet. Dass der Genuss dabei nicht auf der Strecke bleiben muss, ist hier natürlich Ehrensache.
DozentIn	Andrea Schepp
Veranstaltungsort	Alfred-Wegener-Schule
Datum/ Uhrzeit	Donnerstags , 17:45 - 21:30 Uhr (Starttermin steht noch nicht fest)
Dauer	Einmalig
Preis	22 EUR (ermäßigt: 12,50 EUR)

Volkshochschule Odenwaldkreis

Signatur	F307042M01
Titel	Gesunde Ernährung – ein wahres Beauty Geheimnis
Info	Essen Sie sich schön - könnte das Motto dieses Kurses heißen. In diesem Kurs befassen sich die Teilnehmer mit den ernährungsspezifischen Hintergründen über Inhaltsstoffe von ausgewählten Lebensmitteln, die einen positiven Einfluss auf das äußerliche Erscheinungsbild haben. Über die Zauberwirkung wird nicht nur gesprochen, sondern die thematisierten Lebensmittel werden in einfache Gerichte gemeinsam verarbeitet und bis zum nächste Termin getestet. Es werden Themen wie Superfood und Detox Kuren angesprochen und ihre Wirkung hinterfragt. Die Interessenten werden mit einfachen Tricks und Tipps zu einer gesünderen Ernährung mit dem Focus auf ein positives Erscheinungsbild animiert.
DozentIn	Katharina Weber-Som
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	Do., 06.06.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	4x
Preis	77 EUR

Signatur	F30702E01
Titel	Kräuterwanderung: Kennenlernen und Verwenden von Kräutern in der Küche und für die Gesundheit
Info	<p>Die meisten Menschen sehen Wildkräuter heutzutage als Unkraut an. Dass es sich bei vielen Wildkräutern auch um heilkräftige Pflanzen handelt, ist leider viel zu sehr in Vergessenheit geraten. Die Teilnehmer lernen, verschiedene Wildkräuter anhand eines Bestimmungsbuches selbst zu bestimmen. Die Kursleiterin wird verschiedene Kräuter, die der Gruppe auf der Wanderung begegnen, vorstellen und Einblicke geben, wie diese in eine gesunde Ernährung integriert werden können. Die Teilnehmer lernen die Verwendungsmöglichkeiten, angefangen von grünen Smoothies, über die Herstellung von Kräuterbutter, Brennesselspinat, Tees, Salaten oder Kräutersalz. Des Weiteren werden die unterschiedlichen Anwendungsmöglichkeiten für die Hausapotheke aufgezeigt, wie zum Beispiel Spitzwegerichsirup bei Husten, Rotöl aus Johanniskraut bei Verspannungen, Pechsalbe mit Fichtenharz bei Erkältungen, Holundersaft zur Vorbeugung von Infekten, Erste Hilfe bei Insektenstichen, je nachdem was zur jeweiligen Zeit gerade wächst.</p> <p>Treffpunkt: Erbach, Parkplatz Friedhof Lauerbach.</p> <p>Die Wanderung dauert ca. 2 Stunden und findet nur beim guten Wetter statt. Jeder kann mitlaufen, festes Schuhwerk ist jedoch erforderlich. Bitte denken Sie ebenso an Getränke zur Selbstverpflegung.</p>
DozentIn	Nina Brunner-Daum
Veranstaltungsort	Erbach, Parkplatz Friedhof Lauerbach
Datum/ Uhrzeit	08.06.2019, 10:00 - 12:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	F307001M01
Titel	Sommerliche Leichtigkeit: Ernährungstips und Rezeptideen für den Sommer
Info	<p>Fällt es auch Ihnen im Sommer oft leichter, sich gesund und ausgewogen zu ernähren?</p> <p>Das kann zum einen an den Tagen mit hohen Temperaturen liegen, an denen unser Körper deutlich signalisiert was wir benötigen (z.B. hauptsächlich Wasser und leichte Kost). Zum anderen zeichnet sich der Sommer durch einen bunten Strauß an Obst und Gemüse aus, welches nicht nur köstlich ist, sondern auch noch gesund.</p> <p>Verschaffen Sie sich einen Überblick, wie Sie diese Stärken des Sommers optimal für sich nutzen können. Durch die Tipps und leichten Rezeptideen einer erfahrenen Ernährungsberaterin</p>

	können Sie auch bei höchsten Temperaturen einen kühlen Kopf behalten.
DozentIn	Silke Troßmann
Veranstaltungsort	/////
Datum/ Uhrzeit	17.06.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	25 EUR

Signatur	F30701M02
Titel	Gesund und fit im Büroalltag – mehr als nur ein Butterbrot
Info	Nicht nur mangelnde Bewegung, sondern auch schlechte Ernährung birgt Krankheitsrisiken in sich – leider ist gesunde Ernährung im Job, wo es immer schnell gehen muss, für viele schwer zu bewerkstelligen. Die Kantine lockt mit fettigen Gerichten, ein Fertiggericht wird in die Mikrowelle geschoben, ein Schokoladendepot wartet in der Schublade. Doch gesunde Ernährung geht auch mit minimalem Zeitaufwand! Mit den Tipps einer erfahrenen Ernährungsberaterin erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung auch am Arbeitsplatz auf Ihre Bedürfnisse anpassen können.
DozentIn	Silke Troßmann
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	19.08.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	25 EUR

Signatur	F307001M03
Titel	Klarheit im Ernährungdschungel – welche Ernährungsweise passt am besten zu Ihnen?
Info	Sie möchten Ihre Ernährung umstellen, aber wissen nicht wie? Vegan, vegetarisch, vollwertig, Detox, Low carb, Paleo - bei all diesen Ernährungsweisen ist es für einen Laien kaum möglich, den Durchblick zu behalten. Eine erfahrene Ernährungsberaterin stellt Ihnen die unterschiedlichen Ernährungsweisen sowie ihre Vor- und Nachteile auf verständliche Weise vor, sodass Sie eine fundierte Entscheidung treffen können, welcher Typ Sie sind.
DozentIn	Silke Troßmann
Veranstaltungsort	Theodor-Litt-Schule

Datum/ Uhrzeit	21.10.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	25 EUR

Signatur	F307001M04
Titel	Gesund ernähren – den Bluthochdruck senken
Info	Bluthochdruck gilt als einer der wichtigsten Auslöser für Herzinfarkte. Studien haben erwiesen, dass durch regelmäßige Bewegung und die richtige Ernährung positive Effekte auf den Blutdruck erzielt werden können. Eine erfahrene Ernährungsberaterin unterstützt Sie dabei herauszufinden, was Sie in der Ernährung beachten müssen und wie Sie sich dadurch langfristig gesund erhalten können.
DozentIn	Silke Troßmann
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	04.11.2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Dauer	Einmliig
Preis	25 EUR

Signatur	G3070042M01
Titel	Gesunde Ernährung – ein wahres Beauty Geheimnis
Info	Essen Sie sich schön - könnte das Motto dieses Kurses heißen. In diesem Kurs befassen sich die Teilnehmer*innen mit den ernährungsspezifischen Hintergründen über Inhaltsstoffe von ausgewählten Lebensmitteln, die einen positiven Einfluss auf das äußerliche Erscheinungsbild haben. Über die Zauberwirkung wird nicht nur gesprochen, sondern die thematisierten Lebensmittel werden in einfache Gerichte gemeinsam verarbeitet und bis zum nächste Termin getestet. Es werden Themen wie Superfood und Detox Kuren angesprochen und ihre Wirkung hinterfragt. Die Interessenten werden mit einfachen Tricks und Tipps zu einer gesünderen Ernährung mit dem Focus auf ein positives Erscheinungsbild animiert.
DozentIn	Katharina Weber-Som
Veranstaltungsort	Theodor-Litt-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.05.2020, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	4x

Preis	77 EUR
-------	--------

Signatur	G307003M01
Titel	Regionale Kräuterlehre
Info	<p>Sie möchten wissen, welche regionalen Kräuter und Pflanzen Sie in Ihrer Umgebung finden können und welche Verwendungsbereiche diese haben? Dann bietet Ihnen dieser Nachmittag einen kleinen theoretischen Einblick in die Odenwälder Kräutervielfalt.</p> <p>In diesem Kurs erfahren Sie, welche Eigenschaften und Wirkungsweisen heimische Kräuter haben. Es geht nicht nur darum, typische Heilkräuter kennenzulernen, sondern auch Kräuter und Pflanzen als Genussmittel neu zu betrachten.</p>
DozentIn	Sabine Renate Kwan
Veranstaltungsort	Theodor-Litt-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.05.2020, 09:30 - 12:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	28 EUR

Signatur	F101116M01
Titel	Begleitzyklus zum Funkkolleg 2019/2020 - Ernährung
Info	<p>Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der "richtigen" Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.</p> <p>Ernährung das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleiht sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst natürlichen Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.</p> <p>Das Funkkolleg Ernährung liefert Hintergrundwissen: Was genau sind Proteine und stecken in Kichererbsen andere als in Eiern? Ist glutenfrei gleich gesund? Was passiert im Körper, wenn wir fasten? Wie steuern Gene die Ernährung? Und wie Ernährung die Gene? Was wissen Forscher inzwischen über die Billionen Darmbakterien, die unseren Verdauungstrakt besiedeln? Was können die Ernährungswissenschaften leisten, wo-</p>

	<p>ran scheitern sie und welchen Einfluss hat die Nahrungsmittel-Industrie auf die Forschungs-Agenda?</p> <p>Das Funkkolleg schaut auch auf die Ernährungspolitik: Wie positionieren sich Regierungen, UN-Organisationen, NGOs, Agrar- und Lebensmittelkonzerne? Und darf man als Politikerin überhaupt versuchen, die Ess-Gewohnheiten der Bürger zu lenken? Essen ist Kopfsache und Bauchsache. Ein lustvolles und zugleich vernünftiges Verhältnis zum Thema Ernährung zu finden, das ist eine große Herausforderung für die Gesellschaft genau wie für jeden und jede Einzelne.</p>
DozentIn	Prof. Gerd Schröder
Veranstaltungsort	unterschiedlich
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	23x
Preis	0 EUR

Volkshochschule Kreis Offenbach

Signatur	K030501
Titel	Basenfastenwoche nach der TCM – Premiumkurs Kleingruppe
Info	<p>Wir begleiten Sie während der Basenfastenwoche nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Hierfür werden nur basische Lebensmittel aus unserer Region zubereitet. Auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee wird in dieser Zeit verzichtet. Schon nach wenigen Tagen spüren Sie den Entschlackungseffekt. Der Stoffwechsel wird angeregt und es werden wieder die nötigen Vitamine und Mineralstoffe zugeführt. Die üblichen Krisen beim Fasten bleiben aus. Und das Beste: Das Basenfasten kann ganz einfach in den Alltag integriert werden. Beim ersten Termin erhalten Sie alle Informationen, um dann mit dem Basenfasten zu beginnen. Am Freitag (15.11.) werden wir gemeinsam kochen (Küche in Haus 7, 2. Stock, Raum 7.210). Auch die weiteren Termine begleiten Sie und Sie erhalten viele hilfreiche Tipps für langfristige Ernährungsumstellungen.</p>
DozentIn	Helen Fuhrländer
Veranstaltungsort	Haus des Lebenslangen Lernens
Datum/ Uhrzeit	13.11., 15.11., 20.11., 22.11.2019; 19:00 – 20:30 Uhr
Dauer	4x
Preis	74 EUR

Signatur	K030503
----------	---------

Titel	Vietnamesische Küche
Info	<p>Trotz der Vielfalt der asiatischen Küche hebt sich die vietnamesische durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Dabei werden die regionalen Unterschiede deutlich, denn das Land hat durch seine geographischen Gegebenheiten sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten.</p> <p>Sie lernen für das Land typische Gerichte und Menüfolgen kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Machen Sie sich mit den Essstäbchen vertraut, die in diesem Land ein unverzichtbares Instrument sind und erhalten Sie interessante Einblicke in die vietnamesischen Lebens- und Essgewohnheiten.</p>
DozentIn	Tanh Thuy Doung Thi
Veranstaltungsort	Haus des Lebenslangen Lernens
Datum/ Uhrzeit	30.10., 06.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	22 EUR

Signatur	K030504
Titel	Weihnachtsgeschenke aus der Küche – köstlich und fair
Info	<p>Süße Kekse und Pralinen zum Verschenken oder zum selber Naschen, das macht doch total viel Mühe, oder nicht? Erleben Sie Rezepte ohne viel Schnick-Schnack, die super lecker schmecken. Wie wäre es mit Aprikosensenf, Hokkaido-Prosecco-Aufstrich und farbenfrohem Pesto zu frisch gebackenem Brot? Bounty-Pralinen und Pekannuss-Cookies werden wir mit Kaffee-Sahne-Likör verkosten. Außerdem gibt es winterlichen Salat mit selbstgemachtem Zitronenessig. Dafür verwenden wir viele Zutaten aus fairem Handel und Bio-Produkte aus der Region!</p>
DozentIn	Gabriele Andersen
Veranstaltungsort	Haus des Lebenslangen Lernens
Datum/ Uhrzeit	28.11.2019; 17.30 – 21 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	28 EUR

Signatur	K040803
Titel	Café Francais ab A2 – Premiumkurs Kleingruppe

Info	Envie de conversation? Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit auf Französisch, indem Sie praktisch und spielerisch die Sprache anwenden - sei es im Kursraum, Café oder im Rahmen eines gemeinsamen Markt- oder Ausstellungsbesuches.
DozentIn	Lutgarde Rosa Alice Roels
Veranstaltungsort	Haus des Lebenslangen Lernens
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 10:00 – 12:15 Uhr
Dauer	6x
Preis	97 EUR

Signatur	K042002
Titel	Schwedische Weihnachten
Info	God Jul! Sie bereiten gemeinsam köstliches, typisch schwedisches Weihnachtsgebäck zu. Dabei sehen Sie, wie einfach es ist, schwedische Rezepte auch ohne sprachliche Vorkenntnisse zu übersetzen. Bei einer Tasse Glögg oder Tee werden Sie außerdem verschiedene Bräuche und Weihnachtslieder kennen lernen! (Die Küche befindet sich hinten rechts auf dem Campus.)
DozentIn	Lukas Maurer
Veranstaltungsort	Haus des Lebenslangen Lernens
Datum/ Uhrzeit	14.12.2019; 14:00 – 17:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	39 EUR

Volkshochschule Offenbach Stadt

Signatur	M5109BU
Titel	Brainfood und Entspannung – leistungsfähiger und konzentrierter im Beruf
Info	Termindruck, Zeitmangel, fehlende Küche: sich gesund und ausgewogen zu ernähren und dabei leistungsfähig und konzentriert zu bleiben, ist im Beruf oder im privaten Alltag nicht immer einfach. Dieser Bildungsurlaub unterstützt dabei, sich ausgewogen und gesund zu ernähren sowie sich zu entspannen, so dass Sie mit Belastungen besser umgehen können und leistungsfähig bleiben. Kursinhalte: - Einführung in die gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung mit Tipps zum Umsetzen im Alltag - Drei praktische Kochübungen für ein gesundes Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie Snacks

	<p>- Entspannungsübungen aus der Körperwahrnehmung, Atemtechnik, PME sowie Körper- und Phantasieereisen Sie erhalten vielfältige Informationen, um Ihre Ernährung dem individuellen Lebensstil anzupassen und somit fit für den (Berufs-) Alltag zu bleiben. Für die praktischen Kochübungen werden ausschließlich Biolebensmittel verwendet. Die Lebensmittelumlage von 60 Euro ist im Kursentgelt enthalten. Lebensmittelunverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben. Als Bildungsurlaub anerkannt.</p>
DozentIn	Ingen Wertgen
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	29.07.2019; 9:00 – 16:00 Uhr
Dauer	8x
Preis	285 EUR

Signatur	N5781
Titel	Gesunde Ernährung – Übersicht im Dschungel verschiedener Ernährungsformen
Info	<p>Wie kann ich mich gesund und ausgewogen ernähren und welche Ernährungsweise ist wirklich empfehlenswert? Reflektieren und optimieren Sie Ihre Ernährung. Den Wunsch gesund und normalgewichtig zu bleiben haben viele - erwerben Sie das nötige Wissen wie Sie mit einfachen Empfehlungen täglich einen wichtigen Beitrag dazu leisten können. Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorstellung verschiedener Ernährungsformen: Vollwertige Ernährung nach DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), Vorteile und Nachteile einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise - Risiken einer Fehlernährung für die Gesundheit und Lebensqualität - Gesundheitsförderndes Essen und Trinken - Vollwertige Ernährung praktisch umsetzen <p>Materialkosten in Höhe von 3 Euro für eine kleine Verkostung sind im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Sabine Remberger-Jordan
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	15.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	20 EUR (ermäßigt: 16,50 EUR)

Signatur	N5783
----------	-------

Titel	Lebensmittelallergien und -intoleranzen - Grundlagen
Info	Bauchschmerzen, Übelkeit, juckende Hautreaktionen, Blähungen oder sogar Diarrhö nach dem Essen? Allergie, Intoleranz oder Malabsorption - an diesem Abend bekommen Sie eine kleine Einführung in 'das Wirrwarr' der Unverträglichkeiten. Was trifft wirklich auf Sie zu? Muss die Ernährung gleich glutenfrei oder laktosefrei etc. sein? Frau Baack ist Dipl. - Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin.
DozentIn	Angelika Baack
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	21.10.2019; 18:30 – 20:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	13 EUR (ermäßigt: 10,50 EUR)

Signatur	N5780VO
Titel	Gesunde Ernährung – Genussvoll und bedarfsgerecht
Info	Erfahren Sie an diesem Abend, wie Sie Ihren individuellen Energiebedarf bestimmen können. Diesen richtig einzuschätzen hilft Normalgewicht zu halten oder ein leichtes Übergewicht zu senken. Thematisiert werden weiterhin versteckte Fette und Zuckerfallen in der Ernährung und energiearme Alternativen. Dabei lernen Sie energiearme Zwischenmahlzeiten kennen, die Sie im Rahmen einer Verkostung auch genießen dürfen. Eine Voranmeldung ist erforderlich: Telefon 069 8065-3141 oder E-Mail vhs@offenbach.de.
DozentIn	Sabine Remberger-Jordan
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	08.11.2019; 17:00 – 18:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	0 EUR

Signatur	N5793
Titel	Kinderernährung – schmackhaft und einfach ausgewogen
Info	Die Grundlage für richtiges Essverhalten wird in der Kindheit gelegt. Geklärt werden an diesem Vormittag Fragen von Eltern zur ausgewogenen Ernährung: Was ist das beste Essen für Kinder? Wie lernen Kinder am besten den verantwortungsvollen Umgang mit Süßigkeiten und Snacks? Sie erhalten Tipps rund

	um die Kinderernährung und wie Sie ihre Kinder für das Thema Essen und Genießen begeistern können. Frau Baack ist Dipl. - Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin.
DozentIn	Angelika Baak
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	15.11.2019; 9:30 – 11:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	13 EUR (ermäßigt: 10,50 EUR)

Signatur	N5946
Titel	Ernährung ohne Kohlenhydrate – Ein Workshop
Info	In diesem Workshop kann man erfahren, wie man leckeres Essen ohne viel Zucker, Mehle oder Milchprodukte zubereiten kann. Manchmal könnten zu viele Kohlenhydrate die Ursache von Allergien, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Blähbauch oder ungeklärten Schmerzen sein. Hier werden die Kohlenhydrate erklärt und der Zusammenhang zwischen dem Körper und der Ernährung aufgezeigt. Die Dozentin hat etwas Kleines zubereitet, was gekostet werden kann. Eine Lebensmittelumlage von 2,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Sabine Witzke
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	27.11.2019; 19:30 – 21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19,50 EUR

Signatur	P5335
Titel	Die Fastenwoche – „Bewusst Fasten und Wohlfühlen“
Info	Eine Fastenwoche ohne die Verpflichtungen des Alltages in Rehe / Westerwald. Fasten schult die Sinne und beinhaltet die Chance, zu neuen Wegen der Lebensführung und des Essverhaltens zu gelangen. Sie fasten nach Dr. Buchinger, mit Obst-, Gemüsesäften und Mineralwasser. In der Gruppe können Sie sich austauschen, gegenseitig unterstützen, meditieren und Körper, Geist und Seele stärken. Einführung und Begleitung des Fastens, Gespräche über Ernährung und Gesundheit, Meditation in der Stille, Yoga, Qigong und Entspannungsübungen und

	Wanderungen runden die Woche ab. Fasten kann jede/r, der gesund ist. Befragen Sie Ihren Arzt, sollten Sie nicht sicher sein. Die Fastenwoche startet am Montag ab 18.00 Uhr mit einem Einführungsabend und endet am Sonntag mit dem gemeinsamen Mittagessen. Entgelt inkl. Einzelzimmer/ohne Anreise. Die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen entnehmen Sie bitte den Informationsunterlagen zur Fastenwoche. Diese schicken wir Ihnen gerne zu. Tel. 069 8065 3149.
DozentIn	Karin Knörnschild
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	16.03.2020; 18:00 – 21:00 Uhr, Ab 17.03.2020 tägl. Von 9:00 – 17:00 Uhr
Dauer	7x
Preis	504 EUR

Signatur	N1185BFÜ
Titel	Pilzkundliche Führung: Unterwegs in den Wäldern rund um Offenbach
Info	<p>Während dieser Führung mit einem Pilzsachverständigen durch Offenbacher Wälder wird Interessantes und Wissenswertes über die Welt der Pilze vermittelt. Gemeinsam wollen wir diese oft gut getarnten, faszinierenden Organismen suchen und aufspüren. Dabei werden auch häufige, leicht erkennbare und besonders essbare Arten sowie ihre Doppelgänger erläutert und ihre Bestimmung geübt.</p> <p>Weiterhin werden Kenntnisse über das Vorkommen und die besondere Lebensweise, richtiges Sammeln und den Artenschutz vermittelt. Bitte mitbringen: Ein Körbchen und ein Küchenmesser. Außerdem an wettergerechte Kleidung und Schuhe denken. Bei starkem Regen muss das Angebot leider entfallen. Falls eine Absage erforderlich ist, wird diese drei Stunden vor Beginn auf www.fundkorb.de angezeigt.</p> <p>Die Teilnahme ist nur mit Anmeldung bei der vhs möglich. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Kinder unter 12 Jahren dürfen kostenfrei mit angemeldeten Erwachsenen mitgehen.</p>
DozentIn	Dieter Gewalt
Veranstaltungsort	////
Datum/ Uhrzeit	21.09.2019; 10:20 – 13:20 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	N1184FÜ
Titel	Schmackhafte heimische Kräuter – Wildkräuterspaziergang Bieberer Käsmühle
Info	Gundermann, Giersch und Spitzwegerich sowie viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle Bereicherung der Küche und Hausapotheke. Welche Wegrandpflanze kann Husten lindern? Was kann die Blutreinigung fördern? Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang mithilfe eines Arbeitsblattes die Heilpflanzen schnell und sicher kennen. Sie erhalten Wildkräuterteerezepte und erfahren viel zur Wirkung und Anwendung. So können Sie Kräutertees u.a. selber zubereiten. Bitte Schreibbrett, Stift und eventuell eine Lupe (ggf. Mückenschutzmittel) mitbringen. Für die Teilnahme ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Die Kursleiterin Marion Bredemeier ist Naturpädagogin und Phytotherapeutin.
DozentIn	Marion Bredemeier
Veranstaltungsort	Käsmühle, Offenbach-Bieber
Datum/ Uhrzeit	29.09.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15 EUR

Signatur	N5931
Titel	Ravioli selbst herstellen
Info	An diesem Tag dreht sich alles um Ravioli. Dieser Klassiker aus Italien wird mit verschiedenen Füllungen zubereitet. Die fertigen Ravioli können die Teilnehmer/-innen dann mit verschiedenen selbstgemachten Soßen kosten. Die Lebensmittelumlage von 6,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Katharina Kromer
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	24 EUR (ermäßigt: 20,50 EUR)

Signatur	N5932
Titel	Italienische Küche

Info	<p>Die italienische Küche begeistert weltweit mit ihren leckeren Antipasti, unzähligen Nudelgerichten und Pizzavarianten, aroma-reichen Fleisch- und Fischgerichten und einer Vielfalt an regionalen und lokalen Spezialitäten. Die Teilnehmer/-innen lernen die Zubereitung bekannter Gerichte wie Lasagne, Saltimbocca, Ossobuco, Vitello Tonnato, Dorade, Lachscarpaccio etc., sowie weniger bekannter lokaler Spezialitäten. Pro Abend gibt es eine typisch italienische Speisenfolge: Antipasti, Pasta, Hauptgang, Dessert.</p> <p>Die Lebensmittelumlage (inkl. Wein und Wasser) von 15,- EUR pro Termin ist bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Pina Tonelli
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	21.10.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	6x
Preis	195 EUR (ermäßigt: 174,50 EUR)

Signatur	N5935
Titel	Kochen mit Bier
Info	<p>Kochen mit Bier? Nur keine Bedenken, es bleibt nur der Geschmack übrig. Es werden eine Biersuppe, Bierbraten, flämisches Bierfleisch und noch vieles mehr an diesem Abend gekocht. Natürlich kommen dabei auch verschiedene Biersorten zum Einsatz. Ein Kochkurs für echte Bierfans.</p> <p>Die Lebensmittelumlage von 12,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	N5936
Titel	Afghanische Küche
Info	<p>Die Teilnehmer/-innen dieses Kurses lernen die traditionelle Afghanische Küche mit den wichtigsten Zubereitungsarten, Zutaten und exotischen Gewürzmischungen kennen. Von raffinierten Beilagen aus Rosinen, Mandeln oder Pistazien, über Reis- und Fleischgerichte bis hin zu Hülsenfrüchten und Gemüse reicht</p>

	der kulinarische Streifzug. Natürlich gehören auch abwechslungsreiche Desserts dazu. Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Qudsia Khalil
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	27.10.2019; 15:00 – 18:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	31,50 EUR (ermäßigt: 27,50 EUR)

Signatur	N5937
Titel	Japanisch Kochen – für die Party
Info	Beim Stichwort 'Japanische Küche' denkt man sofort an Sushi. Die japanische Küche hat aber noch mehr zu bieten. Sie ist abwechslungsreich und reichhaltig. An 3 Terminen werden typisch japanische Gerichte erklärt und gemeinsam zubereitet. Für spezielle japanische Zutaten, die außerhalb Japans nicht zu bekommen sind, wird ein einfach zu beschaffender Ersatz aufgezeigt. Für eine Party eignen sich einfache Gerichte. Wir kochen "oshi sushi", eine spaßige Tortenvariante mit Sushi-Zutaten, Räucherlachs und Gemüse, als Snack Teriyaki-Chicken (Hähnchen mit süßer Sauce), und als Abschluß "macha" Cookies (Gebäck aus grünem Tee). Dazu wird grüner Tee gereicht. Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Kokichi Tamura
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	29.10.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	30,50 EUR (ermäßigt: 27 EUR)

Signatur	N5940
Titel	Vegetarische Küche Afrikas
Info	An diesem Tag dreht sich alles um die vielfältige vegetarische Küche Afrikas. Diese kulinarische Reise geht von einfach zuzubereitendem Fingerfood (Bohnen-Beignets) über Couscous-Salat zu vielfältigen Hauptgerichten mit typischem Gemüse aus Afrika. Dies sind z.B. Maniok, Süßkartoffeln, Okra. Die typischen Gewürze und die Zubereitung der Afrikanischen - insbesondere

	der Senegalesischen Küche - kann man in diesem Kurs kennenlernen. Die Lebensmittelumlage von 16,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Fatou Seubert
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	56 EUR (ermäßigt: 48 EUR)

Signatur	N5941
Titel	Macarons
Info	Süße Desserts können das Highlight eines jeden Menüs darstellen. In diesem Kurs kann man sich verzaubern lassen von feinen Zutaten und lernen, eindrucksvolle französische Macarons selber herzustellen. Die Lebensmittelumlage von 5,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Katharina Kromer
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 19,50 EUR)

Signatur	N5942
Titel	Indische Küche und Kino – Liebe geht durch den Magen
Info	Dass Liebe durch den Magen geht, gilt auch im fernen Indien. Doch kann man mit selbst gekochtem Essen auch eine Beziehung aufrechterhalten? Das kann man in dem berührenden Film "Lunchbox" (kein typischer Bollywood-Film), der die Seele streichelt, herausfinden. Ein kleines Meisterwerk über das Kochen und Beziehungen, das den Appetit anregt. Gemeinsam wird an diesem Wochenende der Film geschaut und es werden die darin gezeigten Rezepte nachgekocht. Man lernt die Besonderheiten der indischen Küche und die exotischen Gewürze kennen. Zusammen werden Gerichte wie Dal (Linsengerichte), Masala Bhindi (gewürzte Okras), Alu Gobhi (Blumenkohl u. Kartoffeln), selbstgemachter Käse u.v.m. gekocht und gemeinsam genossen. Die Lebensmittelkosten von 20,- EUR für beide Termine sind

	bereits in der Kursgebühr enthalten.
DozentIn	Manju Kumar
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	09.11., 10.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	88 EUR (ermäßigt: 74,50 EUR)

Signatur	N5943
Titel	Leckerer aus Äpfeln
Info	Lust auf ein leichtes und trotzdem leckeres Dessert? Hier kann man erfahren, wie man mit Äpfeln einfach und schnell leckere Nachtische herstellt. Es wird eine fruchtige Apfeltorte gebacken und das Geheimnis eines saftigen Apfelstrudels gelüftet. Die Lebensmittelumlage von 5,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Katharina Kromer
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23 EUR (ermäßigt: 19,50 EUR)

Signatur	N5944
Titel	Vegetarisch-Basische Gerichte – Selbst gemacht
Info	Selbstgemachte vegetarisch-basische Gerichte stehen im Mittelpunkt dieses Kochkurses. Gekocht wird mit Bio-Lebensmitteln. Neben Informationen zu säure- und basenbildenden Nahrungsmitteln steht das gemeinsame Koch- und Genusserlebnis im Vordergrund. Erleben Sie ein vegetarisches und basenreiches Menu (Detoxing) für Ihren Körper. Die Lebensmittelumlage (inkl. Rezeptmappe) von 17,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 11:00 – 15:00 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	39,50 EUR (ermäßigt: 35 EUR)
-------	------------------------------

Signatur	N5945
Titel	Japanisch Kochen – Gutbürgerliches Essen
Info	<p>Beim Stichwort 'Japanische Küche' denkt man sofort an Sushi. Die japanische Küche hat aber noch mehr zu bieten. Sie ist abwechslungsreich und reichhaltig. An 3 Terminen werden typisch japanische Gerichte erklärt und gemeinsam zubereitet. Für spezielle japanische Zutaten, die außerhalb Japans nicht zu bekommen sind, wird ein einfach zu beschaffender Ersatz aufgezeigt.</p> <p>Ein traditionelles alltägliches Essen besteht aus vielen kleinen Schalen und Schüsseln und ist sehr abwechslungsreich. Ein Beispiel könnte so aussehen: "miso" Suppe (aus Sojabohnen), "niku jaga" (hausgemachtes gebratenes Schweine- oder Rindfleisch mit Zwiebeln und Kartoffeln), "Hanbaga" (japanischer Hackbraten). Dazu wird grüner Tee gereicht.</p> <p>Die Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Kokichi Tamura
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	30,50 EUR (ermäßigt: 27 EUR)

Signatur	N5947
Titel	Spezialitäten aus Österreich
Info	<p>Dieser Kochkurs bietet eine Reise durch das schöne Österreich. Es werden gastronomische Highlights der Steiermark, Kärntens, Tirols und aus Wien gekocht, die einen Einblick geben in die Vielfalt der Österreichischen Küche.</p> <p>Die Lebensmittelumlage von 12,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	29.11.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	N5950
Titel	Weihnachtsbäckerei ohne Kohlenhydrate
Info	Es werden Weihnachtsplätzchen ohne Zucker und Mehle gebacken und es wird Schokolade hergestellt. Die Lebensmittelumlage von 20,- EUR (incl. Getränke) ist bereits im Kursentgelt enthalten
DozentIn	Sabine Witzke
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	05.12.2019; 16:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	N5951
Titel	Indische Snacks und Fingerfood
Info	Möchten Sie Ihre Gäste mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten der indischen Küche verwöhnen? Dieser Kurs gibt einen Einblick in die Vielfalt der herzhaften oder süßen Snacks für jeden Anlass. Gemeinsam werden u.a. Samosas, Pakoras, Chiwda, süß-saure und scharfe Chutneys als Beilage sowie diverse Süßigkeiten zubereitet. Dazu gehört selbstverständlich eine festliche Tischdekoration, fröhliche indische Musik und köstlicher indischer 'Masala Chai'. Die Lebensmittelumlage von 12,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.
DozentIn	Manju Kumar
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	08.12.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	46,50 EUR (ermäßigt: 40 EUR)

Signatur	N5960
Titel	Ein Ausflug in die Küche und Kultur Sri Lankas
Info	In diesem Kurs wird ein Ausflug unternommen in die Küche und Kultur Sri Lankas, der „Perle im indischen Ozean“. Gemeinsam wird eine typische Reis- und Curry-Tafel zubereitet. Man erfährt mehr über exotische Zutaten, wie z.B. Drumstick, Snake Gourd und Goraka. Auch wird erläutert, wie man die verschiedenen Gerichte am besten kombiniert. Beim gemeinsamen Essen bzw.

	<p>im Anschluss gibt es Gelegenheit, einem spannenden Erfahrungsbericht der Dozentin über ihr Sabbatical in Sri Lanka zu lauschen. Eine Lebensmittelumlage von 10,- EUR ist bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Christina Weinreich
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 11:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	39 EUR (ermäßigt: 33,50 EUR)

Signatur	N5970
Titel	Champagner & Co
Info	<p>Der Chamapgner trohnt über allen, aber längst kommen edle Schaumweine nicht nur aus der Champagne. Die Mitbewerber haben aufgeholt und von der Erfolgsgeschichte des Champagners gelernt. Aber auch in der Champagne ist viel Bewegung im Gange, seit immer mehr Betriebe ihre Trauben nicht mehr an die großen Champagnerhäuser verkaufen, sondern die Veredelung selbst in die Hand nehmen. Dieses Seminar zeigt an herausragenden Beispielen, was wo in der Schaumweinwelt im Gange ist und versucht die Frage zu beantworten, ob der Champagner tatsächlich die Nummer eins ist. Die Kosten für die Weinprobe in Höhe von 35,- EUR sind bereits im Kursentgelt enthalten.</p>
DozentIn	Dr. Wolfgang Staudt
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	49 EUR (ermäßigt: 45,50 EUR)

Signatur	N5971
Titel	Wein & Schokolade
Info	<p>Wenn man Freude an gutem Wein hat und gern Schokolade isst, kann man mit diesem Seminar den Genuss an Wein und Schokolade noch steigern und im Kreise Gleichgesinnter lernen, die feinen Unterschiede dieser beliebten Genussmittel zu erschmecken. Im Mittelpunkt des Seminars steht die Verkostung 8 verschiedener Kombinationen, Weine mit den dazu passenden Schokoladen. Man kann erfahren, wie nuancen- und facetten-</p>

	reich Wein und Schokolade sein können, und sich durch die Welt der edlen Schokoladen und feinen Weinen verführen lassen! Die Kosten für die Weinprobe in Höhe von 35,- EUR sind bereits im Kursentgelt
DozentIn	Dr. Wolfgang Staudt
Veranstaltungsort	Vhs Offenbach
Datum/ Uhrzeit	29.11.2019; 19:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	49 EUR (ermäßigt: 45,50 EUR)

Volkshochschule Rheingau-Taunus

Signatur	S 46980 I
Titel	Heilkräuter-Werkstätten für Frauen: Fit durch den Winter – Abwehrkräfte stärken
Info	Fit für den Winter heißt es im späten Herbst, um die körpereigenen Abwehrkräfte, die uns vor Anfälligkeiten von außen schützen, zu mobilisieren. So können wir in den dunklen Wintermonaten den inneren seelischen Kräften mehr Ruhe und Besinnlichkeit gönnen. Die heilsamen Wirkstoffe von speziellen Kräutern und Gewürzen unterstützen uns dabei. Wir üben uns in praktischen Anwendungen und werden zur Selbst-Sorge angeleitet. Um die Mittagszeit bereiten wir gemeinsam einen stärkenden Imbiss zu. Die Lebensmittel und Kräuter werden bereitgestellt.
DozentIn	Dorothea Schönhals-Schlautd
Veranstaltungsort	Waldems, Kirchgasse 10
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	30 EUR

Signatur	S 47170 T
Titel	Schnitzeljagd
Info	Schnitzel mit Senfsoße, mit Kapern, mit Zwiebeln, auch Erdnusschnitzel, Schnitzel mit Käsehülle und Gemüseschnitzel ist möglich. Es gibt viele Varianten – lassen Sie sich überraschen! Die allseits bekannten Jäger-, Zigeuner- und Wiener Schnitzel

	werden allerdings nicht dabei sein...
DozentIn	Barbara Henniges
Veranstaltungsort	Taunusstein-Hahn, Erich Kästner-Straße 5
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 17:00 – 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	24 EUR

Signatur	S 47180 T
Titel	Vegetarische Herbst- und Winterküche
Info	Wir genießen tolle Gerichte, die spätherbstlich, aber auch schon winterlich angehaucht sind, etwas deftiger, regional und vor allem eines: vegetarisch.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Taunusstein-Hahn, Erich-Kästner-Straße 5
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	32 EUR

Signatur	S 47190 T
Titel	Adventsbrunch
Info	Gerade in der Adventszeit hat man oft Lust auf ein gemütliches Beisammensein. Warum nicht einmal zum Adventsbrunch einladen und danach mit den Gästen auf den Weihnachtsmarkt gehen? Wir bereiten ein Buffet zu, winterlich wärmend, warm und kalt, das Sie ohne großen Aufwand nachkochen können, sodass viel Zeit für die Gäste bleibt.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Taunusstein-Hahn, Erich-Kästner-Straße 5
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	29 EUR

Signatur	S 47226 I
----------	-----------

Titel	Europäischer Kochabend
Info	Dieses Kochevent beinhaltet einen kulinarischen Streifzug durch drei Länder der europäischen Küche. Wie wäre es z.B. mit spanischen Vorspeisen, einem italienischen Hauptgericht und einer französischen Nachspeise? Wir kochen gemeinsam ein europäisches Menü, das wir natürlich in netter Runde gemeinsam verkosten. Dabei erhalten Sie Informationen zu der jeweiligen Küche des Landes.
DozentIn	Dieter Gissel
Veranstaltungsort	Idstein, Seelbacher Straße 37
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	S 47290 I
Titel	Tiramisu Originale Italiano
Info	So einfach, dass kaum jemand das Original richtig kennt. Das werden wir zusammen neu erfinden, plus virtuose Varianten für jeden Gaumen. Dazu die junge Geschichte. Alles streng Italienisch. Gute Gelegenheit auch um Ihren italienischen Wortschatz aufzufrischen!
DozentIn	Nadia Canella
Veranstaltungsort	Idstein, Wiesbadener Straße 51
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26,50 EUR

Signatur	S 47360 I
Titel	Persisch-Vegetarische Küche
Info	Für Vegetarier, die neue Geschmackserlebnisse entdecken möchten. Der köstliche Duft der Gewürze in Kombination mit Gemüse, Kräutern und Reis verpassen dem Essen eine herrliche eigene Note. Wir kochen heute: - Auberginen im Joghurtbett - Reis mit Gemüse (Tagessieger bei der Küchenschlacht) - Joghurt mit Gurken und Wildkräutern, Walnüssen und Rosinen - Dattel-Walnuss-Kuchen.

	Die Dozentin Zohre Shahi ist Iranerin und begeisterte Köchin. Ihr Wissen über die Wirkung der Zutaten ihrer Gerichte und der zum Teil selbst gesammelten Kräuter hat sie von Ihrer Großmutter und Mutter beigebracht bekommen. Sie hat bereits einige Kochbücher herausgebracht, z.B. Jaan, die Seele der Persischen Küche, GU-Verlag.
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Idstein, Seelbacher Straße 51
Datum/ Uhrzeit	22.10.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	S 47390 T
Titel	Drei Länderkulturen: Iran, Israel und Palästina an einem Tisch
Info	<p>Eine kulinarische Kombination aus drei exotischen Kochkulturen: Iran, Israel und Palästina an einem Tisch.</p> <p>Als Vorspeise wählen wir Schak Schuka, israelische Omelettes, die zur Zeit (eigentlich als Frühstück) sehr im Trend liegen. Es folgt als Hauptspeise ein Gericht mit Fleisch, Aubergine, Reis und einer delikateten Soße aus der persischen Küche. Zum Dessert genießen wir Knafeh aus der palästinensischen Küche, das sind süße, überbackene Teigfäden.</p> <p>Die Dozentin Zohre Shahi ist Iranerin und begeisterte Köchin. Ihr Wissen über die Wirkung der Zutaten ihrer Gerichte und der zum Teil selbst gesammelten Kräuter, hat sie von Ihrer Großmutter und Mutter beigebracht bekommen. Sie hat bereits einige Kochbücher herausgebracht, z.B. Jaan, die Seele der Persischen Küche, GU-Verlag.</p>
DozentIn	Zohre Shahi
Veranstaltungsort	Taunusstein-Hahn, Erich-Kästner-Straße 5
Datum/ Uhrzeit	25.10.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36,50 EUR

Signatur	S 47470 I
Titel	Sushi & Co
Info	<p>Tempura, Fingerfood, Gyosa und japanische Nudelsuppe</p> <p>Wir werden die Zubereitung von Maki und Gunkan Maki sowie Nigiri Sushi und California Sushi lernen, welche mit Shogagari (ingelegtem Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert werden.</p>

	Tofu- und Gemüse-Tempura, japanische "Gyosa"-Maultaschen gehören zu der japanischen Finger-Food-Küche und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Die schnelle und sachkundige Zubereitung von Wakame-(Seetang)Salat und Soja-sprossen-Salat garantiert, dass die Gaumenfreude nicht zu kurz kommt. Miso-Daschi-Suppe und japanische Buchweizen-Nudelsuppe sind Wintergerichte, die in Japan sehr begehrt und unentbehrlich sind. Ergänzend wird "Ocha" japanischer grüner Tee, serviert. Der Kurs vermittelt sowohl die Zubereitung der Speisen im Wok wie auch den Umgang mit Stäbchen. Natürlich erhalten Sie auch allgemeine Informationen über Ernährung und die verwendeten Lebensmittel.
DozentIn	Cho Mar Tin Seinecke
Veranstaltungsort	Idstein, Seelbacher Straße 37
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 13:30 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	S 47550 I
Titel	Workshop: Hildegard-Plätzchen in der Weihnachtszeit
Info	Stellen Sie sich vor.....Pfarrer Kneipp begegnet Hildegard von Bingen - Eine Exkursion in frühere Jahrhunderte Wir lernen uns die Weihnachtszeit mit Hildegard-Plätzchen zu versüßen, die bei Hildegard von Bingen als Nervennahrung und zur gesunden Ernährung zählten. Mit Heilpflanzenmischung nach Pfarrer Kneipp und Hildegard von Bingen ergänzen wir eine weihnachtliche Teezeremonie und tragen kleine Gedichte aus alter Zeit vor.
DozentIn	Chiara Clivia Belgo-Robinson
Veranstaltungsort	Idstein, Seebacher Straße 37
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22,50 EUR

Signatur	SK 10350 I
Titel	Kochkurs für Kinder im
Info	Schnippeln, schneiden, schälen und dann gemeinsam kochen, backen und natürlich essen! Der fröhliche Kinderkochkurs, der junge Feinschmecker mit einfachen und leckeren Gerichten an

	eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung heranführen möchte. Dazu werden Grundlagen im richtigen Umgang mit Küchengeräten und Kochbesteck vermittelt. Bitte schreiben Sie uns, ob Ihr Kind irgendwelche Allergien oder Unverträglichkeiten hat.
DozentIn	Inga Vergin
Veranstaltungsort	Idstein, Seelbacher Straße 37
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 11:00 – 14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	26,50 EUR

Signatur	T 40040 R
Titel	Bildungsurlaub: Meine 30 Minuten – jeden Tag und überall
Info	<p>Wir haben im Lauf der Zeit im stressigen "Multi-Tasking"-Alltag zunehmend verlernt, auf unseren Körper zu hören. Wichtige Signale nehmen wir häufig erst spät wahr. Unser Körper verdient mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – schenken wir sie ihm bewusst, und er wird uns gestärkt durch den privaten und beruflichen Alltag tragen.</p> <p>Gemeinsam wollen wir die Wahrnehmung der inneren Stimme schulen, die Fallstricke des Alltags erkennen und individuell entwirren, um dann unseren persönlichen Werkzeugkoffer zu bestücken: mit den Bausteinen körperlicher Aktivität, gelebter Achtsamkeit, Entspannungstechniken und einer liebevollen Ernährungslehre. So ausgestattet können wir später jederzeit darauf zurückgreifen und uns aus eigener Kraft Gutes tun. Dabei wenden wir die Grundlagen des "Meine 30 Minuten-Konzeptes" an: wir verankern in unserem persönlichen Tagebuch konsequent und individuell die Konzepte, die optimal in unseren Alltag passen.</p> <p>In dieser gemeinsamen Woche werden wir unseren Körper durch Yoga, Bewegung in der Natur, Achtsamkeitsübungen und gemeinsames Atmen wahrnehmen, entspannen, genießen, aber auch herausfordern. So entwickeln wir ein maßgeschneidertes Konzept, das sich einfach in den privaten und beruflichen Alltag des einzelnen Teilnehmers bzw. der einzelnen Teilnehmerin integrieren lässt. Unser gemeinsames Ziel ist es, dass jede/r Teilnehmer/in gestärkt und mit einem individuellen Werkzeugkoffer ausgerüstet in den Alltag zurückkehrt.</p> <p>Siehe auch www.timeforyoga.de. Fragen an die Dozentin unter info@timeforyoga.de</p>
DozentIn	Dr. Jutta Beier
Veranstaltungsort	Oestrich-Winkel, Hauptstr. 29
Datum/ Uhrzeit	21.09. – 25.09.2019; 9:00 – 16:00

Dauer	5x
Preis	265,50 EUR

Signatur	T 40400 R
Titel	Bildungsurlaub: Fit und gesund in Alltag und Beruf
Info	Zielbezogene Bewegungen tragen maßgeblich zum Erhalt von Gesundheit und Wohlbefinden bei. Im Berufsleben sind wir oft gezwungen, über einen langen Zeitraum die gleiche Position einzunehmen. Dies führt zwangsläufig zu Haltungsproblemen, da unsere Muskulatur nicht in der Lage ist, uns dauerhaft aufrecht zu halten. Wir sacken buchstäblich in uns zusammen und dies führt oft zu Schmerzen und Verspannungen, letztendlich nicht selten auch zu Haltungsschäden. Schäden am Bewegungsapparat gilt es vorzubeugen, indem wir uns Haltungsfehler bewusst machen und diesen durch entsprechende Maßnahmen entgegenwirken. Durch die Vergegenwärtigung verschiedener Alltagssituationen und Vermittlung der physiologischen Körperfunktionen schulen wir in diesem Kurs die Selbstwahrnehmung und erlangen mehr Körperbewusstsein. Danach erarbeiten wir sinnvolle Übungen, die in Form von Mini-Pausen und Mini-Workouts, auch am Arbeitsplatz, selbstständig durchgeführt werden können. Eine bewusste und gerne gesunde Ernährung unterstützt uns dabei, auch dieses ist ein Thema der Veranstaltung. Im Alltag können wir unheimlich viel dafür tun, stark, gesund und leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. Packen wir´s an!
DozentIn	Manuela Albert
Veranstaltungsort	Oestrich-Winkel, Hauptstr. 29
Datum/ Uhrzeit	04.05. – 06.05.2020; 9:00 – 16:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	283 EUR

Signatur	T 40430 T
Titel	Bildungsurlaub: Let's go
Info	Bildungsurlaub: LET'S GO - jeder Schritt hält fit Auftanken - Kraft schöpfen - entspannen! (Gesundheits-) Wandern regt den Stoffwechsel an, stärkt den Bewegungsapparat und senkt das Risiko an Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken. Regelmäßiges Wandern regt den Stoffwechsel an, stärkt den Bewegungsapparat und senkt das Risiko, an Herz-Kreislauf-Beschwerden zu erkranken. Wandern in der Gruppe und die Bewegung an der frischen Luft wirken zudem stimmungsaufhel-

	<p>lend und fördern nachhaltig unsere physischen wie psychischen Gesundheitsressourcen.</p> <p>Gesundheitswandern LET'S GO wurde vom „Deutschen Wanderband“ (DWV) in Zusammenarbeit mit „Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und Bewegung“ (IN FORM) entwickelt. Erleben Sie eine Woche „Gesundheitswandern“ in landschaftlich schöner wie waldreicher Umgebung. Gemeinsam in der Gruppe wandern Sie täglich 6 bis maximal 12 Kilometer und im Verlauf erlernen Sie leichte Übungen, unter anderem zur Kräftigung der Muskulatur. Körperliches Wohlbefinden, Spaß an Bewegung in der Natur und der sozial-kommunikative Faktor stehen dabei im Vordergrund. Vor und im Verlauf der Wanderungen erlernen Sie leichte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke sowie zur Koordination des Gleichgewichts. Jede praktische Trainingseinheit schließt mit Dehnungsübungen und einer Entspannungsphase ab. Nach einer gemütlichen Mittagspause (vegetarisches Mittags-Buffer im Seminarhaus Sampurna) erfahren Sie Wissenswertes zum Erhalt Ihrer Gesundheit, unter anderem in Kleingruppenarbeit und anhand praktischer Übungen. Im Anschluss haben Sie täglich die Möglichkeit, den Wellnessbereich des Seminarhauses zu nutzen.</p> <p>Anreise und Unterkunft gehören nicht zum Leistungsangebot der vhs und erfolgen auf eigene Kosten und Gefahr.</p> <p>Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung</p>
DozentIn	Sabine Freymark
Veranstaltungsort	Schlangenbad-Bärstadt , Am Tiergarten 1
Datum/ Uhrzeit	15.06. – 19.06.2020; 9:00 – 17:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	245 EUR

Signatur	T 40470 I
Titel	Bildungsurlaub: Fastenwoche Präventives Buchinger Fasten für Gesunde
Info	<p>Bewegung, Entspannung und Fasten für ein gesundes und leistungsfähiges Arbeitsleben, als Impuls zur Veränderung der Ernährung und des Essverhaltens, zur Gesundheitsförderung und Verhütung von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten und zur Erwachsenenbildung.</p> <p>Wir beginnen unsere Fastenwoche mit den Entlastungstagen (teilweise bereits zu Hause). An den folgenden 5 Tagen fasten wir nach Buchinger mit frisch zubereiteten Säften, Getränken, Gemüsebrühen (Bio-Qualität). Am letzten Tag findet das gemeinsame Fastenbrechen statt (auf Wunsch kann länger gefastet werden).</p> <p>Während der Bildungswoche erhalten Sie umfangreiche Informationen zur Fastenphysiologie, Fastenstoffwechsel, Stressbe-</p>

	<p>wältigung und Bewegung im Alltag. Fastenunterstützende Maßnahmen - Darmreinigung, Kneippen, Basenfußbäder, Leberwickel u.v.m. erleichtern die Fastenzeit.</p> <p>Sie erlernen unterschiedliche Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung (PME), Autogenes Training (AT) und Körperwahrnehmungsübungen. Sie bewegen sich an der frischen Luft, machen Atemübungen, gehen Wandern oder Walken. Vorträge über naturgesunde und vollwertige Ernährung, sowie Einkaufshilfen und Rezeptvorschläge runden die Bildungswoche ab.</p> <p>Alle Teilnehmenden erhalten persönliche Unterlagen zu allen Seminarinhalten. Und natürlich viele Tipps für die Zeit nach dem Fasten.</p> <p>Ich freue mich auf Sie!</p> <p>Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorab mit Ihrem Hausarzt, ob Sie am Fasten teilnehmen können.</p> <p>Die Dozentin Inge Wertgen ist Fastenleiterin und Entspannungspädagogin.</p>
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Selters-Haintchen, Am Liebfrauenberg 28
Datum/ Uhrzeit	04.05. – 10.05.2020; 9:30 – 11:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	332,50 EUR

Signatur	T 40480 T
Titel	Bildungsurlaub: Intervallfasten
Info	<p>Leistungsfähiger und konzentrierter in Beruf und Alltag Termindruck, Zeitmangel, fehlende Küche: Sich gesund und ausgewogen zu ernähren und dabei leistungsfähig und konzentriert zu bleiben, ist im Beruf oder im privaten Alltag nicht immer einfach. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, sich ausgewogen und gesund zu ernähren, sodass Sie mit Belastungen besser umgehen können und leistungsfähig bleiben. Die Woche beinhaltet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung mit Tipps zum Umsetzen im Alltag - Drei praktische Kochübungen für ein gesundes Frühstück, Mittag- und Abendessen - Zubereitung gesunder Snacks - Entspannungsübungen aus der Körperwahrnehmung, Atemtechnik, PME sowie Körper- und Phantasiereisen. <p>Sie erhalten die Fähigkeit, Ihre Ernährung dem individuellen Lebensstil anzupassen und somit fit für den (Berufs-)Alltag zu bleiben. Getränke stehen täglich zur Verfügung. Für die praktischen Kochübungen werden ausschließlich Biolebensmittel verwendet.</p>

DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Bad Schwalbach, Emser Straße 3
Datum/ Uhrzeit	27.07. – 31.07.2020; 9:00 – 16:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	358 EUR

Signatur	T 40490 I
Titel	Bildungsurlaub: Fastenwoche Basenfasten
Info	<p>Bewegung, Entspannung und Fasten für ein gesundes und leistungsfähiges Arbeitsleben, als Impuls zur Veränderung der Ernährung und des Essverhaltens, zur Gesundheitsförderung und Verhütung von ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten und zur Erwachsenenbildung.</p> <p>Wir beginnen unsere Fastenwoche mit den Entlastungstagen (teilweise bereits zu Hause). An den folgenden 5 Tagen fasten wir mit vegetarisch-basischer Ernährung (Basenfasten) aus frisch zubereiteten Mahlzeiten, Säften und Getränken (Bio-Qualität). Auf Wunsch kann die Fastenzeit zu Hause verlängert werden.</p> <p>Während der Bildungswoche erhalten Sie umfangreiche Informationen zur Fasten-physiologie, Fastenstoffwechsel, Stressbewältigung und Bewegung im Alltag. Fasten-unterstützende Maßnahmen - Darmreinigung, Kneippen, Basenfußbäder, Leberwickel u.v.m. erleichtern die Fastenzeit. Sie erlernen unterschiedliche Entspannungsmethoden wie PME, AT und Körperwahrnehmungsübungen. Sie bewegen sich an der frischen Luft, machen Atemübungen, gehen Wandern oder Walken. Vorträge über naturgesunde und vollwertige Ernährung, sowie Einkaufshilfen und Rezept-vorschläge runden die Bildungswoche ab. Alle Teilnehmenden erhalten persönliche Unterlagen zu allen Seminarinhalten. Und natürlich viele Tipps für die Zeit nach dem Fasten.</p> <p>Ich freue mich auf Sie!</p> <p>Sollten Sie Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben, so senden Sie diese bitte zur Information per Mail an Frau Wertgen (inge.wertgen@fit-fasten-im-taunus.de).</p> <p>Bitte klären Sie im Zweifelsfall vorab mit Ihrem Hausarzt, ob Sie am Fasten teilnehmen können.</p> <p>Die Dozentin Inge Wertgen ist Fastenleiterin und Entspannungspädagogin.</p>
DozentIn	Inge Wertgen
Veranstaltungsort	Hillscheid, Hüttenmühle 1
Datum/ Uhrzeit	18.10. – 24.10.2020; 15:00 – 18:00 Uhr

Dauer	5x
Preis	346,50 EUR

Kultur 123 Stadt Rüsselsheim

Signatur	40800
Titel	Schnitzelbüffet
Info	Ein altes Sprichwort sagt: "Mit der Pfanne in der Hand kommt man durchs ganze Schnitzelland." Die Möglichkeiten der Zubereitung sind unbegrenzt, ob ein Schnitzel paniert, gerollt, gefüllt oder geschnetzelt zubereitet wird - es gibt zahlreiche Variationen. Freuen Sie sich schon jetzt auf genussvolle Rezepte.
DozentIn	Heike Dannefelder-Schuchmann
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.10.2019; 18:00 - 21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	40801
Titel	Weihnachtsmenü – Eine geschmackvolle Auswahl für Ihr Weihnachtsfest
Info	Lassen Sie uns gemeinsam in die Welt der Menüs eintauchen und ganz neue Geschmacksvarianten kennen lernen. Trauen Sie sich und überzeugen Sie sich selbst, dass die Einladung zu einem ausgewogenen Menü kein Hexenwerk, sondern gut vorzubereiten ist und Ihre Gäste zum Staunen bringen wird. Wir erstellen ein Büffet mit verschiedenen Vor-, Haupt- und Nachspeisen, aus denen Sie sich Ihr eigenes Festmenü zusammenstellen können. Freuen Sie sich auf einen kulinarisch genussvollen Abend.
DozentIn	Heike Dannefelder-Schuchmann
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.11.2019, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	40802
----------	-------

Titel	Wintergemüse – mal anders
Info	Gerade in der kalten Jahreszeit gibt es wunderbare Gemüsesorten, die sich hervorragend für kulinarische Köstlichkeiten eignen. Lernen Sie ganz neue Möglichkeiten der Zubereitung kennen und freuen Sie sich auf viele neue Rezeptideen.
DozentIn	Heike Dannefelser-Schuchmann
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	20.01.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	40803
Titel	Einladung zur Brotparty
Info	Laden Sie Ihre Familie und Freunde mal zu einer Brotparty ein. Die benötigten Brotspezialitäten backen wir selbst und ergänzen das Büffet mit vielen köstlichen Cremes und Brotaufstrichen, die von herzhaft bis süß verschiedene Genussvarianten beinhalten. So ist für jeden Geschmack etwas dabei und eine geschmackvolle Party kann beginnen.
DozentIn	Heike Dannefelser-Schuchmann
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	17.02.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	40804
Titel	Frühlingsbüffet - frisch und schnell
Info	Die ersten Sonnenstrahlen geben uns wieder Energie, um mit Schwung in den Frühling zu starten. Eine gute Zeit, mal wieder Freunde zu einem bunten Frühlingsbüffet einzuladen. Nicht nur die Farben der saisonalen Zutaten sind eine Augenweide, sondern auch die ausgefeilten Gerichte mit ihrem einzigartigen Geschmack.
DozentIn	Heike Dannefelser-Schuchmann
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule

Datum/ Uhrzeit	16.03.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	40881
Titel	Kochen in der Tajine
Info	Ein (Koch-)Märchen aus Tausendundeiner Nacht. Die Küche Marokkos riecht und schmeckt nach Gewürzen, nach getrockneten Früchten, eben wie "Tausendundeine Nacht". In diesem Kurs lernen Sie das Kochen in der Tajine und die Herstellung frischer Gewürzmischungen. Nebenbei erfahren Sie auch viel Wissenswertes über das Arganöl.
DozentIn	Faouzia Bannour
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	08.05.2020, 11:00-14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	40881
Titel	Gebäck und Tee
Info	Zu einem orientalischen Nachmittag gibt es natürlich einen leckeren Minztee. Dazu reicht man im Orient gerne etwas Gebäck. In diesem Kurs lernen Sie, wie man im Handumdrehen aus etwas Grüntee und frischer Nana-Minze den Tee zubereitet. Gleichzeitig backen wir gemeinsam zwei Spezialitäten aus dem Orient und lassen es uns schmecken. Sie dürfen sich darauf freuen!
DozentIn	Faouzia Bannour
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019, 11:00-14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36 EUR

Signatur	40883
----------	-------

Titel	Coucou
Info	In diesem Kurs lernen Sie, wie schnell und einfach Couscous zubereitet wird. Welche Gewürze man verwendet und wie vielseitig leckerer Hartweizengrieß variiert werden kann. Couscous ist Hauptbestandteil oder Beilage zahlreicher Gerichte mit verschiedenen Gemüsesorten wie Tomaten, Karotten, Kürbisse, Zucchini und vieles mehr sowie auch Fleisch wie Geflügel, Rind, Lamm, aber auch Fisch.
DozentIn	Faouzia Bannour
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.03.2020, 11:00-14:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36 EUR

Signatur	40886
Titel	Adventsbrunch
Info	Gerade in der Adventszeit hat man oft Lust auf ein gemütliches Beisammensein. Warum nicht einmal zum Adventsbrunch einladen und danach mit den Gästen auf den Weihnachtsmarkt gehen? Wir bereiten ein Buffet zu, winterlich wärmend, warm und kalt, das Sie ohne großen Aufwand nachkochen können, sodass viel Zeit für die Gäste bleibt.
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.11.2019, 18:30-21:30
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	40887
Titel	Weihnachten ohne Stress
Info	Wer zu Weihnachten Gäste erwartet, möchte natürlich, dass alles perfekt wird. Häufig bleiben dabei aber Entspannung und Besinnlichkeit auf der Strecke. Dabei lässt sich ein Weihnachtsessen ohne Stress ganz einfach zubereiten - wenn man einige Dinge beachtet. Eine gute Planung und einfache, aber wirkungsvolle, leckere Gerichte lassen Sie Weihnachten ganz entspannt angehen. Der Aufenthalt in der Küche ist begrenzt, einiges ist vorzukochen, so dass viel Zeit für Gäste und Familie

	bleibt
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.12.2019, 18:30-21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	40888
Titel	Taste of India
Info	<p>Scharf, würzig und vielfältig - so lässt sich die indische Küche am besten beschreiben. Reis, Papadam, leckere Lassis, geheimnisvoll duftende Currys, Gemüsegerichte, Fleisch- und Fischgerichte, Biryani und Süßspeisen stehen auf dem Speiseplan.</p> <p>Die nordindische Küche ist die in der westlichen Welt bekannteste indische Küche. Charakteristische Merkmale sind ein hoher Gebrauch von Milchprodukten, wie Joghurt oder Ghee, und ein verhältnismäßig hoher Anteil an Fleischgerichten, meist Lamm oder Huhn.</p>
DozentIn	Rajiv Bakhshi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	14.02.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	40889
Titel	Indische Vegetarische Küche
Info	<p>Satte Farben, herrliche Aromen und angenehme Wärme - die indische Küche spricht alle Sinne an und ist ein Paradies für Vegetarier. Auf dem Speiseplan stehen leckere vegetarische Gerichte mit Dals (Linsen), Papadams und Dips, selbstgemachter Paneer (indischer Frischkäse), Reis mit Gemüse und verschiedenen Gewürzen. Wir verwenden Gemüsesorten je nach Saison, wie zum Beispiel Bockshornkleebblätter, Kartoffeln, Okraschoten, Blattspinat mit Paneer, verschiedene Pakoras, Chutney, Raita und Dessert.</p>
DozentIn	Rajiv Bakhshi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule

Datum/ Uhrzeit	05.03.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	40890
Titel	Wohlfühlküche
Info	<p>Unsere Rezepte aus der saisonalen Soulfood-Küche sind aromatisch, leicht und gesund.</p> <p>Sie liefern gerade im Übergang zum Frühling wertvolle Nährstoffe, Mineralien und Vitamine und sind zudem wahre Seelenwärmer, wenn die Tage noch frisch sind. Freuen Sie sich auf leckere Gerichte aus der Wohlfühlküche, einfach, leicht und unglaublich lecker.</p>
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	10.03.2020, 18:30-21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	40892
Titel	Küche Siziliens
Info	<p>Zu den wichtigsten Anbauprodukten Siziliens zählen Zitronen, Orangen, Tomaten und Oliven, die sowohl zum Einlegen als auch zur Produktion von Olivenöl verwendet werden. Weitere Produkte sind Hartweizen zur Herstellung von Teigwaren, Paprika, Artischocken, eine Vielzahl von Küchenkräutern und nicht zuletzt Auberginen, die auf Sizilien in vielen Rezepten vorkommen. Mandeln, Pinienkerne und Pistazien werden sowohl zum Verfeinern der Gerichte als auch für viele Süßspeisen und Gebäck gebraucht.</p> <p>Wir bereiten aus diesen Zutaten wunderbare Gerichte zu und genießen sie mit sizilianischem Wein</p>
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.05.2020, 18:30-21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	4891
Titel	Küche der Provence
Info	In der provenzalischen Küche spielen frische Zutaten eine ganz besondere Rolle (vor allem Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gemüse, Kräuter, Pilze, Knoblauch und Olivenöl). Kein Wunder, denn schließlich kommen diese aus der Umgebung, ebenso wie Fisch, Lamm und Rind. Die provenzalische Küche greift auf ihre regionalen Produkte zurück und ist dabei abwechslungsreich, reichhaltig und gesund. Wir verraten Ihnen einige der leckersten Rezepte aus der Provence - einfach zum Selberkochen!
DozentIn	Hiltrut Römer
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.04.2020, 18:30-21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	40893
Titel	Sushi Basics
Info	Sushi ist ein japanisches Gericht aus kaltem, gesäuertem Reis, ergänzt durch weitere Zutaten wie Fisch, Gemüse und Seetang. In diesem Kurs bereiten wir Sushi-Rollen, Temari-Sushi und Inari-Sushi zu. Als ausgewogene Ergänzung kochen wir eine Miso-Suppe und bereiten einen Salat zu.
DozentIn	Kayoko Melcher-Maeda
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	21.11.2019, 18:00-21:45
Dauer	Einmalig
Preis	50 EUR

Signatur	40895
Titel	Ramen und Gyoza
Info	Ramen sind eine eigene Art japanischer Nudeln. Diese Nudeln, vor allem aber auch die daraus hergestellte Nudelsuppe, werden Ramen genannt. Gyoza sind hauptsächlich mit Fleisch oder Gemüse gefüllte Teigtaschen. Sie sind in Japan weit verbreitet. In der Regel werden sie mit einer Sauce, meist Sojasauce, ge-

	würzt.
DozentIn	Kayoko Melcher-Maeda
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	07.05.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	40896
Titel	Miso
Info	Miso ist eine japanische Paste, die hauptsächlich aus Sojabohnen mit veränderlichen Anteilen von Reis, Gerste, anderem Getreide oder Pseudogetreide und Speisesalz besteht. Wir werden selbst welche herstellen und auch daraus Gerichte zaubern.
DozentIn	Kayoko Melcher-Maeda
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.06.2020, 18:00-21:45 Uhr,
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	40900
Titel	Sushi - Variationen
Info	Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, gesäuertem Reis, ergänzt um Zutaten wie rohem oder geräuchertem Fisch, rohen Meeresfrüchten, Nori, Gemüse, Tofuvarianten, aber auch Fleisch und Ei. Die Zusammenstellung variiert nach Art und Rezept. Sushi wird in mundgerechten Stücken optisch ansprechend zubereitet serviert. In diesem Kurs erlernen Sie neben den Grundlagen des Sushi auch Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sushi-Rezepte variieren können. Auf Wunsch sind auch rein vegetarische Alternativen möglich - bitte geben Sie dies bei Anmeldung an.
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	15.10.2019, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	46 EUR
-------	--------

Signatur	40901
Titel	Bento von Garnele
Info	<p>Das Bento ist eine in Japan weit verbreitete Darreichungsform von Speisen, bei der in einem speziellen Kästchen mehrere Speisen durch Trennwände voneinander getrennt sind. Das Kästchen zusammen mit den Speisen nennt man ebenfalls Bento.</p> <p>In diesem Kurs lernen Sie gleich mehrere Gerichte kennen, wobei das Hauptgericht mit Garnelen hergestellt wird. Hinzu kommen vier bis fünf andere Gerichte (Fleisch, Gemüse, Eier, Bohnen etc.), die wir gemeinsam zubereiten und mit Reis in einer Lunchbox, der sogenannten Bento, verpacken.</p> <p>Bitte bringen Sie sich eine Lunchbox oder einen Behälter mit.</p>
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.02.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	40902
Titel	Curry im japanischen Stil
Info	<p>Curry ist die Bezeichnung für Gerichte der südasiatischen und südostasiatischen Küche auf der Basis einer sämigen Sauce mit verschiedenen Gewürzen und Zugaben von Fleisch, Fisch und/oder Gemüse.</p> <p>Hier entführen wir Sie nach Japan! Japanisches Curry unterscheidet sich stark von indischem Curry. Es hat einen milderen Geschmack als indisches Curry. Die einfache Zubereitung macht es in Japan für alle Generationen beliebt.</p> <p>Gemeinsam kochen wir Curry Reis, Curry Krokette, Currybrot und Curry Spaghetti...</p>
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	19.11.2019, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	43 EUR
-------	--------

Signatur	40902
Titel	Teriyaki genießen!
Info	<p>Teriyaki ist eine Zubereitungsart in der japanischen Küche, bei der Fisch, Fleisch und Gemüse mit einer speziellen Teriyaki-Sauce mariniert und dann gebraten, gegrillt oder geschmort werden.</p> <p>Teriyaki-Geschmack ist bei Menschen auf der ganzen Welt beliebt.</p> <p>Wir kombinieren Teriyaki mit Fleisch, Gemüse und Tofu. Dazu kochen wir gemeinsam eine Miso-Suppe und bereiten einen Salat zu.</p>
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.04.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	40904
Titel	Japanische Teezeremonie
Info	<p>Die japanische Teezeremonie, auch bekannt als Teeritual, ist eine in ihrem Ablauf bestimmten Regeln folgende Zusammenkunft, bei der ein oder mehrere Gäste von einem Gastgeber Tee und leichte Speisen gereicht bekommen. Der Tee wird "Maccha" (japanisch für "gemahlener Tee") genannt und ist ein grünes Pulver, welches aus Grüntee hergestellt wird.</p> <p>Die Teezeremonie wird durch Kaiseki abgerundet. Kaiseki bezeichnet ein leichtes Mahl, das zur japanischen Teezeremonie serviert wird. Bei Kaiseki werden nur frische Zutaten entsprechend der jeweiligen Jahreszeit benutzt. Gemeinsam werden wir einige Kleinigkeiten kochen.</p> <p>Sollten Sie Vegetarier*in oder Veganer*in sein, so geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.</p>
DozentIn	Shigemi Muroi
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	13.03.2020, 18:00-21:30 Uhr,
Dauer	Einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	409024
Titel	Macaron – Französische Leckereien
Info	Macaron ist ein köstliches, meist buntes Kleingebäck aus Frankreich. Es besteht aus zwei knusprigen, weichen Scheiben aus gemahlenden Mandeln und Eiweiß. Dazwischen wird eine leckere Creme mit verschiedenen Geschmacksrichtungen (Vanille, Schokolade und andere) aufgetragen.
DozentIn	Kayoko Melcher-Maeda
Veranstaltungsort	Albrecht-Dürer-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.01.2020, 18:00-21:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	40511
Titel	Kräuter- und Heilpflanzenspaziergang
Info	In der heutigen Zeit besinnen sich viele Menschen auf die Urkraft der Natur zurück, wenn es darum geht, sich vollwertig und nährstoffreich zu ernähren sowie gesundheitliche Beschwerden mit althergebrachten Heilpflanzen zu kurieren. Bei diesem Spaziergang an siedlungsnahen Wiesen, Wegrändern und Wäldchen soll Ihnen aufgezeigt werden, wie viele interessante und wirkräftige Heilpflanzen und Speisekräuter in unserer unmittelbaren Umgebung darauf warten, entdeckt und studiert zu werden.
DozentIn	Alexandra Basic
Veranstaltungsort	Eiscafé Mediterraneo, Hauptstraße 54, 65468 Trebur
Datum/ Uhrzeit	26.04.2020, 11:00-13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13 EUR

Volkshochschule Schwalm-Eder-Kreis

Signatur	305051H92
Titel	Kuchen und Torten dekorieren
Info	Nicht nur beim Geburtstagen ist ein farbenprächtig und fantasievoll verzierter Kuchen oder eine Torte mit bunten Motiven der Höhepunkt der Kaffeetafel. In diesem Kurs lernen Sie, wie man mit Überzugs- und Model-

	liermasse (Rollfondant) einfache zwei- und dreidimensionale Motive herstellt und damit eigene Kuchen oder Torten zu Hause schmückt.
DozentIn	Sujani Sandarekha Bechstein
Veranstaltungsort	Vhs im Bildungsbahnhof
Datum/ Uhrzeit	21.10. – 22.10.2019; 18:00 – 20:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	20 EUR

Signatur	301161H92
Titel	Yoga für den Bauch
Info	Blockaden im Bauchraum stören das Wohlbefinden und den Energiefluss. Oft manifestieren sie sich als körperliche Beschwerden in Verdauungsproblemen. In diesem Workshop werden Yogaübungen vorgestellt, die den Bauchraum aktivieren, entspannen und kräftigen. Bauchmassage und Ganzkörperentspannung sowie Hinweise zur Ernährung bei verschiedenen Störungen runden das Programm ab.
DozentIn	Heidrun Brandt
Veranstaltungsort	Yoga-Studio Brandt
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 13:00 – 16:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22 EUR

Signatur	305054H92
Titel	Gesunde Ernährung für mehr Energie
Info	Die Inhalte des Vortrags sind eine auf dem Säure-Basen-Haushalt basierende Ernährung, unter Berücksichtigung der Aufnahme von Omega 3-Lebensmitteln. Die Möglichkeiten mit der Ernährung dazu beizutragen, Entzündungen positiv zu beeinflussen, wird besprochen. Sie lernen außerdem die Vorzüge sowie Zutaten und Inhaltsstoffe von Energieballs kennen und können diese direkt vor Ort kosten.
DozentIn	Angela Alter
Veranstaltungsort	Vhs im Bildungsbahnhof
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 19:30 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	14 EUR

Signatur	305062H92
Titel	Bringen Sie Bewegung in Ihr Gewicht – bewusst essen und stressfrei genießen
Info	In diesem Ernährungskurs erfahren Sie, wie Sie mit einer insgesamt gesünderen Lebensführung ein besseres Körperbewusstsein entwickeln und Ihr Gewicht reduzieren bzw. stabil halten. Dazu gehört eine flexible Kontrolle des Essens (ohne Verbote), eine vielseitige Lebensmittelauswahl unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit und Ihrer persönlichen Vorlieben und Abneigungen, die Kontrolle des Fettverzehr, Verhaltenstraining und die Verbesserung des Selbstwertgefühls. Ziel ist es, aus einer Kombination von Ernährung und Bewegung im Alltag den Stoffwechsel und das Kreislaufsystem anzuregen und damit das Wohlbefinden zu steigern. Schnupperstunden in den angebotenen Fitnesskursen sowie die Vereinbarung von Probetraining ist jederzeit möglich.
DozentIn	Claudia Becker
Veranstaltungsort	Spot- und Gesundheitszentrum Olympic UG
Datum/ Uhrzeit	10.09. – 19.11.2019, wöchentlich; 18:00 – 18:45
Dauer	4x
Preis	115 EUR

Signatur	305059H92
Titel	Kochkurs – Für Einsteiger
Info	Basiswissen für alle, die Spaß am Kochen haben und einmal etwas anspruchsvollere Rezepte umsetzen möchten. Pro Abend wird ein Drei-Gänge-Menü zubereitet, dessen Speisenfolge am vorausgegangenen Kurstermin gemeinsam festgelegt wird.
DozentIn	Matthias Blackert
Veranstaltungsort	Georg-August-Zinn-Schule
Datum/ Uhrzeit	17.10. – 14.11.2019; wöchentlich; 18:00 -21:30 Uhr
Dauer	5x
Preis	92 EUR

Signatur	219/3.0512
Titel	Ein Menü ohne Reste – ausprobieren und zusammen genießen
Info	<p>Zusammen kochen macht mehr Spaß als alleine zu werkeln, deswegen bereiten wir nicht nur vier Gänge (Vorspeise, Zwischengang, Hauptgericht und Dessert) zu und genießen sie hinterher gemeinsam, sondern verarbeiten auch viele gesunde Materialien zusammen. So wird dieses Mal eine Cremesuppe aus Radieschenblättern ... das Entree werden, als Zwischengang sorgt ein kleiner Winterbrotlauf für Freude im Gaumen. Im Hauptgang genießen wir eine überbackene Schweinelende und schließen mit einer Mousse. Im Hauptgang wird meist ein raffiniertes Fleischgericht kreiert oder auch mal ein köstlicher Fisch zubereitet. Die Vorspeise oder Zwischengang können durchaus vegetarisch sein. Beim gemeinsamen Schlemmen ist für Getränke wie Wasser, Wein oder Softdrink gesorgt und wir starten mit einem Aperitif oder Cocktail (je nach Gusto mit oder ohne Alkohol). Aber das ist noch nicht alles, wir wollen ganz und gar "restlos" (!) arbeiten: zusätzlich werden sich ein bis zwei Komponenten der Gerichte mit "Upcycling" beschäftigen: mal sind es Pflanzenteile mit hohem Ernährungswert, die wir sonst unbeachtet wegwerfen, die zu weiteren Leckereien verarbeitet werden können, mal ist es ein wenig trocken gewordenes Brot, das eine schmackhafte Renaissance erfährt.</p>
DozentIn	Frau Claudia Hufner
Veranstaltungsort	Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	28.10.2019; 17:45
Dauer	Einmalig
Preis	19 EUR

Signatur	219/3.0518
Titel	Das 1x1 des Weinfreundes
Info	<p>Was Sie schon immer über Wein wissen wollten, aber nie zu fragen wagten, hier erfahren Sie es: Der Weg von der Traube zum Wein Die wichtigsten Weinbaugebiete der Welt Die wichtigsten Rebsorten der Welt Was besagt das Etikett? Welche Temperatur braucht der Wein? Wie kombiniere ich Wein und ... Speise? Dieses Seminar ist für alle Weinfreunde und die es werden wollen geeignet.</p>
DozentIn	Herr Wolfram Römmelt
Veranstaltungsort	Vinosum Weinschule
Datum/ Uhrzeit	15.11.2019; 19:00 -

Dauer	Einmalig
Preis	79 EUR

Signatur	219/3.0510
Titel	Pralinen -Süße Verführung
Info	Ob als Geschenkidee, oder einfach zum selber naschen, in diesem Kurs erfahren Sie, wie man Pralinen selbst herstellen kann. Es werden Formpralinen, Trüffel, sowie gefüllte Pralinen hergestellt und verschiedene dekorative Verpackungsmöglichkeiten aufgezeigt. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ... Behälter für Übriggebliebenes, eigene Getränke. (zzgl. Lebensmittelumlage, wird im Kurs bezahlt)
DozentIn	Frau Eleonore Dewald
Veranstaltungsort	Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	03.12.2019; 17:45 -
Dauer	Einmalig
Preis	19 EUR

Volkshochschule des Vogelbergkreises

Signatur	192-3500
Titel	8-Wochen Ernährungsumstellung zur gesunden und genussvollen Gewichtsreduktion
Info	Ernährung ist Leben. Viele Krankheiten und auch starkes Übergewicht prägen heutzutage unser Umfeld. 52% der deutschen Frauen und 54% der deutschen Männer sind bereits adipös. Bluthochdruck, Diabetes 2, Fettstoffwechselerkrankungen und Adipositas sind die Krankheiten welche unser Jahrhundert bestimmen. Durch eine klassische Ernährungsumstellung, die Ihre bevorzugten Lebensmittel mit einbezieht, wird die Aufnahme von Energie mit der Energieabgabe in Einklang gebracht. Ziel ist es, die Ernährung und Ihr Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es werden Alternativen an praktischen Beispielen aufgezeigt, um eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise zu erlernen. Auf diesem Weg ist es möglich, Übergewicht, erworbene Erkrankungen und Medikamente zu reduzieren. Entspannungsmomente und gesteigerte Bewegung finden auch hier ihren Raum. Anhand von Beispielen erlernen Sie, sich zu entspannen und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen. Lassen Sie sich auf dieses Abenteuer ein, ich freue mich auf Ihre Teilnahme. Das Programm ist für alle Altersgruppen geeignet. Zu den Kursgebühren kommen 10,00 Euro für ein Handout.
DozentIn	Heike Jasmin Wundram

Veranstaltungsort	Vhs Lauterbach
Datum/ Uhrzeit	07.09.2019-02.11.2019, wöchentlich; 14:00 - 15:00 Uhr
Dauer	8x
Preis	50 EUR

Signatur	192-3501
Titel	Intervall-Fasten mit Schüßler Salzen
Info	<p>Intervall-Fasten selbst ist keine Diät, sondern ein Aktivator des körpereigenen Programms zur Gewichtsreduktion, der parallel das Immunsystem aktiviert. Zusätzlich kann diese Fastenform einfach und ohne großen Aufwand oder Lebensumstellung von jeder Person angewendet werden. Ziel ist es, den Körper auf ein anhaltendes gesundes Idealgewicht zu bringen, ohne Entgleisungen und Diätwahn. Unterstützend können Schüßler-Salze eingesetzt werden, um den Körper sanft im Umstellungsprozess zu regulieren. Schüßler-Salze sind bei Bedarf über die Apotheke erhältlich.</p> <p>Teilnehmerinformation: zzgl. 3,00 Euro für Teilnehmerskript für 1. Kurstag (gedruckt) oder kostenfrei per E-Mail. Der Kurs findet im 14-tägigen Rhythmus statt.</p>
DozentIn	Michael Knoth
Veranstaltungsort	Vhs Lauterbach
Datum/ Uhrzeit	22.10. – 17.12.2019, 2-wöchentlich; 19:30 - 21:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	35 EUR

Signatur	192-351
Titel	Männer an den Herd!
Info	Lernen Sie mit wenigen Handgriffen die Zubereitung von einfachen, aber sehr leckeren Speisen. Lernen Sie das Umsetzen von Rezepten, aber gewinnen Sie auch ein Grundverständnis der Kochkunst und den sicheren Umgang mit dem Messer.
DozentIn	Alexander Dörr
Veranstaltungsort	Gesamtschule Schlitzerland
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019, 18:00 - 21:30 Uhr
Dauer	2x

Preis	32,70 EUR
-------	-----------

Signatur	192-3512
Titel	Das ABC des Kochens für Männer – Spaß in der Küche
Info	In unserem Basic-Kochkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen des Kochens. Sie steigen ein in das Einmaleins der Suppen, der Soßen, der Fleisch-, Fisch- und Gemüseküche, Salate, Obst, Beilagen und Desserts. Dazu kommen viele Informationen über Garmethoden und Grundtechniken, die Verarbeitung der Zutaten entsprechend der Saison sowie beinahe ganz nebenbei viele Tipps und Tricks. Bitte Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste und 30,00 Euro für die Lebensmittel, die in diesem Kurs verbraucht werden, mitbringen. Diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
DozentIn	Astrid Bürger
Veranstaltungsort	Herbstein, Frh.-v.-Stein-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.10. – 15.11.2019, wöchentlich; 18:30 - 21:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	77,80 EUR

Signatur	192-3515
Titel	Heimat schmecken! – Lovely Handkäs und Äppelwoi-Tasting
Info	Die hessische Käsespezialität, u. a. aus dem mittelhessischen Hüttenberg, heiß geliebtes Goldstück oder mitunter unterschätzt. Lernen Sie die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses kennen, nicht nur "mit Mussig": als Uffstrich, Salat und Süsspche, Hauptgericht, Gebäck u. a. Weitere Themen: seine Herstellungsweise, inneren Werte und Geschmacksstufen von mild bis "dorsch un dorsch dorsch". Zum Handkäsje gehört der hessische Äppelwoi, wir verkosten ausgewählte Stöffche im Gerippten - auch alkoholfreien und als Mixgetränk - und kochen mit Apfelwein, z. B. Frankfurter Apfelweinmousse. Bitte Geschirrtuch, Kochmesser, Schürze und Behälter für Reste mitbringen. Ca. 12,00 Euro Umlage für Lebensmittel und Skript wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019, 13:00 - 17:30 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	28 EUR
-------	--------

Signatur	07.10.2019
Titel	Kürbis is(s)t lecker!
Info	<p>Der Kürbis ist ein schmackhaftes und gesundes Gemüse, welches vielseitig einsetzbar ist. Lernen Sie in diesem Kochkurs den Kürbis von einer ganz neuen Seite kennen, in einem anspruchsvollen 5-Gänge-Menü werden Sie ganz neue Geschmacksnuancen von diesem besonderen Gemüse erleben. Unter fachlicher Führung stehen Sie bei diesem Kochkurs selbst mit am Herd, kleine Gruppen gewähren optimale Wohlfühl-atmosphäre und perfekte Lernbedingungen.</p> <p>Bitte bringen Sie zu diesem Kochkurs eine Schürze und ein Handtuch mit. Die Kosten für die Lebensmittel betragen 12,00 Euro pro Person, diese sind am Abend des Kurses in bar zu begleichen.</p>
DozentIn	Sebastian Stein
Veranstaltungsort	Freiensteinau, Stone´s Kitchen by Sebastian Stein
Datum/ Uhrzeit	10.10.2019, 17:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,70 EUR

Signatur	192-3517
Titel	Jetzt kommt Würze in die Küche
Info	<p>Die Adventszeit steht vor der Tür und somit halten auch viele Gewürze wieder Einzug in die Küche. Bei diesem Kochkurs werden Sie die verschiedenen Winter-Gewürze kennenlernen, dabei werden Sie hilfreiche Tipps für den täglichen Gebrauch erhalten.</p> <p>Es erwartet Sie ein winterliches 5-Gänge-Menü, welches Sie unter fachlicher Anleitung in kleinen Gruppen selbst zubereiten. Bitte bringen Sie zu diesem Kochkurs eine Schürze und ein Handtuch mit. Die Kosten für die Lebensmittel betragen 12,00 Euro pro Person, diese sind am Abend des Kurses in bar zu begleichen.</p>
DozentIn	Sebastian Stein
Veranstaltungsort	Freiensteinau, Stone´s Kitchen by Sebastian Stein
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019, 17:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig

Preis	18,70 EUR
-------	-----------

Signatur	192-3520
Titel	Sushi (Maki) für Gennießler
Info	<p>Sushi gibt es in allen möglichen Formen und Varianten mit und ohne Fisch oder nur vegetarisch.</p> <p>Maki Sushi sind letztendlich die Sushirollen, die den meisten Leuten geläufig sind.</p> <p>Es gibt viele Wege wie man Sushi füllt und rollt. In diesem Kurs möchte ich Sie mit kreativen Ideen füttern, verschiedene Rezepte vorstellen und zeigen wie Sie Sushi selber machen können. Ihren Ideen sind keine Grenzen gesetzt, nur die, die Sie sich selbst setzen!</p> <p>Bitte eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Kochmesser und eine Vorratsdose sowie ein Getränk mitbringen.</p> <p>Die Kostenumlage in Höhe von ca. 10,00 Euro wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Wan-Ju Kann-Klos
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	07.09.2019, 13:00 - 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,70 EUR

Signatur	192-3522
Titel	Chinesische Pfannkuchen (Jianbing) und Teigtaschen (Baozi)
Info	<p>Zu einem klassischen Frühstück in Beijing gehören Pfannkuchen (Jianbing) oder Teigtaschen (Baozi) Chinesische Pfannkuchen: gefüllt mit Frühlingszwiebeln oder Eiern...</p> <p>Die Chinesischen Teigtaschen "Baozi": die Füllung besteht zu meist aus Fleisch und Gemüse manchmal auch mit Tofu, Gemüse und Eier gefüllt für Vegetarier. Sie können gekocht, gedämpft oder gebraten werden und werden in Sojasoße, Essig und Knoblauch getunkt.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch, ein Kochmesser und eine Vorratsdose sowie ein Getränk mit.</p> <p>Die Kostenumlage in Höhe von jeweils ca. 10,00 Euro wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Wan-Ju Kann-Klos
Veranstaltungsort	Homberg (Ohm), Gesamtschule
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019, 13:00 - 17:00 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	18,70 EUR

Signatur	192-3524
Titel	Koreanische Küche
Info	Haben Sie schon einmal Koreanisch gegessen und würden gerne selbst zu Hause einige Gerichte kochen? Dann ist der Kurs genau der Richtige für Sie. Hier lernen Sie Kimchi (scharf eingelegten Chinakohl), Bulgogie (mariniertes Rindfleisch, wortwörtlich übersetzt: Feuerfleisch), Japchae (Nudeln aus Süßkartoffelstärke mit gebratenem Gemüse usw.) kennen und lernen, diese und andre Speisen ganz einfach zuzubereiten!
DozentIn	Yoeng-A Cho
Veranstaltungsort	Herbstein, Frh.-v.-Stein-Schule
Datum/ Uhrzeit	24.09.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	14 EUR

Signatur	192-3525
Titel	Marokkanische Kaffeezeit
Info	Wir werden zusammen verschiedene marokkanische Crepes und weitere Kleinigkeiten, die zur Kaffeezeit gehören, zubereiten.
DozentIn	Khadija El Baji-Coppola
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019, 15:00 - 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	19 EUR

Signatur	192-3530
Titel	Peruanisches Essen – „das Essen der Götter“
Info	Kennen Sie das Peruanische Essen? Peru ist ein Land in Südamerika, seine Küste grenzt an den Pazifik, weswegen Fisch und Meeresfrüchte täglich auf den Tisch kommen, ebenso wie Rindfleisch, Hühnchen, Schweinefleisch,

	<p>Lamm und andere. Lassen Sie sich mit neuen Aromen aus den verschiedenen Regionen überraschen.</p> <p>Unser Menü erstreckt sich von Vorspeise bis zu typischem Nachtisch und Getränken.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eine Vorratsdose mit. Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von 15,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Gaby Castro Cabrejos de Römer
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	28.09.2019, 10:30 - 13:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,70 EUR

Signatur	192-3533
Titel	Schare Sachen für starke Kerle – Mexikanische Küche für Männer
Info	<p>Nicht alles wird so scharf gegessen wie es gekocht wird. Keine Angst vor exotischen Gewürzen. Wir kochen "Mole", eine außergewöhnlich pikante Soße (auch mit Schokolade) mit und ohne Fleisch.</p> <p>Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eine Vorratsdose mit.</p> <p>Die Kosten für die Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Georgina Theiß
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 15:00 - 19:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	21 EUR

Signatur	192-3535
Titel	Persische Küche
Info	<p>Eine orientalische Reise durch Persien (Iran). Wir laden Sie herzlich ein die orientalische persische Küche kennen zu lernen. Erleben Sie, wie vielfältig und abwechslungsreich, gesund und schmackhaft die persische Kochkunst ist. Die Küche des heutigen Iran (früheres Persien) gilt als eine der besten des Orients. Wegen ihrer Vielfalt, verfeinerten Gewürztechnik und milden Zubereitungsart wird sie von Feinschmeckern weltweit geschätzt. Berühmt sind die Kebabs (Spieße), die Eintopfgerichte</p>

	oder die Unmengen an Reis-Variationen. Das Essen wird kunstvoll zubereitet, wobei viel Wert auf die Geschmacksharmonie der Zutaten gelegt wird. Es wird ein landestypisches Menü mit Vorspeisen, Beilagen und Salaten zubereitet, das auch zum einfachen Nachkochen geeignet ist. Sie werden begeistert sein. Bitte denken Sie daran eine Schürze mitzubringen und ein Gefäß für evtl. Reste.
DozentIn	Farahnaz Rockel-Adib, Nazila Afshar
Veranstaltungsort	Vogelsbergschule Lauterbach
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019, 16:00 - 20:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,70 EUR

Signatur	192-3540
Titel	Plätzchenbacken in der Weihnachtszeit (auch mit Kindern)
Info	An diesem Nachmittag dreht sich alles um wunderbare Weihnachtsrezepte. Wenn es ein Fest gibt, zu dem Backen einfach dazugehört, dann ist es mit Sicherheit Weihnachten. Alleine der Duft von Zimt und Orangen, Nüssen und Gewürzen weckt wieder viele Kindheitserinnerungen! Gemeinsam probieren wir traditionelle und neue Rezepte aus der Weihnachtsbäckerei aus und können dabei auch selbstgemachte Geschenke aus der Küche zubereiten! Den Nachmittag beschließen wir mit einer gemeinsamen Kaffeetafel und probieren dabei auch die hergestellten Leckereien. Bitte Geschirrtuch, Schürze und Behälter für die Plätzchen mitbringen. Die Kosten für die Backzutaten in Höhe von 10,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet
DozentIn	Astrid Bürger
Veranstaltungsort	Herbstein, Frh.-v.-Stein-Schule
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019, 14:00 - 16:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	14 EUR

Signatur	192-3541
Titel	Trüffel und Pralinen – selbst gemachte Köstlichkeiten
Info	Pralinen aus Meisterhand sind schon mal eine Sünde wert! Sie wollen aber nicht nur zusehen und zuhören, sondern unter Leitung eines Konditormeisters die Grundtechniken zur Herstellung von erlesenen Pralinen und Trüffeln erlernen?

	Sie erfahren in diesem Seminar u.a. -die Anfertigung der Pralinenfüllung -die richtige Temperierung der Schokolade und Kuvertüre -wie Pralinen gefüllt und verschlossen, überzogen und garniert werden.
DozentIn	Bernd Lembach
Veranstaltungsort	Schlitz, Gesamtschule Schlitzerland
Datum/ Uhrzeit	14.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12,50 EUR

Signatur	192-3550
Titel	Die Welt des Whisky – die Whiskys der Welt
Info	Whisky ist eine sehr vielseitige Spirituose, deren geschmackliche Vielfalt sehr reizvoll ist und immer wieder neue Entdeckungen ermöglicht. In diesem Seminar wird ein Pfad in den Dschungel der zahlreichen Angebote geschlagen. Sie erfahren nicht nur die wesentlichen Fakten über die verschiedenen Ausgangsprodukte, Herstellungsverfahren und Lagerungsmethoden, sondern lernen auch durch ganz praktische Vergleiche deren Wirkungen auf den Geschmack des einzelnen Whiskys kennen. Ob nun amerikanischer, kanadischer, irischer oder schottischer Whisky, ob aus Mais, Roggen oder Gerste destilliert, ob Blend oder Single Malt - Sie können sich in diesem Seminar durch die parallele Verkostung von 10 verschiedenen Whiskys Ihr eigenes (geschmackliches) Bild machen und Ihre Präferenzen entdecken.
DozentIn	Karl-Heinz Finger
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	45 EUR

Signatur	201-3550
Titel	Vino-Pasta-Cantuccini
Info	Eine kulinarische Weinreise ins Land des "Dolce Vita". Italien ist einer der größten und wichtigsten Weinbauproduzenten der Welt. Somit ist der Wein ein wesentlicher Wirtschaftsfaktor für dieses Land.

	<p>Mit einer Durchschnittsproduktion von 700.000 ha Wein ist Dieser ein fester Bestandteil des Alltags. Ein Tag ohne Wein - in Italien ist unvorstellbar.</p> <p>Italienische Winzer werden nicht müde, ihr "Herzblut" in den Ausbau des Weines zu legen, um Massen- und Billigproduktionen entgegenzuwirken.</p> <p>Die italienische Küche mit ihren mediterranen Kräutern und Gewürzen ist die genussvolle Ergänzung dazu.</p> <p>Sie werden an diesem Abend die passenden Gerichte zu regionalen Weinen von italienischen Winzern zubereiten und genießen.</p> <p>Die Materialkosten für Wein und Lebensmittel in Höhe von 30,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Ulrike Schäfer
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	20.03.2020, 18:00 - 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	16,80 EUR

Signatur	201-3551
Titel	Wein und Schwein
Info	<p>.... das reimt sich nicht nur, nein - das schmeckt einfach wunderbar!</p> <p>Cremig-fruchtige Weißweine, zarte, duftige und auch kräftige Rotweine - das lässt sich mit unseren regionalen, feinen Schinkensorten, Würsten und Fleischpasteten eindrucksvoll kombinieren.</p> <p>Lassen Sie sich überraschen von der feinen Zusammenstellung mit "Wein und Schwein".</p> <p>An diesem Abend werden Sie kleine Gerichte auch selbst zubereiten und von der Kombination mit der "Wutz" und den dazu korrespondierenden Weinen überrascht sein.</p> <p>Um alles in Ruhe genießen zu können, bringen Sie bitte genug Appetit mit.</p> <p>Die Materialkosten für Wein und Lebensmittel in Höhe von 28,00 Euro werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.</p>
DozentIn	Ulrike Schäfer
Veranstaltungsort	Vhs Alsfeld
Datum/ Uhrzeit	08.05.2020, 18:00 - 22:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	16,80 EUR

Signatur	923056100
Titel	Persische Küche – Geflüchete und Einheimische kochen gemeinsam
Info	Geflüchtete und Einheimische sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Beim gemeinsamen Kochen und Essen gibt es reichlich Gelegenheit für Gespräche und Austausch. Die Kursleiterin afghanischer Herkunft, die im Iran geboren ist, stellt kulinarische Spezialitäten der persischen Küche vor, die unsere Gaumen und Augen erfreuen. Unterstützt wird sie von einer Fachlehrerin für Hauswirtschaft. Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz. Für Geflüchtete ist die Teilnahme am Kurs kostenlos. Lebensmittelkosten von ca. 6,00 bis 8,00 Euro pro Kurstag entstehen für alle Teilnehmenden. Diese werden mit den Kursleitenden im Kurs abgerechnet.
DozentIn	Seema Jamshidi , Renate Schwarz
Veranstaltungsort	Frankenberg, Friedr.-Trost-Schule
Datum/ Uhrzeit	11.09. – 25.09.2019, wöchentlich; 17:30 - 20:30 Uhr
Dauer	3x
Preis	33,60 EUR

Signatur	923051011
Titel	Herbstwanderung mit der Kräuterfrau
Info	Ringelblume, Rosskastanie, Sauerampfer u.v.m. . Entdecken Sie mit mir die letzten Heilpflanzen des Jahres. Sie lernen die Pflanzen zu bestimmen und erfahren mehr über ihre Wirkungen und ihre Anwendungen in der traditionellen Volksheilkunde.
DozentIn	Carolin Wagner
Veranstaltungsort	Flechtdorf, Dorfgemeinschaftshaus
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019, 10:00 - 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	11,20 EUR

Signatur	923056110
Titel	Vegetarische Tafeley – Seelentröster im November

Info	Duftende Eintöpfe und Süßspeisen von anno dazumal werden wir vegetarisch/vegan umsetzen. So trotzen wir mit Majoran, Kurkuma, Ingwer, Vanille, Zimt und Co. dem Novemberblues. In diesem Kurs entstehen zusätzliche Kosten für die verwendeten Lebensmittel von 8,00 bis 10,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.
DozentIn	Sibylle Teuber-Blechtschmidt
Veranstaltungsort	Freienhagen, Café Wildwuchs
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019, 15:00 - 18:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,60 EUR

Signatur	923052102
Titel	Essen aus dem Wok
Info	Mit raffinierten Rezepten können Sie den vielfältigen Zauber der asiatischen Kochkunst erleben. Freuen Sie sich auf eine kulinarische Erlebnisreise durch den Fernen Osten! In diesem Kurs entstehen zusätzlich Kosten für die verwendeten Lebensmittel von 10,00 bis 15,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.
DozentIn	Yanti Bonsel
Veranstaltungsort	Frankenberg, Burgwaldschule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22,40 EUR

Signatur	323052111
Titel	Tagesseminar: Indische Gaumenfreuden
Info	Die Kursleiterin indischer Herkunft stellt kulinarische Spezialitäten aus ihrem Heimatland vor, die auch unsere Gaumen und Augen erfreuen. Im Mittelpunkt steht die Zubereitung der Gerichte nach Originalrezepten, aber auch Informationen über Land und Leute kommen nicht zu kurz. In diesem Kurs entstehen zusätzlich Kosten für die verwendeten Lebensmittel und Rezeptkopien von 8,00 bis max. 10,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.
DozentIn	Gloria Lal

Veranstaltungsort	Bad Arolsen, Kaulbachschule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	22,40 EUR

Signatur	923056111
Titel	Vegetarische Tafel – An den Festtagen fleischlos schlemmen
Info	Wir bereiten ein festliches vegan/vegetarisches Buffet für Weihnachten, Silvester und Neujahr zu. In diesem Kurs entstehen zusätzlich Kosten für die verwendeten Lebensmittel von 8,00 bis 10,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.
DozentIn	Sibylle Teubert-Blechschildt
Veranstaltungsort	Freienhagen, Café Wildwuchs
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019, 15:00 - 18:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,60 EUR

Signatur	013056111
Titel	Vegetarische Tafel – altes Gemüse neu entdeckt
Info	Vegetarisch/vegane Tafel mit Pastinaken, Roter Beete, Petersilienwurzeln, Kürbis und Co. Rezepte aus Großmutter's Zeiten werden wir hier mit leckeren Gewürzen neu interpretieren. In diesem Kurs entstehen zusätzlich Kosten für die verwendeten Lebensmittel von 8,00 bis 10,00 Euro. Der Betrag wird vor Ort mit der Dozentin verrechnet.
DozentIn	Sybillde Teubert-Blechschildt
Veranstaltungsort	Freienhagen, Café Wildwuchs
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020, 15:00 - 18:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18,60 EUR

Volkshochschule Wetterau

Signatur	TE304407B3
----------	------------

Titel	Frühjahrs-Heilpflanzen nach Pfarrer Kneipp Die drei Wichtigen: Löwenzahn, Ackerschachtelhalm und Ringelblume
Info	Die drei Heilpflanzen des Frühjahrs werden mit ihren Anwendungsgebieten nach Pfarrer Kneipp vorgestellt. Wir werden sie als Tee verkosten, als Salat essen und Naturkosmetik aus ihnen herstellen. Inhalt des Kurses ist auch, wie Heilpflanzen in den täglichen Speiseplan integriert werden können und wo diese zu beziehen sind. Die im Kurs erstellten Kosmetikprodukte können für den Eigenbedarf mit nach Hause genommen werden.
DozentIn	Chiara Clivia Belgo-Robinson
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	09.05.2020; 10.00 – 15:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	TD307043B1
Titel	Männer lernen backen
Info	Frisch gerührt, geknetet und gebacken ... Warum nicht einmal selbst einen Kuchen oder etwas Deftiges, wie z.B. einen Flammkuchen backen? Für den Kindergeburtstag, Muttertag oder einfach nur mal so als Überraschung. Ein Backkurs für Männer. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Und auch zwei linke Hände sind kein Hindernis.
DozentIn	Angelika Schug
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	07.11.2019 - 21.11.2019; /////
Dauer	3x
Preis	79 EUR

Signatur	TD307073B1
Titel	Pikante Spezialitäten aus dem Elsass
Info	////////
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	26.09.2019; 18:30 - 21:30 Uhr

Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307073B2
Titel	Thüringer- Spezialitäten-Küche
Info	///////
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	26.11.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307473B1
Titel	Küche der Native Americans
Info	Die kulinarische Reise führt uns diesmal zu den Sioux und Apachen, entlang des Mohawk-Trails quer durch das weite, damals noch unberührte Land. Und genauso ursprünglich sind die Gerichte dieser Stämme und Völker. Ein Kochkurs nicht nur für Karl May-Fans.
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	12.11.2019; 18.30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307473B2
Titel	Reise durch den Orient
Info	Tausendundeine Nacht. Der Duft von Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und Nelken weht durch die Küche. Zauberhafte Gerichte wie Spinatsuppe mit Fleischbällchen, Hefebrötchen, des "Derwischs Rosenbeet" dürfen natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich entführen in eine Welt, die zum Träumen einlädt.
DozentIn	Toni Gödde

Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	10.12.2019; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307473B3
Titel	Spezialitäten aus Österreich
Info	Begleiten Sie Toni Gösde auf eine Reise durch Österreich und lernen Sie die gastronomischen Highlights aus der Steiermark, aus Kärnten, Tirol oder Wien kennen. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit der österreichischen Küche verzaubern.
DozentIn	Toni Gösde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	23.04.2020;
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307017B1
Titel	Gesundes Brot- selbst gemacht
Info	Sie wollten schon immer Ihr eigenes Brot backen? Sie reagieren allergisch auf Inhaltstoffe? Sie möchten ein spezielles Brot, das es im Umkreis nicht gibt? Es gibt über 300 Brotsorten in Deutschland, nur Ihr eigenes fehlt noch. Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Ziel des Kurses ist es, Anleitungen zu geben wie Sie Brot im haushaltstypischen Umfeld backen können nach eigens erstelltem Rezept. Zusätzlich werden themenbezogene Kenntnisse vermittelt.
DozentIn	Helmut Beck
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	TD307033B1
----------	------------

Titel	Gesunde Küche für Berufstätige und andere Schnellkocher
Info	Sie bewegen sich kulinarisch zwischen Pizza aus der Tiefkühltruhe und "Take Away"? Das muss nicht sein! In diesem Kurs erfahren Sie, wie man die Zutaten "wenig Zeit" und "gesund" geschmackvoll und ideenreich in einen Topf bringen kann.
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	05.09.2019; // // // //
Dauer	Einmalig
Preis	35 EUR

Signatur	TD307053B1
Titel	Workshop Soßen
Info	Soßen, Fonds und deren Ableitungen. Wer wissen will, wie's geht, ist hier genau richtig.
DozentIn	Toni Gödde
Veranstaltungsort	Bad Nauheim, Berufliche Schulen am Gradierwerk
Datum/ Uhrzeit	26.10.2019; 10:30 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	55 EUR

Volkshochschule Werra-Meißner

Signatur	52E030
Titel	Frühstück & Vortrag
Info	Sie sind eingeladen, mit anderen lecker und gesund zu frühstücken und dabei einem Vortrag zu lauschen. Beim ersten Termin erfahren Sie alles über ein gesundes und ausgewogenes Frühstück, das zugleich gute Laune machen und sogar seelische Leiden verhindern kann. Der zweite Termin widmet sich dem Thema "mentaler und emotionaler Stress" als Energieräuber und seine Auswirkungen auf unser Immunsystem. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie sich Stress äußert, wie Sie ihn bewältigen oder abbauen, sich schützen und gesund bleiben können. Zzgl. 2,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Patricia Kowalik
Veranstaltungsort	ESW, vhs

Datum/ Uhrzeit	18.09.2019; 9:30 - ???
Dauer	Einmalig
Preis	7,50 EUR

Signatur	52W350
Titel	Indische Küche
Info	Die indische Küche ist - wie die verschiedenen Kulturen des Landes - sehr vielfältig und von Region zu Region unterschiedlich. Typisch ist die Vielfalt der Gewürze und die Verwendung von Chutney. Indisch zu kochen, ist nicht kompliziert, denn die meisten Gerichte basieren auf einfachen Grundrezepten. Jeder Kurs bietet neue Rezepte und eine Fülle an Geschmacksrichtungen. Kleine Gruppe, max. 8 Pers. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	02.10.2019; 18:30 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23,75 EUR

Signatur	52E010
Titel	Funkkolleg Ernährung – Info-Abend
Info	Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der "richtigen" Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst - dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit. Ernährung - das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleibt sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur, den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst "natürlichen" Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen. Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie - in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Ab dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

DozentIn	Tina Hildebrandt
Veranstaltungsort	ESW, vhs
Datum/ Uhrzeit	17.10.2019; 19:00 - ????
Dauer	Einmalig
Preis	5 EUR

Signatur	52E045
Titel	Ketogene Ernährung
Info	Die gesundheitsfördernde Wirkung einer ketogenen Ernährung ist schon lange medizinisch bekannt. Die Wirksamkeit bei vielen, vor allem chronischen Erkrankungen (z. B. MS und Rheuma) ist nachgewiesen. Aber auch um effektiv - ohne zu hungern oder Kalorien zu zählen - abzunehmen, ist die ketogene Ernährung bestens geeignet. Der einführende Vortrag informiert ausführlich und verständlich über die medizinischen Hintergründe und dürfte auch Interessenten der Low Carb Ernährung ansprechen. In dem Kochkurs lernen Sie, wie leicht die ketogene Ernährung/Low Carb im Alltag umzusetzen ist. Beim gemeinsamen Kochen/Backen erfahren Sie alles über die Zutaten und deren Anwendung. Sie profitieren von der langjährigen Erfahrung der Kursleiterin mit der ketogenen Küche. Beim anschließenden gemeinsamen Essen wird das Erlernte nochmals vertieft, und es werden offene Fragen beantwortet. Zzgl. 2,00 € für Kopien (Vortrag) bzw. 8,00-10,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Jörg Kircher
Veranstaltungsort	ESW, vhs
Datum/ Uhrzeit	18.10.2019; 18:00 – 20:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	5 EUR

Signatur	52W026
Titel	Ein rundum gesunder Tag für mich!
Info	Ein gesunder Körper braucht drei Dinge: gute, ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung. Wie Sie all das in Ihren Alltag integrieren können, ohne zuviel Zeit zu opfern, möchte ich Ihnen in diesem Seminar in Theorie und Praxis zeigen. Sie haben die Möglichkeit neues Wissen zu erlangen, schon Bekanntes aufzufrischen und Ihre Erfahrungen gegenseitig auszutauschen. Daneben bietet Ihnen dieser Tag ein gesundes Essen, Erholung und Entspannung. Zzgl. 10,00 € Lebensmittelum-

	lage.
DozentIn	Franziska Leineweber
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	19.10.2019; 9:30 - ?????
Dauer	Einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	40E005
Titel	Alla scoperta del centro storico di Eschwege in italiano
Info	Benvenuto alla visita guidata del centro storico di Eschwege. Insieme faremo un viaggio interessante attraverso la sua storia e la descrizione degli edifici storici più caratteristici. Naturalmente in italiano! Bei schlechtem Wetter findet die Veranstaltung in der vhs (Raum 009) statt
DozentIn	Jutta Haseney
Veranstaltungsort	ESW, vhs
Datum/ Uhrzeit	20.10.2019; 10:30 - ???
Dauer	Einmalig
Preis	9,90 EUR

Signatur	52E110
Titel	Italienische Küche
Info	Sie lieben die italienische Küche? Dann sind unsere ganz individuellen Kochabende mit typischen Gerichten zur Herbst- und Winterzeit sicher genau das Richtige! Wir kochen jeweils ein mehrgängiges Menü und können beim anschließenden Genießen auf Wunsch gerne einen italienischen Wein kosten. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Anneli Carola Conti, Stefania Conti
Veranstaltungsort	ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019
Dauer	Einmalig
Preis	13,20 EUR

Signatur	52W020
Titel	Ernährung im Alter
Info	Essen und Trinken spielen eine wichtige Rolle im Leben und sind für Gesundheit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter von Bedeutung. Eine vollwertige Ernährung ist eine der Grundvoraussetzungen für optimale Stoffwechselabläufe und gut funktionierende Organe. Da kein Lebensmittel alle Nährstoffe enthält, die der Körper braucht, und man im Alter insgesamt weniger Nahrung zu sich nimmt, müssen die richtigen Lebensmittel in den richtigen Mengen in geeigneter Weise kombiniert werden. Anhand vieler alltagstauglicher Beispiele erfahren Sie in diesem Vortrag, wie sich die Grundprinzipien einer vollwertigen, gesundheitsförderlichen, altersgerechten Ernährung leicht und unkompliziert umsetzen lassen. Lassen Sie uns darüber reden!
DozentIn	Martina Eyrich
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	23.10.2019; 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	6 EUR

Signatur	52E700
Titel	Christstollen selbst gebacken!
Info	In diesem Backkurs erlernen Sie von einem Profi die Kunst der Stollenbäckerei nach Dresdner Art. Beim Vorbereitungstreffen (1. Termin in der vhs) werden alle Grundlagen besprochen, wie z. B. Zutatenliste, notwendige Gerätschaften usw. Am Backtag selbst (2. Termin in der Alexander-von-Humboldt-Schule) nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um ein gutes Ergebnis mit dem Treibmittel "Hefe" zu erreichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Hans Sterzinger
Veranstaltungsort	ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	24.10.2019; 19:00 – 21:00 Uhr, 26.10.2019; 10:00 – 15:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	36,10 EUR

Signatur	52E920
Titel	Die Welt des Whisky – die Whiskys der Welt

Info	Whisky ist eine vielseitige Spirituose, deren geschmackliche Vielfalt sehr reizvoll ist und immer wieder neue Entdeckungen ermöglicht. In diesem Seminar wird ein Pfad in den Dschungel der zahlreichen Angebote geschlagen. Sie erfahren nicht nur die wesentlichen Fakten über die verschiedenen Ausgangsprodukte, Herstellungsverfahren und Lagerungsmethoden, sondern lernen auch durch ganz praktische Vergleiche deren Wirkungen auf den Geschmack des einzelnen Whiskys kennen. Ob nun amerikanischer, kanadischer, irischer oder schottischer Whisky, ob aus Mais, Roggen oder Gerste destilliert, ob Blend oder Single Malt - Sie können sich in diesem Seminar durch die parallele Verkostung von 10 verschiedenen Whiskys Ihr eigenes (geschmackliches) Bild machen und Ihre Präferenzen entdecken. In der Kursgebühr ist eine Verkostungsumlage in Höhe von 30,00 € enthalten.
DozentIn	Karl-Heinz Finger
Veranstaltungsort	ESW, vhs
Datum/ Uhrzeit	01.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	45 EUR

Signatur	52E600
Titel	Orientalische Küche
Info	Wer einmal Speisen aus dem orientalischen Raum gekostet hat, ist begeistert vom Geschmacksreichtum und der Bekömmlichkeit. Außerdem kommt noch die regionale Vielfalt hinzu; denn jedes arabisch sprechende Land hat seinen eigenen Beitrag dazu beigesteuert. Viele der Rezepte sind leicht zu realisieren und eignen sich hervorragend für die Bereicherung eines Büfetts, einer Brunch-Tafel oder eines festlichen Menüs. Unter der Anleitung einer passionierten Köchin kochen Sie selbst nach ausgewählten Rezepten. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen erfahren Sie viel Interessantes über Land und Leute, Kultur und touristische Ziele. Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit "Bildung trifft Entwicklung" statt. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Safaa Hassan-Khalil
Veranstaltungsort	ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	5,50 EUR

Signatur	52E800
Titel	Motivtorten – Grundkurs Winterspecial
Info	In diesem Kurs erleben Sie, wie aus einem einfachen Kuchen eine Motivtorte wird, wie Sie aus Sahne und Schokolade eine Ganache herstellen, eine Torte fachgerecht einstreichen und mit Fondant eindecken. Der richtige Umgang mit Rollfondant, Modellierfondant und Blütenpaste, das Einfärben und Marmorieren stehen ebenfalls auf dem Programm. Ich zeige Ihnen verschiedene Deko-Techniken, erkläre die dafür erforderlichen Werkzeuge und die fachgerechte Handhabung der Materialien. Sie gestalten Ihre Torte nach eigener Idee und Fantasie, werden dabei professionell unterstützt und nehmen Ihr Kunstwerk anschließend mit nach Hause. Statt eines mitzubringenden Rührkuchens kann ein Styropor-Torten-Dummy für 5,00 € im Kurs erworben werden (bitte bei der Anmeldung angeben). Zzgl. 25,00 € Umlage für Rohstoffe und Werkzeugbenutzung.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	ESW, Anne-Frank-Schule
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,05 EUR

Signatur	52W200
Titel	Häppchen zu Sekt, Wein und Bier
Info	Ob Pizza, Burger oder Spießchen - Minisnacks sind die perfekte Lösung für eine stressfreie Gästebewirtung. Wir unternehmen eine kulinarische Reise und probieren Fingerfood aus aller Welt. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage
DozentIn	Ingrid Krainz
Veranstaltungsort	WIZ, Berufl. Schulen
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 16:00 – 19:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15,20 EUR

Signatur	52E140
Titel	Italienische Küche
Info	Sie lieben die italienische Küche? Dann sind unsere ganz individuellen Kochabende mit typischen Gerichten zur Herbst- und

	Winterzeit sicher genau das Richtige! Wir kochen jeweils ein mehrgängiges Menü und können beim anschließenden Genießen auf Wunsch gerne einen italienischen Wein kosten. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Anneli Carola Conti, Stefania Conti
Veranstaltungsort	WFD, Gerhard-Hauptmann-Schule
Datum/ Uhrzeit	13.11.2019; 18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,20 EUR

Signatur	52E640
Titel	Orientalische Nachspeisen und Süßwaren
Info	Orientalische Süßspeisen sind legendär, und viele ihrer Zutaten (wie z. B. Rosenwasser, Safran, Pistazien und Sesam) lösen noch heute märchenhafte Assoziationen aus. Dieser Samstag ist daher ganz den süßen Köstlichkeiten gewidmet, die sich gut als Nachspeise, als außergewöhnliches Mitbringsel oder als Highlight beim Nachmittagstee/-kaffee eignen. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit "Bildung trifft Entwicklung" statt. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Safaa Hassan-Khalil
Veranstaltungsort	ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	5,50 EUR

Signatur	52W380
Titel	Indische vegane Küche
Info	Vegane Küche verzichtet auf Lebensmittel tierischer Herkunft - auf Fleisch, Fisch, Milchprodukte. Wie gut Speisen trotzdem schmecken können, lernen Sie hier. Sie entdecken neue Produkte und Zubereitungsarten und lernen, auf welche Nährstoffe Sie bei veganer Zubereitung achten müssen. Wir kochen gemeinsam schmackhafte und gesunde Gerichte, die sich im Alltag leicht zubereiten lassen. Ein Seminar für alle, die begonnen haben, sich vegan zu ernähren, den Konsum tierischer Produkte reduzieren möchten oder an Laktoseintoleranz oder zu hohen Cholesterinwerten leiden. Kleine Gruppe, max. 8 Pers. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.

DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	20.11.2019; 18:30 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	23,75 EUR

Signatur	52W510
Titel	Alles rund um die Ente
Info	Peking Ente, Ente in Orangensoße ... Wer kennt sie nicht, die Klassiker der chinesischen Küche? Was es zu beachten gibt, damit, je nach Wunsch, die Kruste schön rotbraun glänzt, sich die mundgerechten Happen appetitlich auf buntem Gemüse präsentieren und das Fleisch zart und saftig den Gaumen verwöhnt, verrät Ihnen dieses Seminar für Genießer und Gerne-Köche. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Xiangzhen Li
Veranstaltungsort	WIZ, Berufl. Schulen
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	31,50 EUR

Signatur	52W220
Titel	Feliz Navidad – Happy Christmas
Info	Wir schauen in die Küchen unserer europäischen Nachbarländer und kochen für ein festliches Menü leckere Vorspeisen, ein Hauptgericht und etwas für süße Genießer. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Ingrid Krainz
Veranstaltungsort	WIZ, Berufl. Schulen
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 16:00 – 19:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	15,20 EUR

Signatur	52W400
----------	--------

Titel	Ayurvedische Winterküche
Info	Ayurvedisches Kochen ist immer auch ein Fest für die Sinne: Gewürze, die Juwelen der ayurvedischen Küche, oder Kräutertees für Körper, Geist und Seele ... Dieses Seminar bietet Ihnen viel Wissenswertes über die Grundlagen der indischen und ayurvedischen Küche, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch allerlei Krankheiten vorbeugen will. Wir bereiten ein umfangreiches Wintermenü mit einer Vielfalt an Geschmacksrichtungen zu, das ebenso köstlich wie leicht und gesund ist. Erfahren Sie mehr und kochen Sie mit! Kleine Gruppe, max. 8 Personen Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 11:00 – 15:45 EUR
Dauer	Einmalig
Preis	28,50 EUR

Signatur	52W860
Titel	Winterblumen & Co. Weihnachtsstern Special
Info	Hier lernen Sie das Drahten von Blütenblättern aus Blütenpaste, den Umgang mit dieser Zuckermasse, die Herstellung eines Blütenstempels, die Farbgebung mit Puderfarben sowie das Zusammenfügen der einzelnen Komponenten zu einem wunderschönen Weihnachtsstern (Poinsettia). Gemeinsam erstellen wir so Zuckerblumen, die von echten Blumen kaum zu unterscheiden sind und jedes Backwerk veredeln. Ihre Weihnachtssternblüten nehmen sie im Anschluss an den Kurs mit nach Hause. Zzgl. 28,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	WIZ, Berufl. Schulen
Datum/ Uhrzeit	14.12.2019; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	37,05 EUR

Signatur	52W025
Titel	(Re)Start 2020: gesünder, leichter, entspannter
Info	Nach den Feiertagen fühlen wir uns oft "pappsatt", erschöpft und unbeweglich. Dieses Wochenende soll Ihnen zu einem Start

	in neues Wohlbefinden verhelfen. Wir sprechen über gesunde Ernährung und das Fasten, tauschen Erfahrungen aus, bereiten gemeinsam ein leichtes, leckeres Essen zu, bewegen uns an der frischen Luft und genießen nach dem gemeinsamen Essen Übungen zur Entspannung. So können Sie mit vielen Anregungen und neuer Energie ins Jahr starten. Das Wochenende kann zur Vorbereitung auf eine persönliche Fastenwoche dienen.
DozentIn	Franziska Leineweber
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	11.01.2020 - 12.01.2020; 9:00 – 14:00 Uhr
Dauer	2x
Preis	60 EUR

Signatur	52E690
Titel	Japanische Ess- und Trinkkultur
Info	Die japanische Ess- und Trinkkultur zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Dennoch ist sie hierzulande - außer den beliebten Sushis - weitgehend unbekannt. Erfahren Sie daher in diesem Vortrag mehr über die gesunde und leckere Ernährung Japans und kosten Sie dazu japanischen Tee und Süßigkeiten!
DozentIn	Sachiyo Yoshizawa
Veranstaltungsort	ESW, vhs
Datum/ Uhrzeit	15.01.2020;18:00 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	13,20 EUR

Signatur	52E620
Titel	Orientalische Küche
Info	Wer einmal Speisen aus dem orientalischen Raum gekostet hat, ist begeistert vom Geschmacksreichtum und der Bekömmlichkeit. Außerdem kommt noch die regionale Vielfalt hinzu; denn jedes arabisch sprechende Land hat seinen eigenen Beitrag dazu beigesteuert. Viele der Rezepte sind leicht zu realisieren und eignen sich hervorragend für die Bereicherung eines Büfetts, einer Brunch-Tafel oder eines festlichen Menüs. Unter der Anleitung einer passionierten Köchin kochen Sie selbst nach ausgewählten Rezepten. Beim gemeinsamen Kochen und Genießen erfahren Sie viel Interessantes über Land und Leute, Kultur und touristische Ziele. Die Veranstaltung findet in Koope-

	ration mit "Bildung trifft Entwicklung" statt. Zzgl. Lebensmittelumlage.
DozentIn	Safaa Hassan-Khalil
Veranstaltungsort	ESW, Alexander-von-Humboldt-Schule
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020; 14:00 – 18:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	5,50 EUR

Signatur	52W240
Titel	Spezialitäten aus der Heimat
Info	Von Schleswig-Holstein bis Bayern - die deutsche Küche ist wohlschmeckend. Wir testen traditionelle Gerichte, verfeinert mit der Würze der modernen Küche. Zzgl. 8,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Ingrid Krainz
Veranstaltungsort	WIZ, Berufl. Schulen
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020; 16:00 – 19:00 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	15,20 EUR

Signatur	52E820
Titel	Cake Design mit „one stroke“-Technik Malerei auf Fondant
Info	Eine wunderschöne und vielfältige Technik für Ihr individuelles Cake-Design! Dieses Seminar macht Sie vertraut mit der speziellen Technik, mit den geeigneten Lebensmittelfarben und Pinseln und vielen Tricks und Kniffen rund um das Thema "Malen auf Fondant". Die Schautorte und alle von Ihnen hergestellten Dekorationen können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Zzgl. 28,00 € Umlage für Rohstoffe und Werkzeugbenutzung.
DozentIn	Angelika Christophi
Veranstaltungsort	ESW, Anne-Frank-Schule
Datum/ Uhrzeit	25.01.2020; 10:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	37,05 EUR

Signatur	54W040
Titel	Yoga und indische Küche
Info	Yoga bereichert unseren Alltag - es hilft uns, Körper und Geist in Einklang zu bringen und ausgeglichen, wach und beweglich zu bleiben. Die Yoga-Asanas aus leichten Dehnungen, Streckungen und Beugungen sowie Atemübungen werden präzise angeleitet, so dass hier jede/r mitmachen kann. Wir üben etwa 60 Minuten, danach gibt es eine halbstündige Entspannung. Nach einer kleinen Pause bereiten wir gemeinsam leichte indische Kost zu und genießen die Vielfalt an Gewürzen und Geschmacksrichtungen der indischen Küche. Zzgl. ca. 10,00 € Lebensmittelumlage.
DozentIn	Arjan Pal Singh
Veranstaltungsort	WIZ, vhs-Gebäude
Datum/ Uhrzeit	01.02.2020; 11:00 – 17:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	31,20 EUR

Volkshochschule Wetzlar

Signatur	K3945
Titel	Moskau – Wladiwostok – zu Tisch mit Väterchen Frost
Info	Für die bunte, legendäre Sakuska-Tafel gibt es Selbstgemachtes wie eingelegtes Gemüse und Kefir, Vorspeisen wie Pilzkaviar, Hering im Pelzmantel u.a. Außerdem wärmender Borschtsch und Soljanka mit Piroshki und Fruchtkissel mit russischem Eis. Zusätzlich kann Mitgebrachtes probiert werden, wie u.a. Kwass und Konfekt zum Tee aus dem Samowar. Russische Musik begleitet uns beim Kochen und Kosten. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	07.12.2019; 12:00 – 17:45 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	40 EUR

Signatur	K3939
Titel	Kochen mit dem Thermomix – Nichts leichter als das!

Info	Wächst bei Ihnen, wenn draußen die Blätter fallen, auch der Appetit auf leckere Herbstgerichte? Bunt wie der Herbst sind die Gerichte, die Sie mit dem Thermomix® zubereiten können: frisch geerntetes Gemüse, leckere Kürbisse und herbstliche Kartoffeln. Einfach zu bedienen, zuverlässig und schnell ermöglicht der Thermomix® Erhitzen, Kochen und Dünsten unseres Menüs. Außerdem kommen wir über unsere Erfahrungen mit dem Thermomix® und Rezeptideen in Austausch. Auch Interessierte am Thermomix® sind herzlich willkommen, denn Sie müssen für den Kurs kein eigenes Gerät mitbringen oder besitzen. Bitte bringen Sie Geschirrhandtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit. Diese Veranstaltung ist ein unabhängiger Kochkurs, der nicht in Kooperation mit der Herstellerfirma der Küchenmaschine durchgeführt wird.
DozentIn	Ingrid Muth
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	30.11.2019; 11:00 – 17:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	K3938
Titel	Süße Überraschungen (Verführungen) für die Advents- und Weihnachtszeit
Info	Überraschen Sie Ihre Familie und/oder Freund/innen zum 1. Advent bzw. Weihnachten mit selbst gemachten Süßigkeiten wie z. B. einem Mini-Lebkuchenhaus, Kirschnüssen, Trüffeln, Dominoherzen oder Elisen-Lebkuchen. Mit wenigen einfachen Handgriffen wird es Ihnen gelingen, diese Weihnachtsklassiker ganz ohne Backmischung zuzubereiten. Bitte bringen Sie Geschirrhandtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Irene Steinmüller
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	24.11.2019; 10:00 – 16:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	K3937
Titel	Geheimnisse der persischen Kochkunst – Gerichte für Festtage und Winterzeit

Info	Begeben Sie sich auf eine orientalisches-kulinarische Entdeckungsreise mit dem Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafr. Er weih Sie in die Geheimnisse der persischen Kochkunst, in die Geschichte der Speisen und in ihre kulturellen Besonderheiten ein. In unserem Winterkochkurs kochen wir eine kräftige, vitaminreiche Suppe, die mit geschälter Gerste veredelt wird, einen Lamm-Hülsenfrüchte-Eintopf mit einer pikanten und gleichzeitig erfrischenden Sauce, sowie zartes Hühnerfleisch, abgerundet mit Safransauce. Dazu servieren wir persisch zubereiteten Basmatireis mit Berberitze, Nüssen und Trockenfrüchten. Verschiedene raffinierte Beilagen runden den Kuchkurs ab. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Dr. Farhad Golafr
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	23.11.2019; 14:00 – 20:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	46 EUR

Signatur	K3913
Titel	Fleischlos genießen
Info	Der Kurs richtet sich an alle Vegetarier/innen und solche, die es werden wollen bzw. einfach nur ihre Ernährung mehr auf pflanzliche Kost umstellen möchten. Denn auch eine fleischlose Küche kann abwechslungsreich und sehr schmackhaft sein, Wir wollen die internationale Küche mit einbeziehen und auch Tofu zum Einsatz bringen. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Irene Steinmüller
Veranstaltungsort	August-Bebel-Schule
Datum/ Uhrzeit	16.11.2019; 10:00 – 14:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	38 EUR

Signatur	K3905
Titel	Plätzchenduft – Adventsbäckerei mit Vollkorn
Info	Adventszeit ist Backzeit! Wenn Sie gerne Neues ausprobieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Meist werden Plätzchen, Kuchen und Co. aus hellem Mehl hergestellt obwohl Voll-

	<p>kornmehle viele gesundheitliche Vorteile bieten, denn sie enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Aus den heimischen Getreiden Weizen, Roggen, Hafer, Dinkel, Einkorn, Emmer, Buchweizen lassen sich Mehle herstellen, die eine Vielfalt an Aromen und Geschmackserlebnissen bieten. Damit Ihr Weihnachtsgebäck aus Vollkornmehl gelingt, sind es ein paar Tipps zu beachten. Wir sprechen darüber welches Mehl sich für welches Gebäck eignet und was man bei der Teigbereitung und den Backeigenschaften von Vollkornmehl berücksichtigen sollte? Nach ausgewählten Rezepten bereiten wir Kuchen, Plätzchen und Weihnachtsbrot zu, die wir natürlich auch gemeinsam verkosten wollen. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Schürze und einen Kunststoffbehälter mit.</p>
DozentIn	Ursula Fischer
Veranstaltungsort	BZ
Datum/ Uhrzeit	13.11.2019; 17:15 – 21:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	30 EUR

Signatur	K3932
Titel	Sushi-Workshop
Info	<p>Sushis sind, als fettarme und vitaminreiche Snacks, eine leckere Vorspeise oder auch ein Hauptgericht. Diese Köstlichkeiten lassen sich auch für das Buffet gut vorbereiten und dekorativ anrichten. Ob mit rohem Fisch, mit Gemüse oder auch als Rolle, Sushi gibt es in vielfältigen Variationen. Wie Sie es schnell und einfach alleine, im Freundes- und/oder Familienkreis zubereiten können, das lernen Sie in unserem Sushi-Kurs. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.</p>
DozentIn	Cornelia Neitzel
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 17:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	33 EUR

Signatur	K3930
Titel	Antipasti und Tapas
Info	<p>Diese leckeren Kleinigkeiten werden in Italien und Spanien zu verschiedenen Anlässen oder als Vorspeisen serviert. Wir probieren aus der nahezu unendlichen Vielfalt Kaltes und Warmes,</p>

	mit und ohne Fleisch oder Fisch, z. B. Schinken-Käse-Carpaccio, verschieden marinierten Mozzarella, Paprika in Balsamico oder Avocado Creme auf Tortilla. Bitte bringen Sie Geschirrhandtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Irene Steinmüller
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	09.11.2019; 10:00 – 15:15 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	41 EUR

Signatur	K3903
Titel	Eltern-Kind-Kochkurs – Schnelle und gesunde Gerichte für Eltern mit Kindern von 6-10 Jahren
Info	<p>Heutzutage ist es nicht so einfach für die ganze Familie gute und leckere Gerichte, die vor allem schnell zubereitet werden können und allen schmecken, auf den Esstisch zu bringen. Durch das riesige Angebot an Nahrungsmitteln in Supermarktregalen, Tiefkühltruhen, Imbissbuden und an Snack-Ecken wird man dazu verleitet, schnell und jederzeit zuzugreifen. Lebensmittelpackungen mit Monstern, Dinos, und Comicfiguren reizen zum Kauf und die Extraportion Milch oder Vitamine als Zusatz sollen Lebensmittel besonders gesund machen. In unserem Eltern-Kind-Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie Sie wirklich schmackhafte und gesunde Gerichte zusammen zubereiten können. So wird das Kochen zu einem gemeinsamen Familien-Erlebnis.</p> <p>Am ersten Termin - Elternschulung, der ohne Ihre Kinder stattfindet, tauschen wir uns über die Fragen rund um ausgewogene Ernährung für den Familienalltag aus. Sie erhalten Orientierungshilfen und Anregungen hierfür. Praktische Tipps zur Nahrungsmittelauswahl und Zubereitung helfen Ihnen Ihr Kind an eine ausgewogene und vollwertige Ernährung heranzuführen.</p> <p>Am zweiten Termin – Eltern mit Kindern, wollen wir gemeinsam leckere Gerichte zubereiten und genießen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Anzahl und das Alter Ihrer Kinder an. Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, Schürze und einen Kunststoffbehälter mit.</p>
DozentIn	Ursula Fischer
Veranstaltungsort	BZ
Datum/ Uhrzeit	4.11.2019; 19:30 – 21:00 Uhr, 08.11.2019; 16;30 – 18:30 Uhr
Dauer	2x
Preis	30 EUR

Signatur	K3929
Titel	Unter'm Apfelbaum – hessisches Apfelmenü
Info	Er ist das beliebteste Obst der Deutschen und in Hessen Kult: der Apfel. Was aus den Äpfeln von hessischen Streuobstwiesen, aus Ihrem Garten oder vom (Super-)Markt werden kann, zeigen wir in einem mehrgängigen Apfelmenü. In jedem Gericht ist der hessische Apfel eine geschmacksbestimmende Zutat, vom Ahle Wurscht-Carpaccio mit Apfel-Balsamico bis zur Frankfurter Apfelweismousse. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	02.11.2019; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36 EUR

Signatur	K3920
Titel	Heimat schmecken! Lovely Handkäs un Äppelwoi
Info	Die hessische Käsespezialität, u.a. aus dem benachbarten Hüttenberg, heiß geliebtes Goldstück oder unterschätzt. Wir zeigen die kulinarische Vielfalt des handlichen Käses, nicht nur „mit Mussig“: als Uffstrich, Salat un Süsspche, Hauptgericht, Gebäck, Dessert u.a. Weitere Themen: Sorten, Herstellungsweise, inneren Werte, Geschmackstufen. Außerdem stellen wir die anderen hessischen Käsespezialitäten Kochkäs und Spundekäs her. Zum Handkäsje gehört der hessische Äppelwoi – mit ihm kochen wir. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Ingeborg Jost
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	27.10.2019; 12:00 – 16:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	36 EUR

Signatur	K3911
Titel	Orientalische Küche – Köstlichkeiten aus 1001 Nacht
Info	Erfahren Sie mehr über exotische Rezepte, angenehm würzig & köstlich, für jeden Tag, aber auch für besondere Anlässe. Wir

	werden Gerichte aus Indien bis zu den Mittelmeerregionen kochen und viele Geschmacksrichtungen dieser aromatischen Küchen kennenlernen. Freunden Sie sich mit der Vielfalt der Gewürze an und entdecken Sie die ausgewogene Aroma-Küche des Orients mit unserem Kursleiter, Kochbuch- und Rezeptautor Farhad Golafra. Bitte bringen Sie Geschirrtuch, Küchenschürze und Kunststoffbehälter mit.
DozentIn	Dr. Farhad Golafra
Veranstaltungsort	Berliner Ring, Wetzlar
Datum/ Uhrzeit	14.09.2019; 14:0 – 20:15 Uhr
Dauer	einmalig
Preis	36 EUR

Volkshochschule Wiesbaden

Signatur	T81040
Titel	Schlank Denken – Leichter Leben
Info	Die Schlank-Denken-Methode integriert die Ergebnisse der Hirnforschung und Erkenntnisse der hypno-systemischen Psychologie. Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens: So lange "Abnehmen" in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung in Verbindung gebracht wird, ist dies nicht dauerhaft motivierend. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt, denn nach Entbehrung kommt Belohnung. Das Seminar vermittelt erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden (z.B. Akzeptanz der eigenen Persönlichkeitsanteile und Bedürfnisse) und viele praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten. Die Dozentin ist DVNLP-Lehrtrainerin und DVNLP-Lehrcoach.
DozentIn	Anita Heyer
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	01.11.2019, 18:00 – 21:00 uhr
Dauer	1 Wochenende
Preis	70 EUR

Signatur	U81060
Titel	Eine Anleitung zum gesunden Abnehmen
Info	Hier wird eine Methode vorgestellt, die durch intermittierendes Fasten zum dauerhaften Abnehmen, einer gesunden Lebensweise und der Möglichkeit, sich alles Erreichte auch zu bewahren, führen kann. Bei dieser Technik darf man sich während der

	<p>überwiegenden Zeit satt essen und kann trotzdem an Gewicht verlieren. Es geht um die Abstände der einzelnen Mahlzeiten, sowie das Erkunden der inneren Ursachen des eigenen Übergewichtes. Nicht notwendig sind: Nahrungsergänzungsmittel, Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel, Medikamente, exzessiver Sport oder kostenpflichtige Mitgliedschaften. Dabei lässt sich die Methode leicht in den Alltag integrieren. Im Vortrag werden neben den Grundlagen und Tipps zur Durchführung auch einige Ideen zum Zusammenstellen der Mahlzeiten mit auf den Weg gegeben.</p> <p>Nicht geeignet ist diese Methode für Patient/innen mit Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Diabetiker/innen oder Menschen mit schweren akuten oder chronischen Erkrankungen des Körpers oder der Psyche. Bringen Sie bitte Schreibmaterial mit. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin.</p>
DozentIn	Maria Anja Dott-Carmon
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	18.01.2020; 15:00 – 17:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	18 EUR

Signatur	U81070
Titel	Wahre Schönheit kommt von Innen
Info	<p>Während dieses Vortrages werden verschiedene Möglichkeiten erörtert, wie man durch förderliches Verhalten seine eigene wahre und individuelle Schönheit am besten zur Geltung bringen kann. Im Mittelpunkt stehen dabei die Themen Ernährung, Entspannung, Achtsamkeit und innere Haltung. Kosmetik ist dabei eher nebensächlich und wird nur am Rande erwähnt werden. Wir werden uns hauptsächlich darauf konzentrieren, wie Körper und Seele durch gute Fürsorge möglichst natürlich erblühen können und wie wir uns auch dadurch vor einem vorzeitigen Altern schützen können.</p> <p>Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Diplom-Chemikerin.</p>
DozentIn	Maria Anja Dott-Carmon
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	22.01.2020; 18:00 – 19:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	12 EUR

Signatur	T81080
----------	--------

Titel	Ernährung und Krebs
Info	Die Krebsforschung hat in den letzten Jahren enorme Entdeckungen gemacht, die aber noch wenig in die Praxis umgesetzt werden. Wer weiß schon wie z. B. Salvestrole und Tocotrienole wirken und wo sich derartige Wirkstoffe in der Natur finden lassen? Was bedeutet es, wenn Krebszellen den Zucker nicht mehr verbrennen, sondern auf Vergärung umschalten? Warum schneidet reif geerntetes Bio-Gemüse aus der Region besser ab als gespritztes Gemüse mit langen Transportwegen? Welchen Einfluss können Mineralstoffe wie Jod und Selen haben? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Bringen Sie bitte Bleistift und Papier mit, da wir mit Zeichnungen arbeiten.
DozentIn	Sumi Krupp
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	01.12.2019; 10:00 – 13:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	16 EUR

Signatur	T87170BU
Titel	Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten Bildungsurlaub
Info	Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist fast selbstverständlich geworden. Die daraus entstehenden Belastungen werden kaum noch wahrgenommen. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum - um nur einige zu nennen - lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme. In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.
DozentIn	Achim Königstein, Petra Schauss
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	25.11.2019, 9:00 – 16:00 Uhr
Dauer	5x
Preis	345 EUR

Signatur	T81100
Titel	Basics in der Küche Grundkochkurs
Info	Lernen Sie im Handumdrehen die Basics der Kochkunst. Sie erfahren etwas über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks für den Alltag in der Küche an. Freuen Sie sich jetzt schon auf eine genussvolle Zeit in der Küche. Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	04.11.2019, wöchentlich; 18:30 – 21:30 Uhr
Dauer	3x
Preis	93 EUR

Signatur	T81200
Titel	Suppenkasper
Info	Es gibt kaum ein Gericht auf der Welt, das so oft und gern gegessen wird wie die Suppe. Es gibt sie warm, kalt, scharf, sauer, cremig, luftig und in vielen anderen Formen. Wir kochen gemeinsam außergewöhnliche Suppen mit Einlage und Beilage, wie Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Italienische Brotsuppe, Gazpacho, Japanische Misosuppe und vieles mehr. Lassen Sie sich neu inspirieren! Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Bitte Schürze, 2 Geschirrhandtücher und ausreichend Gefäße für Reste mitbringen. Keine Ermäßigung möglich!
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Vhs Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	25.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	T81230
Titel	Kochen mit Pilzen

Info	An diesem Kochabend stehen die Pilze im Mittelpunkt. Sie bereichern abwechslungsreich und gesund die Vielfalt an vegetarischen Gerichten. Wir kochen ein genussvolles Menü mit einer Auswahl an Zuchtpilzen und erfahren Wissenswertes über die Zubereitung von Pilzen und ihre positive Wirkung auf das Wohlbefinden. Die Kursgebühr beinhaltet alle Zutaten, Getränke und Rezeptunterlagen. Die Dozentin ist Pädagogin, Soziologin und Gesundheitsberaterin. Keine Ermäßigung möglich!
DozentIn	Renate Klass
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	28.10.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	43 EUR

Signatur	T81235
Titel	Alles Kürbis oder was?!
Info	Erleben und genießen Sie die Welt des Kürbisses in all seiner Vielfalt - ob gekocht, gebraten, frittiert, süß, sauer oder salzig. Ein Kurs für alle, die Lust auf Kürbis haben und Neues mit Kürbis ausprobieren wollen. Wir werden Kürbis-Rösti mit Kräuterquark, Walnuss-Kürbis-Dattel-Brot, Kürbis-Quinoa und vieles mehr zubereiten. Es werden Köstlichkeiten gekocht, die für Alltag und Feierlichkeiten geeignet sind. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die vielfältigen Möglichkeiten! Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Keine Ermäßigung möglich!
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	21.10.2019; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	42 EUR

Signatur	T81240
Titel	Weihnachtsgeschenke aus der Küche
Info	Selbstgemachte Geschenke zum Weihnachtsfest haben eine lange Tradition, die in diesem Kurs lebendig wird. Schenken Sie Ihren Liebsten, guten Freunden oder Nachbarn etwas ganz Be-

	<p>sonderes. Hier können Sie neue und ausgefallene Rezepte ausprobieren und selbst leckere Geschenke herstellen, wie z.B. Glühweinmarmelade, Glückskekse, Oriental-Salz und vieles mehr. Gemeinsam werden wir Süßes, Salziges und Kunterbuntes kochen und zubereiten. Selbstgemachte Köstlichkeiten aus der eigenen Küche sind immer ein "Highlight"! Die Dozentin ist Restaurantmeisterin. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrhandtücher, Fläschchen und Glasbehälter mit Deckel. Sollten Sie keine Gefäße haben, können im Kurs Flaschen und Gläser käuflich erworben werden. Keine Ermäßigung möglich!</p>
DozentIn	Andrea Ott
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	09.12.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	T81255
Titel	Indische Küche
Info	<p>Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung. Keine Ermäßigung möglich!</p>
DozentIn	Vandana Ewald
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	31.10.2019; wöchentlich; 18:00 – 21:30 Uhr
Dauer	3x
Preis	87 EUR

Signatur	T81260
Titel	Orientalisch vegetarisch
Info	<p>Die Küche des Orients basiert auf der üppigen Verwendung von frischem Gemüse und Obst sowie von duftenden Kräutern und Gewürzen. Ganz typisch werden gleichzeitig mehrere kleine Speisen, sog. Mezze, serviert, von denen sich die Gäste nach</p>

	<p>Herzenslust bedienen. Gemeinsam unternehmen wir eine Reise in die kulinarische Welt des Orients und bereiten verschiedene herzhaft und süße Köstlichkeiten zu, darunter etwas bekanntere Gerichte, wie beispielsweise Hummus, aber auch unbekanntere Leckereien, wie z.B. Muhammara, eine Crème aus gegrillten Paprika & Walnüssen, leckere Limonade u.v.m. Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher und Frischhaldedose. Außerdem ein Getränk - nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch - sowie ggf. ein Weinglas. Keine Ermäßigung möglich!</p>
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	06.11.2019; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	44 EUR

Signatur	T81270
Titel	„Best of Asia“ vegetarisch asiatische Küche
Info	<p>Gehen Sie auf eine kleine kulinarische Entdeckungstour durch Asien und bereiten Sie vegetarische Leckereien aus Thailand, Vietnam, Japan, Indonesien und Sri Lanka zu - bunt, gesund und lecker! Gemeinsam entdecken wir die Vielfalt der vegetarischen asiatischen Küche und kitzeln unsere Geschmacksnerven mit exotischen Gewürzen und vielen frischen Kräutern. Auch für Vegetarier geeignet. Die Dozentin ist Ernährungscoach (IHK), Kulturanthropologin & Eventmanagerin. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, 2 Geschirrtücher und Frischhaldedose. Außerdem ein Getränk - nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch - sowie ggf. ein Weinglas.</p>
DozentIn	Susanne Schönmeier
Veranstaltungsort	Raabstr. 2, Wiesbaden
Datum/ Uhrzeit	16.10.201; 18:00 – 22:00 Uhr
Dauer	Einmalig
Preis	45 EUR