



Kochen & Genießen

Dies gilt für alle Kochkurse

MATERIALKOSTEN

Die Kosten für einen Kochkurs setzen sich aus Kursgebühr und Materialkosten zusammen. Diese werden über das SEPA-Lastschriftverfahren von dem Konto der hinterlegten Bankverbindung eingezogen. Ermäßigungen gelten ausschließlich für die Kursgebühr. Bitte beachten Sie, dass die Lebensmittel drei Tage vor Kursbeginn von der Lehrkraft eingekauft/geplant werden. Teilnehmer, die zum Kurs nicht erscheinen, werden sowohl mit der Kursgebühr als auch mit den bereits verauslagten Materialkosten belastet.

DIES IST MITZUBRINGEN

Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste und Freude am Kochen.

EINE BITTE ZUR KÜCHENBENUTZUNG

Für unsere Küchenräume gilt, diese bitte nach jedem Kurstag sauber aufgeräumt zu hinterlassen. Gegenstände aus der Küche dürfen nicht mitgenommen werden. Im Kurs auftretende Beschädigungen melden Sie bitte sofort der Lehrkraft.

Weihnachten & Silvester



Ursula Widmann

0800 **NEU**

Veganes und vegetarisches Fingerfood für das Festbuffet

Ursula Widmann, Meisterin der Hauswirtschaft

Für jede Einladung ob Geburtstags-, Weihnachts- oder Silvesterparty – Fingerfood ist immer passend. Vielseitig, überraschend und köstlich, ist für jeden Geschmack etwas dabei. Bei feinen Linsenplätzchen, veganen Frühlingsrollen, Crostini mit Bohnen und Salbei, Focaccini mit roten Zwiebeln und Thymian und Möhrenküchlein mit schwarzen Oliven: Hier wird niemand Fleisch oder Wurst vermissen. Mit veganer Avocado-Schoko-Mousse starten wir in das Jahr 2020 – Prosit Neujahr!

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Donnerstag 14.11.19, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 13 EUR Materialkosten,

Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



Daniela Tischer

0804 **NEU**

Weihnachtsmenü – genussvoll & vegan

Daniela Tischer, Hobbyköchin

Genießen Sie zu Weihnachten mal ein etwas anderes Menü. Als Vorspeise eine feine Maronensuppe mit gebratenen Pilzen. Zum Hauptgang genießen wir herzhaften Linsen-/Nussbraten an zweierlei Pürees, Apfel-Rotkohl und eine herzhafteste, selbstgemachte dunkle Soße. Mit einer Kombination aus heller und dunkler Creme aus Cashews und Schokolade mit Früchten, stimmen wir uns auf die Weihnachtszeit ein. Beim Genuss des Menüs bleibt Zeit für Tipps und Erfahrungsaustausch zum weihnachtlichen und alltäglichen Veggie-Genuss. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Freitag 15.11.19, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten,

Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



© Irene Betz

0806 **NEU** Vegane Weihnachtsplätzchen

Daniela Tischer, Hobbyköchin

Leckere Weihnachtsplätzchen – ohne tierische Produkte. Sie werden überrascht sein, wie einfach dies umzusetzen ist. Wir backen die Klassiker wie Vanillekipferl, Spekulatius, „Butter“-Plätzchen und Spitzbuben. Weitere Spezialitäten, wie Snow-Puffs, Snickerdoodles, Bärenatzen und Matcha-Kekse machen den Plätzchenteller bunt. Bitte gerne eigene Ausstecherle und Keksstempel mitbringen. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Plätzchenausstecher falls vorhanden, Freude am Backen

Samstag 16.11.19, 14.00–17.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten,
Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0808 **NEU** Kakao – die Speise der Götter

Christiane Ziegler, Chocolate Instructor, Kräuterpädagogin

In diesem Kurs erfahren Sie alles über das „Superfood“ Kakao, die Zubereitung frischer Schokolade und der Geschichte von den Maya und Azteken bis heute. In diesem Workshop wird die Welt des Kakaos mit allen Sinnen erfahren. Wir werden vegane, laktose- und glutenfreie Köstlichkeiten herstellen die frei von chemischen Zusätzen, reich an Magnesium und reich an gesundheitsfördernden Antioxidantien sind. Unsere Zutaten sind roher und gerösteter Edelkakao aus selftrade-Handel. Dies schafft Vertrauen und Transparenz für den Verbraucher und verhilft Kakaobauern zu Selbstständigkeit und nachhaltigem Anbau. Diese Schokolade ist nicht nur eine Gaumenfreude, sondern gibt uns auch ein gutes Gefühl etwas für unsere Gesundheit und ein faires Miteinander getan zu haben. Mit der im Kurs hergestellten Schokolade gießen wir Tafelschokolade und weihnachtliche Motive mit traditionellen weihnachtlichen und auch ausgefallenen Aromaten. Die Gießformen werden von der Referentin bereitgestellt. Unsere Kreationen werden wir im Anschluss schön verpacken. Damit freut sich auch das Auge an unseren kleinen Meisterwerken. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Freitag 22.11.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten,
Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



© Irene Betz

0810 **NEU** Alle Jahre wieder – Weihnachtsplätzchen

Paula Rinnerer, Fachlehrerin für Handarbeit und Hauswirtschaft, Ernährungsfachfrau

Weihnachten ohne Plätzchen geht einfach nicht. Selbstgemacht schmecken sie am allerbesten. Wir backen heute die Klassiker, die auf keinem Plätzchenteller fehlen dürfen. Freuen Sie sich auf Vanillekipferl, Spitzbuben, Kokosmakronen und Kartoffellebkuchen. Dies ist ein altes Rezept, das nicht so gehaltvoll ist und deshalb auch ein Pendant zu den anderen eher kalorienreicheren Rezepten ist. Ich zeige Ihnen Tipps und Tricks bei der Verarbeitung von Mürbteig, Eiweißteig und Kartoffelteig.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen
Montag 25.11.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 13 EUR Materialkosten,
Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0812 **NEU** Weihnachtsmenü aus Italien Zu Hause in Italien

Angelina Giuliano, Köchin

Weihnachten – das Fest aller Feste auch in Italien. Da kommt nur das Beste auf den Tisch – lassen Sie sich verwöhnen von feinen Aromen und Geschmacksrichtungen von Vorspeise bis zum Dessert. Wir beginnen mit Vitello tonnato, verdure in pastella, Lasagne Napoletana und genießen als Hauptgericht Ossobuco mit Beilagen und als Dessert Cappidduzzi mit Ricotta. Beim gemeinsamen Genießen wünschen wir „Buon Nadale“.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Samstag 30.11.19, 18.00–22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 24 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten,
Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



0814 **NEU** Wir bauen ein Lebkuchenhaus – zuckersüße Überraschung für das Weihnachtsfest

Alena Weißner, Konditorin

Ein märchenhaftes Lebkuchenhaus selber zu machen, macht Spaß und ist kein Hexenwerk. Wir werden zusammen den Lebkuchenteig in Form schneiden und backen. Dann kommt die große Kunst des Hausbaus und der Deko. Sie dekorieren Ihr Häuschen nach Ihrem Geschmack mit Eiweißspritzglasur und bunten Naschereien wie Perlen, Gummibärchen usw. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen
Dienstag 03.12.19, 18.00–22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 24 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten,
Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



In unserer Schulküche werden feinsten Essig und Öle von „Vom Fass“, Obere Hauptstraße 38, Freising verwendet. Zum Verfeinern von Speisen und für köstliche Salatdressings werden, jahreszeitlich angepasst, Öle und Essig durch Inhaberin Cornelia Dittmar zur Verfügung gestellt. Aus der Region für die Region ist das Mehl, das in unserer Schulküche verwendet wird. Der Verein „Freisinger Land“ stellt die verschiedenen Mehle zur Verfügung.



© Petra Weßner

0816

Weihnachtliche Cupcakes

Petra Weßner, Cakedesignerin, Hobbybäckerin

Hier lernen Sie, wie man Cupcakes mit verschiedenen Cremehauben und unterschiedlichen Spritztechniken oder mit Fondant dekoriert. Heute legen wir besonders Wert auf weihnachtliche Dekorationen und werden die Muffins zu Nikolaus- und Rentiercupcakes veredeln. Wir bereiten 3 verschiedene Frostings zu und damit werden Muffins zu himmlischen Cupcakes und zum Highlight des Kuchenbuffets. Im Kurs reicht die Zeit leider nicht, um Cupcakes zu backen und zur Weiterverarbeitung zu kühlen, darum bitte 1 Muffinblech mit 12 gebackenen Muffins nach Ihrem Geschmack mitbringen. Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, 12 gebackene Muffins, Behälter um die Kunstwerke sicher nach Hause zu bringen und Freude am Backen

Mittwoch 04.12.19, 18.00-21.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 18 EUR, zzgl. 12 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 10 Personen



© Petra Weßner

0820 **NEU**

Weihnachtsdesserts aus aller Welt

Alena Weßner, Konditorin

Süßschnäbel aus aller Welt lieben Desserts an Weihnachten. Gebacken, cremig oder auch mit frischen Früchten hat jedes Land eigene Dessertkreationen. So verschieden diese auch sind – sie haben alle etwas gemeinsam: Sie schmecken unglaublich lecker. Das Christkind bringt uns von Land zu Land um die besten Rezepte unterm Christbaum zu finden. Wir werden feine internationale Dessertkreationen aus Lebkuchen, Spekulatius und Co. zaubern. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Mittwoch 11.12.19, 18.00-22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 24 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 14 Personen



0834

Glutenfreies Brot im Holzofen gebacken

Florian Wild, Lebensmitteltechnologie

In Kooperation mit dem Freisinger Backhaus e. V.

Beim Backen von glutenfreiem Brot ist einiges zu beachten. Dies und weitere naturwissenschaftliche Einblicke in das Backen von Brot erhalten Sie am Freitag. Wir schauen uns genauer an, was beim Brotbacken aus den einzelnen Komponenten der Mehle – Stärkekörner, Eiweiß und Fasern – beim Teigbereiten und Backen passiert. Gemeinsam wollen wir uns die naturwissenschaftlichen Grundlagen des Backens von Weizen-, Roggen- und glutenfreien Brotteigen erarbeiten, um Brotrezepturen besser zu verstehen. Fragen, wie – Was passiert beim Teigbereiten und Backen? Wie wird aus dem pulverigen Mehl eine weiche, elastische Brotkrume? Und wieso ist glutenfreies Brot oft so krümelig? – werden wir klären. Dazu führen wir einige anschauliche, kleine Experimente in der Schulküche durch. Am Samstag bereiten wir in der Schulküche unsere glutenfreien Brotteige zu oder Sie bringen Ihren eigene Teigreaktion mit, die wir anschließend im Holzofen unseres Backhauses einschließen. Während und nach dem Backen bietet sich die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Brötchen.

(Kursgebühr inkl. Zutaten, Getränke und Frühstück) Mitzubringen: Rührschüssel, ca. 2 l Fassungsvermögen, Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen

Freitag 11.10.19, 16.30-19.00 Uhr und
Samstag 12.10.19, 09.00-12.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 75 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0836

Brot backen- nur mit Mehl, Wasser, Salz- und kleinen Helferlein im Sauerteig

Markus Hiereth, Dipl. Biochemiker

Im Herbst keimt der Roggen, den Winter harret er als handhohes Pflänzchen aus, im Sommer trägt er, wird geerntet und gedroschen. Um die zehntausend Körner braucht es für einen kleinen Laib, was dem Nahrungsmittel Brot trotz sicherer Versorgung Wertschätzung sichern sollte. Gut dazu passt ein Staunen, denn abgesehen vom gemahlenem Korn, Salz und Wasser braucht es Wissen zur Teigherstellung, zur Gärung und zum Backen; ein Wissen, das in die Antike zurückreicht, das die letzten Jahrhunderte als Handwerk ausgefeilt und weitergegeben wurde und heute durch eine zunehmend industrialisierte Lebensmittelproduktion Gefahr läuft, aus dem Bewusstsein zu verschwinden. Gegenhalten soll dieser Kurs, der sich an unvorbelastete Laien richtet, die selbst Brot backen möchten. Sie werden es auch tun, denn dazu braucht es keine besonders ausgestattete Küche. Jeder Teilnehmer/-in nimmt ein Roggenmischbrot und ein Vollkornbrot im Glas mit sowie eine Sauerteigkultur für das erste selbstgebackene Brot daheim.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen
Dienstag 15.10.19, 18.00-21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 21 EUR, zzgl. 5 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 9 Personen

Regional & Saisonal



Luise Raab

Bildung natürlich erleben, traditionelle Bräuche und Handwerk, Wild- und Heilpflanzenkunde nach Kneipp, Kunst und Kreativität vermittele ich in Kursen und Seminaren an Volkshochschulen und auf meinem Kräutergarten in Oberhinzing (www.schamberger-hof.de). Das Wissen über Kräuter aus Feld, Wiese und Wald und deren Verwendung in der Küche sind meine Leidenschaft. Mit Freude am Tun gebe ich dieses Wissen gerne weiter. Unser Kräutergarten bietet – Feiern – Catering – Kunst – Wildkräuterköstlichkeiten.

0830 **NEU**

Knödel & Co. – Alles rund um den Knödel Zu Hause in Bayern

Luise Raab, Meisterin der Hauswirtschaft, Kräuterpädagogin

Gemeinsam kochen wir verschiedene Knödelvariationen. Ob Vorspeise, Hauptspeise, Dessert oder Brotzeitschmankerl – ein Knödel hat viele Gesichter. Ob deftig gefüllt mit Speck und Käse, Spinatknödel, Leberknödel, Semmelknödel oder Kaspressknödel mit herzhafter Soße oder als Suppeneinlage – sie schmecken uns Allen. Zum Abschluss lassen wir uns süße Topfenknödel mit Fruchtsoße schmecken.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Mittwoch 09.10.19, 18.00-21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 21 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



Paula Rinnerer

Als Fachlehrerin für Hauswirtschaft und Handarbeit und Ernährungsfachfrau macht es mir große Freude, mein Fachwissen weiterzugeben. Mein Ziel ist es, dass sich die Teilnehmer meiner Kurse mit dem erworbenen Wissen an alle Gerichte heranwagen und sicherer bei Einkauf und Umgang mit Lebensmitteln und dem entsprechenden Werkzeug sind.

0838 NEU

Kraut – das bayerische Superfood Zu Hause in Bayern

Paula Rinnerer, Fachlehrerin f. Handarbeit und Hauswirtschaft, Ernährungsfachfrau
Wer denkt bei Vitaminen schon an Sauerkraut? Alle Kohlsorten wie Weißkraut, Blaukraut, Wirsing, Blumenkohl, Brokkoli und Chinakohl haben eines gemeinsam: Sie sind gespickt mit Vitaminen und Mineralstoffen; wobei bestimmte Kohlsorten sogar die Vitaminbomben aus der Obstescke in den Schatten stellen. Zudem sind alle Krautsorten aus heimischem Anbau verfügbar. Kurze Wege und günstige Preise kennzeichnen das „Superfood“. Daraus lassen sich sehr schmackhafte Gerichte zaubern. Wir kochen eine Blaukrautcremesuppe mit Portwein, Wirsing aus dem Ofen, Sauerkraut-Hackfleisch-Strudel mit Joghurtsauce und einen Weißkrautsalat mit Orange und Kidneybohnen.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Montag 21.10.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 14 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



0840 NEU

Warum Brotbacken das neue Zu Hause ist

Jörg Hellemann, Bäckermeister
In Kooperation mit dem Freisinger Backhaus e. V. SELBERBACKEN und sich ganz viele „Zu-Hause-Momente“ schaffen – wäre das nicht großartig? Gemeinsam wollen wir diese wunderbare Welt des Backens erleben und die Kunst des Bäckerhandwerks aus Meisterhand erlernen. Frisch gebackenes Brot ist äußerst wohlschmeckend und schafft ein Gefühl wie Zu Hause. Sie erhalten in diesem Kurs umfassende theoretische und fachpraktische Kenntnisse in der Herstellung von Sauerteig und Brot und können das Gelernte direkt vor Ort in die Praxis umsetzen. Der Kurs besteht aus zwei Teilen. Am Freitag bereiten Sie nach der Theorie Ihren eigenen Sauerteig zu. Am Samstag verarbeiten

Sie diesen zu zwei Roggenmischbrotten und backen diese im Holzbackofen des Freisinger Backhauses. Das sorgt für noch mehr Geschmack! Die Zeit der Teigruhe und des Backens nutzen wir für ein gemeinsames Bäckerfrühstück und zum regen Austausch von Tipps und Tricks.

Der Kurs beinhaltet: Grundlagen zur Sauerteigherstellung und -führung, Einflüsse der Sauerteigführung auf Geschmack, Konsistenz und Frischhaltung, praktikable Techniken und Tipps zur optimalen Sauerteigpflege, Auffrischung und Haltbarmachung von Sauerteig, backen von typischen Broten mit Roggensauerteig, ein gutes Maß an Theorie und jede Menge Praxis, ein gedrucktes Kurs-Script und ein Anstellgut (Sauerteigstarter) fürs Backen zu Hause. (Kursgebühr inkl. Zutaten, Getränke und Frühstück) Mitzubringen: Rührschüssel, ca. 2 l Fassungsvermögen, ein Schraubglas mit Deckel oder eine kleine Plastikschißel mit festem Deckel für das Anstellgut, Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen

Freitag 25.10.19, 16.00–19.00 Uhr und Samstag 26.10.19, 09.00–12.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 80 EUR, max. 12 Personen
KEINE ERMÄSSIGUNG



0844 NEU

Geschmackvolle und herzhafte Gemüseküche – „Vegan – Umami“

Daniela Tischer, Hobbyköchin
Als „Umami“ wird der 5. Geschmackssinn bezeichnet der neben süß, sauer, salzig, bitter zu den grundlegenden Sinneswahrnehmungen beim Menschen zählt und als „schmackhaft“, „würzig“ oder „wohlschmeckend“ beschrieben wird. Wir kochen ein Kartoffel-Pilz-Gulasch mit Pastinaken-Möhrenstampf. Mariniertes Tofu und geschmortes Gemüse nach Saison sind ebenfalls dabei. Natürlich gehört da noch gekochtes Getreide wie Hirse, Amaranth oder Quinoa dazu. Ein frischer Salat darf natürlich nicht fehlen. Um alle Geschmacksrichtungen abzudecken werden wir noch eine feine Nachspeise kreieren. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Dienstag 05.11.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 19 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0846 NEU

Kochen und Backen mit Eichelmehl

Christiane Ziegler, Chocolate Instructor, Kräuterpädagogin

In diesem Workshop zeige ich Ihnen die einzelnen Arbeitsschritte, um dieses antike Grundnahrungsmittel in der Küche verwenden zu können. Aus diesem, sowie aus bereits vorbereitetem Eichelmehl werden wir unter anderem herzhaftes und süßes Gebäck, Brotaufstrich und Eichelchili zubereiten. Sie werden staunen wie vielseitig Eichelmehl zu verwenden ist. Wir werden das Eichelmehl als gesundes Nahrungsmittel neu entdecken und unsere zubereiteten Köstlichkeiten gemeinsam bei einem Eichelkaffee genießen.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Freitag 08.11.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



© Irene Betz

0850 NEU

„Zimt nicht nur für Sterne“ – Exotische Gewürze in der alltags-tauglichen Küche

Ursula Blum, Weltladen Freising
In Kooperation mit dem Weltladen Freising
Die meisten von uns kennen die Standardgewürze schwarzer Pfeffer, Paprika oder Salz. Damit lassen sich viele Gerichte gut abrunden, aber es wäre doch schön einem einfachen Gericht aus regionalem Gemüse und Obst mit exotischen bzw. außergewöhnlichen Gewürzen einen neuen Charakter zu verleihen. Wir werden im Laufe des Abends eine Auswahl an verschiedenen exotischen Gewürzen kennenlernen: Wo kommen die Gewürze her? Wie werden sie angebaut und unter welchen Arbeitsbedingungen findet das normalerweise statt? Und nicht zuletzt: Zu welchen Speisen passen sie besonders gut und wie setze ich die Gewürze beim Kochen ein? Der Abend soll Mut machen auch einmal mit Gewürzen zu experimentieren. Wie passt Safran zu Blumenkohl oder Sternanis und eine Prise grüner Pfeffer zu Apfelmus? Gemeinsam kochen wir ein 3-Gängemenü und probieren unsere Kreationen.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Dienstag 12.11.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



Gerhard Grimm

Mein Motto: „Kochen macht Spaß und schmecken tut's immer!“

0854 NEU
Kitchen possible – Essen wie bei Oma 2.0

Gerhard Grimm, Hobbykoch

Jeder hat schon mal an Omas Küche zurückgedacht, die Gerüche, der Geschmack und das Gefühl das man damit verbindet. Wir werden versuchen, dieses Feeling wieder herzustellen. Wie immer aus einem einfachen Grundrezept, handelsüblichen Zutaten, leicht erlernbaren, handwerklichen Grundkenntnissen und ein paar Kochutensilien. Mit Leidenschaft beim Kochen zeige ich Ihnen, dass die Küche nach dem Kochen nicht zwangsläufig wie ein Schlachtfeld aussehen muss und der Abwasch länger dauert als das Kochen und Essen. Wie wäre es mit folgendem Menü? Vorspeise – alles was man mit Bayern verbindet – Brezen, Weißwürste, süßer Senf und Radi – alles andere als langweilig – lässt euch überraschen. Hauptgericht: Traditionelle Rinderroulade mit Blaukraut und Brezenknödel, Dessert: Bratapfel mit Marzipanfüllung im Blätterteigmantel. Klingt nach viel Arbeit – ist es aber nicht – versprochen!

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Freitag 10.01.20, 19.00–22.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



0856
Brot – Genuss bis zum letzten Scherz!

Paula Rinnerer, Fachlehrerin für Handarbeit und Hauswirtschaft, Ernährungsfachfrau

Wegwerfen von Brot wurde in früheren Jahren als Brotfrevl bezeichnet, worauf eine göttliche Strafe stand. Heute werden in Europa drei Millionen Tonnen Brot pro Jahr weggeworfen! Deutschland ist mit 500.000 Tonnen Brotabfall pro Jahr leider auch „vorne dabei“! In diesem Kurs gibt es zahlreiche Tipps und Ideen, um mit diesem Lebensmittel und damit einer großen Menge an Ressourcen achtsam umzugehen. Mit dem richtigen Wissen und Können werden daraus köstliche Gerichte wie z. B. eine Panadl-Suppe, Goldwürfel als Suppeneinlage, Brotauflauf und ein raffinierter Ofenschlupfer. Sie erhalten Tipps zum Einkauf, richtige Lagerung von Brot und weitere praktische Tipps für die Verwertung von altem Brot.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Montag 20.01.20, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 12 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0865 NEU
Restlos gut genießen – 2. Chance für Lebensmittel

Paula Rinnerer, Fachlehrerin für Handarbeit und Hauswirtschaft, Ernährungsfachfrau

Bitte nicht wegwerfen! Aus Resten von Lebensmitteln lassen sich auf die Schnelle wunderbare Gerichte zaubern, die jedes Mal anders schmecken. Damit es nicht an der Umsetzung hapert, zeige ich Ihnen, was Sie aus übriggebliebenem oder Resten zubereiten können. Zudem bekommen Sie wertvolle Tipps zu Einkauf und Aufbewahrung, damit erst gar nichts verdirbt. Wir stellen eine Brotsuppe, eine chinesische Nudelpfanne, Buntes Allerlei aus dem Ofen und einen Obst-Crumble her.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Montag 03.02.20, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 12 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



© Petra Weßner

0870 NEU
Kleine Köstlichkeiten fürs Kuchenbuffet und zum Valentinstag

Alena Weßner, Konditorin

Wer möchte nicht gerne wunderschöne und vor allem leckere Köstlichkeiten machen, die noch dazu ganz einfach sind? Wir werden zusammen moderne Törtchenkreationen zaubern, die auf Ihrem Kuchenbuffet der Blickfang sind. Je nach Teilnehmerzahl werden wir z. B. Petit Fours, Schokotörtchen mit flüssigem Kern, Schneebälle, Törtchen mit gespritztem Schokorand und und und machen. Bald ist Valentinstag – da steht das Herz natürlich im Vordergrund! Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen
Mittwoch 05.02.20, 18.00–22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 23 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 14 Personen

International



0900 NEU
Hülsenfrüchte in der italienischen Küche Zu Hause in Italien

Angelina Giuliano, Köchin

Die italienische Küche hat eine lange, weit verbreitete Tradition in der Verwendung von Hülsenfrüchten als Zutat für Suppen, Antipasti, gemischt mit Pasta oder als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Heute kochen wir eine winterliche Linsensuppe mit Salsicce, der typisch italienischen Bratwurst, Bohnensuppe mit Wirsing und Knoblauchbrot, Rosmarin-Garnelen-Spieße auf Cannellini-Bohnen und noch weitere landestypische Gerichte.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Samstag 19.10.19, 18.00–21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 19 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



Charanjit Heer

0904 NEU
Indisch für Party und Brunch Zu Hause in Indien

Charanjit Heer, Spezialitätenkoch, med. gepr. Ernährungsberater

Sie wollen bei einem Brunch oder einer Party etwas Außergewöhnliches auf den Tisch bringen? Warum nicht indisches Fingerfood und andere kleine Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse zubereiten. Egal ob warm oder kalt, es ist exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Das Fingerfood eignet sich nicht nur für Party und Brunch, sondern ist auch ideal zum Mitnehmen für unterwegs. Leckere Chutney, Raita und Brot ergänzen unser Buffet. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Donnerstag 24.10.19, 17.30–22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 27 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0906 **NEU**

Mexikanische Küche – Klassiker, die wir lieben Zu Hause in Mexiko

Vanessa Diaz Lopez, Hotelfachfrau, Hobbyköchin

An diesem Abend nehme ich Sie mit auf eine kulinarische Abenteuerreise. Die mexikanische Küche ist farbenfroh und bietet eine große Geschmacksvielfalt. Wir kochen traditionelle Gerichte, wie Guacamole, mexikanische Chipotle-Hackbällchen, Arroz Blanco, die Klassiker Fajitas und Ceviche (Gemüsevariante). Ein typisches Getränk darf natürlich auch nicht fehlen. Lassen Sie sich überraschen!

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Donnerstag 21.11.19, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 13 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



© Angelina Giuliano

0908 **NEU**

Dolci aus Sizilien – Raffinesse und Genuß Zu Hause in Sizilien

Angelina Giuliano, Köchin

Wer an Sizilien und Süßigkeiten denkt, dem fällt wohl leckeres, selbstgemachtes Eis ein. Aber es gibt auf dieser südlichsten der großen Mittelmeerinseln noch viel mehr! Phantasievoll und farbenfroh sind die sizilianischen Süßigkeiten – köstliche Dolci. Gemeinsam bereiten wir diese köstlichen Leckerbissen, wie Cannoli mit köstlicher Fülle, Tiramisu, Cassata al forno und pastieriera napoletana selber zu. Sie werden sich wundern, wie leicht das geht und wie herrlich das schmeckt! Bei all den süßen Leckerbissen freuen wir uns auf einen pikanten Snack.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Samstag 23.11.19, 17.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 27 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0912 **NEU**

Die traditionelle indische Küche Zu Hause in Indien

Charanjit Heer, Spezialitätenkoch, med. gepr. Ernährungsberater

Entdecken Sie die Gewürzwelt aus Indien, deren harmonische Verwendung das Geheimnis und gleichzeitig die Besonderheit der indischen Küche ausmacht. In diesem Kurs bereiten wir typische Gerichte zu! Fleisch-Curry (z. B. Chicken Pasanda), exotisches Kartoffel-Curry (Alloo Masala), saisonales Gemüse-Curry, Daal (Suppe aus Hülsenfrüchten), Raita (Joghurt-Dip), etc. zu. Ein traditionelles Getränk und eine Süßspeise gibt es auch. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Dienstag 10.12.19, 17.30–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 27 EUR, zzgl. 19 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0915 **NEU**

La Salsiccia fatta in Casa Zu Hause in Italien

Angelina Giuliano, Köchin

Wir bereiten heute die typisch italienische, pikant gewürzte, Wurst zu. Nach einem alten sizilianischen Rezept wird die intensiv gewürzte, frische Bratwurst zusätzlich mit Fenchel oder mit frischen Zutaten verfeinert. Probieren Sie die rustikale Spezialität frisch vom Grill oder als Zutat in Soßen, Brot und Pasta, wie Tagliatelle con Salsiccia e Melanzane, Focaccia con Salsiccia e Gorgonzola u.v.m.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Samstag 14.12.19, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0920 **NEU**

NAMASTE – Eine Reise durch die indische Küche Zu Hause in Indien

Deepali Kadam, Hobbyköchin

Feurige Gewürze, verführerische Düfte und scharfe Gaumenfreuden – die indische Küche verbindet Passion und Geschmack. Der Schlüssel zum Geheimnis der indischen Küche liegt in der Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze. Entfalten Sie Ihre Kreativität bei Chicken Curry, Reis, Raita (Joghurt mit Salat) und Roti (Indisches Brot) und Makke ka Halwa (Maise Halwa) als Nachtisch. Entdecken Sie die Welt der tausend Aromen und eine große Vielfalt an landestypischen Speisen mit und ohne Fleisch. Beim gemeinsamen Genuss der Speisen bleibt auch Zeit für Tipps und Tricks rund um die indische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Samstag 11.01.20, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 16 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0924

Pasta & Gnocchi, selbstgemacht – La pasta e gli gnocchi in casa Zu Hause in Italien

Angelina Giuliano, Köchin

Tagliatelle, Ravioli, Gnocchi & Co. geschmacklich so raffiniert – optisch eine Augenweide und von der Zubereitung fast kinderleicht und doch so vielseitig! Das sind die allseits bekannten italienischen Nudelgerichte, kurz „Pasta“ genannt. Wir bereiten gemeinsam eine Auswahl gefüllter und ungefüllter Pasta aus verschiedenen Nudelteigen zu. Dabei werden wir die Nudeln sowohl im Umgang mit der Nudelmachine herstellen, als auch von Hand formen. In diesem Kurs bereiten wir Tagliatelle verdi ai 4 formaggi, Lasgane nere al salmone, Tortelli con broccoli e salsiccia und vieles mehr zu.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Samstag 18.01.20, 18.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 21 EUR, zzgl. 19 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0926

Macarons – Das Trendgebäck mit Füßchen

Alena Weßner, Konditorin

Sie essen gerne Macarons und möchten die Grundlagen und hilfreiche Tipps und Tricks erlernen? Ich führe Sie in die Welt des französischen Baisergebäcks ein und kläre alle Fragen. Wie muss das Mandelmehl und der Eischnee beschaffen sein, damit das Gebäck gelingt? Wie entsteht das Füßchen und die perfekte Haube? Welche Füllung ist geeignet? Welche Farben eignen sich am Besten? All dies erfahren Sie im Kurs. Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Backen

Dienstag 21.01.20, 18.00–22.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 24 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 14 Personen



© Petra Weßner



© Irene Betz

0930

**Sushi – feine Delikatesse aus Japan
Zu Hause in Japan**

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Überall auf der Welt kennt man die kleinen, feinen Fischdelikatessen. Lernen Sie die Geheimnisse über die Herstellung der japanischen Köstlichkeiten kennen. Sie erhalten nützliche Tipps zum Einkauf von Fisch und Reis sowie der Zubereitung von speziellem Sushi-Reis. Sie werden in die Kunst der Fischauswahl eingeweiht und ich zeige Ihnen, wie Sie diesen richtig zuschneiden. Gemeinsam bereiten wir die landestypische Miso Suppe und verschiedene Sushi-Varianten wie Nigiri, Maki und Inside-Out-Rollen her. Wir werden auch eine Gemüsevariante zubereiten – für die Freunde der vegetarischen Küche. In gemeinsamer Runde genießen wir unsere selbstgefertigten Köstlichkeiten mit Grün- und Jasmin Tee oder Mineralwasser. Beim gemeinsamen Essen gibt es noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Samstag 25.01.20, 16.00-19.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



0933

**Die vegetarische Küche Indiens – leicht und vitaminreich
Zu Hause in Indien**

Charanjit Heer, Spezialitätenkoch, med. gepr. Ernährungsberater

Indische vegetarische Küche bietet Geschmacksvielfalt und farbenfrohe Abwechslung. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Chana Masala, (Kichererbsen Gericht) Palak Paneer („Käse“ mit Erbsen bzw. Spinat), Daal, Firni, Halwa, Pillaw etc. lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wir bereiten einige der typischen Gerichte aus saisonalem Gemüse traditionell zu. Eine Süßspeise und Getränk werden dabei auch nicht fehlen. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über die exotischen Gewürze. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Dienstag 28.01.20, 17.30-22.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 27 EUR, zzgl. 17 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0935

**Asiatische Küche
Zu Hause in Asien**

Thuy Nga Vu, Gastronomin

Schätzen auch Sie die kulinarischen Besonderheiten aus dem fernen Osten und möchten die Küchentraditionen der asiatischen Küche besser kennenlernen? Durch die Verwendung von viel frischem Gemüse und feinen Gewürzen erfreut sich diese Küche weltweit großer Beliebtheit. Ich zeige Ihnen den Umgang mit landestypischen Gewürzen und Zubereitungsarten. Bei Pho-Suppe (Hühnerfleischsuppe mit Bandnudeln, Ingwer, Lauchzwiebeln und Koriander), knuspriger Ente mit süßsaurer Sauce auf Gemüsebett, Reis, gebratenen Nudeln mit Ei und Gemüse lernen wir die fettarme und gemüsereiche asiatische Küche kennen. Mit einer süßen Überraschung beschließen wir unser Menü und trinken landestypischen Grün- und Jasmin Tee oder Mineralwasser. Beim gemeinsamen Essen gibt es noch viele Tipps rund um die asiatische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Samstag 01.02.20, 16.00-19.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



0940 **NEU**

**Washoku – Traditionelles japanisches Essen für die ganze Familie
Zu Hause in Japan**

Natsuko Hasegawa, Lehrkraft für Japanisch

Japan ist ein Land mit einer besonderen Esskultur. Die japanische Küche (Washoku) ist seit 2013 Weltkulturerbe der UNESCO. Bekannt ist sie natürlich durch Sushi, Ramen und Tempura, aber sie hat auch viele andere Seiten. Wissen Sie auch, was es mit dem traditionellen japanischen Essen, auf sich hat? Ich stelle es Ihnen hier vor. Diese landestypischen Gerichte sind besonders fett-, zucker-, kohlenhydrat- und salzarm. Gemeinsam bereiten wir Reis, Miso Suppe und verschiedene Speisen, wie Gurkensalat mit Wakame, Spinat mit Sesam, japanischen Kartoffelsalat, Teriyaki Hühnchen und Schweinefilet mit Ingwer zu. Zum Schluss gibt es die traditionelle Süßspeise Dorayaki (gefüllte, japanische Pfannkuchen). Gemeinsam genießen wir unsere selbstgekokchten Köstlichkeiten mit Grüntee oder Mineralwasser. Beim gemeinsamen Essen gibt es noch viele Tipps rund um die japanische Küche und zum Einkauf der speziellen Lebensmittel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Freitag 07.02.20, 18.00-21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 16 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

Gesund und bewusst



Antonie Sperrer

0971 **NEU**

Ernährung in den Wechseljahren – das tut dem Körper gut

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Die Wechseljahre – Zeit von Umbruch und Veränderung, der Körper verändert sich äußerlich und innerlich. Der Stoffwechsel verändert sich und der Körper verbraucht weniger Energie und neigt dazu Fettspeicher zu vergrößern. Diese Zeit der Wechseljahre können wir mit einem abgestimmten Speisezettel positiv beeinflussen. Die Ernährung soll aus vielen warmen, saftigen, nährenden und natürlich-süßen Speisen bestehen. Wir bereiten ein Ayurveda-Menü mit viel Gemüse und eiweißreichen Produkten zu. Genießen Sie Milch mit Kardamon und Mandeln, Helle Wurzelcremesuppe, Reis-Linsen-Gemüse-Eintopf, Blumenkohl mit Kokosmantel, Rote Bete, weißen Reis mit Basilikum-Chutney und eine feine Mandelcreme mit Mango-Papayasalat. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.
Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Mittwoch 23.10.19, 18.00-21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
Gebühr 21 EUR, zzgl. 20 EUR Materialkosten, Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen





0973

Vegan to go*Daniela Tischer, Hobbyköchin*

Frisch und gesund ins Neue Jahr mit veganer und gesunder Brotzeit. Wir füllen ein großes Glas mit Reis- oder Mie-Nudeln, Spinat, Pilzen und Varianten aus fein geschnittenem Gemüse, das nur noch mit kochendem Wasser aufgegossen wird und fertig ist die Bürosuppe. Ein köstliches Wintersandwich aus frisch gebackenen Brötchen mit Sauerkraut, Tempeh oder mariniertem Tofu und einer selbstgemachten Cocktailsoße oder herzhaft gefüllten Kartoffeltaschen oder Teigtaschen? Diese sind mit Salat gleich eine vollwertige Mahlzeit im Büro. Wir machen noch einen herzhaften Aufstrich und Gewürzaufschnitt, der für belegte Brote bestens geeignet ist. Für die süßen Varianten gibt es Kokos-Chiapudding und-/oder geschichtete Overnight-Oats mit Leinsamen, Nüssen und Früchten. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, 3-4 Gläser mit Schraubverschluss (200-400ml Inhalt, gespült), Behälter für Reste, Freude am Kochen
Freitag 31.01.20, 18.00-21.30 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 21 EUR, zzgl. 18 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen

0975 **NEU****Ayurvedisches Frühstück – alltagstaugliche Möglichkeiten auch zum Mitnehmen**

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
 Das Frühstück ist in der Ayurveda-Ernährung eine kleine, warme und leichte Mahlzeit, die morgens den Stoffwechsel anregt und Energie spendet. Wir bereiten verschiedene warme Getreidebreie aus Emmer, Hirse und Haferflocken zu. Dazu genießen wir Obstkompotte, sowie Lassies, süße und pikante Aufstriche, ein leichtes Brot, Knäckebrötchen und Haferflockenwaffeln. Für zwischendurch gibt es Milch mit Aprikosen und Safran. Je nach Ernährungstyp isst der Eine gleich früh am Morgen einen Getreidebrei, der Andere nimmt sich den Aufstrich und Brot mit und frühstückt in einer Pause am Arbeitsplatz.

Für jeden Frühstückstyp gibt es leckere Anregungen! Die im Kurs verwendeten Lebensmittel und Zutaten stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen

Samstag 01.02.20, 09.30-13.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 21 EUR, zzgl. 15 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen



Die Kurse 0976 und 0987 für Menschen mit Krebserkrankungen werden von der Krebshilfe Freising Maria & Christoph e. V. finanziell unterstützt. Diese ermöglicht uns, die Kurse erheblich günstiger anzubieten.

Krebshilfeverein Maria & Christoph e. V.

Dieses Kursangebot richtet sich an Menschen, die von der Krankheit betroffen sind bzw. deren Angehörige, die diese bei der Ernährung unterstützen möchten. Durch die finanzielle Hilfe des Krebshilfevereines Freising Maria & Christoph e. V. ist es uns möglich, diese Kurse deutlich günstiger anzubieten. Menschen die an Krebs erkrankt sind verlieren häufig an Gewicht und leiden unter zunehmender, oft quälender Appetitlosigkeit. Dies erleben Betroffene und ihre nicht selten ratlosen Angehörigen. Die vorhandene bzw. fortschreitende Erkrankung, genauer gesagt der entzündliche Vorgang im Körper, schwächt nicht nur das Immunsystem, macht sie anfälliger für Infekte, sondern baut über längere Zeit auch Muskelmasse ab. Auch die chemotherapeutische, körperzehrende Behandlung ist oft mit Gewichtsverlust verbunden. Mangelnde Ernährung lässt diese lebenserhaltende „Chemo“ noch schlechter vertragen. Häufig verändert sie auch das Geruchs- und Geschmackempfinden, dabei soll der erkrankte Körper möglichst seine Muskelmasse und sein Gewicht erhalten, dies ist oberstes Ziel während der Erkrankungs- und Therapiephase. Zudem gibt die vertraute körperliche Konstitution dem Betroffenen psychisches Gleichgewicht und stärkt das so notwendige Selbstbewusstsein. Jetzt ist dringend eine aufbauende Ernährung angezeigt, die auch noch schmeckt. Dies wird durch Appetitlosigkeit und Übelkeit vereitelt. Doch was können Patienten außerhalb der Klinik oder zwischen den Chemo-Therapien tun? Für Fragen steht Ihnen die Kursleiterin Antonie Sperrer, Telefon 08168 1810 oder antonie-sperrer@gmx.de gerne zur Verfügung.

0976

Leichte Speisen, die dem Körper Energie spenden

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
 Gemeinsam bereiten wir aus Gemüse und Getreide schmackhafte und wertvolle Gerichte, Dips, Soßen und Chutneys für den durch Chemotherapien angeschlagenen Organismus zu. Mit Hafer- und Hirsebratlingen, Dreikornreis (Dinkel-Gersten-Reis), Petersiliensoße, Dattelcreme, Milch mit Trockenfrüchten und einer Gewürz-Mandelmilch bereiten wir Gerichte zu, die leicht verdaulich sind und dem therapiegeschwächten Körper Energie zurückgeben. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Montag 02.12.19, 18.00-21.30 Uhr
 Gebühr 7 EUR, zzgl. 10 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen
 KEINE ERMÄSSIGUNG

0987

Gewichtsveränderung aufgrund von Medikamenten – wie kann die Ernährung gegensteuern

Antonie Sperrer, Meisterin der Hauswirtschaft, Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
 Heute bereiten wir Speisen und Gerichte zu, die gehaltvoll und gesund sind. Mit schmackhaften Gemüsegerichten, wie Gemüsecurry mit Kokos, Knollensellerie mit Ananas, Mangoldgemüse und würzigem Aprikosen- und Papayachutney, sowie einfaches Brot ohne Hefe genießen wir ein ausgewogenes Mahl. Beim gemütlichen Speisen bleibt genügend Zeit für Erfahrungsaustausch. Für unsere Gerichte verwenden wir Lebensmittel, Kräuter und Gewürze, die die Speisen leicht verdaulich und für den Organismus wertvoll machen. Die im Kurs verwendeten Lebensmittel stammen, soweit möglich, aus regionalem, biologischem Anbau und fairem Handel.

Mitzubringen: Schürze, Geschirr-/Handtuch, Behälter für Reste, Freude am Kochen
Samstag 08.02.20, 09.30-13.00 Uhr
vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12
 Gebühr 7 EUR, zzgl. 10 EUR Materialkosten,
 Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 12 Personen
 KEINE ERMÄSSIGUNG

Das vhs-Gebäude
 in der Kammergasse 12
 ist barrierefrei



Trinkbares & Edles



Mein Name ist **Markus Ernst** – zu dem Thema **FLÜSSIGER GENUSS** bin

ich über die Fortbildung zum Wassersommelier, zum Bierbotschafter (IHK) und zum Biersommelier gekommen. Letztlich habe ich dann auch meine Leidenschaft für Flüssigkeiten mit der Ausbildung zum Teesommelier (IHK) um einen weiteren Part ergänzt. Dabei ist es mir wichtig bei anderen das Interesse zu wecken und ein Bewusstsein für die Lebens- und Genussmittel wie Bier, Tee und Mineralwasser zu schaffen.

0990 **NEU**

Genussmoment: Bier & Schokolade

Markus Ernst, Bier-, Tee- und Wassersommelier
Begeben Sie sich gemeinsam mit mir auf die Reise durch die Welt des Genusses. Tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade und des Bieres. Gemeinsam genießen wir an diesem Abend sechs verschiedene Bierspezialitäten mit sechs passend dazu ausgewählten hochwertigen Schokoladen. Während meiner Ausbildung zum Biersommelier wurde meine Leidenschaft zu besonderen Bieren und die Kombination mit hochwertigen Speisen geweckt. Seitdem möchte ich das bewusste Genießen weitergeben und freue mich auf diese kulinarische Reise mit Ihnen. Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle.

Don't drink and drive. (Kursgebühr inkl. Biere, Schokolade, Brot und Mineralwasser)

TEILNAHME AB 18 JAHREN

Freitag 18.10.19, 19.00–21.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 44 EUR, max. 14 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

0992 **NEU**

Das Blut der Erde – Rose- & Rotweinsteinseminar

Florian Boldt, Weinakademiker WSET
Rotwein zeichnet viel mehr aus, als nur seine Farbe und die Unterschiede zu Weißwein sind sehr vielfältig. Die Behandlung blauer Trauben eröffnet dem Winzer einige weitere Möglichkeiten, den Stil des zu erzeugenden Weines zu beeinflussen. Zum Beispiel sind die Extraktion der Farb- und Aromastoffe sowie der oft angewendete Einsatz von Holzfässern zum Reifen der Tannine zwei wesentliche Unterschiede zur Weißweinerzeugung. Wie sich diese zusätzlichen Produktionsschritte im Wein niederschlagen erkunden wir in diesem interessanten und gleichermaßen aufschlussreichen Seminar anhand von 7 internationalen Rosé- und Rotweinen. In den Materialkosten sind Wasser, Baguette und die Weine enthalten. Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive!

TEILNAHME AB 18 JAHREN

Sonntag 20.10.19, 16.00–19.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 32 EUR, zzgl. 25 EUR Materialkosten,

Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 9 Personen



Florian Boldt

Mein Motto: „Wein verstehen leicht gemacht!“

0996 **NEU**

Frische und Spritzigkeit im Glas – Weißwein- & Schaumweinseminar

Florian Boldt, Weinakademiker WSET
Oftmals muss in der Konsumentenwahrnehmung der Weißwein gegenüber seinem roten Verwandten zurückstecken. Wie wir an vier ausdrucksstarken Beispielen erkennen werden, völlig zu Unrecht. Kaum ein anderes Getränk wie der berühmte Champagner steht mehr für Festlichkeit, Feierlaune und Luxus. Wir werden die bekanntesten Schaumweinverkoster aus unterschiedlichen Ländern verkosten, um ihre Charaktere kennenzulernen. Im Rahmen dieser Verkostung probieren wir 4 Weißweine und 3 Schaumweine aus aller Welt. In den Materialkosten sind Wasser, Baguette und die genannten Weine und Schaumweine enthalten. Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive!

TEILNAHME AB 18 JAHREN

Sonntag 10.11.19, 16.00–19.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 32 EUR, zzgl. 25 EUR Materialkosten,

Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 9 Personen



Silvia Hölzlwimmer-Ruff

0997 **NEU**

Wir brauen ein dunkles Winterbier Zu Hause in Bayern

Silvia Hölzlwimmer-Ruff
Eine Bierbrauerin, die in einer Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Die professionelle Verkostung von Craft-Bier und eine Brotzeit mit Weißwürsten gehören ebenfalls zum Kurs. Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive! (Kursgebühr inkl. Materialkosten, Biere zur Verkostung, Weißwurstbrotzeit)

TEILNAHME AB 18 JAHREN

Sonntag 24.11.19, 10.00–17.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 63 EUR, max. 12 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG



0998 **NEU**

Genussmoment: Tee

Markus Ernst, Bier-, Tee- und Wassersommelier
Als jahrelanger Teetrinker bekam ich 2016 die Möglichkeit die Ausbildung zum Teesommelier zu absolvieren. Dabei ging es nicht nur darum verschiedene Teesorten zu kennen oder zu unterscheiden, sondern diese auch in den verschiedenen Teezeremonien der Welt ansprechend in Szene zu setzen. Diese Erfahrung möchte ich an diesem Abend mit Ihnen teilen und gemeinsam mit Ihnen zwei kleinere Teezeremonien zelebrieren. Erfahren Sie bei Tee, Sandwiches und Scones alles Wissenswerte und auch kleine Anekdoten und Geschichten über Tee.

Freitag 13.12.19, 18.00–20.00 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 12 EUR, zzgl. 8 EUR Materialkosten,

Gesamtbetrag wird abgebucht, max. 14 Personen



Marcus Rudek

Meine Leidenschaft für Whisky wurde das erste Mal vor gut 25 Jahren bei einem Besuch in Schottland geweckt. Danach

kamen immer weitere Aufenthalte in Schottland und Irland dazu, wobei viele Besuche von Whisky-Destillen und dementsprechende Weiterbildung im Vordergrund standen und stehen. Seit 2011 bin ich 2. Vorsitzender vom Städtepartnerschaftsverein Landshut-Elgin und konnte auch dadurch meine Kontakte im Whisky-Geschäft vertiefen. 2012 nahm ich an der Springbank Whisky School in Campbeltown (SCO) teil und im Jahre 2016 absolvierte ich die Ausbildung zum Edelbrand-Sommelier an Hochschule Weihenstephan-Triesdorf.

0999 **NEU**

Deutsche Whiskys

Marcus Rudek, Whisky-Spezialist
Whisky ist nach wie vor DIE Trendspirituose. Lange Zeit nur von den Schotten und Iren dominiert, können wir mittlerweile auch eine größere Anzahl sehr guter deutscher Whiskys genießen. Legen Sie alle Vorurteile ab und lassen Sie sich auf die Erfahrung deutscher Whisky ein. Ihre Zunge wird begeistert sein und sie erfahren mehr über Deutsche Whiskys, dessen Entstehung und die deutsche Destillen. Es werden 6 Deutsche Whiskys verkostet. Ein Abend für alle Sinne – Sie werden erstaunt sein! Bitte benutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel oder einen privaten Shuttle. Don't drink and drive! (Kursgebühr inkl. Whiskys, Mineralwasser und Brot)

TEILNAHME AB 18 JAHREN

Freitag 17.01.20, 19.00–21.30 Uhr

vhs-Raum 107, Schulküche, Kammergasse 12

Gebühr 59 EUR, max. 20 Personen

KEINE ERMÄSSIGUNG

Loriot *Paargeschichten leicht serviert*

PREMIERE am Donnerstag 3. Oktober 2019

Fr 04.10. | Sa 05.10. | Fr 18.10. | Sa 19.10. | So 20.10. | Fr 25.10. | Sa 26.10. | So 27.10.



Unterstützt von



Stoff & Spirit



VERANSTALTUNGSORT
vhs Freising e.V.
Kammgasse 12 | 85354 Freising

BEGINN
20.00 Uhr
Einlass 19.15 Uhr

EINTRITT
13 EURO
ermäßigt 10 EURO

KARTENVORVERKAUF
vhs Freising e.V.
Telefon 08161 4907-0