

vhs

Ennepe-
Ruhr-Süd

Essen und Trinken

2016/2017

Volkshochschule.
Das Kommunale
Weiterbildungszentrum.

vhs 

Essen und Trinken

Die Kunst des Kochens

Für die folgenden Kochseminare bitte schriftlich anmelden. Die Kochgeldumlage ist bereits in der Gebühr enthalten. Wenn Sie verhindert sind, bitte vierzehn Tage vorher abmelden oder eine Ersatzperson benennen. Erfolgt Ihre Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt und wird keine Ersatzperson benannt, ist die Gebühr in voller Höhe zu entrichten. Auf die Kochgeldumlage gibt es keine Gebührenermäßigung.

Ernährung

Indisch Vegetarisch	4
Vegetarisch für den besonderen Anlass	5
Vegane Bäckerei	5
Französisches Menue aus der Region Burgund	6
Pralinen selbstgemacht	6
Französisches Weihnachtsmenue	7
Französisches Menue aus der Region Elsaß-Lothringen	7



Die vhs.KursApp!

Mit der kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule in Ihrer Umgebung. Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.



Vegetarisch aus 1001 Nacht	8
Veganes Kochen	8
Schnelle vegetarische Küche	9
Französisches Menue aus der Bretagne/Normandie	9
Ostergrüße	10
Veganes Menue	10
Internationale vegetarische Küche	11
Backen ohne Gluten	11



Folgen Sie uns auch bei
Twitter und Facebook!

Iris Baeck 02332 9186-112
Christine Flamme 02332 9186-128

Essen und Trinken

NEU Indisch Vegetarisch *Seminar*

Die indische Küche ist ohnehin vornehmlich vegetarisch, also haben wir keine Schwierigkeiten, ein Feuerwerk an Gewürzen und Geschmack zu zünden und den Spaß an der indischen Küche zu entwickeln, die so ganz anders ist als unsere bekannten Zubereitungsformen. Wir werden je nach Teilnehmerzahl verschiedene Chutneys, Gemüsegerichte, Snacks und auch selbstgemachten indischen Käse (Paneer) herstellen. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 21.9.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule
6601E



Essen und Trinken

NEU Vegetarisch für den besonderen Anlass

Seminar

Um Gäste oder die Familie an besonderen Tagen mit einem leckeren Menü zu verwöhnen, muss es nicht immer Fleisch sein. Ich zeige Ihnen, wie man ein tolles vegetarisches Menü zubereitet, das niemanden etwas vermissen lässt. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 5.10.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 22,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6603E

NEU Vegane Bäckerei

Grundlagenseminar

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man ohne Eier backen kann? Wie es geht, erfahren Sie an diesem Abend. Wir backen Spritzgebäck, einen Schoko-Kirsch-Kuchen und Muffins. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 3.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 15,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6605E

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

Essen und Trinken

NEU Französisches Menue aus der Region Burgund

Seminar

Vorspeise: Lauchfladen

Hauptgericht: Rindfleischtopf

Nachspeise: Apfelaufbau

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 2.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6607E

NEU Pralinen selbstgemacht

Seminar

Pralinen schmecken noch mal so gut, wenn sie selbst hergestellt werden. Hier erfahren Sie das Basiswissen für feine Pralinen. Selbst hergestellte Pralinen lassen sich natürlich auch immer gut verschenken. Wir stellen verschiedene Sorten her mit und ohne Nüsse sowie mit und ohne Alkohol. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 17.11.2016, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 26,50 EUR

Roman Höcke

Gevelsberg/Hauptschule West

6609E

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

Essen und Trinken

NEU Französisches Weihnachtsmenue

Seminar

Hauptgericht: Weihnachtspute mit Esskastanien

Nachspeise: 13 Weihnachtsdesserts

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 23.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 22,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6611E

NEU Französisches Menue aus der Region Elsaß-Lothringen

Seminar

Vorspeise: Champignons mit Tomaten

Hauptgericht: Poularde mit Pfifferlingen

Nachspeise: Rumkuchen

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 25.1.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6613G



Essen und Trinken

NEU Vegetarisch aus 1001 Nacht *Seminar*

Kichererbsen, Harissa, Minze, Joghurt, Zitronen, Kurkuma, Koriander... diese Zutaten sind nur einige Beispiele für Zutaten, die wir in unserem Seminar verwenden, um ein tolles orientalisches Buffet herzustellen, ganz ohne Fleisch. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 1.2.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule
6615G

Veganes Kochen

Grundlagenseminar

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man schmackhafte Speisen ohne Fleisch und Milchprodukte zubereitet, vegetarisch und sogar vegan. In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen des veganen Kochens kennenlernen. Nach einer kurzen Einführung werden wir zusammen einige Brotaufstriche herstellen, eine Soja Bolognese kochen sowie zwei Varianten kennenlernen, um Bratlinge herzustellen. Bitte Trockentücher, Transportbehälter und einen Pürierstab mit Gefäß mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Do. 16.2.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule
6617G

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

Essen und Trinken

NEU **Schnelle vegetarische Küche** *Seminar*

Lange arbeiten und dann noch kochen? Ziel dieses Seminars ist es, einige Rezepte auszuprobieren, die in der Zubereitung nicht länger dauern als eine Pizza zu bestellen. Das können Suppen mit saisonalem Gemüse, Getreidegerichte oder Salate sein. Jeder ist für ein Gericht verantwortlich. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 1.3.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6619G

NEU **Französisches Menue aus der Bretagne/Normandie** *Seminar*

Vorspeise: Muscheln mit Kartoffeln

Hauptgericht: Seezungenröllchen

Nachspeise: Buchweizen-Crêpes

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 8.3.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevensberg/Hauptschule West

6621G

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

Essen und Trinken

NEU Ostergrüße *Seminar*

Backmeister Roman Höckele zeigt Ihnen, wie man Ostergebäck aus feinen Hefefeinteigen herstellt und worauf es dabei ankommt. Wir backen Osterkränze mit und ohne Füllungen sowie Osterhasen und Zöpfe. Wir backen mit hochwertigen Mehlen in Bio-Qualität. Rezepte und Backtipps erhalten sie am Backtag. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 22.3.2017, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 21,00 EUR

Roman Höckele

Gevelsberg/Hauptschule West

6623G

NEU Veganes Menue *Grundlagenseminar*

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man ein schmackhaftes veganes Menue ohne Fleisch- und Milchprodukte zubereiten kann? An diesem Abend haben Sie Gelegenheit dazu.

Vorspeise: Rote Beetesuppe

Hauptgericht: Soja Bolognese mit Parmesan von Mandeln, Cashew- und Pinienkernen

Nachspeise: Himbeer-Sahne-Dessert

Bitte Trockentücher, Transportbehälter und einen Pürierstab mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Do. 27.4.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6624G

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

NEU **Internationale
vegetarische Küche**

Seminar

Indisch, Arabisch, Spanisch, Italienisch – all diese unterschiedlichen Küchen schauen wir uns an und gehen praktisch ans Werk, um fleischlos und lecker zu essen. In Gruppen sind Sie für mindestens ein Gericht verantwortlich, und nachher kosten alle gemeinsam von den Leckereien. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 10.5.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6625G

NEU **Backen ohne Gluten**

Seminar

Wie können schmackhafte Backwaren ohne Gluten hergestellt werden und worauf kommt es dabei an? All das und vieles mehr zeigt Ihnen der Backmeister Roman Höckele. Kursschwerpunkte sind Brote und Kuchen. Da Sie ein eigenes Brot backen, bringen Sie bitte eine Kastenform, Trockentücher und Transportbehälter mit. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 18.5.2017, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Roman Höckele

Gevelsberg/Hauptschule West

6626G



Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd

Unterrichtsorte:

Wilhelm-Kraft-Gesamtschule
Geschwister-Scholl-Str. 10
45549 Sprockhövel

Hauptschule West
Am Hofe 14
58285 Gevelsberg

Ansprechpartnerinnen:

Iris Baeck (Fachbereichsleiterin)
Tel.: 02332 9186-112
E-Mail: bae@vhs-en-sued.de

Christine Flamme (Organisation)
Tel.: 02332 9186-128
E-Mail: fla@vhs-en-sued.de

www.vhs-en-ruhr-sued.de