

# Ernährung und Kochkultur

Kochschule und Basisküche	S. 278
Gesunde, vegetarische und vegane Küche	S. 280
Erlebnis- und Gourmetküche	S. 284
Internationale Alltags- und Festtagsküche	S. 287
Süßspeisen und Backwerk	S. 294
Wein- und Getränkekunde	S. 297

**Petra Fiedler**

Beratung und Anmeldung  
Tel.: 0351 25440-32

**Katharina Kahl**

Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-56

**Frank Uhlmann**

Leitung | Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-12



## Kochschule und Basisküche

### Die Welt der Soßen

„Ist noch Soße da?“ Für Genießer sind die aromatischen Soßen das eigentliche Objekt der Begierde auf dem Teller, für Fisch- und Fleischgerichte ebenso wie für Gemüsespeisen. Damit Sie in Zukunft nicht nur genug davon bekommen, sondern die Soßen auch so schmecken, wie Sie es wünschen, widmet sich dieser Vormittag den attraktiven Speisenbegleitern.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel.*

#### 19H 1K101

1 x | 5 UE | 22 €

So, 12.01., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Andreas Winkler, Koch

#### 19H 1K102

1 x | 5 UE | 22 €

So, 09.02., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Andreas Winkler, Koch

### Küchenklassiker

Gekocht werden Gerichte, die einmalig gut sind und die man vielleicht schon in der Kindheit gegessen hat. Im Kurs bereiten Sie zum Beispiel Hühnerfrikassee, Rindergulasch, Schnitzel und einen Gemüseeintopf zu. Vielleicht gibt der Kurs ja Inspiration, Ihre Familie am Wochenende mit dem ein oder anderen Küchenklassiker zu begeistern.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel.*

1 x | 6 UE | 26 €

#### 19H 1K103

Di, 29.10., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Torsten Schell, Küchenmeister

### Feine Nebensache Köstliche Beilagen zubereiten

Beilagen komplettieren Hauptgerichte und sind daher kaum von unserem Speiseplan wegdenken. Ob Grundrezepte oder raffinierte Beilagenkreationen, in diesem Kochkurs lernen Sie, wie z. B. Schupfnudeln, Risotto, Nuss-Buchten, grüne Klöße oder Birnen-Quark-Plätzchen zubereitet werden.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € pro Abend für Lebensmittel.*

2 x | 10 UE | 43 €

#### 19H 1K104

Di, 14.01. + 21.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Torsten Schell, Küchenmeister

### Es geht um die Wurst – Bratwurst selber machen

In diesem Kurs können Sie sich mit Unterstützung eines Fleischermeisters an die Herstellung von Bratwurst wagen. Gemeinsam bereiten Sie drei Sorten mit Schweine- und Lammfleisch zu – ganz ohne künstliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Zudem erhalten Sie grundlegende Informationen zur Warenkunde und Wurstherstellung. Am Ende des Kurses braten und genießen Sie die Würste, natürlich mit der passenden Beilage und Grillsauce.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 4 UE | 16 €

#### 19H 1K105

Mo, 24.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Thomas Hebebrand, Fleischermeister

### Braten und Schmoren: So gelingt Fleisch richtig gut

Saftig zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsohle? Es ist nicht einfach Fleisch perfekt zu zubereiten. In diesem Kurs erfahren Sie, was qualitativ hochwertiges Fleisch ausmacht, welches Stück denn eigentlich zu welchem Zweck passt und wie Sie Fleisch auf den Punkt garen. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Zubereitungs- und Würzvariationen.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 6 UE | 26 €

#### 19H 1K106

Di, 10.03., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

### Die große Welt des Käses

Kaum ein Lebensmittel ist so vielfältig wie der Käse – und so köstlich. Doch wie findet man sich bei solch einer Vielfalt an der Käsetheke zurecht? In diesem Kurs ist Zeit, sich einem der ältesten Lebensmittel der Menschheit etwas genauer zu widmen.

Sie erfahren, wie die Löcher in den Käse kommen, welche Sorten es gibt, erhalten Tipps zum Servieren und zur Lagerung. Zudem kommen Sie in den Genuss, ihre Sensorik zu schulen und bei einem guten Glas Wein eine feine Auswahl an Käsespezialitäten zu verkosten.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 4 UE | 16 €

#### 19H 1K107

Mo, 27.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

### (Nord-)Afrikanische Gewürzreise

In diesem Kurs spielen die Aromen der nordafrikanischen Länder die Hauptrolle – aber auch so exotische Gewürze wie wilder Urwaldpfeffer oder Paradieskörner warten darauf, entdeckt zu werden. Dabei wird nicht nur geschnuppert und probiert – gemeinsam bereiten Sie auch kleine Speisen zur Verkostung zu. Höhepunkt des Abends wird die Herstellung des berühmten Ras-El-Hanouts sein, der „Königin aller Gewürzmischungen“ – die aus über 20, teilweise gerösteten Gewürzen besteht.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel, ein Mörser (wenn möglich), kleine Dosen / Tüten.*

1 x | 4 UE | 16 €

#### 19H 1K108

Mi, 16.10., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Manuela Schütte, Gewürzsommelière

### Jetzt wird's würzig Gewürze selber mischen

Begleitend von vielen Riech- und Geschmackssproben erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie köstlich duftende Gewürzmischungen für den vielfältigen Einsatz in der Küche selbst herstellen können. Gemeinsam rösten, mörsern und mischen Sie Gewürze aus aller Welt – besondere Aufmerksamkeit soll typischen Wintergewürzen geschenkt werden. Bei kleinen Snacks gibt es reichlich Gelegenheit, über Einsatz und Wirkung von Gewürzen zu fachsimpeln.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel, ein Mörser (wenn möglich), kleine Dosen / Tüten.*

1 x | 4 UE | 16 €

#### 19H 1K109

Mi, 04.12., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Manuela Schütte, Gewürzsommelière

### Chili und Co. genießen

Chili, Pfeffer, Ingwer & Co. sind beliebte „Scharfmacher“ und z. T. „Dauerbrenner“ beim Kochen. In diesem Kurs ist Gelegenheit, mehr über deren verschiedenen Scharfstoffe, Schärfegrade und kulinarische Verwendung zu erfahren. Zudem werden diese in Kombination mit kleinen Speisen verkostet, um den unterschiedlichen Aromen und den individuellen Schärfgrenzen auf die Spur zu kommen. Die gemeinsame Herstellung einer scharfen Gewürzmischung für zu Hause rundet diesen Kurs ab.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel, kleine Dosen / Tüten.*

1 x | 4 UE | 16 €

#### 19H 1K110

Di, 04.02.,  
18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Manuela Schütte, Gewürzsommelière

### Feierabendküche Schnelle Gerichte für jeden Tag

Arbeit und Freizeit lassen oft nur wenig Spielraum für eine bedarfsgerechte Ernährung. Meist gibt es tagsüber nur etwas auf die Hand. Zum Feierabend ist der Hunger dann oft groß, doch Zeit und Lust zum Kochen halten sich in Grenzen. In diesem Kurs probieren Sie gemeinsam kreative Rezepte für gesunde, leckere Gerichte aus, die ohne großen Zeitaufwand nach der Arbeit umzusetzen sind.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.*

#### 19H 1K111

1 x | 3 UE | 12 €

Di, 01.10., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Ilona Leo, Diätassistentin



Foto: Pixabay

**19H 1K112**

1 x | 3 UE | 12 €

Di, 11.02., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ilona Leo, Diätassistentin

**Genuss, Gemeinschaft und Geplauder  
Kochzirkel an der VHS Dresden**

Dieses Kursangebot ist für all diejenigen, die es mögen, in Gemeinschaft zu kochen und zu genießen, neue Rezepte auszuprobieren und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Die Anmeldung zu den drei Terminen kann dabei jeweils separat erfolgen – so wie jeder Zeit hat. Neue Teilnehmer können zu jedem Termin – solange Platz ist – gerne hinzukommen.

Bitte mitbringen: ca. 7 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K113**

Do, 21.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**19H 1K114**

Do, 12.12., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**19H 1K115**

Do, 30.01., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**„Dinners for one“ – Single-Kochkurs**

Immer mehr Menschen führen ein Single-Dasein. Eine kleine Küche sowie eine nur bescheidene Ausstattung an Küchengeräten beschränken das Kochen. Der Griff zum Fertiggericht ist praktisch, aber auf Dauer kulturlos und ungesund. Auch ein Single darf sich verwöhnen. Der Kurs zeigt, wie man sich unkompliziert und schnell etwas Gutes zubereiten kann. Gekocht wird nach Rezepten aus der Vollwertküche.

Bitte mitbringen: ca. 6 € pro Abend für Lebensmittel.

3 x | 12 UE | 48 €

**19H 1K116**

Mo, 13.01. – 27.01., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Gesunde, vegetarische und  
vegane Küche**

**Kräuter – köstliche Schätze der Natur**

Begeben Sie sich auf eine Kräutertour vor der Haustür (Elbwiesen) und entdecken Sie bekannte und unbekannte Kräuter neu. Erfahren Sie Geschichten über die Kräuter und sammeln Sie Geschichten über die Kräuter und sammeln Sie sowie bestimmen Sie diese selbst. Von unseren Funden bereiten wir eine köstliche Mahlzeit und werden diese gemeinsam verspeisen.

Bitte mitbringen: ca. 4 € für Lebensmittel.

1 x | 3 UE | 12 €

**19H 1K201**

Di, 10.09., 17.00 – 19.15 Uhr

„Breitengrad“, HH, Altlaubegast 8  
Sabine Wiegand, Dipl.-Biol. / Naturpädagogin

**➔ Anlage und Nutzung eines Kräutergartens**

siehe Seite 51

**➔ Liebestrank und Kräuterelexier –  
Neue Rezepte**

siehe Seite 297

**➔ Kräuterkurse**

siehe Seite 231

**5-Elemente-Küche für den Winter  
gesund und nahrhaft**

In diesem Kurs geht es darum, den uralten Wissensschatz der Chinesen an unsere eigenen Ernährungsgewohnheiten anzupassen. In dem praktischen Teil des Kurses lernen Sie die „Kraftsuppe“ (auch in vegetarischer Variante) kennen. In dem theoretischen Teil erfahren Sie, wie Sie mit der chinesischen Ernährungslehre Beschwerden lindern und die Gesundheit stärken können.

Bitte mitbringen: ca. 5 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K202**

Sa, 11.01., 9.00 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Udo Zickwolf, Heilpraktiker Chinesische Medizin

**Gesundes Frühstück für Groß und Klein**

Eine ausgewogene und vollwertige Frühstückspause in Büro, Kita oder Schule ist eine wichtige Basis, um gut durch den Tag zu kommen. In diesem Kurs erhalten Sie variantenreiche Anregungen für das Frühstück oder eine kalte Mahlzeit für unterwegs. Regionale Zutaten und Umsetzbarkeit im Alltag stehen dabei im Vordergrund. Dabei werden die Brotdosen und Snackboxen vegetarisch, auf Wunsch vegan, und im Sinne einer vollwertigen Ernährung gefüllt – ganz ohne Fertigprodukte und Plastikmüll. Wer möchte, kann sein Frühstück für den nächsten Tag schon im Kurs vorbereiten.

Bitte mitbringen: ca. 18 € für Lebensmittel und eine Frühstücksbox.

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K203**

Mi, 13.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Yvonne Schneider, Präventions- u. Gesundheitsberaterin

**Basisische Frühstücksvarianten**

Basenreiche Ernährung spielt in der Alternativmedizin eine wichtige Rolle. Hierbei liegt die Annahme zugrunde, dass ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt eines Menschen das gesundheitliche Wohlbefinden positiv beeinflusst. Basische Lebensmittel, wie zum Beispiel viele Gemüsesorten, Obst und Trockenfrüchte, können zur Balance im Säure-Basen-Haushalt beitragen. Im Kurs werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie basisch, gesund und lecker frühstücken können. Die Varianten reichen von leichten Smoothies und Salaten, über Superfood-Snacks zum Mitnehmen bis zum basischen Frühstück für Hungrige.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K204**

Do, 14.11., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



Foto: Pixabay

**Lunch to go – Gesundes Fastfood für die Mittagspause**

Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Oft wird auf Fertiggerichte zurückgegriffen. In diesem Kurs erfahren Sie, mit welchen Zutaten ohne großen Aufwand gesunde Gerichte entstehen, die gut vorbereitet oder nur mit Wasserkocher oder Mikrowelle auf der Arbeit zubereitet werden können. Zudem erhalten Sie Tipps für die Ernährung am Arbeitsplatz und Anregungen für ausgewogene Zwischensnacks.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K205**

Do, 10.10., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Anja Rößler

**Pausenkochkurs  
Mittags mal was Selbstgekohtes**

Gönnen Sie sich doch während der Woche mal ein selbstgekohtes, frisches Mittagessen. In diesem „Pausen“-Kochkurs können Sie in kurzer Zeit ein gesundes und wohlschmeckendes Drei-Gänge-Menü zubereiten und gemeinsam genießen. Auf den Tisch kommen ein Salat, ein Hauptgericht – auch in vegetarischer Variante – sowie ein leckeres Dessert.

Bitte mitbringen: ca. 7 € für Lebensmittel.

**Hauptgericht: Penne mit Geflügel**

1 x | 2 UE | 9 €

**19H 1K206**

Do, 21.11., 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Hauptgericht:  
Marokkanisches Reisgericht mit Lamm**

1 x | 2 UE | 9 €

**19H 1K207**

Do, 12.12., 11.30 – 13.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Hauptgericht: Käsespätzle**

1 x | 2 UE | 9 €

**19H 1K208**

Do, 30.01., 11.30 – 13.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Iss dich fit  
Eiweißreiche Rezepte für den Abend**

Das Ernährungsprogramm „Iss dich fit“ funktioniert ohne Kalorien zählen zu müssen. Sie dürfen alles essen, nur zur richtigen Zeit. Genießen Sie den Abend ohne Kohlenhydrate! Im Kurs erhalten Sie alltagstaugliche und praxisnahe Rezepte für einen entspannten Feierabend.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.*

**19H 1K209**

1 x | 4 UE | 16 €  
Di, 19.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ilona Leo, Diätassistentin

**19H 1K210**

1 x | 4 UE | 16 €  
Mi, 05.02., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ilona Leo, Diätassistentin

**Herbstgenuss**

Der Herbst bietet mit seinen saisonalen Gemüsesorten eine Vielzahl von Möglichkeiten gesund und regional zu kochen. Die für diese Kurse ausgewählten Rezepte überraschen Sie mit neuen Ideen zu bekannten Obst- und Gemüsesorten, die Ihre Küche zu Hause bereichern werden und die die Zutaten in neuem Licht betrachten lassen.

*Bitte mitbringen: ca. 6 € pro*

*Abend für Lebensmittel.*

**Kürbis und Apfel**

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K211**

Mo, 30.09., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin



Foto: Pixabay

**Sauerkraut und Zwiebel**

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K212**

Mo, 04.11., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

**Slow Food®  
Ein Kochkurs für bewusste Genießer**

Bei Slow Food® haben regionale und faire Produktion, der Erhalt der Geschmacksvielfalt wie auch der bewusste Genuss Priorität. Im Kurs wird ein saisonales, vegetarisches Menü entsprechend der Prinzipien von Slow Food® zubereitet.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K213**

Fr, 21.02., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Yvonne Schneider, Präventions- u. Gesundheitsberaterin

**Rohkost vom Feinsten mit herbstlichen Raffinessen**

Eine rohköstliche Ernährung (auch Vitalkost oder Urkost genannt) besteht aus Früchten, Gemüse, Samen, Nüssen und grünem Blattgemüse sowie Wildkräutern. Alle diese Lebensmittel werden roh verzehrt, d. h. nicht über 42° C erhitzt. Die rohkostbare Küche enthält alle lebenswichtigen Inhaltsstoffe, ist optisch ansprechend, geschmacklich erstaunt sie, ist in kurzer Zeit zubereitet und führt überraschend schnell zu einem verbesserten Wohlbefinden.

Im Kurs erhalten Sie Anregungen für Ihren rohköstlichen Speiseplan und für den Genuss von „Gesund-Essen“.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K214**

Mo, 28.10., 17.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

**Kochen mit Kurkuma**

Kurkuma, die gelbe Wurzel aus Ostasien, spricht man u. a. eine entzündungshemmende und entgiftende Wirkung zu. Es kann sich also lohnen, Kurkuma regelmäßig in die Ernährung miteinzubeziehen. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen hierfür und probieren eine Auswahl an veganen Rezepten aus, bei denen sie auch die unterschiedlichen Geschmacksnuancen dieser Wurzel kennenlernen.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K215**

Mo, 17.02., 17.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

**Kokussnuss  
Leckere Zubereitungsvarianten**

Bio-Kokosnussprodukte sind für den Körper seit Jahrtausenden für viele Völker bekannte, hochwertige Grundnahrungsmittel.

Es hält für die menschliche Gesundheit eine Fülle an äußerst hilfreichen Eigenschaften bereit. In diesem Kurs lernen Sie verführerisch köstliche Gerichte kennen, die mit unterschiedlichen Kokosprodukten zubereitet werden können.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K216**

Mi, 26.02., 17.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

**Zuckerfrei leben**

Zucker oder auch seine im Labor hergestellten Ersatzstoffe sind in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln wie Ketchup, Säfte und Joghurt enthalten. Es gibt jedoch Möglichkeiten, Zucker durch gesunde Alternativen zu ersetzen. In diesem Kurs lernen Sie neun Süßungsmittel pflanzlichen bzw. natürlichen Ursprungs kennen und bereiten mit diesen Desserts, Kuchen, Müsli und Schokolade zu.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K217**

Mo, 04.11., 17.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



**Elke Göhler**

Eine bewusste, gesunde Ernährungsweise gewinnt immer mehr an Bedeutung. Auch für mich nimmt dieser Lebensbereich eine wichtige Rolle ein. Deshalb bereitet es mir sehr viel Freude, als holistische Gesundheitsberaterin und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK), Teilnehmenden eine gesunde Ernährung so richtig schmackhaft zu machen. In meinen Kursen erhalten Sie Anregungen, Ihren individuell geeigneten Ernährungsstil zu finden, um Körper und Seele auf lange Sicht gesund zu erhalten – ohne dabei den Spaß und die Lust am Essen zu verlieren.

**Ernährung bei Diabetes**

Eine ausgewogene Ernährung ist für einen gesunden Lebensstil von zentraler Bedeutung. Das gilt im besonderen Maße für Diabetiker, für die die Ernährung eine wichtige Behandlungsmaßnahme darstellt, da eine Ernährungs- umstellung häufig auch zu einer Verbesserung der Blutzuckereinstellung führt. Im Rahmen des Kurses wird aufgezeigt, welchen Einfluss Ernährung auf den Blutzuckerspiegel hat und wie man ohne Verlust der Lebensqualität auch mit Diabetes leckere Mahlzeiten genießen kann.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K218**

Do, 14.11., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Susanne Wobst, Diätassistentin

## Die Kunst des Fermentierens Die gesunde Art der Konservierung

Entdecken Sie die uralten, traditionsreichen Techniken des Fermentierens neu und versehen Sie diese mit einer modernen Note. Im Kurs werden Sie vielfältige vegane Rezepte und Techniken kennenlernen, damit Sie selbst kreativ in der Küche tätig werden und schon bald fermentieren können wie ein Profi.

*Bitte mitbringen:* ca. 12 € für Lebensmittel.  
1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K220

Di, 17.09., 17.00 – 20.45 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Erlebnis- und Gourmetküche

### Spätsommerbrunch

Gemeinsam werden in diesem Kurs kulinarische Spezialitäten für den Brunch zubereitet, u. a. Salate, Vorspeisen, kaltes und warmes Büfett, verschiedene Käsevariationen und natürlich auch Desserts.

*Bitte mitbringen:* ca. 22 € für Lebensmittel.  
1 x | 6 UE | 26 €

### 19H 1K301

Di, 17.09., 17.30 – 22.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

### Knoblauchabend

Nicht nur Rezepte mit Knoblauch, sondern Rezepte aus Knoblauch können Sie an diesem Abend kochen und probieren. Vielleicht ist der genussvolle Eintritt in den Feiertag knoblauchbedingt endlich einmal die Chance, für sich allein zu sein!

*Bitte mitbringen:* ca. 6 € für Lebensmittel.  
1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K302

Mi, 02.10., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Kochen wie vor 100 Jahren

Zwar stehen in diesem Kochkurs Küchengeräte aus heutiger Zeit zur Verfügung, doch kulinarisch können Sie sich an diesem Abend ins Jahr 1919 begeben. Gemeinsam werden Rezepte nach einem damals erschienenen Kochbuch zubereitet. Auf den Tisch kommen zum Beispiel „Salat von weißen Bohnen, Grünkernkühlchen und Brotspeise mit Äpfeln und Weinbeeren“. Gemäß der damaligen Zeit gilt es dabei „jedes Nahrungsmittel gut auszunützen, durch die Kochkiste alle Nährwerte herauszuholen, jedes Restchen zu verwerten, ja nichts umkommen zu lassen und immer dafür zu sorgen, dass jeder auf dem Tische das findet, das seinen Hunger aufs angenehmste stillt.“

*Bitte mitbringen:* ca. 6 € für Lebensmittel.  
1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K303

Mo, 07.10., 18.15 – 21.15 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Neues aus der Hildegard von Bingen-Küche

Die Äbtissin befasste sich mit Religion, Medizin, Musik und Ethik. Wie niemand vor ihr erkannte sie die Bausteine des Leben, schrieb visionäre Bücher und war geschätzte Beraterin von mächtigen Königen, Päpsten und dem einfachen Volk. Als Benediktiner-Äbtissin erkannte sie den Zusammenhang zwischen Ernährung und körperlicher und seelischer Gesundheit. Lebensmittel seien „Mittel zum Leben“. Zwischen dem Kochen verschiedener Speisen stehen kurze Vorträge zu verschiedenen Aspekten des Lebens der Hildegard von Bingen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

*Bitte mitbringen:* ca. 15 € für Lebensmittel.  
1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K304

Mi, 09.10., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Matthias Prasse, Kulturhistoriker



Foto: Pixabay

## Feinschmeckereien

Im Kurs werden Sie auf eine kulinarische Entdeckungsreise mitgenommen. Auf Herd und Tisch kommen Gerichte, die in kaum einem Kochbuch stehen, das Beste von Fisch und Meeresfrüchten, exquisite Fleischspezialitäten und königliches Gemüse – eben Feinschmeckereien der Extraklasse. Lassen Sie sich überraschen!

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Lebensmittel.  
1 x | 6 UE | 26 €

### 19H 1K305

Di, 08.10., 17.30 – 22.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

## Heute wird's Wild

Ob edler Hirschrücken, saftige Rehkeule oder zarter Wildschinken – bei diesem Kochkurs stehen feine Wildspezialitäten im Vordergrund. In Kombination mit den passenden Gewürzen und raffinierten Beilagen wird das Menü an diesem Abend ein besonderer Herbstgenuss.

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Lebensmittel.  
1 x | 6 UE | 26 €

### 19H 1K306

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

### 19H 1K307

Di, 15.10., 17.30 – 22.00 Uhr

### 19H 1K307

Di, 05.11., 17.30 – 22.00 Uhr

## Neues aus der Küche von Commissario Brunetti

Es ist immer das Gleiche: wenn Guido Brunetti nach Hause kommt, riecht es verführerisch im Treppenhaus. Seine Frau Paola hat gekocht. Doch bevor der Commissario sich dem mit Liebe zubereiteten Risotto oder dem Nachtisch hingeben darf, muss er jedes Mal anstrengende 90 Stufen bis in den 5. Stock hinaufsteigen. Lassen Sie uns ihm in die Küche folgen und so wie der Commissario mit einem klassischen italienischen Aperitivo in den Abend starten.

*Bitte mitbringen:* ca. 14 € für Lebensmittel.  
1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K308

Fr, 18.10., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Karin Appller

## Urig genießen: Käsefondue-Abend

Kulinarischer Genuss in fast 35 m Höhe: In der Lehrküche der VHS Dresden in der 4. Etage geht es an diesem Abend urig (fast) wie in den Bergen zu. Sie bereiten zum Beispiel Fondue moitié-moitié (schweizer Art) oder Fondue savoyarde (französische Art) zu und erfahren Wissenswertes zu den geeigneten Käsesorten. Zusammen mit einer feinen Vor- und Nachspeise und den passenden Getränken kann das ein gemütlicher, genussvoller Abend werden.

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Lebensmittel.  
1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K309

Mo, 11.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

## Das entspannte Festtagsmenü

Sie erwarten zu den Festtagen Gäste, scheuen aber den Stress in der Küche? In diesem Kurs erfahren Sie, wie sie völlig entspannt ein paar Tage vorher mit den Vorbereitungen in der Küche beginnen, um am Festtag selbst Zeit mit der Familie zu haben. Gemeinsam zubereitet werden an diesem Abend Quiche mit Räucherlachs und Lauch, Apfel-Sellerie-Suppe mit karamellisierten Walnüssen, geschmorte Rinderhüfte mit Kartoffelplätzchen, Aprikosen-Zwiebel-Gemüse sowie Lebkuchen-Parfait mit Gewürzorange.

*Bitte mitbringen:* ca. 14 € für Lebensmittel.  
1 x | 6 UE | 26 €

### 19H 1K310

Di, 19.11., 17.30 – 22.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Torsten Schell, Küchenmeister

## Vorweihnachtliches Kochen und Braten

Weihnachten bietet die besondere Gelegenheit, mit einem Festtagsbratenmenü, vorzüglichen Soßen und reichlich bemessenen Beilagen einen außergewöhnlichen Gaumengenuss zu zaubern. Es wird gekocht wie zu Großmutterns Zeiten, klassisch appetitlich, aber noch raffinierter, würziger, üppiger, eben festlicher. Es kommt auf die Füllungen an – Ente macht es möglich!

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Lebensmittel.

## 19H 1K312

1 x | 6 UE | 26 €

Di, 26.11., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## 19H 1K313

1 x | 6 UE | 26 €

Mo, 09.12., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Hausgemachtes zum Verschenken für Weihnachten

Fehlen Ihnen auch manchmal originelle Geschenkideen? Gerade Weihnachten eignet sich hervorragend, um mit selbstgemachten Köstlichkeiten zu überraschen. Ob Leberpastete, Gewürznüsse, Weihnachtsschokolade, aber auch gesundes „Fastfood“, Lippenbalsam oder Badesalz, die Möglichkeiten für ein selbstgemachtes Mitbringsel sind schier endlos und werden u. a. in diesem Kurs vorgestellt. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel sowie 3 – 4 Schraubgläser (Einkoch- bzw. Marmeladengläser).*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K314

Mi, 27.11., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anja Rößler

## Sushi-Variationen

Sushi ist ein japanisches Gericht, das hauptsächlich aus kaltem Reis, Fisch und Algen besteht. Außerdem ist die Sushi-Küche eine ausgewogene und fettarme Kost mit einem wunderbaren Geschmack. In diesem Kurs lernen Sie, Sushi sowohl klassisch als auch weitere Sushi-Variationen – mit Gemüse und Ei – zuzubereiten.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

## 19H 1K315

1 x | 4 UE | 18 €

Di, 22.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

## 19H 1K316

1 x | 4 UE | 18 €

Di, 28.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Ilona Leo, Diätassistentin

## Von Forelle bis Zander Schätze der heimischen Gewässer

In diesem Kurs kommt frischer Fisch auf den Tisch. Im Mittelpunkt stehen die heimischen Fische wie Forelle, Saibling und Zander. Lernen Sie dabei, den Fisch wie ein Profi zuzubereiten, ihm die Frische von den Augen abzulesen und perfekt zu garen.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 6 UE | 26 €

## 19H 1K317

Di, 03.03., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## „Dinners for two“ Kochkurs für Pärchen

Wer hat schon Zeit und Lust, drei Stunden lang alleine in der Küche zu stehen? Mit dem Partner macht Kochen doppelt so viel Spaß. Dieser Kochkurs wendet sich deshalb an Verliebte, Verlobte und Verheiratete, die gerne gemeinsam kochen möchten. Gekocht werden sinnliche Gerichte zu Texten aus der Weltliteratur.

*Anmeldung bitte nur paarweise!*

*Bitte mitbringen: ca. 12 € pro Abend und Paar für Lebensmittel.*

3 x | 12 UE | 48 €

## 19H 1K318

Mi, 15.01. – 29.01., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Raffiniert und unkompliziert

Amuse-Gueule, Vorspeise, Hauptgang oder Dessert: Alle Speisen, die im Kurs zubereitet werden, sind schnell fertig und hübsch anzuschauen. Sie erhalten jede Menge Ideen für schnelle Gerichte, die sich auch für Feierlichkeiten schnell vorbereiten lassen und Ihre Gäste beeindrucken werden.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K319

Do, 16.01., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Rößler

## Leckere Crêpes – von herzhaft bis süß

Mal sind sie zart und süß, mal herzhaft belegt oder gefüllt. Crêpes und Pfannkuchen lassen sich variantenreich zubereiten und passen zu jedem Anlass. Im Kurs können Sie eine Auswahl schmackhafter Zubereitungsmöglichkeiten aus aller Welt ausprobieren.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K320

Fr, 17.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna Eggert, Tee-Meisterin / Organisationsberaterin

## Erotic-Food – Liebe geht durch den Magen

Den Zutaten, die verwendet werden, wurde schon in der Antike eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Tauchen Sie ein in die Welt der sinnlichen Genüsse und erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen. Zudem werden verschiedene kombinierbare Menüs gekocht und diese mit den passenden Weinen verkostet.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K321

Fr, 14.02., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anja Rößler

## Snacks – kleine Gaumenfreuden

Wer kennt das nicht: Freunde oder Familie kommen zu Besuch! Aber was kann man ihnen anbieten? Im Kurs werden kalte und warme Snacks kreiert, die bei jeder Festlichkeit willkommen sind. Zubereitet werden kulinarische Kleinigkeiten, die mit wenig Zeitaufwand bei jeder Gelegenheit angeboten werden können.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 22 €

## 19H 1K322

Di, 25.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Internationale Alltags- und Festtagsküche

Die Kochkurse der Internationalen Küche werden in der Regel von Dozentinnen und Dozenten durchgeführt, die aus den jeweiligen Regionen stammen. Neben den eigenhändig zubereiteten Köstlichkeiten stehen daher ebenso der kulturelle Austausch und die Besonderheiten der Länder und Regionen auf dem „Speiseplan“.

### ➔ Länderkunde und Kultur(en)

siehe Seite 29

### Inspiziert aus aller Welt

Diese Kurse sind eine kulinarische Reise durch die Welt. Auf kreative Weise werden Zutaten u. a. aus Indien, Arabien wie auch aus dem Mittelmeerraum zu aromatischen Gerichten kombiniert.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

### Kuba, Indien, arabische Halbinsel

#### 19H 1K401

1 x | 5 UE | 20 €

Sa, 23.11., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Avinash Patel

#### 19H 1K402

1 x | 5 UE | 20 €

Sa, 15.02.,

10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Avinash Patel

### Spanien und Indien

1 x | 5 UE | 20 €

#### 19H 1K403

Sa, 07.12., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Avinash Patel



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

## Chinesisch kochen

Die chinesische Küche ist geprägt von exotischen Köstlichkeiten und einer großen Vielfalt. Probieren Sie es aus und kochen Sie bekannte und unbekanntes chinesische Rezepte. Dabei lernen Sie genussvoll auch ein Stück chinesische Kultur kennen.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K404

Fr, 24.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Wei Wang, M.A.

## Die japanische Alltagsküche

Die moderne japanische Küche verbindet die traditionelle Küche mit den Ansprüchen des Alltags moderner Familien. Demzufolge sind viele Gerichte einfach, schnell und unkompliziert. Im Kurs können Sie ein Stück japanische (Ess-) Kultur kennenlernen und natürlich einfach japanisch kochen.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K405

Di, 24.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Mariko Fujiwara, M.A.

## Koreanisches Streetfood

Das kulinarische Angebot auf den Straßen Koreas ist extrem vielfältig, frisch und abwechslungsreich. Neben Gemüse und Fleisch kommen viele Gewürze und Kräuter zum Einsatz. Unterschiedliche Zubereitungsmöglichkeiten dieser authentischen Küche bieten die Grundlage für neue Geschmacks- und Kocherlebnisse, die im Kurs ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K406

Fr, 17.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Hyoung Ran Kim

## Koreanisch kochen: Traditionelle Suppen und eingelegtes Gemüse

Suppen haben in der koreanischen Küche eine bedeutende Rolle: Früher als beliebte Alternative für Getränke gereicht, werden Suppen in

Korea auch heute noch zu fast jeder Mahlzeit serviert. Dazu kommt neben Reis eine Vielzahl von speziell zubereiteten Gemüsegerichten auf die Tafel. Im Kurs können Sie diese koreanische Speisetradition kennen, zubereiten und genießen lernen.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K407

Fr, 01.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Hyoung Ran Kim

## Thailändische Wok-Gerichte

Das Pfannenrühren im Wok gehört zu den schnellsten, einfachsten und dennoch vielseitigsten aller kulinarischen Zubereitungsmethoden. Das Ergebnis ist eine Ausgewogenheit an Farbe, Geschmack und Nährstoffen. Thailändische Aromen reichen von sehr mild bis feurig scharf. U. a. werden im Kurs zubereitet: Thailändische-Frühlingsrollen, gebratene Nudeln, Kokosmilch-Curry-Hähnchenfleisch mit frischen grünen Chilis und Thai-Basilikum, Kokosmilch-Curry mit Schweinefleisch sowie gebratene Muscheln mit Thai-Basilikum, Knoblauch und Austernsauce.

Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K408

Sa, 05.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Suwan Mahasan

## Thailändische Fischspezialitäten

Fischgerichte sind ein charakteristischer Bestandteil der südostasiatischen Küche, die sich vor allem durch die feine Kombination der richtigen Zutaten, Kräuter und Gewürze auszeichnet. In diesem Kurs lernen Sie eine Auswahl der schmackhaften Fischgerichte Thailands kennen und selbst zuzubereiten. Auf dem Speiseplan des Kurses stehen u.a. scharf-saures Thai-Curry mit Tamarindenpaste, knusprig frittiertes und aromatisch gebratener Fisch mit Ingwer sowie ein Curry mit gedämpftem Fisch.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K409

Sa, 18.01., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Suwan Mahasan

## Indisch-Kochkurs

Gemeinsam werden Suppen, Hauptgerichte und Beilagen zubereitet, mit Kräutern, Gewürzen und anderen Zutaten verfeinert und in der Gruppe nach indischer Zeremonie als Nahrung für Leib und Seele genossen.

Bitte mitbringen: ca. 11 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K410

Sa, 01.02., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Renuka Krishnakumar

## Indisches Streetfood

Ob im Norden, Süden, Osten oder im Westen Indiens – in diesem vielfältigen Land gibt es an jeder Straßenecke etwas Salziges, Süßes, und Würziges. In diesem Kurs bereiten Sie gemeinsam Streetfood-Rezepte aus verschiedenen Regionen Indiens wie zum Beispiel Gol Gappas (gefüllte Teigtaschen), Bhel Pooori oder Masala Bonda (Gerichte mit Reis und Kartoffeln) zu.

Bitte mitbringen: ca. 11 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K411

Sa, 12.10., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Renuka Krishnakumar

## Kochabenteuer und Geschichten aus Nepal

In Nepal stehen die höchsten Berge der Welt. Begeisterte Bergabenteurer zieht es daher in die weiße Bergwelt des Himalayas, um Berge zu erklimmen, zu wandern und die Gastfreundschaft der Bewohner kennenzulernen. Die Küche Nepals ist tibetisch, indisch und chinesisch geprägt, wobei in den Bergregionen Nepals hauptsächlich tibetische Einflüsse vorherrschen. Wir haben diese als Reisende und Bergabenteurer kennen und lieben gelernt und möchten unsere Erfahrung in der nepalesischen Küchenwelt gerne weitergeben. Beim gemeinsamen Essen ist Zeit für Geschichten und Bilder aus dem Himalaya.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K412

Di, 22.10., 18.00 – 21.00 Uhr

„Breitengrad“, HH, Altlaubegast 8  
Sabine Wiegand, Dipl.-Biol. / Naturpädagogin

## Die Küche des Kaukasus

Die traditionelle kaukasische Küche ist eine der ältesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Die Spezialitäten des Hochgebirges zwischen Schwarzem und Kaspischem Meer stehen insbesondere für eine multikulturelle Küche – u. a. georgische, armenische, aserbaidzhanische Gerichte finden sich auf der Speisekarte. Einige jener (auch vegetarischen) Köstlichkeiten können Sie in diesem Kurs gemeinsam zubereiten.

Bitte mitbringen: ca. 16 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K413

Do, 19.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Eva Harut, Dipl. Malerin/ Grafikerin

## Russlands Weiten – ein Streifzug durch Küche und Lebensart

Die russische Küche hat eine sehr lange Tradition. Sie kennt keine aufwändigen Rezepte, vielmehr bringt sie die Produkte relativ unverfälscht zur Geltung. Typisch sind Suppen, herzhaftes Teigwaren und kräftige Getränke. Der Kurs zeigt die Zubereitung beliebter und bekannter russischer Gerichte.

Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

### 19H 1K414

Mi, 30.10.,

18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Anna Eggert



**!** Bitte zu allen Kochkursen einen Behälter für die Kostproben mitbringen.

Foto: Pixabay

**Afghanische Küche**

Afghanistan ist Knotenpunkt zwischen Iran, Indien, Pakistan und China. Pikante Gewürze und unterschiedlichste Zutaten aus den Nachbarländern prägen die afghanische Küche. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit schmackhafte afghanische Gerichte auszuprobieren und mehr über die Kochkultur zu erfahren.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.*

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K415**

Do, 23.01., 17.30 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

In Zusammenarbeit mit dem Café Halva.

**Snacks aus der türkischen Küche**

In diesem Kochkurs können Sie bekannte türkische Gerichte wie Dürüm, Börek und Pogaca kennenlernen. Der Variantenreichtum ist unbegrenzt, so werden einige Köstlichkeiten etwa mit unterschiedlichen Füllungen wie Käse oder Spinat zubereitet. Natürlich darf dazu Ayran nicht fehlen, ein aus Joghurt hergestelltes Getränk.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.*

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K416**

Sa, 12.10., 11.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilkay Yigit

**Tausendundeine Köstlichkeit  
Genuss aus dem Orient**

Die syrisch-libanesische Küche bereichert die Esskultur durch ihre Kunst, feine Speisen zuzubereiten und den Geschmack zu kultivieren. Aus der großen Vielfalt der Rezepte wird im Rahmen dieses Kurses eine Mazza zusammengestellt. Mazza ist der festliche Auftakt eines orientalischen Mahls. Sie ist wie eine Karawane der Köstlichkeiten, die in kalter und warmer Form über den Tisch zieht.

*Bitte mitbringen: ca. 8 € pro Abend für Lebensmittel.*

2 x | 8 UE | 32 €

**19H 1K417**

Di, 28.01. + 04.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Ali Yousef, Koch

**Griechische Winterküche**

Das Leibgericht der Griechen ist nicht Gyros und auch nicht Moussaka – es ist Pastitio. Ein Nudel-Hackfleisch-Auflauf mit Bechamel-Soße überbacken. In diesem Kurs lernen Sie das heimliche Nationalgericht der Hellenen kennen. Dazu dürfen natürlich ein paar Vorspeisen der umfangreichen Mezedes-Esskultur nicht fehlen.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K418**

Do, 06.02., 17.30 – 21.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Christina Avdi, M.A.

**Griechische Festtagssüßigkeiten**

In Griechenland heißt der Weihnachtsmann Heiliger Basilios. Er kommt am ersten Januar mit Geschenken für die Kinder und viel Glück und Freude im neuen Jahr für die Erwachsenen. In diesem Kochkurs lernen Sie drei traditionelle griechische Festtagssüßigkeiten kennen, die jedes Jahr zu Weihnachten und Neujahr zubereitet werden. Es ist eine Explosion der Honig- und Zuckersüße, nichts für gemäßigte Mäuler!

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K419**

Fr, 13.12., 17.30 – 21.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Christina Avdi, M.A.

**Essen „auf Spanisch“**

Spanier essen anders als wir. Die wichtigste Mahlzeit ist das tägliche Mittagessen, für das man sich zwei Stunden Zeit nimmt. Teil der spanischen Lebensart sind Tapas, Tortillas, Paella, die berühmte Gazpacho-Gemüsesuppe, Obstgerichte und Magdalenas (kleine Kuchen). Im Kurs wird rasch deutlich, warum Essen und Trinken in Spanien einen so hohen gesellschaftlichen Stellenwert besitzen.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

1 x | 4 UE | 16 €

**19H 1K420**

Mo, 14.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Maria Tapia de Kordt, Köchin

**Essen in Galicien**

Kleine und ruhige Dörfer, Berge und Steilküsten prägen die Landschaft. So vielfältig wie das Land ist auch die Küche. Das milde und feuchte Klima begünstigt den Anbau hervorragender Weine und die Küste des atlantischen Ozeans versorgt die Einwohner mit verschiedenen Meeresfrüchten. In diesem Kurs können Sie die Spezialitäten und Köstlichkeiten wie Polbo á feira (Oktopus), Mejillones al vapor, Vieiras al horno (überbackene Jakobsmuscheln) und Fillosos del Padron (gebratener Paprika) und Fillosos kennenlernen.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K421**

Fr, 20.03., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Karina Pombo-Garcia

**Tapas – Spanische Grüße aus der Küche**

Tapas stehen für spanische Lebensfreude und Genuss. Die kleinen Köstlichkeiten reicht man in Bars gerne zu Bier oder Wein. In diesem Kurs können Sie einige dieser spanischen Klassiker wie Tortilla de patata, Ensaladilla rusa, Gambas al ajillo, chorizos al vino, Gazpacho u. a. kennen und zubereiten lernen.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

**19H 1K422**

1 x | 5 UE | 20 €

Fr, 11.10., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Karina Pombo-Garcia

**19H 1K423**

1 x | 5 UE | 20 €

Sa, 07.03., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Karina Pombo-Garcia

**Pasta originale**

Dieser Kurs widmet sich original italienischen Pasta-Rezepten aus den verschiedenen Regionen Italiens. Sie können lernen, wie man Nudelteig, Füllungen sowie klassische und raffinierte Soßen selber herstellt. Gekocht wird mit Zutaten wie z. B. Auberginen, Artischocken und Tomaten, die typisch sind für die Küche des sonnenverwöhnten Italiens.

*Bitte mitbringen: ca. 16 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K424**

Mi, 18.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Eros Carrera

**Kochen wie in der Region Emilia-Romagna**

In diesem Kurs können Sie sich auf kulinarische Reise durch eine Region Norditaliens, der Heimat des Parmigiano Reggiano, des Gran Padano und des Parma-Schinkens, begeben. Es wird ein typisches 3-Gänge-Menü, u. a. mit Lasagne alla Bolognese und Tiramisu, zubereitet. Zusammen mit dem passenden italienischen Wein ergibt dies einen rundum gelungenen italienischen Abend.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.*

1 x | 6 UE | 24 €

**19H 1K425**

Do, 17.10., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Eros Carrera

**Spezialitäten aus Ligurien**

Ligurien ist eine Küstenregion im Nordwesten Italiens, deren traditionelle Küche einfache, ländliche, aber sehr schmackhafte Gerichte aufweist. In diesem Kurs können Sie ausgewählte Gerichte wie z. B. Trenette con pesto alla Genovese und Wolfsbarsch auf ligurische Art zusammen zubereiten und genießen.

*Bitte mitbringen: ca. 18 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

**19H 1K426**

Do, 27.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Eros Carrera

**Spezialitäten aus dem Elsass**

Gut und reichlich essen, dazu ein gutes Tröpfchen trinken – das ist typisch für die Elsässer Lebensart. Leckere Gerichte der traditionellen elsässischen Küche sind z. B. das Baeckeoffe (Schmorgericht), Choucroute (Sauerkraut), Tourte Alsacienne (Fleischtorte) wie auch der Gugelhupf. Im Kurs können Sie eine Auswahl regionaler Spezialitäten gemeinsam zubereiten und genießen.



Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K427

Mi, 06.11., 18.00 – 22.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Julien Cotrelle, Koch

### Kulinarische Entdeckungen Spezialitäten aus Hauts-de-France

Hauts-de-France ist bekannt für seine Opalküste, die wunderschöne Aussicht auf hellgrüne Grasflächen und Kreidefelsen, aber auch für charmante Städtchen mit kleinen Fachwerkhäusern. Kulinarisch hat diese Gegend vor allem deftige Spezialitäten zu bieten. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, Interessantes über diese eher unbekanntere Region Frankreichs zu erfahren und sie von seiner kulinarischen Seite kennenzulernen.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K428

Di, 14.01., 18.00 – 22.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Julien Cotrelle, Koch

### Kulinarisches aus der Normandie

Die Normandie fasziniert mit ihren Klippen, Sandstränden, sanften oder felsigen Hügeln, Schluchten, Wäldern und Mooren. An diesem Abend werden gemeinsam Gerichte dieser Gegend gekocht und genossen, wie u. a. Pot au feu du pêcheur (feuriger Fischeintopf), Poulet Vallée d'Auge (Hähnchen mit Calvados und Cidre), Apfeltarte sowie Crème Caramel.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K429

Fr, 07.02., 18.00 – 22.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Julien Cotrelle, Koch

### Kulinarische Streifzüge durch Mährisch-Schlesien

Die Region Mährisch-Schlesien befindet sich in Tschechien, im Grenzgebiet zu Polen und zur Slowakei. Kontraste prägen die Gegend: schöne und abwechslungsreiche Natur wie das Altvatergebirge und die Beskiden, aber auch eine im Wandel begriffene Industrielandschaft.

In diesem Kochkurs können Sie diese faszinierende Region von der kulinarischen Seite kennenlernen. Die hiesige Küche wurde maßgeblich durch österreichische, ungarische, deutsche sowie die polnische Kochkunst geprägt.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 15 €

## 19H 1K430

Fr, 25.10., 17.30 – 22.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Josef Míček

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Euroregion Elbe / Labe und dem Restaurant Hurvínek im Rahmen der Tschechisch-Deutschen Kulturtag.

### → Tschechischer Salon

siehe Seite 29

### Von Mexiko bis Feuerland: Die lateinamerikanische Küche der Vielfalt

Seit Jahrhunderten ist die hohe Kunst des Kochens ohne lateinamerikanische Zutaten unvorstellbar: ob Kakao, Tomaten, Kartoffeln, Paprika, Mais oder Ananas, Papaya, Maracuja, Physalis, Erdnuss, Quinoa und Amarant, ... alles ist unverzichtbar. Die lateinamerikanische Küche ist zudem eine Fusion aus verschiedenen Einflüssen von Ureinwohnern, Afrikanern, Spaniern und Asiaten. Daher ist es kein Wunder, dass die lateinamerikanische Küche ein breites Sortiment an einzigartigen Speisen hat. Entdecken Sie im Kurs die Vielfalt an exotischen Geschmäckern!

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K431

Mo, 23.09., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Maria Tapia de Kordt, Köchin

### Vegetarische Köstlichkeiten aus Lateinamerika

In diesem Kochkurs erhalten Sie einen kulinarischen Einblick in die vegetarische Küche verschiedener lateinamerikanischer Länder und bereiten eine Auswahl fleischloser Gerichte zu. Ergänzt werden diese Speisen durch typische Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten, Süßgebäck sowie einem Getränk mit exotischen Früchten.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K432

Mo, 24.02., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Maria Tapia de Kordt, Köchin

### Peruanische Speisen aus den Anden

Die Küche Perus ist sehr facettenreich und schmackhaft – nicht ohne Grund erklärte die UNESCO die peruanische Küche zum Weltkulturerbe. Im Kurs bereiten Sie gemeinsam u. a. die Klassiker „Lomo saltado“ (ein Pfannengericht mit Rindfleisch) sowie „Papas a la Huancaína“ (Kartoffelstücke mit einer scharfen Käsesoße) zu. Ein Cocktail mit peruanischem Traubenschnaps rundet diesen Abend ab.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K433

Mo, 27.01., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Maria Tapia de Kordt, Köchin

### Kochen wie in Rio

Die brasilianische Küche ist durch indigene, afrikanische und europäische Einflüsse geprägt. In diesem „Schmelztiegel“ der Kulturen entstand die Feijoada, das brasilianische Nationalgericht. Im Kurs wird die Feijoada zusammen mit traditionellen Beilagen wie Reis und Farofa aus Maniokmehl zubereitet. Zudem können Sie gebratenen Maniok probieren. Zu diesem schmackhaften brasilianischen Menü – auch in vegetarischer Variante – gibt es natürlich auch echten Caipirinha.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K434

Do, 10.10., 18.00 – 21.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Ozana Zocher

### Mexikanisch kochen

Wird von Mexiko gesprochen, dann wohl zuerst von den Denkmälern vergangener Hochkulturen, von der Eroberung durch die Spanier, von der Armut der Menschen und dem Reichtum der Natur. Dies alles fließt ein in eine kulturelle Vielfalt, die sich auch in der typisch mexikanischen Küche zeigt – dazu gehören selbst gemachte Guacamole, Tortilla, Suppe, Enchiladas oder Tacos und als Nachspeise ate de guayaba.

Bitte mitbringen: ca. 13 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K435

Fr, 27.09., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
José Luis Galindo Burke, Koch

### Kulinarische Reise durch die Karibik

Die Karibik ist für Gourmets und Feinschmecker wahrhaft das Paradies kulinarischer Genüsse. Auf den Spuren von ehemaligen Kolonialherren und einheimischen Inselbewohnern erkunden Sie ein Potpourri an Speisen. Sie werden überrascht sein, welche Wirkung die unkonventionelle Zubereitung von exotischem Gemüse, einer Vielfalt an tropischen Früchten und anderer toller Zutaten am europäischen Gaumen erzeugt.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K436

Mo, 02.12., 18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Maria Tapia de Kordt, Köchin



Foto: Pixabay

## Süßspeisen und Backwerk

## Das 1 x 1 des Backens

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, sich dem 1 x 1 des Backens ausführlich zu widmen. Ob Mürbeteig, Biskuitteig, Plundersteig, Crèmes und Co. – mit Unterstützung eines Konditormeisters lernen Sie Kniffe und Tricks für deren Zubereitung kennen und erhalten süße Anregungen für Ihre nächste Kaffeerunde.

*Bitte mitbringen: ca. 11 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack, Springform 20 cm, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K501

Do, 06.02., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Die Original Dresdner Eierschecke

Zu den Delikatessen und Spezialitäten, die Dresdens Backwaren bekannt und einzigartig machen, gehört die Dresdner Eierschecke. Nach Originalrezept backen Sie „traditionell in Handarbeit“ Ihren eigenen unverwechselbaren Eierschecke-Kuchen.

*Bitte mitbringen: ca. 6 € für Lebensmittel, Backform (ca. 18 cm) und Karton für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K502

Mi, 25.09., 16.00 – 19.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Ina Schreiber, Konditorin

## Tortenklassiker: Schwarzwälder Kirschtorte

Schwarzwälder Kirschtorte finden Sie lecker, aber sie selbst zu machen zu schwer? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Zubereitung dieses Tortenklassikers.

*Bitte mitbringen: ca. 13 € für Lebensmittel (inkl. kleinen Snack), Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 20 €

## 19H 1K503

Do, 24.10., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## So bunt, so zart, so lecker: Macarons

Macarons gibt es in vielen Farben und Geschmacksrichtungen. Die Herstellung des feinen französischen Mandel-Baisergebäcks ist jedoch nicht ganz einfach und erfordert etwas Fingerspitzengefühl. In diesem Kurs können Sie die nötigen Kniffe lernen, um luftigen Baiserteig und feine Cremes für die Füllung herzustellen.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel (inkl. kleinen Snack), Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 20 €

## 19H 1K504

Do, 26.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Cremig bunter Genuss: Cupcakes

Mit Cupcakes auf der Kaffeetafel, den kleinen schön verzierten Törtchen, kann man bei Gästen so richtig Eindruck schinden. In diesem Kurs probieren Sie verschiedene (auch vegane) Teigvariationen aus und erfahren wie diese locker und luftig werden. Sie lernen, wie Sie leckere frostings (Glasuren) zubereiten und schöne Verzierungen vornehmen können.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K505

Mo, 20.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Juliane Weber

## Süßes Glück: Motivtorten gestalten Basiskurs

Eine individuell gestaltete Motivtorte ist das Highlight auf jeder Kaffeetafel. In diesem Kurs können Sie lernen, wie Tortenböden sowie Cremes zubereitet werden und erhalten hilfreiche Tipps zum Umgang mit Fondant (Zuckermasse). Natürlich dekorieren Sie Ihre eigene Torte z. B. mit Blumen oder kleinen Figuren.

Der Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse empfohlen.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel (inkl. kleinen Snack am Freitagabend), Tortencontainer, Drehteller (falls vorhanden).*

2 x | 8 UE | 40 €

## 19H 1K506

Fr, 08.11., 17.30 – 20.30 Uhr

Sa, 09.11., 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Süßes Glück: Motivtorten gestalten Aufbaukurs

In diesem Kurs können Sie Ihre Kenntnisse und Ihr Geschick bei der Gestaltung von Motivtorten weiter ausbauen: Sie üben u. a. das Modellieren mit Marzipan sowie die Tortendekoration mit echten Blumen, Bändern und Schleifen. Zudem haben Sie Gelegenheit die Airbrushtechnik auszuprobieren, mit Eiweißspritzglasur zu arbeiten und essbare Spitze herzustellen. Als Kursergebnis entsteht eine kleine, feine Torte für zu Hause.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen empfohlen.

*Bitte mitbringen: ca. 21 € für Lebensmittel (inkl. kleinen Snack am Freitagabend), Tortencontainer, Drehteller (falls vorhanden).*

2 x | 8 UE | 40 €

## 19H 1K507

Fr, 28.02., 17.30 – 20.30 Uhr

Sa, 29.02., 09.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Feines im Advent: Baumkuchentorte und Stollenkonfekt

Wir wäre es mal mit ganz besonderem Feingebäck zur Adventszeit?

In diesem Kurs können Sie die Zubereitung von feiner Baumkuchentorte und himmlischen Stollenkonfekt erlernen. Letzteres eignet sich auch wunderbar zum Verschenken.

*Bitte mitbringen: ca. 11 € für Lebensmittel (inkl. kleinen Snack), Springform 20 cm, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 20 €

## 19H 1K508

Di, 10.12., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Brote aus dem Blumentopf

Schon mal ein Blumentopfbrot gegessen? Wahrscheinlich nicht.

Im Kurs wird eigenes Brot z. B. mit Salami oder Haselnüssen als Füllung hergestellt. Auch als ein Präsent in der Weihnachtszeit oder als Mitbringsel zur Silvesterparty ist dies eine gute Idee!

*Bitte mitbringen: ca. 6 € für Lebensmittel und Karton für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K509

Fr, 22.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Ina Schreiber, Konditorin

## Knusprig und lecker: Brötchen wie vom Bäcker

Brötchen gehören zu einem guten Frühstück einfach dazu. Wie wäre es mal mit Selbstgebackenen? In diesem Kurs können Sie lernen, wie man zum Beispiel leckere Dinkel- und Quarkbrötchen oder auch Speckwecken zubereitet. Die Rezepte sind einfach, ohne großen Aufwand zu Hause umzusetzen und stimmen selbst den größten Morgenmuffel glücklich.

*Bitte mitbringen: ca. 7 € für Lebensmittel und Karton für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K510

Fr, 31.01., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Ina Schreiber, Konditorin

## Glutenfreie Brote und Kuchen

Für diejenigen, für die Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Dinkel tabu sind, gibt es zahlreiche Zutaten-Alternativen, um glutenfreies Brot oder feinen Kuchen zu backen. Im Kurs lernen Sie Brot- und Kuchen-Rezepte kennen, die aus jeder Menge köstlicher Kerne, Flocken, Samen und Mandeln zubereitet werden und die Sie mit zahlreichen Nähr- und Vitalstoffen versorgen.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K511

Mi, 06.11., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Naschen erlaubt: Schokolade und Pralinen in Rohkost- qualität selbst hergestellt

Schokolade liebt fast jeder. Sie schmeckt köstlich, beruhigt, macht glücklich und zufrieden, doch leider sind in herkömmlicher Schokolade meist viel Zucker, Emulgatoren und künstliche Aromen enthalten. Dieser Kurs widmet sich daher der Herstellung von zart schmelzenden, gesunden Schokoladen-Kreationen wie zum Beispiel zarte, aromatische Trüffel oder feine Haselnuss-Pralinen.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel und Behälter zum Transport.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K512

Mi, 27.11., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Plätzchen und Co. aus der Vitalkost- küche

Weihnachten steht vor der Tür, und in dieser Zeit lieben viele den Genuss von Plätzchen, Stollen und Lebkuchen. In diesem Kurs lernen Sie Rezepte für diese weihnachtlichen Leckereien aus der Vitalkostküche kennen – ganz ohne Gluten und ohne raffinierten Zucker.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K513

Mo, 02.12., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Rohköstliche Torten und Kuchen

Im Gegensatz zu gebackenen und traditionell hergestellten Kuchen und Torten sind diese süßen Rohköstlichkeiten nährstoffreich und hinterlassen nach dem Essen ein angenehmes und sättigendes Gefühl. Im Kurs wird gezeigt, wie man kreative, rohköstliche Kuchen und Torten zaubert, die nicht nur eine Augenweide, sondern auch sehr lecker sind und wie man völlig ohne Laktose, Gluten, Soja und tierische Produkte auskommt.

*Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 20 €

## 19H 1K514

Mi, 11.03., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Dessertvariationen

Ein Dessert ist die Krönung eines Menüs. Von Parfait über Mousse au Chocolat zu Tiramisu geht die kulinarische Reise in diesem Kurs. Sie erlernen, wie man einfach und schnell diese Köstlichkeiten in verschiedenen Variationen zubereitet. Ein kleiner herzhafter Snack wird im Kurs gereicht.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel und Gläser (inkl.), Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K515

Mo, 28.10., 18.00 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölk, Bäckermeister / Konditormeister

## Honigverkostung

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Lieblingshonig zu finden. Verkostet werden u. a. Honige aus verschiedenen Jahreszeiten (Frühjahr, Sommer), aus verschiedenen Quellen (Blütennektar und Honigtau), von verschiedenen Pflanzen und Honig aus fernen Ländern. Zudem lernen Sie auch die Qualität eines Honigs zu beurteilen, erfahren Tipps zur Lagerung und hören viel Interessantes aus dem Nähkästchen eines Imkers. Am Ende des Kurses können Sie, gestärkt durch Honig und reich an neuem Wissen, Ihre Glücksfee herausfordern. Jeder gewinnt an diesem Abend ein Glas Honig. Die Sorte wählt die Glücksfee.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Verbrauchskosten.*

1 x | 3 UE | 12 €

## 19H 1K516

Di, 26.11., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tom Zschaage, Imker / Kräuterexperte



Foto: Pixabay

# Wein- und Getränkekunde

## Chinesische Teezeremonie

Gong Fu Cha ist wohl die aufwendigste, aber auch die kulturvollste Art der Teezubereitung. Ihre Ursprünge finden sich in der höfischen Teekultur der späten Ming-Dynastien. Über Jahrhunderte verfeinert, wurde daraus ein Ritual zur Entspannung und Regeneration. In der angenehmen Atmosphäre wird Gong Fu Cha zur Kunst und zum Sinnesvergnügen.

*Gebühr nicht ermäßigbar!*

1 x | 3 UE | 13 €

## 19H 1K601

Do, 05.12., 18.30 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Anna Eggert, Tee-Meisterin / Organisationsberaterin

## Liebestrank und Kräuterelixier Neue Rezepte

Um die Verwendung von Kräutern zur Erringung der Liebe oder zur Verlängerung des Lebens ranken sich viele Geschichten. Wenn man alte Rezepte analysiert, so handelt es sich dabei oft um anregende Ingredienzien, die u. a. die Verdauung stärken. In diesem Kurs können Sie mehr zu den verwendeten Kräutern erfahren, verschiedene Rezepte und die unterschiedlichen Herstellungsformen kennen lernen. Sie bereiten selbst einen Melissengeist sowie einen wirkungserprobten Kräuterwein nach Paracelsus zu. Ob Sie die Trünke nach ihrer Reifezeit als Liebeselixier, zur Verlängerung des Lebens oder als Geschenk verwenden, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.

*Bitte mitbringen: ca. 10 € für Verbrauchskosten sowie 1 x 0,75 l Weißwein (trocken), 1 x 0,7 l Prima Spirit (klarer, ca. 70%iger Alkohol; diesen erhalten Sie in größeren Supermärkten), 2 kleine Flaschen oder Gläser mit ca. 100 ml oder mehr Fassungsvermögen.*

1 x | 3 UE | 12 €

## 19H 1K602

Mi, 11.12., 18.00 – 20.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Tom Zschaage, Imker / Kräuterexperte

## Sächsischer Weinanbau entlang der Elbe

Klein aber fein – das sächsische Weinanbaugebiet gilt als das kleinste in Deutschland. Seit über 850 Jahren ist Wein anbauen und Wein genießen Teil der sächsischen Kultur. Die Veranstaltungen in dieser Reihe möchten daher Einblick in den hiesigen Weinanbau geben und die Menschen dahinter sowie deren Arbeit vorstellen.

## Weingut Haus Steinbach Radebeul

Bei einer Weinprobe mit Spaziergang durch den Weinberg des „Haus Steinbach“ erklärt Ihnen Winzer Lutz Gerhardt persönlich die Basics rund um das Thema „umweltschonender Weinanbau“ und gibt Einblicke in den Alltag eines Winzers (inkl. drei Weinproben und einen Flammkuchen pro Person).

*Gebühr nicht ermäßigbar!*

1 x | 4 UE | 32 €

## 19H 1K603

Do, 17.10., 18.00 – 21.00 Uhr

Bennostraße 41, 01445 Radebeul  
Lutz Gerhardt

## Wissenswertes und Köstliches vom Königlichen Weinberg zu Pillnitz

Lernen Sie an diesem Abend die Geschichte und Tradition aber auch aktuelle Entwicklungen des vermutlich schönsten Weinberges kennen. Dabei gehtes auch um Fragen wie „Wie beeinflusst das veränderte Wetter unseren Wein?“, „Was kann man nach der Lese bereits über das 2019er Jahr sagen?“. Sie erfahren außerdem vom Winzer selbst, wie der Wein von der Traube in die Flasche kommt. Natürlich muss das Gesehene und Gehörte bei einer Verkostung von drei Weinen aus dem Pillnitzer Königlichen Weinberg mit allen Sinnen probiert werden.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Verbrauchskosten und einen kleinen kalten Imbiss.*

1 x | 4 UE | 16 €

## 19H 1K604

Sa, 26.10., 16.30 – 19.30 Uhr

Treff: Weinbergkirche, Bergweg 3  
Wolfgang Winn, Winzer

## Gin Tasting – der Sinn im Gin

Der Sinn liegt wohl ganz einfach im Genießen. Daher können Sie in diesem Kurs eine feine Auswahl von Gins aus der ganzen Welt degustieren. Zudem erfahren Sie Wissenswertes über Geschichte und Herstellung des trendigen Wacholderschnapses.

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Verbrauchskosten.  
1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K605

So, 06.10., 18.00 – 21.00 Uhr  
Campus, Hbnerstr. 13  
Jan Zimmermann, Whisky Ambassador

## Whisky around the world Kleine Whisky-Weltreise

Einst als „Wasser des Lebens“ bezeichnet, gilt Whisky heute weltweit als eine der komplexesten alkoholischen Spezialitäten. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, auf einer kleinen Genuss- und Kennenlern-„Reise“ vielfältige Geschmacksnuancen und Aromen von Whisky-Sorten aus einer Reihe unterschiedlicher Länder wie Schottland, Indien, den USA und Spanien kennen zu lernen.

*Bitte mitbringen:* ca. 20 € für Verbrauchskosten.  
1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K606

So, 17.11., 18.00 – 21.00 Uhr  
Campus, Hbnerstr. 13  
Jan Zimmermann, Whisky Ambassador

## Die etwas andere Zeitreise: Cocktails der letzten 100 Jahre und ihre Geschichte(n)

Jede Zeit bringt einen Wandel in Politik, Kultur und Mode mit sich. Standen die Zwanziger Jahre für neu gewonnene Freiheiten und Experimentierfreude, so waren die Fanscharen der Beatles und Rolling Stones Ausdruck für ein neues Lebensgefühl der Nachkriegsgeneration. Die Neue deutsche Welle, Groß-Demonstrationen und schrill-bunte Kleidung stehen für den Zeitgeist der 1980er Jahre. Und wie sahen die Cocktails in den Bars, Kneipen und Discos jener Zeiten aus? Dieser Kurs bietet Gelegenheit, eine Auswahl an für die jeweilige Zeit typischen Cocktails zu verkosten und mehr zu den Hintergründen zu erfahren.

*Bitte mitbringen:* ca. 25 € für Verbrauchskosten.

1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K607

So, 12.01., 18.00 – 21.00 Uhr  
Campus, Hbnerstr. 13  
Jan Zimmermann, Whisky Ambassador

## Die Geschichte des kubanischen Rums Eine Verkostung

Rum gehört zu Kuba wie weiße Traumstrande und Kokospalmen. Doch wie kommt das? Bevor es in der Karibik Rum geben konnte, musste das Zuckerrohr weit reisen, denn vor rund 400 Jahren wurde es in Asien produziert. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit Wissenswertes zur Geschichte des kubanischen Rums und deren enge Verbindung mit den Begebenheiten der Landesgeschichte zu erfahren. Um der Geschichte auch sensorisch auf den Grund zu gehen, werden an diesem Abend verschiedene Sorten Rum verkostet.

*Bitte mitbringen:* ca. 20 €  
für Verbrauchskosten.

1 x | 4 UE | 16 €

### 19H 1K608

So, 22.03., 18.00 – 21.00 Uhr  
Campus, Hbnerstr. 13  
Jan Zimmermann, Whisky Ambassador



Foto: Pixabay



Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wurde.