

Ernährung und Kochkultur

Kochschule und Basisküche	S. 314
Gesunde, vegetarische und vegane Küche	S. 316
Erlebnis- und Gourmetküche	S. 320
Internationale Alltags- und Festtagsküche	S. 327
Süßspeisen und Backwerk	S. 330
Getränkekunde	S. 333

Sylvia Schneider

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-32

Juliane Stritzel

Beratung und Anmeldung
Tel.: 0351 25440-43

Katharina Kahl

Programmplanung
Tel.: 0351 25440-56

Melanie Haase

Leitung | Programmplanung
Tel.: 0351 25440-12

Kochen für Singles ab 60

Weitere Informationen
auf Seite 326



Kochschule und Basisküche

Das Deutsche Archiv der Kulinarik

Im Oktober 2022 gründete die Sächsische Landesbibliothek – Staats- und Universitätsbibliothek Dresden (SLUB) gemeinsam mit der Technischen Universität Dresden das Deutsche Archiv der Kulinarik. Die Sammlung gehört deutschlandweit zu den bedeutendsten ihrer Art. Inzwischen zählen rund 50.000 Kochbücher und rund 45.000 Menükarten zum Archiv. Hinzu kommen Handschriften, Zeitschriften sowie Ephemera wie Gebrauchsgrafiken, Fotografien und audiovisuelle Medien. Zu den Highlights zählen die Sammlungen von Ernst Birsner, Walter Putz, Wolfram Siebeck und Eckart Witzigmann. Ein großer Teil des Bestandes ist im FoodStudio und den Digitalen Sammlungen der SLUB öffentlich zugänglich.

Weitere Informationen: www.kulinarikarchiv.de

Vom königlichem Konfekt zur Dubai-Schokolade – Einblick in die Geschichte der Praline

Vortrag

Wie wurde aus einem höfischen Luxusgut eine weltweite Leidenschaft? Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte der Praline. Sie erfahren Wissenswertes über Kakao sowie über aktuelle Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften zur Harmonisierung von Aromen.

Ein kurzer thematischer Einblick in die Ausstellung „Die süße Kunst. Eine Kulturgeschichte der Konditorei und der Desserts“ im Buchmuseum der SLUB Dresden rundet die Veranstaltung ab. Die vom Deutschen Archiv der Kulinarik kuratierte Schau beleuchtet die Entwicklung von Konditorei und Desserts vom Mittelalter bis in die Gegenwart – nicht nur als Genussmittel, sondern als Ausdruck ästhetischer, kultureller und gesellschaftlicher Entwicklungen anhand historischer Rezeptbücher, Menükarten, Objekten aus der Pâtisserie sowie Leihgaben renommierter Museen.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18
Dr. Janosch Förster

25H 1K101

Mo, 20.10., 16.30 – 18.00 Uhr

25H 1K102

Mo, 03.11., 16.30 – 18.00 Uhr

Vom Fastengebäck zum festlichen Klassiker – Einblick in die Geschichte des Christstollens

Vortrag

Wie konnte sich ein ursprünglich schlichtes Fastengebäck zu einem der berühmtesten Weihnachtsgebäcke der Welt entwickeln? Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Geschichte des Christstollens – vom legendären Butterbrief bis hin zum heutigen Stollenkonfekt aus industrieller Fertigung. Im Vortrag wird zudem naturwissenschaftlich ergründet, warum nur der Stollen mit einer Decke aus Butter und Zucker ein echter Christstollen ist.



Im Anschluss erhalten Sie einen kurzen thematischen Einblick in die Ausstellung „Die süße Kunst. Eine Kulturgeschichte der Konditorei und der Desserts“ im Buchmuseum der SLUB Dresden. Die vom Deutschen Archiv der Kulinarik kuratierte Schau beleuchtet die Entwicklung süßer Speisen vom Mittelalter bis in die Gegenwart – nicht nur als Genussmittel, sondern als Ausdruck ästhetischer, kultureller und gesellschaftlicher Entwicklungen anhand historischer Rezeptbücher, Menükarten, Objekten aus der Pâtisserie sowie Leihgaben renommierter Museen.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18
Dr. Janosch Förster

25H 1K103

Di, 25.11., 16.30 – 18.00 Uhr

25H 1K104

Mo, 01.12., 16.30 – 18.00 Uhr

➔ **Pralinen – süße Verführung mit Geschichte**
(Vortrag im Archiv der Kulinarik und Workshop in der VHS)

siehe Seite 331

➔ **Geschichte trifft Handwerk:**
vom Butterbrief zum Stollenduft (Vortrag im Archiv der Kulinarik und Workshop in der VHS)

siehe Seite 332

Anfangen leicht gemacht – Starterpaket für Kochneulinge

Es gibt viele einfache, aber köstliche Gerichte, die Kochneulinge problemlos auf den Teller bringen können. An drei Abenden bereiten Sie gemeinsam Schritt für Schritt Menüs u. a. mit Fleisch und Fisch zu. Dabei lernen Sie wichtige Kochgrundlagen und erhalten Tipps für die Grundausstattung bei Küchenutensilien und Zutaten.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel pro Abend.

3 x | 12 UE | 90 €

25H 1K105

Mo – Mi, 02.03. – 04.03., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch

➔ **Kochkurse für Kinder und Jugendliche**
siehe ab Seite 401

➔ **Das Essen meiner Kindheit –
Rezepte und Begegnungen**
siehe Seite 20

Kochclub für Hobbyköche

Kochen liegt Ihnen am Herzen, Ihrer Kreativität lassen Sie in der Küche freien Lauf und Sie tauschen sich auch gern zu Rezepten mit anderen Kochbegeisterten aus? Dann würde es uns freuen, wenn wir Sie in unserem Kochclub begrüßen können. Die Inhalte und Themen der Termine bestimmen Sie gemeinsam nach Interesse und Geschmack.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel pro Abend (je nachdem, welche Rezepte ausprobiert werden).

5 x | 25 UE | 150 €

25H 1K106

Do, 23.10. – 26.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch

Clever haushalten!

Im Fokus der Reihe „Clever haushalten!“ stehen praktische und nachhaltige Alltagslösungen. Ziel ist, das eigene Konsumverhalten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren, um Ressourcen und Geldbeutel zu schonen.

Gartenernte haltbar machen

Das Gartengemüse direkt frisch vom Beet zu essen, ist vielleicht die schönste Art der Verarbeitung. Doch sieben Zucchini oder ein Kilo Tomaten lassen sich manchmal eben nicht auf einmal essen. Was also tun, um die Lebensmittel nicht zu verschwenden? Der Kurs widmet sich daher verschiedenen Konservierungsmethoden wie Einlegen, Einkochen, Trocknen usw. Diese Methoden bieten eine gute Möglichkeit um Obst, Gemüse und Kräuter sowohl in der kalten Jahreszeit zu genießen, als auch über längere Zeiträume hinüberzuretten.

Bitte mitbringen: 10 mittelgroße Schraubgläser.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

25H 1K108

Do, 21.08., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

➔ **Zu Tisch in der VHS Gorbitz**
siehe Seite 443

Mehr als nur Stulle: Kreative Rezepte mit (altem) Brot

Brot kann mehr sein als ‚nur‘ Stulle. Im Kurs probieren Sie eine Vielzahl an Rezepten aus, mit denen man (altes) Brot in neue Gaumenfreuden verwandeln kann. Von knusprigen Brotschips und herzhaftem Brotsalat bis zum aromatischen Brotauflauf – entdecken Sie Möglichkeiten, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und leckere Gerichte zuzubereiten.

1 x | 4 UE |
gebührenfrei

25H 1K109

Mi, 25.02., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock,
Ernährungsberaterin



Bitte zu allen
Kochkursen
einen Behälter für
die Kostproben
mitbringen.



Gesunde, vegetarische und vegane Küche

Soßen

„Ist noch Soße da?“ Für Genießerinnen und 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 Abend den attraktiven Speisenbegleitern. Gezeigt wird die Zubereitung einer breiten Auswahl an Soßen: von der Grundbrühe – die Basis aller Suppen und Fonds – bis hin zu Weißweinsoße, Sauce Hollandaise wie auch Dessertsoßen.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

Pierre Hänsel, Koch

25H 1K110

Mi, 22.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10



25H 1K111

Mo, 02.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Die große Welt des Käses

Es gibt Hunderte von Sorten und unzählige Geschmacksrichtungen, er schmeckt zum Frühstück, Mittag- und Abendessen oder auch einfach als Snack zwischendurch. Kaum ein Lebensmittel ist so vielfältig wie der Käse – und so köstlich. Doch wie findet man sich bei solch einem reichen Angebot 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. 22 € für Lebensmittel.

1 x 14 UE | 23 €

25H 1K112

Mo, 01.12., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

Es geht um die Wurst – Bratwurst selber machen

In diesem Kurs können Sie sich mit Unterstützung eines Fleischermeisters an die Herstellung von Bratwürsten 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. 25 € für Lebensmittel.

1 x 14 UE | 38 €

25H 1K113

Mo, 02.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thomas Hebebrand, Fleischermeister

Gesunde, vegetarische und vegane Küche

Das 1 x 1 der gesunden Ernährung

In diesem Kurs erfahren Sie, was gesundes Essen wirklich bedeutet und erhalten Tipps, wie Sie eine ausgewogene Ernährung in Ihrem Alltag stärker umsetzen können. Neben Informationen zu den „richtigen“ Lebensmitteln werden auch Grundlagen zu Nährstoffen, Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten vermittelt. Natürlich kommt auch die Praxis nicht zu kurz: zusammen werden gesunde Gerichte zubereitet, die zu Hause gut nachzukochen sind.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 30 €

25H 1K201

Mi, 28.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin



© m2010 - stock.adobe.com

Gesund älter werden: was die Ernährung dazu beitragen kann

Wie wichtig die Ernährung für eine gute Gesundheit und Lebensqualität ist, wird vielen Menschen erst im Alter so recht bewusst. Man setzt leichter Körperfett an oder wird für Beschwerden der Verdauung, aber auch für Krankheiten anfälliger. Das muss nicht sein. Unsere Ernährungsberaterin gibt Ihnen in diesem Kurs einen Überblick zu altersbedingten, körperlichen Veränderungen und gibt hilfreiche Tipps zur Frage „Wie kann Ernährung zur Gesundheit im Alter beitragen?“. Zudem probieren Sie in kleiner Runde und gemütlicher Atmosphäre gesunde Rezepte aus, die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 30 €

25H 1K202

Di, 14.04., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

Fermentationskurs für die Herbst- / Wintersaison: „Wärmende Winterfermente“

In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie durch die Kunst der Fermentation nicht nur Lebensmittel haltbar machen, sondern auch Ihre Gesundheit in den kalten Monaten unterstützen können. Der Kurs beinhaltet die Herstellung von Sauerkraut, winterlichem Kimchi aus Wurzelgemüse wie Rote Bete und Karotten sowie die Zubereitung eines nährstoffreichen Darm-schmeichler-Brottes, das mit Wintergewürzen wie Kümmel und Fenchel verfeinert wird. Außerdem stellen Sie einen cremigen veganen Frischkäse her, der hervorragend zum selbstgebackenen Brot passt.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K203

Di, 25.11., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Elke Göhler,

ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

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. Alle Rezepte sind lecker und leicht zum Nachkochen.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K204

Mi, 17.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

Fast & Yummi – Homeoffice-Küche leicht gemacht

Schnell, lecker und gesund: In diesem Kurs entdecken Sie kreative Rezepte, die sich perfekt in den Arbeitsalltag im Homeoffice integrieren lassen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie mit wenig Aufwand köstliche Gerichte zaubern, die nicht nur schmecken, sondern auch neue Energie für den Tag liefern. Egal ob schnelle Snacks, leichte Bowls oder clevere Meal-Prep-Ideen – mit einfachen Tricks wird die Homeoffice-Küche zum Genuss!

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K205

Mo, 01.12., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

Suppen und Eintöpfe – mal klassisch, mal kreativ

Suppen sind unglaublich vielfältig, schmecken cremig, würzig, scharf oder deftig. Im Kurs probieren Sie verschiedene (internationale) Rezepte zu exotischen, klassischen, veganen und vegetarischen Suppen aus – inkl. einer kräftigen „immunsystemstabilisierenden“ Hühnerbrühe – „Omas Penicillin“.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K206

Di, 20.01., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Mood Food: gute Laune-Gerichte

Unser Glücksgefühl ist von vielen Dingen beeinflusst: Liebe, Zufriedenheit, Freude. Aber kann man Glück auch essen? Tatsächlich wird einigen Lebensmitteln eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Auch für besseren Schlaf oder mehr Antrieb können Lebensmittel sorgen. Im Kurs erfahren Sie, welche Inhaltsstoffe was in unserem Körper bewirken. Gemeinsam bereiten Sie ein Gute-Laune-Menü mit Zutaten zu, die die Ausschüttung von Glückshormonen ankurbeln können.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K207

Di, 30.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Ilona Leo, Diätassistentin

Schüssel zum Glück: Buddha Bowls

Buddha Bowls sind prall und kunterbunt gefüllte Schüsseln. Der Inhalt wölbt sich und erinnert an Buddhas Bauch – daher der Name. Ob fruchtig zum Frühstück oder herzhaft zum Mittag – im Kurs erhalten Sie schmackhafte und gesunde Anregungen, wie Sie die Schüsseln farbenfroh füllen und mit Fantasie und Liebe zum Detail anrichten können.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K208

Di, 04.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Ilona Leo, Diätassistentin

Omega-3-Fettsäuren: Gesundes aus Land und Meer

Unser Organismus braucht für wichtige physiologische Funktionen eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren. So tragen u. a. diverse Fischarten, pflanzliche Öle und Nüsse dazu bei, das Herz und die Gefäße zu stärken. In diesem Kochkurs erhalten Sie nicht nur wichtige Informationen zum Nutzen von Omega-3-Fettsäuren, sondern probieren auch zahlreiche schmackhafte Rezeptideen aus.

Bitte mitbringen: ca. 18 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K209

Mi, 11.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

Kleine Kraftpakete: Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen, Kichererbsen & Co. sind reich an Vitaminen und Spurenelementen, kalorienarm und enthalten viel Eiweiß. Ob Suppe, Brotaufstrich, Salat oder Gebackenes – die Fülle an Rezepten mit den kleinen Kraftpaketen ist groß. Eine Auswahl lernen Sie in diesem Kurs zuzubereiten.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K210

Do, 06.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Wärmende Kraftnahrung – mit saisonalen Lebensmitteln gestärkt in den Herbst

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, die Tage werden kürzer, und unser Körper beginnt, sich auf die kühlere Jahreszeit einzustellen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um mit einer ausgewogenen, saisonalen Ernährung Energie zu tanken und das Immunsystem zu stärken. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die nährstoffreichen Schätze des Spätsommers und frühen Herbstes – von frischem Wurzelgemüse über Kürbis, Äpfel und Beeren bis hin zu kraftspendenden Wildkräutern. Gemeinsam bereiten wir wärmende, vitalstoffreiche Gerichte zu, die den Körper nähren und für die bevorstehende Jahreszeit stärken.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K211

Mi, 01.10., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Elke Göhler,
ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



Herbstliche Genüsse – veganer Brunch für kühlere Tage

Draußen wird es kälter, die Tage werden kürzer – die perfekte Zeit für einen gemütlichen Brunch! In diesem Kurs bereiten Sie köstliche vegane Brunchgerichte zu, die nicht nur wärmen, sondern auch voller Nährstoffe stecken.

Von duftendem Zimt-Porridge über hausgemachte Nussaufstriche bis hin zu herzhaften Herbst-Salaten und wärmenden Suppen – entdecken Sie eine Vielfalt an pflanzlichen, saisonalen Köstlichkeiten, die Körper und Seele verwöhnen. Egal, ob Sie sich bereits vegan ernähren oder einfach gesunde Alternativen für Ihre Mahlzeiten suchen – dieser Kurs bringt neue Inspirationen und Genuss in Ihre Herbst-Winterküche.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K212

Fr, 21.11., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler,

ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

➔ Weitere Kurse zur gesunden Ernährung

siehe ab Seite 260

Alles Gute kommt von Unten: Knollen- und Wurzelspeisekurs

Lange führten gesunde Wurzeln und Knollen ein Schattendasein und galten als Arme-Leute-Essen. Heute erleben Pastinake, Topinambur, Kohlrübe & Co. ein kulinarisches Comeback und werden wieder vermehrt in den Speiseplan aufgenommen. Zu Recht, denn diese sind schmackhaft und gesund. Im Kurs probieren Sie eine Vielzahl an klassischen, aber auch modernen Rezepten aus.

Bitte mitbringen:

ca. 10 € für
Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K213

Mo, 19.01.,

17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock,

Ernährungsberaterin



Bitte zu allen
Kochkursen
einen Behälter für
die Kostproben
mitbringen.

Vegetarische Winterküche

Der Winter muss nicht fade sein – in diesem Kurs zeigt Ihnen unsere Kursleiterin, wie Sie aus Rosenkohl, Rote Bete und anderem winterlichem Gemüse herzhafte Suppen, raffinierte Beilagen und Salate zubereiten, die für Geschmack und Wärme sorgen. Gekocht werden u. a. Krautwickel, Sauerkrauteintopf und Rote-Bete-Suppe.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K214

Di, 27.01.,

17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Reicker Str. 60

Gunda Schrock,

Ernährungsberaterin



Vegane Kochtechniken für die Frühlingsküche – frisch, leicht und kreativ

Genießen Sie die Leichtigkeit der Saison. Im Kurs kochen Sie mit jungem Gemüse, Kräutern und Salaten – schonend gedünstet, blanchiert oder sanft angebraten. Freuen Sie sich auf raffinierte Suppen, gefülltes Gemüse, Bowls und feine Aufstriche – alles vegan, saisonal und voller Frühlingsaromen.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K215

Di, 31.03., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler,

ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin



Haben Sie unseren
Newsletter schon abonniert?

Jetzt einfach anmelden und keine
Neuigkeiten mehr verpassen:
www.vhs-dresden.de/newsletter

Erlebnis- und Gourmetküche

Vegane Festtagsküche

Feiertage vegan zu gestalten, kann eine köstliche Herausforderung sein. In diesem Kurs bereiten Sie festliche Gerichte ohne tierische Produkte zu. Vom traditionellen Festtagsbraten aus pflanzlichen Alternativen bis zu veganen Desserts – hier können Sie Rezepte ausprobieren, um Ihre Lieben mit einem Menü zu begeistern, das sowohl nachhaltig als auch gesund ist. Gemeinsam bereiten Sie z. B. zu:

- knusprigen Linsen-Nuss-Braten mit Pilzrahmsoße,
- gefüllte Rotkohlrouladen mit Maronen und
- Quinoa mit einer fruchtigen Cranberry-Soße sowie
- Bratapfel mit einer Zimt-Mandel-Füllung und Vanillesoße.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K216

Fr, 12.12., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler,
ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

➔ **One World – One Health:
die Planetary Health Ernährung**
siehe Seite 54

Erlebnis- und Gourmetküche

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts: Sushi selbst gemacht

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. 18 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

Ilona Leo, Diätassistentin

25H 1K301

Mi, 26.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25H 1K302

Mi, 25.03., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Urig genießen: Käsefondue-Abend

An diesem Abend geht es 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. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K303

Mo, 10.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Reicker Str. 60

Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

Holy Cheese! – Genussvolle Rezepte für Käseliebhaber

Käse kann in vielfältigen Gerichten die Hauptrolle spielen! In diesem Kochkurs entdecken Sie spannende Käsesorten und ihre Verwendung in der Küche. Gemeinsam bereiten Sie besondere Rezepte zu, z. B. mit Berg- und Ziegenkäse sowie einem köstlichen Blauschimmelkäse.

Bitte mitbringen: ca. 22 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K305

Mo, 23.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

F(r)isch auf den Tisch – Köstlichkeiten aus heimischen Gewässern

Wenn im Herbst die Teiche abgefishet werden, beginnt die Hochsaison für heimischen Fisch. In diesem Kochkurs können Sie lernen, wie Sie aus diesem regionalen Produkt köstliche Gerichte zaubern, die perfekt in die Jahreszeit passen. Sie werden u. a. eine Bouillabaisse von Moritzburger Teichfischen, Schönfelder Fischcurry und Karpfen Strindberg zubereiten.

Bitte mitbringen: ca. 23 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K306

Di, 28.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Jens Michel, Koch

Fisch-Kochkurs: von der Elbe bis zum Mittelmeer

Fisch ist wohl eines der wohlgeschmeckendsten und interessantesten Lebensmittel. Doch nicht jeder hat den Mut, Fisch selbst zu zubereiten. Mit einem Küchenmeister an der Seite gelingt dies schon leichter: Er zeigt Ihnen, wie Sie dem Fisch die Frische von den Augen ablesen, ihn filetieren und perfekt garen. Und natürlich auch, welche Beilagen den

Fischgenuss abrunden. Der Kurs umfasst Rezepte für regionale aber auch mediterrane Fischgerichte.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.
1 x | 6 UE | 49 €

25H 1K307

Di, 24.03., 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. Sie erfahren, was Sie bei der Zubereitung beachten sollten und welche Sauce am besten zu welchem Wildfleisch passt. In Kombination mit den passenden Gewürzen und raffinierten Beilagen wird das Menü an diesem Abend ein besonderer Herbstgenuss.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.
1 x | 6 UE | 49 €
Frank Rehwald, Küchenmeister

25H 1K308

Mi, 29.10.,
17.30 – 22.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10

25H 1K309

Mo, 05.01.,
17.30 – 22.00 Uhr
VHS,
Helbigsdorfer Weg 1



Bitte zu allen
Kochkursen
einen Behälter für
die Kostproben
mitbringen.

Knoblauchabend – Vol. 1

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. 10 € für Lebensmittel.
1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K310

Do, 30.10., 17.30 – 20.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Knoblauchabend – Vol. 2

Auch in diesem Kurs dreht sich alles um Rezepte mit und aus Knoblauch. Dabei richtet sich dieser Kurs insbesondere an diejenigen, die bereits einmal an einem Knoblauch-Kochkurs teilgenommen, aber von der weißen Knolle noch nicht genug haben – hier werden weitere Rezepte ausprobiert.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.
1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K311

Di, 18.11., 17.30 – 20.30 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

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 Nachtschinken 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. 16 € für Lebensmittel.
1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K312

Fr, 07.11., 17.30 – 21.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Karin Appler

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.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K313

Do, 13.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Frank Rehwald, Küchenmeister

Tapas in sächsisch

Kleine Köstlichkeiten mit regionalem Flair: In diesem Kurs interpretieren wir traditionelle sächsische Gerichte neu und servieren sie als raffinierte Tapas. Perfekt für Genießer, die sich inspirieren lassen und neue Ideen für gesellige Abende entdecken möchten.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K314

Di, 10.03., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Pierre Hänsel, Koch

Auf kulinarischer Entdeckungsreise: Schweden, Marokko, Italien

Entdecken Sie kulinarische Highlights aus drei Ländern! Wir starten mit italienischer Antipasti wie z. B. Vitello Tonnato, gefolgt von schwedischen Köttbullar und marokkanischer Tajine. Zum süßen Finale erwartet Sie eine Überraschung! Ein Abend voller Aromen, Inspiration und Genuss.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K315

Mo, 27.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Pierre Hänsel, Koch

Suppen und Eintöpfe aus europäischen Ländern

Suppen sind unglaublich vielfältig, schmecken cremig, würzig, scharf oder deftig. Im Kurs probieren Sie verschiedene Suppenrezepte aus europäischen Ländern aus.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K316

Mo, 10.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Dreiländereck-Küche: Belgien, Deutschland, Niederlande

Drei Länder, drei kulinarische Traditionen – Gemeinsam entdecken Sie traditionelle Rezepte dieses Dreiländerecks: von herzhaften niederländischen Pfannkuchen mit klassischen Füllungen über belgische Boulets Liégeois mit würziger Soße und Kartoffel-„Stoemp“ bis hin zum norddeutschen Dessert „Errötendes Mädchen“.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K317

Di, 17.03., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jens Michel, Koch

Französische Gemütlichkeit – ein französisches Menü für den Winter

Gegen richtig kalte, grau-gruselige Wintertage empfehlen wir den Besuch eines Kochkurses, bei dem gemeinsam in netter, gemütlicher Runde ein Menü mit französischen Köstlichkeiten zubereitet wird. Freuen Sie sich auf eine Triologie vom Munsterkäse, Coque au vin und ein winterliches Dessert mit Schokolade.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K318

Mi, 12.11.,

17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch



Bitte zu allen Kochkursen einen Behälter für die Kostproben mitbringen.

Rezepte für den Kaminabend

Ein gemütlicher Kaminabend mit Gästen wird erst mit den richtigen Köstlichkeiten perfekt! In diesem Kochkurs bereiten Sie raffinierte kleine Snacks und wärmende Leckereien zu, die ideal in die stimmungsvolle Atmosphäre passen. Von gebackenen Birnen mit weißer Schokoladen-Brandy-Sauce über orientalische Hackbällchen mit Joghurt-Dip bis hin zu knusprigen Kartoffelpuffern mit Räucherlachs – an diesem Abend werden leckere Häppchen voller aromatischer Genüsse zubereitet.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K319

Di, 13.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Jens Michel, Koch

Genießen wie auf der Alm

Die Einkehr auf einer zünftigen Alm oder Hütte bleibt oft eine schöne Urlaubserinnerung. Dabei sind die Gerichte bodenständig, gehaltvoll, aber vor allem schmackhaft und gut. In diesem Kurs lernen Sie, traditionelle Schmankerl wie z. B. Käsespätzle, Spinatknödel und Kaiserschmarrn zuzubereiten.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K321

Di, 24.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Pierre Hänsel, Koch

Reisen und Kochen: Südindien – eine Reise für alle Sinne Bildervortrag inkl. Zubereitung von Spezialitäten

Lernen Sie die faszinierende Welt Südindiens kennen. Kerala, das „Land der Kokospalmen“, verzaubert mit üppiger Natur, glitzernden Backwaters und einer einzigartigen Kultur. Begegnen Sie der Herzlichkeit der Menschen, farbenfrohen Tempelfesten und der vielfältigen lokalen Küche. Unmittelbar angrenzend liegt Tamil Nadu – ein Bundesstaat mit eindrucksvollen Tempelanlagen, lebendigen Traditionen und pulsierendem Leben.

Diese Foto-Reise führt Sie durch grüne Teeplantagen, entlang malerischer Küsten und zu den majestätischen Tempelstädten. Die „Reiseleitung“ übernimmt eine leidenschaftliche Hobbyfotografin und -köchin mit großer Liebe zu Indien. Passend zu den fotografischen Impressionen bereiten Sie kulinarische Kostproben zu, etwa Kothu Parotta (zerkleinerte Fladenbrote in würzigem Curry Masala) und Kozhukkatta (süße gefüllte Reisknödel). Ein Abend für alle, die Indien mit allen Sinnen erleben möchten!

Bitte mitbringen: ca.

10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 27 €

25H 1K322

Mi, 14.01.,

17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Monique Hartmann

Traditionelle Wintergerichte aus aller Welt

Winter sieht in jedem Land anders aus – mal eisig und verschneit, mal mild und regnerisch, doch überall bringt er besondere Gerichte mit sich. In diesem Kochkurs entdecken wir die winterlichen Spezialitäten wie z. B. Pot-au-feu von Land und Meer sowie deftigen Schweinebraten mit Pflaumen und Nüssen.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K323

Mo, 26.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch



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 Anmeldezahlen abgesagt wurde.



© M. Hartmann

Inselküche: Zypern, Madeira, Azoren

Entdecken Sie die Aromen der Inselküchen. In diesem Kochkurs bereiten Sie eine typisch zypriotische Meze mit Halloumi, gefüllten Weinblättern und würzigen Fleischspießchen zu. Der Hauptgang bringt die Küche Madeiras auf den Teller mit geschmortem Kaninchen in Madeira-sauce und dem traditionellen Bolo do Caco. Zum süßen Abschluss genießen Sie das azorische Natas do Ceu – ein himmlisches Sahne-Dessert.

Bitte mitbringen: ca. 23 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K324

Mo, 29.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jens Michel, Koch

Herbstliche Köstlichkeiten

Der Herbst bringt aromatische Schätze in die Küche wie z. B. Kürbis, Wurzelgemüse, Pilze und mehr. In diesem Kurs kochen Sie nach Rezepten mit saisonalen Zutaten und bereiten gemeinsam wohlschmeckende Gerichte für die kühlere Jahreszeit zu.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €

Frank Rehwald, Küchenmeister

25H 1K325

Di, 14.10., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

25H 1K326

Di, 21.10., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Winterliche Gourmetküche: kulinarische Höhepunkte der kalten Jahreszeit

Winter ist eine Jahreszeit voller Gemütlichkeit, in der man sich ein wenig zurückzieht und das langsame Tempo genießt – sei es bei einem ausgedehnten Spaziergang oder bei einem Kochkurs, der winterliche Aromen und kulinarische Raffinesse vereint wie z. B. an diesem Abend: zubereitet werden Ziegenkäse im Strudelblatt, gekräuterter Zander auf cremigem Pilzrisotto und als Dessert köstlich gefüllte Buchten mit dem gewissen Extra. Ein Abend voller Wohlgeschmack, der Herz und Gaumen gleichermaßen wärmt.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K327

Di, 09.12., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Pierre Hänsel, Koch

Festliche Brunchideen für die Adventszeit

In diesem Kochkurs dreht sich alles um genussvolle Rezepte für einen gelungenen Adventsbrunch. Gemeinsam bereiten Sie herzhaft und süße Gerichte zu, die winterliche Aromen und festliche Stimmung auf den Tisch bringen. Ob Klassiker oder kreative Neuinterpretationen – lassen Sie sich inspirieren.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K328

Mo, 17.11., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, 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 Großmutter's Zeiten, klassisch appetitlich, aber noch raffinierter, würziger, üppiger, eben festlicher. Es kommt auf die Füllungen an – Ente macht es möglich!

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €

25H 1K329

Mi, 03.12., 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 Familie und Freunde mit selbstgemachten Köstlichkeiten zu überraschen. Sie verleihen Ihren Geschenken damit eine persönliche Note. Im Kurs werden viele Möglichkeiten für kulinarische Präsente vorgestellt und probiert. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel sowie 3 – 4 Schraubgläser (Einkoch- bzw. Marmeladengläser).

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K331

Mo, 24.11., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anja Rößler

Geschenkeküche für Weihnachten: Süßes, Salziges und Selbstgemachtes

In diesem kreativen Kochkurs entstehen liebevoll gestaltete Geschenke aus der Küche. Gemeinsam kochen und backen Sie köstliche Marmeladen, aromatische Chutneys und knusprige Kekse, die Freude bereiten. Ergänzt wird das Angebot durch duftendes Badesalz und Kräuterkissen – kleine Aufmerksamkeiten, die Wohlbefinden schenken.

Bitte mitbringen: ca. 10 € pro Abend für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K332

Do, 04.12., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Reicker Str. 60

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Weihnachtsduft liegt in der Luft – Räuchermischungen selbst herstellen

Weihnachten ist mit Dürften wie z. B. Zimt, Nelken und Orangenschale verbunden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit diesen und anderen aromatischen Zutaten aus der Küche eigene Räuchermischungen herstellen können. So holen Sie sich ganz einfach besondere, stimmungsvolle Gerüche nach Hause und es duftet so, wie es Ihnen am besten gefällt. Zudem eignen sich die Mischungen auch wunderbar als Geschenkidee.

Bitte mitbringen: ca. 10 – 15 € für Zutaten, einen Mörser (aus Glas, Stein oder Keramik), eine Schüssel oder ein größeres Gefäß zum Mischen, ggf. verschiedene Gewürze und Kräuter aus dem eigenen Küchenschrank (z. B. Zimt, Nelken, Lorbeer, Rosmarin, Thymian, Orangenschalen etc.).

1 x | 2,67 UE | 27 €



25H 1K333

Do, 20.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Silvia Löwe, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen / Kräuterpädagogin

Silvesterschmaus

In diesem Kurs erproben Sie ein festliches Menü für den Jahreswechsel. Den Auftakt bilden zarte Fischpäckchen, begleitet von einer aromatischen Orangen-Hollandaise und gebratenen Süßkartoffeln. Zum Hauptgang gibt es den Klassiker Filet „Wellington“ – lecker umhüllt und auf den Punkt gegart. Zum krönenden Abschluss bereiten Sie einen cremigen Cheesecake zu, der das Jahr stilvoll ausklingen lässt. Lassen Sie sich inspirieren und sammeln Sie wertvolle Tipps für ein gelungenes Silvesterdinner.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K334

Mi, 17.12., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jens Michel, Koch

Männerrunde im November – zusammen einfach gut kochen

Ein Männerkochkurs ist mehr als nur Kochen – er ist eine Einladung, mit Spaß, Teamgeist und Genuss Neues auszuprobieren und gemeinsam kulinarisch über sich hinauszuwachsen. Ein Kochkurs voller kräftiger Aromen und geselliger Atmosphäre! Gemeinsam bereiten Sie u. a. deftige Minestrone und Bockbierbraten mit handgemachten Käse-Lauch-Knödeln zu. Egal ob Anfänger oder Profi – alle sind willkommen!

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K335

Di, 25.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch

Männerrunde im Januar – zusammen einfach gut kochen

Ein Männerkochkurs ist mehr als nur Kochen – er ist eine Einladung, mit Spaß, Teamgeist und Genuss Neues auszuprobieren und gemeinsam kulinarisch über sich hinauszuwachsen. Wir starten herzlich mit Wirsing-Hackfleisch-Eintopf, gefolgt von einem aromatischen Schmorbraten mit Maronen und Schalotten. Zum krönenden Abschluss gibt's ein raffiniertes Dessert. Ob Anfänger oder Küchenprofi – hier ist jeder willkommen! *Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 45 €



25H 1K336

Di, 27.01., 17.30 – 21.15 Uhr
VHS, Helbigsdorfer Weg 1
Pierre Hänsel, Koch

Kochen für Singles ab 60

In diesem Kochkurs bereiten Sie einfach zuzubereitende, leichte Gerichte, die köstlich schmecken und sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen, zu. Ob schnelle Suppen, frische Salate oder unkomplizierte Hauptgerichte – mit den passenden Rezeptideen und ein paar praktischen Tipps wird auch das Kochen für eine Person abwechslungsreich, genussvoll und lohnenswert. Gleichzeitig bietet der Abend die Gelegenheit, in netter Runde zu kochen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam kulinarische Momente zu genießen.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K337

Do, 06.11.,
17.30 – 21.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Pierre Hänsel, Koch



Bitte zu allen Kochkursen einen Behälter für die Kostproben mitbringen.

„Dinners for two“ – Pärchen-Kochkurs

Dieser Kochkurs wendet sich an Verliebte, Verlobte und Verheiratete, die gerne gemeinsam kochen möchten. Bei der Auswahl der Rezepte steht dieses Mal der Apfel im Mittelpunkt – gilt dieser doch in vielen Kulturen als Symbol der Liebe. Gemeinsam bereiten Sie ein 5-Gänge-Menü zu und genießen einen kulinarisch-literarischen Abend.

Anmeldung bitte als Paar.

Bitte mitbringen: ca. 20 € pro Paar für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K338

Do, 05.02., 17.30 – 21.15 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Erotic-Food – Liebe geht durch den Magen

Den Zutaten, die verwendet werden, wurde schon in der Antike eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Doch wirkt es wirklich? Wie kann man die einzelnen Zutaten verwenden und was lösen sie aus? Tauchen Sie ein in die Welt der sinnlichen Genüsse und erfahren Sie interessante Hintergrundinformationen. Zudem werden verschieden kombinierbare Menüs gekocht und diese mit den passenden Weinen verkostet.

Bitte mitbringen: ca. 18 € für Lebensmittel.

1 x | 5 UE | 45 €

25H 1K339

Fr, 13.02., 18.00 – 21.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anja Rößler



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“.

Thailändische Wok-Gerichte

Das Pfannenrühren im Wok gehört zu den schnellsten, einfachsten und dennoch vielseitigsten aller kulinarischen Zubereitungsmethoden. Die Zutaten sind in Minutenschnelle vorbereitet. Öle, Gewürze und Saucen bieten unendliche Variationsmöglichkeiten. 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. 16 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

Suwan Mahasan



25H 1K401

Mo, 26.01., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

25H 1K402

Mo, 27.10., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

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 frittierte und aromatisch gebratener Fisch mit Ingwer sowie ein Curry mit gedämpftem Fisch.

Bitte mitbringen: ca. 16 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

25H 1K403

Sa, 31.01., 9.00 – 12.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Suwan Mahasan

Indisch-Kochkurs

Gemeinsam werden Suppen, Hauptgerichte und Beilagen aus verschiedenen Regionen Indiens 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. 13 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

25H 1K404

Fr, 24.10., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. 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 Poori oder Masala Bonda (Gerichte mit Reis und Kartoffeln) zu.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

25H 1K405

Sa, 13.12., 10.00 – 13.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Renuka Krishnakumar

Vegane indische Küche

Wohl keine andere Küche der Welt bietet solch eine Vielfalt an veganen Gerichten. Im Kurs lernen Sie abwechslungsreiche Rezepte u. a. für Sambar mit Gemüse und Linsen (Eintopf), Aloo Paratha (gefülltes Fladenbrot) mit Kartoffeln und Sodhi mit Kokosmilch (Suppe) kennen.

Bitte mitbringen: ca. 13 € für Lebensmittel.

1 x 15 UE | 45 €

25H 1K406

Sa, 28.02., 10.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Renuka Krishnakumar

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. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €



25H 1K407

Sa, 08.11., 13.30 – 18.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Hyoung Ran Kim



Hyoung Ran Kim

Als Südkoreanerin lebe ich schon viele Jahre in Deutschland und habe immer wieder festgestellt, dass die asiatische Küche in Deutschland zwar bekannt, aber praktisch kaum erlebbar ist. So entschloss ich mich, mich bei der Volkshochschule nach koreanischen Kochkursen zu erkundigen und schon hatte ich meinen ersten Vertrag als Kursleiterin.

Der Reiz des gemeinsamen Kochens, verbunden mit der Erläuterung der koreanischen Esskultur, sind für mich besondere Erlebnisse. Das Interesse der Teilnehmenden an meinem Heimatland bereitet mir stets große Freude und ist ein Ansporn für weitere Veranstaltungen.

Traditionelle koreanische Küche

In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Grundlagen der traditionellen koreanischen Küche. Sie können lernen, wie authentische Gerichte wie z. B. Kimchi (eingelegter Chinakohl), Jumuleok (in Sojasoße eingelegtes Schweinefleisch) und Japchae (koreanische Glasnudeln mit Gemüse) zubereitet werden. In einer entspannten Atmosphäre zeigt Ihnen unsere Kursleiterin, wie Sie Schritt für Schritt mit einem kleinen Tischgrill die traditionellen Kochtechniken anwenden und schmackhafte, gesunde Mahlzeiten kreieren. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der koreanischen Esskultur haben.

Bitte mitbringen:

ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €

25H 1K408

Sa, 17.01., 13.30 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Hyoung Ran Kim



Koreanische Küche: das Nationalgericht Bibimbab

Dieser Kochkurs widmet sich dem beliebten Gericht Bibimbap. Bibimbap, was so viel wie „gemischter Reis“ bedeutet, ist ein farbenfrohes und schmackhaftes Gericht, das aus einer Vielzahl von frischen Zutaten wie Reis, saisonalem Gemüse (z. B. Spinat, Karotten, Zucchini und Shiitake-Pilzen) und Gochujang (koreanische Chilipaste) besteht. Beilagen wie Tofu, Spinatsalat oder Eierkuchen mit Kimchi bereichern die Vielfalt der Zubereitungsmöglichkeiten, von denen Sie im Kurs einige kennen lernen und genießen können.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €

25H 1K409

Sa, 28.02., 13.30 – 18.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Hyoung Ran Kim

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. An diesem Abend werden u. a. Kimmari (frittierte Glasnudeln mit Gemüse in Algenblättern) und Takgangjeong (frittiertes Hühnerbrustfilet in Barbecue-Soße) zubereitet.

Bitte mitbringen: ca. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 49 €



25H 1K410

Sa, 21.03., 13.30 – 18.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Hyoungh Ran Kim

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. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K411

Do, 15.01., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Maria Luisa Kordt, Köchin

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. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K412

Fr, 28.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Maria Luisa Kordt, Köchin

Geschmack und Kultur – traditionelle Rezepte aus Lateinamerika

Die Küche Lateinamerikas ist vielfältig und reich an Traditionen. In diesem Kochkurs lernen Sie Zutaten und Rezepte kennen, die seit Generationen Teil der regionalen Esskultur sind. Sie erfahren mehr über die Herkunft und Verarbeitung wichtiger Lebensmittel und bereiten gemeinsam authentische Gerichte wie z. B. Maisfladen und Teigtaschen zu. Dabei stehen nicht nur die Zubereitungstechniken im Mittelpunkt, sondern auch die kulturelle Bedeutung dieser Speisen. Ein Abend voller Genuss, Austausch und neuen Geschmackserlebnissen. ¡Buen provecho!

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K413

Di, 03.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Anyela Urrego, Antidiskriminierungsbüro Sachsen e.V.

Lateinamerikanisches Streetfood: Mexiko

In diesem Kochkurs können Sie eine Auswahl typischer Gerichte der mexikanischen Streetfood-Kultur zubereiten. Typische Antojitos (wörtlich übersetzt: kleine Gelüste) auf den lokalen, traditionellen Märkten sind zum Beispiel Tamales (ein in Blättern gedämpfter Maisteig), Gorditas (gefüllte Maisfladen), Tostadas (gebackene und belegte Tortillas) und Elote (gewürzte Maiskolben). Unsere Kursleiterin vermittelt nicht nur die Zubereitungstechniken, sondern auch interessante Hintergrundinformationen zu den Zutaten.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K414

Do, 20.11., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Maria Luisa Kordt, Köchin

Peruanische Küche

Von der fischreichen Küste der Küste, über die reichhaltigen Gerichte der Anden bis hin zu den exotischen Gerichten des Amazonas:



Dieser Kochkurs bietet die Gelegenheit, in die Welt der berühmten und international gelobten peruanischen Küche einzutauchen. Als Vorspeise erwartet Sie ein erfrischendes Ceviche clásico, zubereitet mit frischem Fisch, Limette und duftendem Koriander.

Anschließend gibt es köstliche Papa a la Huancaína, zarte Kartoffeln mit einer cremig-würzigen Sauce. Als Hauptgang wird das herzhaftes Aji de Gallina, Hähnchen in einer aromatischen Aji-Sauce, begleitet von duftendem Reis, zubereitet. Abgerundet wird der Abend mit dem berühmten Pisco Sour, dem Nationalgetränk Perus.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €



25H 1K415

Mi, 04.02., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

María Vásquez de Grunewald

Lateinamerikanisches Streetfood: Kolumbien

In diesem Kurs widmen Sie sich der Zubereitung authentischer Gerichte der kolumbianischen Straßenmärkte: Von herzhaften Snacks bis hin zu süßen Kleinigkeiten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Zubereitet werden zum Beispiel Arepa (vegetarisch oder mit Fleisch gefüllte Maisfladen) und Empanadas.

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K416

Mo, 16.03.,

18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

María Luisa Kordt, Köchin

Süßspeisen und Backwerk

Brot aus Sauerteig

Deutschland ist das Brotland Nr. 1. In keinem Land der Welt gibt es so viele Brotsorten wie hier. Besonders die roggenhaltigen Brotsorten stehen voll im Trend. Sie backen selbst, unter fachlicher Anleitung, Ihr eigenes Roggenbrot mit natürlichem Sauerteig.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack, Behälter für den Transport.

1 x | 4 UE | 38 €

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

25H 1K501

Di, 13.01., 17.30 – 20.30 Uhr

25H 1K502

Di, 10.02., 17.30 – 20.30 Uhr

Leckere Sonntagsbrötchen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie leckere Brötchen mit einfacher Küchenausstattung, Biozutaten, wenig Hefe und ohne industrielle Zusatzstoffe zubereitet werden können. Nach dem Verkosten von frischgebackenen Brötchen mit verschiedenen Aufstrichen, werden eigene Teiglinge hergestellt, die Sie nach entsprechender Ruhezeit für ein Genießerfrühstück mit Familie oder Freunden am nächsten Morgen zu Hause backen können.

Bitte mitbringen: 5 € für Lebensmittel, zudem eine eckige Auflaufform mit hohem Rand (mindestens 30 x 20 x 5 cm groß) und ein großes Bäckerleinentuch (ersatzweise 2 feste Küchentücher ohne Weichspüler).

1 x | 4 UE | 38 €

VHS, Annenstr. 10

Daniela Holfeld, Hobbybäckerin

25H 1K503

Sa, 22.11.,

15.00 – 18.00 Uhr

25H 1K504

Sa, 07.03.,

15.00 – 18.00 Uhr



Bitte beachten Sie, dass das Mindestalter für die Teilnahme an unseren Backkursen 18 Jahre beträgt.

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. 18 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack, Behälter für den Transport.

1 x | 4 UE | 38 €

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

25H 1K505

Mo, 03.11., 17.30 – 20.30 Uhr

25H 1K506

Di, 20.01., 17.30 – 20.30 Uhr

Süßes Glück: Motivatortorten 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. 20 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack am Freitagabend, Tortenbox für den Transport, Drehteller (falls vorhanden).

2 x | 8 UE | 65 €

25H 1K507

Fr, 23.01., 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 24.01., 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

Berliner, Quarkbällchen und Spritzkuchen selbst backen

Luftig, goldbraun und unwiderstehlich lecker – in diesem Backkurs dreht sich alles um die Klassiker der süßen Teigkunst. Sie bereiten gemeinsam Berliner, Quarkbällchen, Spritzkuchen und Churros zu, erfahren die Geheimnisse der perfekten Teigführung und lernen verschiedene Füllungen und Glasuren kennen. Ob traditionell oder kreativ verfeinert – diese Köstlichkeiten

gelingen garantiert und sorgen für süße Genussmomente!

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

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K508

Do, 13.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

Pralinen – süße Verführung mit Geschichte

Vortrag im Archiv der Kulinarik und Workshop in der VHS

Am ersten Termin besuchen Sie in der SLUB Dresden einen Vortrag zur Geschichte der Praline: Wie wurde aus einem höfischen Luxusgut eine weltweite Leidenschaft? Sie erfahren Wissenswertes über Kakao sowie über aktuelle Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften zur Harmonisierung von Aromen.

Zudem erhalten Sie einen kurzen, thematischen Einblick in die Ausstellung „Die süße Kunst. Eine Kulturgeschichte der Konditorei und der Desserts“ im Buchmuseum der SLUB Dresden.

Am zweiten Kurstermin haben Sie Gelegenheit, das Thema des Vortrags praktisch und genussvoll während eines Pralinen-Workshops in der Volkshochschule Dresden zu vertiefen. Hier stellen Sie unter fachkundiger Anleitung edle Pralinen selbst her und lernen Techniken der Chocolatiers kennen.

Bitte zum Workshop in der VHS mitbringen: ca. 21 € für Lebensmittel und einen herzhaften Snack, Behälter für den Transport.

2 x | 6 UE | 38 €

Dr. Janosch Förster

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

25H 1K509

Führung: Mo, 20.10., 16.30 – 18.00 Uhr

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18

Workshop: Di, 21.10., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstraße 10

25H 1K510

Führung: Mo, 03.11., 16.30 – 18.00 Uhr

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18

Workshop: Mi, 05.11., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstraße 10

Geschichte trifft Handwerk: vom Butterbrot zum Stollenduft

Vortrag im Archiv der Kulinarik
und Workshop in der VHS

Der Stollen ist eine sächsische Spezialität mit langer Tradition. Ursprünglich als einfaches Fastengebäck entstanden, entwickelte er sich mit edlen Zutaten wie Butter, Mandeln und kandierten Früchten zu einem geschätzten Weihnachtsklassiker und Verkaufsschlager.

Am ersten Termin erhalten Sie in einem Vortrag im Archiv der Kulinarik der SLUB Dresden einen Einblick in die Geschichte dieses Traditionsgebäcks. Sie erfahren, wie sich das Rezept über die Jahrhunderte verändert hat, welche Bedeutung der Stollen für die Region hat und welche Rolle der legendäre Butterbrot dabei spielte. Zudem erhalten Sie einen kurzen, thematischen Einblick in die Ausstellung „Die süße Kunst. Eine Kulturgeschichte der Konditorei und der Desserts“ im Buchmuseum der SLUB Dresden.

Am zweiten Tag wird das Wissen praktisch erlebbar: Im Workshop bereiten Sie gemeinsam mit unserem Bäcker- und Konditormeister den Klassiker – den Rosinenstollen – zu. Da Tradition aber manchmal etwas „Variation“ verträgt, werden auch Rezepte mit Cranberrys und Schokolade ausprobiert. Neben Tricks und Tipps zum Stollenbacken, nehmen Sie am Ende des Workshops zwei Stollen nach Wahl mit nach Hause.

Bitte zum Workshop in der VHS mitbringen: ca. 21 € für Lebensmittel und einen herzhaften Snack, Behälter für den Transport.

2 x 17 UE | 45 €

Dr. Janosch Förster

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

25H 1K511

Führung: Di, 25.11., 16.30 – 18.00 Uhr

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18

Workshop: Mi, 26.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstraße 10

25H 1K512

Führung: Mo, 01.12., 16.30 – 18.00 Uhr

Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18

Workshop: Di, 02.12., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstraße 10

Gesunde Weihnachtsbäckerei – Plätzchen und Gebäck ohne Reue

Die Adventszeit ist voller süßer Versuchungen – doch Genuss muss nicht ungesund sein! In diesem Kurs backen Sie köstliche Weihnachtsleckereien ganz ohne raffinierten Zucker und glutenhaltiges Mehl. Von duftenden Zimsternen über saftige Lebkuchen bis hin zu knusprigen Vanillekipferln – alle Rezepte sind vollwertig, bekömmlich und trotzdem himmlisch lecker.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel. Behälter für den Transport.

1 x 15 UE | 45 €

25H 1K513

Mo, 08.12., 17.00 – 20.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler,

ganzeitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Feines im Advent: Baumkuchentorte und Stollenkonfekt

Wie wäre es mal mit ganz besonderem Feingebäck zur Adventszeit? In diesem Kurs können Sie die Zubereitung von feiner Baumkuchentorte und himmlischem Stollenkonfekt erlernen. Letzteres eignet sich auch wunderbar zum Verschenken.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel und einen herzhaften Snack, zwei Behälter für den Transport.

1 x 14 UE | 38 €

25H 1K514

Di, 09.12., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

Saisonale Süßigkeiten – gesund Naschen

In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie gesunde Alternativen zu traditionellen Süßigkeiten herstellen können. Lernen Sie, wie man ohne den Einsatz von raffiniertem Zucker, Gluten und tierischen Produkten gesunde Leckereien



© Racamari – stock.adobe.com

kreiert. Der Schwerpunkt liegt auf saisonalen Zutaten, die den Geschmack des Winters einfangen. Von Fruchtriegeln über Energiebällchen bis hin zu Schokoladen-Leckereien – bereiten Sie Süßigkeiten zu, die Sie ohne Reue genießen können.

Bitte mitbringen: ca. 12 € für Lebensmittel und Behälter für den Transport.

1 x | 4 UE | 38 €

25H 1K515

Fr, 30.01., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler,

ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

Getränkekunde

Chinas berühmte Teeregionen

In diesem Kurs werden Sie bildlich und geschmacklich zu den schönsten Regionen Chinas geführt, welche gleichzeitig auch bedeutende Anbauggebiete für Tee sind. So haben Sie die Möglichkeit, die Gegenden näher kennen zu lernen, aber auch Ihr Wissen rund um Tee zu erweitern. Der Kurs bietet informative Einblicke in die Geschichte, Anbau- und Verarbeitungsmethoden, ergänzt durch spannende Verkostungen, bei denen Sie Tees aus verschiedenen chinesischen Anbaugebieten probieren und vergleichen können. Als Höhepunkt lernen Sie die traditionelle chinesische Teezeremonie (gekürzte Variante) kennen, die Ihnen die kulturelle Bedeutung des Tees näherbringt.

Bitte mitbringen: ca. 15 € für Tee und einen kleinen Snack.

1 x | 5 UE | 27 €

25H 1K601

Do, 27.11., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Wen Liu

Ihre Fragen zum Tee – ein Leitfaden für Tee-Neulinge und -Liebhaber

In diesem Kurs werden die häufigsten Fragen rund um das Thema Tee beantwortet – dabei wird u. a. auf Anbauggebiete, Koffeingehalt, die Wahl des Wassers und Tipps zum Einkauf eingegangen. Verkostungen ermöglichen es Ihnen, verschiedene Tees zu probieren und zu entdecken, welche Sorten am besten zu Ihrem Alltag passen.

Ein besonderes Highlight ist das Thema Matcha. Dieser Tee gewinnt zunehmend an Beliebtheit. Sie lernen, die verschiedenen Qualitätsstufen zu erkennen und den für Sie besten Matcha auszuwählen. Genießen Sie eine spannende und genussvolle Reise in die Welt des Tees!

Bitte mitbringen: ca. 20 € für Tee und einen kleinen Snack.

1 x | 5 UE | 27 €

25H 1K602

Mo, 23.02., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Wen Liu

Wilde Wurzeln und Kräuterkraft – Hausmittel und Tees aus Wildpflanzen

Sie möchten Ihre Hausapotheke mit natürlichen Mitteln bereichern? Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Verwendung von Kräutern und Wurzeln als Hausmittel und Tees. Gemeinsam stellen wir eine Teemischung und eine Tinktur her, besprechen deren Anwendung sowie Aufbewahrung und tauschen uns zu Rezeptideen aus. Neben vielen praktischen Tipps erwarten Sie auch kleine Kostproben.

1 x | 4 UE | 27 €

25H 1K603

Mo, 09.03., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Silvia Löwe, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen / Kräuterpädagogin



**Kursleitende
gesucht!**

[www.vhs-dresden.de/
kursleiter](http://www.vhs-dresden.de/kursleiter)

**Eröffnen Sie anderen
Perspektiven.**