

ESSEN UND TRINKEN

Kochen und Genießen führt Menschen zusammen – mit jeweils unterschiedlichen Traditionen, Ritualen sowie Zubereitungstechniken. Sie lernen somit sowohl die handwerklichen Fertigkeiten, um verschiedenste einheimische und internationale Gerichte zubereiten zu können als auch kulturell Wissenswertes. **Lust auf Genuss?**

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen



Besuchen Sie uns auch im Internet
www.yhs-neilbronn.de

Basisküche	47
Internationale Küche	48
Saisonales	49
Süß und lecker, Backen	49
Eltern-Kind-Angebote	50
Getränke, Gaumenschmeichler ...	50

BASISKÜCHE

Die Devise: Essen und genießen mit allen Sinnen. Selbst kochen soll Spaß machen! Das Ziel: Rezepte richtig lesen und danach arbeiten, verschiedene Garmethoden und Begriffe der Kochsprache kennen und verstehen lernen. Fertigprodukte haben keine Chance!
Der Weg: In kleinen Gruppen zwei oder mehrere Komponenten eines Menüs kochen.

Grundkurs Kochen

Inhalte:

- Warme Vorspeisen oder Suppen
- Rindfleisch, Hack
- Reis, Teigwaren, Spätzle
- Salate
- Desserts

Mo, 2 x ab 23.9., 18 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Ute Langenbacher
68,- €

390A001

Grundkurs Kochen

Inhalte:

- Kalb-, Schweinefleisch
- Panieren
- Knödel, Kartoffeln, Kartoffelsalat
- Gemüse, Salate
- Desserts

Mo, 2 x ab 20.1., 18 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Ute Langenbacher
68,- €

390A002

Kochen für eine Person

Auch das Kochen für eine Person lohnt sich! Frisch zubereitete Mahlzeiten sind wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise. In diesem Kurs bekommen Sie Tipps, wie Sie die richtige Menge für eine Portion finden und einfach für sich kochen, ohne dabei Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

Do, 7.11.2024, 18 - 21 Uhr
Heilbronn, Karina Kirschenmann
10,- €

390A005

Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.



Unser vollständiges Programm finden Sie **online!**

Meal-Prepping

Gut geplant ist halb gekocht
Meal-Prepping, also die Essensplanung und -vorbereitung, ist in aller Munde. Denn, wer für sich und seine Familie lecker und gesund kochen und nicht ständig auf Fertigprodukte zurückgreifen möchte, der braucht Dank gutem Meal-Prepping nicht mehr stundenlang in der Küche zu stehen und sorgt für Abwechslung auf unserem Teller.
Mi, 6.11.2024, 18 - 21.30 Uhr
Sontheim, Simone Weiß
37,- €

390A006

Gesund in den Ruhestand

Kochkurs für Senioren
Nie zuvor waren Senioren so aktiv wie heute, und eine angepasste Ernährung und Lebensweise spielen dabei eine entscheidende Rolle. Gerade der Eintritt ins Rentenalter ist eine entscheidende Phase und eine tolle Möglichkeit, um sich mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen. Gemeinsam kochen wir ein herbstliches 4-Gänge-Menü und erfahren praktische Tipps und Anleitungen. Der Kochkurs ist geeignet für Kochanfänger/-innen und kocheifahrene Profis.
Di, 26.11.2024, 18 - 21.30 Uhr
Sontheim, Simone Weiß
37,- €

390A007

Heißhunger ade

Mit Genuss zum Wohlfühlgewicht
Hier erwarten Sie spannende Gerichte, Tipps und Strategien, um langfristig mit Genuss zum Wohlfühlgewicht zu gelangen.
Mi, 29.1.2025, 18 - 21.30 Uhr
Flein, Simone Weiß
39,- €

390A008

Für alle **Koch- und Backkurse:** Bitte Behälter für Reste, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und evtl. ein Getränk mitbringen. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, sodass wir evtl. Alternativen bereitstellen können.

Männer – ran an den Herd

Männer - ran an den Herd!

Dieser Kochkurs ist das perfekte Kochlöffel-Schwingen für Hobby-Köche oder blutjunge Anfänger. Die Rezepte sind unkompliziert in der Zubereitung und sowohl für Alleinstehende als auch für die Familie oder geladene Gäste ein Gaumenschmaus. Die herbstlichen Gerichte sind nicht nur lecker, sondern können zudem gesundheitlich punkten.
Di, 22.10.2024, 18 - 21.30 Uhr
Böckingen, Simone Weiß
39,- €

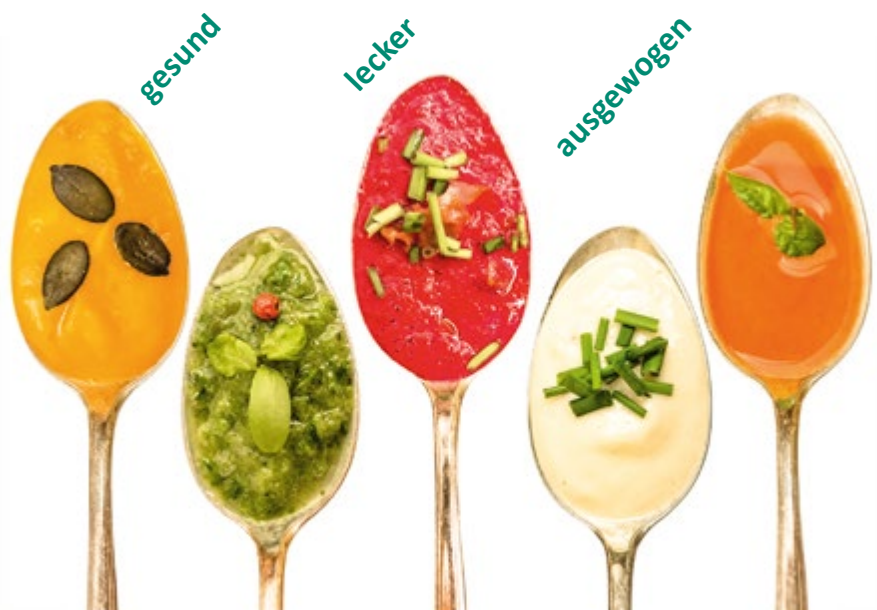
390A011



Mann kocht Weihnachten

Die Festtage rücken näher, ein schmackhaftes Menü soll auf den Tisch. Sie wollen selbst kochen oder beim Kochen unterstützen? An diesem Abend kocht Mann ein mehrgängiges Weihnachtsmenü und erhält Tipps und Tricks zur stressfreien Vorbereitung. Mit Lachskanapees zum Sekt, Butterknödelchen in Fleischbrühe, Hirschragout mit Kaffeepflaumen, Serviettenknödel, Ackersalat und Weihnachtstiramisu mit Himbeeren können Sie die Festtage entspannt genießen!
Mi, 11.12.2024, 18 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Ute Langenbacher
50,- €

390A012



INTERNATIONALE KÜCHE

Türkische Gerichte mit Tradition

Geprägt vom Osmanischen Reich, von Bauern, Hirten sowie landwirtschaftlicher Produkte ist die türkische Küche eine der raffiniertesten der Welt. Wir kochen ein buntes Menü, verfeinert mit Gemüse, Lamm, Geflügel und speziellen Gewürzen. Zusammen lernen wir Pirasa Köftesi (Lauch-Hackbällchen), türkische Spinatgerichte mit Joghurt und vieles mehr zuzubereiten.

Do, 24.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Böckingen, Assia Rehm

42,- €

392A206

Indische Küche: Fingerfood

Snacks und Fingerfood sind in der indischen Küche sehr beliebt. Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie diese kleinen Knabbereien schnell zubereiten können.

Fr, 18.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Biberach, Chhanda Saha

39,- €

392A361

Festliches Essen in der traditionellen vietnamesischen Küche

Gemeinsam lernen Sie die Philosophie des Gleichgewichts (Yin und Yang) in der vietnamesischen Küche kennen. Wir werden traditionelle Gerichte nach diesem Prinzip zubereiten, wie z. B. das Hauptgericht Bo Kho mit Rindfleisch und Kokoswasser oder die Vorspeise Pomelo-Salat mit Garnelen.

Do, 28.11.2024, 17 - 21 Uhr

Heilbronn, Thu My Le

39,- €

392A391



Marrokanische Küche

Bunt und voller überraschender Geschmackskombinationen - das ist die Küche Marokkos. Sie entdecken die wichtigsten Zutaten wie Raz-el-Hanout, Smen, Salzzitronen sowie die typischen Aromen Zimt, Koriander und Safran und erhalten Tipps beim Kochen mit der Tajine, dem traditionellen kegelförmigen Topf der Marokkaner. Wir versuchen uns an einem typischen Fladenbrot, Zitronenhähnchen und einem feinen Couscous Gericht.

Fr, 24.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Böckingen, Assia Rehm

44,- €

392A402

Vegetarische Küche: Türkisch

Viele kleine Köstlichkeiten mit den typischen Zutaten wie Sesampaste, Auberginenmus, Bulgursalat und gegrilltes Gemüse werden an diesem Abend zubereitet. Dazu gehören pikante Dips und das Fladenbrot, das in der Pfanne gebacken wird. Eine Linsensuppe rundet das kleine Vorspeisenbuffet ab. Diese Speisen sind vegetarisch und können wunderbar mit Fleisch und Fisch kombiniert werden.

Mi, 5.2.2025, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Nevin Gül

42,- €

393A112

Pilzgerichte

Immer mehr Menschen wollen kein Fleisch mehr essen. Pilze bieten sich dafür als idealer Ersatz an. Champignons, Pfifferlinge und Steinpilze erhalten wichtige Nährstoffe. Vielseitige Möglichkeiten der Zubereitung sorgen für wohlschmeckende Gerichte. Freuen Sie sich auf gefüllte Pilze, Pilzragout mit Semmelknödel oder Pilzstrudel.

Mo, 7.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Ute Langenbucher

37,- €

393A051

Vietnamesische Küche: Pilzküche

Von Champignons über Austernpilze, Seitlinge bis hin zu Enoki, Maitake oder Shiitake - gemeinsam lernen wir eine Vielzahl von Pilzarten kennen. Einige Sorten sind besonders aromatisch, und die Konsistenz einiger Pilze ähnelt sogar dem Fleisch. In der asiatischen Küche werden Pilze vielseitig eingesetzt, entweder als Fleischalternativen oder allein als Gemüse zum Braten oder für Suppen. Während des Kurses werden wir mehr darüber erfahren.

Do, 24.10.2024, 17 - 21 Uhr

Heilbronn, Thu My Le

39,- €

392A390



Am liebsten frisch aus dem Wald: Mit der Ilse in die Pilze
Pilzwanderung Mi, 30.10.2024, 10 - 15 Uhr Leingarten mit Ilse Schopper, Seite 37

Semesterthema

CROSS OVER

Gutes aus Nah und Fern



Crossover-Küche

Gut ist, was gut schmeckt

Die Crossover-Küche ist eine Esskultur, die eine Integration verschiedener regionaler, nationaler und internationaler Produkte und Zubereitungsmöglichkeiten beschreibt. Die Küche kann asiatisch, kreolisch, mediterran und multikulturell beeinflusst sein. Crossover Küche ist „FusionFood“ ohne Einschränkungen - gut ist, was gut schmeckt! Gemeinsam wollen wir an diesem Kochabend die unglaubliche Geschmacks-Vielfalt der Crossover-Küche mit extravaganten aber trotzdem gut nachvollziehbaren Koch-Rezepten in der Praxis näherbringen. Freuen Sie sich auf diese Kombinationen: Mexico-Türkei, Europa-Thailand, Italien-Japan, Deutschland-Indien, Deutschland-Peru

Mo, 2.12.2024, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Georg Schmücker

47,- €

393A059

Cross over:
Mittelmeerküche

Die kulinarischen Genüsse der Mittelmeerküchen Südfrankreichs, Spaniens, Italiens und Marokkos laden dazu ein Grenzen zu überschreiten. Wir komponieren ein „Cross over“-Menü: Vorspeisen aus Italien und Spanien, das Hauptgericht aus Marokko und ein leckeres Dessert aus Frankreich. Erleben Sie landestypische Gerichte entlang der Mittelmeerküste.

Do, 16.1.2025, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

44,- €

392A020

SAISONALES

Nachhaltig eingemachte
Wintervorräte

Do, 26.9.2024, 18 - 22 Uhr

Flein, Tanja Koch

20,- €

393A001

Gefördert

durch



Wildgerichte

Heute wird es wild: Gemeinsam kochen wir verschiedene Gerichte von Reh und Hirsch wie Keule, Rücken oder Medaillons mit verschiedenen Beilagen. Wildschwein mal anders als Fleischküchle, vielleicht auch noch Fasan. Beschaffung, Verwendbarkeit und Herkunft des Fleisches werden auch besprochen. Mit einem guten Gläschen Rotwein wird es ein Gaumenschmaus für alle Wildfans

Ganz wild auf Wild

Do, 17.10.2024, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Thomas Nowobilski

46,- €

393A053

Do, 14.11.2024, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Thomas Nowobilski

46,- €

393A054

Für alle **Koch- und Backkurse**: Bitte Behälter für Reste, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und evtl. ein Getränk mitbringen. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, sodass wir evtl. Alternativen bereitstellen können.

Orientalisches Weihnachtsmenü

Ein orientalisches Kochkurs schlägt eine Brücke zwischen westlichen und östlichen Traditionen. Erleben Sie die duftende und aromatische Welt von „1001 Nacht“ bei einem mehrgängigen Weihnachtsmenü: Als Hauptgang kochen wir einen Kabeljau mit Zimt und Safran, Hähnchen mit Pflaumensoße und als Beilage Sukkade-Reis mit Piment und Nelken

Fr, 13.12.2024, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

45,- €

393A055

Regional & Bio:
Vegetarische Saisonküche

Verbringen Sie einen aktiven und leckeren Abend mit regionalen Köstlichkeiten, die direkt vom Acker auf den Teller kommen. Was wächst eigentlich wann und wo? In diesem Kochkurs erfahren Sie Wissenswertes zur Produktion saisonaler Bio-Produkte und erhalten pfiffige Rezepte zum Nachkochen. Alle verwendeten Lebensmittel kommen aus regionaler und biologischer Landwirtschaft. Zur Abrundung erhalten Sie feine Bio-Getränke. Der Austausch unter den Teilnehmenden ist willkommen und stellt eine Bereicherung für alle Kochbegeisterten dar.

Fr, 25.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Leingarten, Nadine Croneiß

45,- €

393A108

SÜSS UND LECKER,
BACKEN

Strudel

Von süß bis herzhaft

Fr, 11.10.2024, 18 - 21.30 Uhr

Sontheim, Ute Langenbucher

40,- €

393A052

Pralinen

Wir füllen Hohlkugeln, stellen Schnittpralinen her, gießen und spritzen Pralinen. Dabei vermittelt uns die Dozentin die wichtigsten Grundlagen der Pralinenherstellung und den richtigen Umgang mit Kuvertüre.

Mo, 18.11.2024, 17.45 - 21.45 Uhr

Flein, Petra Dinse

44,- €

394A001

Weihnachtsbäckerei

Neue Plätzchenideen - als Ergänzung zu den traditionellen Sorten: Amaretto-Schoko-Trüffel, Schoko-Mint-Kekse, Krokantküschchen, Zimtbrezeln und Schoko-Orangen-Sterne.

Mi, 27.11.2024, 18 - 21.30 Uhr

Biberach, Elke Senghaas

36,- €

394A101

Semesterthema

Plätzchenweltreise
Grenzenlos backen

Weihnachtliches Gebäck mit neuem Geschmack? Gemeinsam mit einer erfahrenen Konditorin entstehen leckere Plätzchenkreationen aus Schweden, England und Österreich - mindestens so lecker wie die bekannten Vanillekipferl und Co. Freuen Sie sich auf einen bunt gefüllten, adventlichen Plätzchenteller.

Mi, 27.11.2024, 18 - 22 Uhr

Erlenbach, Petra Dinse

48,- €

394A102



Unser vollständiges Programm
finden Sie **online!**

Kochen macht Spaß!

JUNGE VHS



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

Eltern-Kind-Kochkurs: Rund um die Kartoffel

ab 7 Jahren

Sa, 11.1.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, Laura Bethe

28,- € und 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

393A504

Eltern-Kind-Kochkurs: Alles aufgespießt!

ab 7 Jahren

Sa, 25.1.2025, 10 - 13 Uhr

Erlenbach, Laura Bethe

28,- € und 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

393A505

Eltern-Kind-Kochkurs: Nudelvielfalt

ab 7 Jahren

Verschiedene Saucen und Salate runden das Ganze ab.

Sa, 8.2.2025, 10 - 13 Uhr

Flein, Laura Bethe

28,- € und 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

393A506

Für alle **Koch- und Backkurse**: Bitte Behälter für Reste, Schürze, scharfes Messer, Geschirrtuch und evtl. ein Getränk mitbringen. Allergien und Unverträglichkeiten bitte bei der Anmeldung angeben, sodass wir evtl. Alternativen bereitstellen können.



GETRÄNKE, GAUMENSCHMEICHLER

Wein-ABC

Teil 2

Die Weinküfermeisterin Sylvia Dörr führt Sie weiter in die Geheimnisse der Weinsensorik ein. Vertieft wird die Wahrnehmung der Weinaromen anhand des „Weinaromakastens“. Wir verkosten pro Abend zwölf Weine.

Di, 2 x ab 5.11., 18.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Sylvia Dörr

58,- €

395A001

WeinNacht mit Willi und flüssigem Advent

Willi Keicher von der Genossenschaftskellerei Heilbronn verbindet Wein mit Weihnachten. Als „Flüssigen Advent“ bezeichnet Willi diesen Abend zum intensiven Riechen, Schmecken und Genießen von sechs guten Tropfen. Nach Glühweinempfang und einstündiger Betriebsführung bildet ein rustikaler Vesper-

teller die Grundlage der humorvollen Geschmacksexpedition. Süßer die Proben nie schmecken!

Fr, 29.11.2024, 19 - 22 Uhr

Erlenbach, Wilhelm Keicher

40,- € inkl. Weinproben, Vesper 395A003

Cognac - Was das Etikett verrät

Informative Verkostung

Fr, 22.11.2024, 19 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Hiltraut Schwarz

50,- €

395A242

Rum, Ron und Rhum

Von farblos bis dunkelbraun - ein informatives Tasting

Fr, 24.1.2025, 19 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Hiltraut Schwarz

50,- €

395A270



www.vhs-heilbronn.de



Hier finden Sie unser vollständiges **Programm** im **Bereich Essen und Trinken** mit vielen Kursen und Angeboten!