

ESSEN UND TRINKEN

Kochen und Genießen führt Menschen zusammen – mit jeweils unterschiedlichen Traditionen, Ritualen sowie Zubereitungsstechniken. **Lust auf Genuss?**

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.vhs-heilbronn.de

Basisküche	50
Die Küche Frankreichs	51
Gutes aus Nah und Fern	52
Themenküche	52
Getränke, Gaumenschmeichler ...	53





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 17.2., 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Ute Langenbacher
 70,- € 390A001

Grundkurs Kochen

Inhalte:
 - Kalb-, Schweinefleisch
 - Panieren
 - Knödel, Kartoffeln, Kartoffelsalat
 - Gemüse, Salate
 - Desserts
 Mo, 2 x ab 10.3., 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Ute Langenbacher
 70,- € 390A002

Schnelle Küche für die ganze Familie

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist im stressigen Berufs- und Familienalltag oftmals eine echte Herausforderung. Anhand der selbst zubereiteten Gerichte vermittelt die Dozentin neben Inspirationen wie z. B. Lunch im Glas, Couscous-Salat oder einer schnellen Quiche auch Tipps zum Meal-Prepping, der Essensvorbereitung für mehrere Tage.
 Di, 1.4.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Flein, Simone Weiß
 39,- € 390A003

Der Weg in die Tasse

Anbau und Herkunft des Kaffees
 Kaffee ist nicht gleich Kaffee! Erfahren Sie mehr über den Anbau und die Herkunft des Kaffees und lernen Sie, welche Kaffeearten es gibt. Ein Barista zeigt Ihnen, welche Verarbeitungstechniken es gibt und begleitet Sie auf der geschmacklichen Reise mit einer Verkostung vor Ort.
 So, 30.3.2025, 14 - 16 Uhr
 Leingarten, Sarah Schmidt
 24,- € 390A030

Lieber Topf als Tonne

Lebensmittel retten
 Ob das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, noch Reste der Vortag im Kühlschrank sind oder man mal wieder zu viel eingekauft hat: An diesem Abend erhalten Sie Tipps, Tricks und leckere Rezepte, um selbst etwas gegen die Lebensmittelverschwendung zu tun.
 Fr, 27.6.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Böckingen, Assia Rehm
 42,- € 390A031

Männer - ran an den Herd: Fleischlos glücklich!

Wagen Sie etwas Neues und entdecken Sie, wie schmackhaft und unkompliziert fleischlose Gerichte sein können. Dieser Kochkurs richtet sich an Hobbyköche und Einsteiger, die offen für neue kulinarische Erfahrungen sind. Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie mehrere Gänge zu, die nicht nur optisch überzeugen, sondern auch bei Familie und Freunden gut ankommen. Sie erhalten wertvolle Informationen darüber, warum diese Gerichte Ihrer Gesundheit guttun und wie sie sich einfach in den Alltag integrieren lassen.
 Di, 18.3.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Böckingen, Simone Weiß
 39,- € 390A206

Mann kocht Ostern

Die Festtage rücken näher, ein schmackhaftes Menü soll auf den Tisch. An diesem Abend kocht Mann ein mehrgängiges Ostermenü und erhält Tipps und Tricks zur stressfreien Vorbereitung.
 Menüfolge siehe Kurs 393A001
 Mi, 26.3.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Erlenbach, Ute Langenbacher
 50,- € 390A207

Festtagsmenü Ostern

Baguette und Radieschencreme zum Sekt, Frühlingssalat, Kartoffelsamtuppe mit Lachs, Schweinerollbraten mit Schinken und Ei, dazu Kartoffelgratin mit Karotten-Erbsengemüse und zum Nachtsch ein Rhabarber-Quark-Dessert. So können Sie die Festtage entspannt genießen!
 Mo, 31.3.2025, 17.30 - 21 Uhr
 Heilbronn, Ute Langenbacher
 50,- € 393A001

Kulinarisches Ostern

Der Kochabend beschäftigt sich mit verschiedenen Leckereien für das perfekte Osterfest. Neben einem Ostermenü mit jeweils einer köstlichen Vorspeise, Hauptgang und Dessert werden wir verschiedene Fingerfood-Ideen von herzhaft über süß für den Osterbrunch und eine kreative Kaffeetafel zubereiten.
 Do, 3.4.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Flein, Tanja Koch
 41,- € 393A002

Männer – ran an den Herd



Sommer im Ländle - regional und saisonal aufgetischt

Die warme Zeit bringt wundervolle Schätze von Feldern und aus Gärten. Wir werden aus den saisonalen Produkten der Region sommerliche Leckereien wie kreative Gemüsevarianten, knackige Salate, cremiger Aufstrich, einen Pasta-Traum sowie köstliche Ideen zum Grillen und dazu ein sommerliches Dessert zubereiten.
 Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.
 Di, 1.7.2025, 18 - 21.30 Uhr
 Flein, Tanja Koch
 18,- € 391A002

Gefördert durch



Semesterthema

FRANKREICH

Kommen Sie, genießen Sie, erleben Sie Frankreich.

Vive la France!

Die Bistroküche

Bienvenue en France

Französische Gerichte für jeden Tag! Das Essen in französischen Bistros lässt sich gut vorbereiten und leicht nachkochen. Ideal um große und kleine Gäste zu verköstigen.

Do, 20.3.2025, 18 - 22 Uhr

Leingarten, Horst Werner

48,- €

392A151

Südfrankreich bittet zu Tisch

Die Esskultur der Provence ist geprägt von Genuss, Geselligkeit und einer tiefen Wertschätzung für gutes Essen und Wein. Erleben Sie den Geschmack von aromatischen Kräutern, typischem Gemüse und lassen Sie sich von der mediterranen Vielfalt verzaubern. Genießen Sie Tapenade, Ratatouille und Pissaladière begleitet von einem Schluck Rotwein.

Do, 3.4.2025, 17.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

47,- €

392A152

Französische Küche

Keine andere Küche hat die anderen europäischen Nationalküchen so sehr beeinflusst wie die Französische Küche. „Essen wie Gott in Frankreich“ ist ebenfalls ein bekannter Ausspruch für die Genussfreude der Franzosen, der seine Gültigkeit auch in unserer heutigen, schnellen und hektisch gewordenen Welt noch nicht verloren hat. Erleben und genießen Sie an diesem Abend eine aktive, kulinarische Reise durch einige Regionen Frankreichs wie z. B. Lothringen, Champagne, Provence, Bordeaux, Paris.

Mo, 5.5.2025, 17 - 21.15 Uhr

Heilbronn, Georg Schmücker

54,- €

392A155

Kochen wie Gott in Frankreich

Frankreich und gutes Essen gehören einfach zusammen. Nicht umsonst wurde die französische Küche zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt. Wir bereiten gemeinsam verschiedene Köstlichkeiten wie z. B. Boeuf Bourguignon und andere Spezialitäten zu. Lernen Sie das „savoir vivre“ Frankreichs kennen.

Do, 15.5.2025, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Thomas Nowobilski

46,- €

392A157

Do, 5.6.2025, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Thomas Nowobilski

46,- €

392A158

Kochkurse

• in französischer Sprache

La Réunion - un voyage culinaire •

Voyagez avec nous à La Réunion! Lors d'une brève introduction, découvrez cette île volcanique dans l'ouest de l'Océan Indien: un monde aux influences indiennes, africaines, arabes et européennes. Nous vous présenterons des lieux à visiter, des légendes et préparerons avec vous des plats typiques de la cuisine créole: le plat national le poulet cari, les samosas et bien plus encore. Le cours de cuisine aussi sera en langue française.

Fr, 28.2.2025, 17.30 - 21.30 Uhr

Böckingen, Assia Rehm / Ute Reichold-Petrak

71,- €

392A150

Bon Appétit •

Kochkurs in französischer Sprache

Sie kochen typische französische Gerichte, die in jeder französischen Familie täglich auf den Tisch kommen. Sie sollen nicht nur an den Gerichten, sondern auch an der französischen Sprache und Kultur Geschmack finden. Der Kurs findet überwiegend in französischer Sprache statt.

Mi, 30.4.2025,

17.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

45,- €

392A154

Bon Appétit!



Auf den Geschmack kommen...



GUTES AUS NAH UND FERN

Falafel-Faszination

Die Kunst der perfekten Bällchen. Entdecke die Welt der Falafel. Lerne, knusprige Falafel und einen erfrischenden Tabbouleh-Salat zuzubereiten. Egal, ob Anfänger oder schon Fortgeschrittene, es gibt wertvolle Tipps und Techniken, um diese orientalische Köstlichkeit zu kreieren.
Do, 10.4.2025, 18 - 21 Uhr
Leingarten, Ahmad Sweid
36,- € 392A220

Indische Küche: Fisch

Wir bereiten einfache und leckere Fischgerichte zu wie z. B. Garnelencurry mit Kokosmilch, Fischfrikadellen mit indischen Gewürzen und Kräutern oder Forellen mit Zwiebeln in pikanter Soße. Zudem erlernen Sie die richtige Zubereitung von Basmatireis und indischen Linsengerichten.
Di, 25.3.2025, 18 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Nazma Sattar
37,- € 392A363

Fr, 11.4.2025, 18 - 21.30 Uhr
Biberach, Chhanda Saha
40,- € 392A364

Fr, 23.5.2025, 18 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Chhanda Saha
40,- € 392A366

Thailändische Küche: Fisch und Meeresfrüchte

Thailänder lieben Fische und Meeresfrüchte in jeder Form und genießen sie gedämpft, gebraten, gegrillt oder frittiert, als Salate, Suppen und Hauptgerichte. An diesem Abend bereiten wir schmackhafte Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten sowie verschiedenen exotischen Gewürzen und Kräutern zu.
Mi, 19.3.2025, 18 - 21.30 Uhr
Sontheim, Surang Slusarek
40,- € 392A380

Die vietnamesische Küche gehört zu den gesündesten der Welt, da wenig mit laktosehaltigen Produkten und Öl gekocht wird. Darüber hinaus schätzt man frisches Obst und Gemüse sowie aromatische Gewürze. Abgerundet werden die Reisgerichte mit Fischsauce, Krabbenpaste und Sojasauce.



Vietnamesische Küche: Banh Bao, Dimsum, Gyoza

Wer schon immer wissen wollte, wie man Banh Bao oder Gyoza, die asiatischen Teigtaschen selbst macht, ist dieser Kurs genau richtig. Mit verschiedenen Füllungen kann man die Teigblätter mit einer speziellen Falteform fächerartig zusammenlegen, dämpfen oder braten.
Do, 13.3.2025, 17 - 21 Uhr
Heilbronn, Thu My Le
39,- € 392A390

Vietnamesische Küche: Streetfood in Hanoi

Hanoi liegt im Norden Vietnams und es ist im Winter kühl. Viele Gerichte werden mit frischen Kräutern und Gewürzen, die in den Bergen im Norden Vietnams wachsen, zubereitet. Im Kurs lernen Sie z. B. Bananenblütensalat, verschiedene Dips aus Fischsauce wie z. B. BunCha u. a. kennen.
Di, 27.5.2025, 17 - 21 Uhr
Heilbronn, Thu My Le
39,- € 392A392

Vietnamesische Küche: Streetfood in Saigon

In Saigon ist es selbst im Winter sehr heiß und feucht. 35 Grad sind keine Seltenheit. Das Klima im Süden ist sehr gut für tropisches Obst wie Kokos, Ananas sowie viele Kräuter, die im Norden nicht gut wachsen. Wir werden u. a. verschiedene Reismudelsorten mit frischen Kräutern wie z. B. Bun Nam Bo oder Bo Pia zubereiten. Es wird Gerichte mit und ohne Fleisch geben.
Do, 10.7.2025, 17 - 21 Uhr
Heilbronn, Thu My Le
39,- € 392A394

Kochclub international:
Eine Reise durch die asiatische Küche
Fr, 2 x ab 16.5., 17 - 21 Uhr
Heilbronn, N.N.
68,- € 392A391

Vegetarische Küche: Indisch traditionell

Ein indischer traditioneller vegetarischer Kochkurs bietet eine hervorragende Gelegenheit, die köstlichen und vielfältigen vegetarischen Gerichte der indischen Küche kennenzulernen. Mit den verschiedenen indischen Gewürzen werden Sie die Gerichte verfeinern. Erfahren Sie mehr über traditionelle Kochmethoden, die in der indischen Küche verwendet werden: das Dünsten, Braten und Tandoor. Diese Gerichte können jederzeit selbst zubereitet werden.
Mi, 19.3.2025, 18 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Vikram Singh
40,- € 393A101

THEMENKÜCHE

Ayurvedisch kochen: Leicht und kühl durch den Sommer

Im Sommer, wenn die Temperaturen steigen, braucht unser Körper eine andere Nahrung als im Winter. Leichte Sommergerichte sorgen für ein gesundes inneres Gleichgewicht. Doch was ist leicht und kühlend? Sind es der Eiskaffee, die bunten Salate oder die Drinks mit Eiswürfeln?
In diesem Kurs erfahren Sie, welche Lebensmittel, Gewürze und Zubereitungsarten für den Sommer am besten geeignet sind. Gemeinsam kochen wir ein leckeres und leichtes Sommermenü, das uns frische Energie und die nötige Abkühlung in der warmen Jahreszeit liefert.
Fr, 27.6.2025, 17.30 - 21.30 Uhr
Heilbronn, Maria Hufnagl
48,- € 393A402

Altes Brot neu aufgebrezelt

Nachhaltigkeit und Lebensmittelverschwendung vermeiden: Weltweit gehen etwa ein Drittel der Lebensmittel verloren, und in Deutschland landen jährlich 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, überwiegend aus Privathaushalten. Unter Anleitung der Dozentin lernen Sie, wie man aus übrig gebliebenem Brot und anderen Zutaten leckere Gerichte wie Brotsalat und paniertes Gemüse zaubert.
Di, 20.5.2025, 18 - 21.30 Uhr
Sontheim, Simone Weiß
39,- € 394A121

Hallo Sommer



Gebäck für heiße Tage

Sommer bedeutet Obst und Gemüse im Überfluss. Wir verwenden die sommerliche Vielfalt und backen mit Beeren und Gemüse. Eine fruchtige Tarte, herzhaft Quiche, praktisches Finger Food und viele andere Leckereien. Die Party kann beginnen!

Fr, 16.5.2025, 18 - 21.30 Uhr
Erlenbach, Petra Dinse

46,- € 394A001

Backen macht Spaß!

JUNGE VHS

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Mi, 26.3.2025, 16 - 18 Uhr

Biberach, Elke Senghaas

18,- € 394A601

Sa, 5.4.2025, 10 - 12.30 Uhr

Flein, Laura Bethe

22,- € 394A602

Sa, 12.4.2025, 10 - 12.30 Uhr

Erlenbach, Laura Bethe

24,- € 394A604



**GETRÄNKE,
GAUMEN-
SCHMEICHLER**

Sommerliche Weißweine

Sommerfrische Weine aus der Region stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir probieren 10 Weine der Rebsorten Grauburgunder, Weißburgunder, Chardonnay und Riesling. Es sind perfekte Begleiter für Ihre Grillparty, ideal zu Fisch, hellem Fleisch, Geflügel oder einfach für einen Sommerabend auf der Terrasse. Auch Weißherbst-, Rosé- und Blanc de Noir-Weine werden besprochen und verkostet. Sie lernen die verschiedenen Rebsorten, Aromen und Weincharakter kennen und sie den entsprechenden Anlässen bzw. Gerichten zuzuordnen.

Fr, 11.7.2025, 18.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Sylvia Dörr

34,- € 395A006

Sekt

In der Privatkellerei Hirsch erwartet uns eine Verkostung fünf verschiedener heimischer Sekte. Dazu gibt es viele Informationen zur Sektherstellung.

Fr, 9.5.2025, 19.30 - 21.30 Uhr

Leingarten, Artur Hirsch

30,- € 395A051

Whiskytasting:

Neues aus Schottlands Whiskywelt

Neues Jahr, neue Whiskys. Wir degustieren mit Ihnen die neuen Whiskys aus Schottland. Diese Whiskys sind natürlich nicht an jeder Straßenecke zu erhalten. Es sind Whiskys aus unbekanntem, neuen Destillieren sowie die Neuheiten der unabhängigen Abfüller aus Schottland. Da warten einige Überraschungen auf Sie.

Fr, 9.5.2025, 18.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Bernhard Weber

64,- € 395A103

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.

Entdecken Sie unser vollständiges Programm unter www.vhs-heilbronn.de



Semestertema

Frankreich



Rebsorten aus Frankreich

Immer noch ist Frankreich das Weinbauland Nr. 1 auf der Welt. Es besitzt ca. 200 verschiedene Rebsorten. Kaum jemand weiß aber, dass ein Teil der Rebsorten auch in Deutschland angebaut und ausgebaut werden. An diesem Abend probieren wir 10 Weine aus unserer Region, deren Rebsorten in Frankreich ihren Ursprung haben. Z.B. sind dies Pinot noir, Pinot meunier, Merlot, Chardonnay oder Sauvignon blanc. Diese Rebsorten haben bei uns auch ihre Bedeutung und es können daraus große Weine erzeugt werden. Das wird Ihnen dieser Abend zeigen.

Di, 8.4.2025, 18.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Sylvia Dörr

34,- € 395A004

Weinreise durch Frankreich

Eine Reise durch Frankreichs Weinbaugebiete, bei der auch die Geschichte nicht zu kurz kommt und die wichtigsten Rebsorten vorgestellt werden.

Fr, 4.7.2025, 19 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Thomas Kirchner

35,- € inkl. Wein 395A005

Dégustation de Cognac

Vous souhaitez pratiquer la langue française tout en dégustant du Cognac? Grâce à une combinaison de dégustations et de connaissances théoriques, vous apprendrez à connaître pourquoi les Cognacs ont l'apparence et le goût qu'ils ont.

Je vous initie à l'art de la dégustation et je vous fais découvrir les mystères de la fabrication, de la distillation et du vieillissement des Cognacs.

Fr, 28.3.2025, 19 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Hiltraut Schwarz

40,- € 395A250