

# Ernährung und Kochkultur

Kochschule und Basisküche	S. 306
Gesunde, vegetarische und vegane Küche	S. 309
Erlebnis- und Gourmetküche	S. 314
Internationale Alltags- und Festtagsküche	S. 319
Süßspeisen und Backwerk	S. 321

**Sylvia Schneider**

Beratung und Anmeldung  
Tel.: 0351 25440-32

**Katharina Kahl**

Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-56

**Melanie Haase**

Leitung | Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-12

**Food4future:  
Wie werden wir in  
Zukunft essen?**

Weitere Informationen  
auf Seite 317



## Kochschule und Basisküche

### Das Deutsche Archiv der Kulinarik

#### Führung

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 Teil des Bestandes ist im FoodStudio der SLUB öffentlich zugänglich.

Dr. Janosch Förster, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Deutschen Archiv der Kulinarik berichtet über die Geschichte der Sammlungen, erläutert die Nutzung, skizziert die Pläne für die Zukunft und gibt Tipps für das Stöbern in den zahlreichen Kochbüchern der kulinarischen Bibliothek vor Ort.

Weitere Informationen: [www.kulinarikarchiv.de](http://www.kulinarikarchiv.de)  
1 x | 2 UE | gebührenfrei

#### 25F 1K101

Do, 08.05., 17.00 – 18.30 Uhr  
Treff: Foyer SLUB, Zellescher Weg 18  
Dr. Janosch Förster

### 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. 18 € für Lebensmittel pro Abend.*

3 x | 12 UE | 72 €

#### 25F 1K102

Di – Do, 30.09. – 02.10., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

### → Kochkurse für Kinder und Jugendliche

siehe ab Seite 378

### 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. 18 € für Lebensmittel pro Abend (je nachdem, welche Rezepte ausprobiert werden).*

4 x | 16 UE | 120 €

#### 25F 1K103

Do, 13.03. – 12.06., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

### → Zu Tisch in der VHS Gorbitz

siehe Seite 413

### 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. 18 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €  
Pierre Hänsel, Koch

#### 🏠 25F 1K104

Mi, 07.05., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

#### 25F 1K105

Di, 09.09., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

## 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. 15 € für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 36 €

### 25F 1K106

Do, 20.03., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Ilona Leo, Diätassistentin

## Braten und Schmoren: so gelingt Fleisch richtig gut

Saftig zarter Fleischgenuss oder zähe Schuhsole? Es ist nicht einfach, Fleisch perfekt zuzubereiten. 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. 25 € für Lebensmittel.

1 x | 6 UE | 42 €

### 25F 1K107

Mo, 24.03., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

## 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 zu-recht? 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 | 4 UE | 20 €

### 25F 1K108

Mo, 23.06., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse



### Thomas Hebebrand

Seit 2019 teile ich meine Leidenschaft für Kulinarik und Spezialitäten und biete an der VHS Dresden verschiedene Kurse an. Besonders liegt mir die Welt des Käses am Herzen. In meinen Käse- und Weinverkostungen tauchen die Teilnehmenden in die faszinierende Vielfalt der Käsesorten ein. Sie erfahren Wissenswertes über die Herstellung und lernen, welche Begleiter – wie z. B. erlesene Weine – den Käse perfekt ergänzen. Darüber hinaus gebe ich den Kurs „Es geht um die Wurst“, bei dem wir gemeinsam drei verschiedene frische Bratwürste herstellen. Dazu gibt es passende Beilagen wie einen bunten Salat und eine feine Creme. So entsteht ein kulinarisches Erlebnis.

## 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 | 4 UE | 33 €

### 25F 1K109

Mo, 25.08., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Thomas Hebebrand, Fleischermeister

## 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.**

## Meal Prep – einmal kochen, mehrmals genießen

Als „Meal Prep“ wird das Vorkochen von Mahlzeiten für mehrere Tage bezeichnet. Das spart Zeit, Geld und Ressourcen, da so die Mahlzeiten an den entsprechenden Tagen nur noch (auf Arbeit) aufgewärmt bzw. weiterverwendet werden müssen. Im Kurs kochen Sie mit frischen Zutaten Speisen zum Mitnehmen, die Sie auch an den darauffolgenden Tagen genießen können.

*Bitte mitbringen:* Behälter für den Transport.

1 x | 4 UE | 15 €

### 25F 1K110

Mo, 14.04.,  
18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Laura Albrecht,  
Diätassistentin



Bitte zu allen  
Kochkursen  
einen Behälter für  
die Kostproben  
mitbringen.

## Schale, Strunk und Stiel – Kochen ohne Abfall

Meist bleibt beim Kochen eine große Schale von Obst- und Gemüseresten übrig. Doch das Meiste davon könnte zu 100 Prozent verarbeitet werden. In diesem Kurs werden Anregungen gegeben, wie man Schale, Strunk und Stiel in der Küche clever nutzen und leckere Speisen daraus zubereiten kann.

1 x | 4 UE | 15 €

### 25F 1K111

Di, 10.06., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## 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 hinweg zu retten.

*Bitte mitbringen:*

10 mittelgroße  
Schraubgläser.

1 x | 4 UE | 15 €

### 25F 1K112

Mi, 25.06., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Ab ins Glas

Ob Marmelade, Apfelmus und Tomatensugo – dieser Kurs macht vertraut mit den Techniken des Einweckens, des Einlegens (süß-sauer, in Essig, Öl), des Konservierens mit Zucker(alternativen) z. B. für Konfitüren und des Einkochens (z. B. Obst und Gemüse, fertige Gerichte, Kuchen). Diese bringen nicht nur den Vorteil mit sich, Lebensmit-



tel länger haltbar zu machen, sondern auch das Wissen, was Gutes im Glas steckt.

*Bitte mitbringen: 10 mittelgroße Schraubgläser.  
1 x | 4 UE | 15 €*

## 25F 1K113

Do, 28.08., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Einkaufsfalle Supermarkt – verführt mit allen Sinnen

### Vortrag

Mit dem Einkaufszettel starten, mit anderen Produkten nach Hause kommen: Wer kennt das nicht vom wöchentlichen Lebensmitteleinkauf? Mit Regalgestaltung, Wegeleitung, Werbung, Düften und Kostproben wird zielgerichtet zum Kauf verführt. Der Vortrag zeigt auf, mit welchen Tricks das Kaufverhalten beeinflusst werden kann. Dabei werden auch Fragen der Lebensmittelkennzeichnung beantwortet und dreiste Mogelpackungen entlarvt.

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Dresden.*

1 x | 3 UE | 5 €

## 25F 1K114

Do, 12.06., 17.00 – 19.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Emilia Geier, Fachberaterin  
Lebensmittel und Ernährung

## Satt und sicher – Tipps zum sinnvollen Lebensmitteleinkauf und zur Vorratshaltung

Jede und jeder hat ein anderes Kaufverhalten: manche gehen täglich, andere wöchentlich einkaufen. Wie sinnvoll ist es eigentlich, sich zu Hause einen Lebensmittelvorrat anzulegen? Wie und vor allem wo lagere ich die verschiedenen Lebensmittel, damit sie möglichst lange frisch und genießbar bleiben? Auf welche Weisen kann man Lebensmittel haltbar machen oder sind Fertiggerichte in Notfällen doch die bessere Wahl? Diese und weitere Fragen werden in diesem interaktiven Workshop geklärt. Zudem wird gemeinsam ein Gericht zubereitet, welches zeigt, dass auch mit wenigen Zutaten und ohne Strom leckere und gesunde Mahlzeiten gezaubert werden können.

*In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Dresden.*

1 x | 3 UE | 5 €

## 25F 1K115

Do, 28.08.,  
17.00 – 19.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Emilia Geier, Fachberaterin Lebensmittel  
und Ernährung

verbraucherzentrale

Sachsen

## 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 Ihren 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 umzusetzen sind.

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

1 x | 5 UE | 28 €

## 25F 1K201

Mi, 07.05.,  
18.00 – 21.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Ilona Leo, Diätassistentin



© m2010 – stock.adobe.com



### Haben Sie unseren Newsletter schon abonniert?

Jetzt einfach anmelden und keine  
Neuigkeiten mehr verpassen:  
[www.vhs-dresden.de/newsletter](http://www.vhs-dresden.de/newsletter)

## Mit veganer Küche starten

Viele spielen mit dem Gedanken, sich zukünftig rein pflanzlich zu ernähren oder zumindest stärker als bisher auf tierische Lebensmittel zu verzichten. Dieser Kurs bietet Hilfestellung und Austausch darüber, wie dies im Alltag gelingen kann. Im Kurs gibt es Zeit, Fragen zu beantworten wie z. B.: Worauf muss bei einer veganen Ernährung besonders geachtet werden? Welche Produkte und Lebensmittel sind eigentlich rein pflanzlich? Wie lassen sich Essgewohnheiten nach und nach umstellen? Braucht man Ersatzprodukte und schmecken diese überhaupt? Die Abende bieten die Möglichkeit, eine Auswahl an saisonalen, veganen Gerichten kennenzulernen und gemeinsam zuzubereiten. Gebackenes und Rezepte für ein Frühstück ohne tierische Zutaten stehen ebenfalls auf dem Speiseplan.

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

3 x | 12 UE | 72 €

### 25F 1K202

Mo – Mi, 01.09. – 03.09., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## ➔ Weitere Kurse zur gesunden Ernährung

siehe ab Seite 250

## 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 Ernährung zur Gesundheit im Alter“ beitragen kann. Zudem probieren Sie in kleiner Runde und gemüthlicher Atmosphäre gesunde Rezepte aus, die sich zu Hause leicht umsetzen lassen.

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

1 x | 5 UE | 28 €

### 25F 1K203

Di, 29.04., 9.30 – 12.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

## Frühlingsfrische Küche: Regeneration und Vitalität

Der Frühling ist die ideale Zeit, um den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. In diesem Kurs entdecken Sie, wie Sie Ihren Körper mit frischen, saisonalen Zutaten unterstützen können. Sie bereiten gemeinsam Gerichte zu, die sowohl leichte Frischkostelemente als auch schonend gegartes Gemüse enthalten. Dabei wird die Kraft von Wildkräutern, Blattgemüse, Radieschen und Frühlingszwiebeln genutzt, um vitalstoffreiche Salate, Suppen und leichte Pfannengerichte zu kreieren.

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

1 x | 4 UE | 33 €

### 25F 1K204

Fr, 14.03., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Lunch to go – gesundes Fastfood für die Mittagspause

Sich am Arbeitsplatz gesund zu ernähren, ist gar nicht so einfach. Oft wird auf Fertiggerichte oder das belegte Brötchen zurückgegriffen. In diesem Kurs erfahren Sie, mit welchen Zutaten ohne großen Aufwand gesunde Gerichte entstehen. Wir bereiten ein buntes Buffet aus vollwertigen Gerichten und gesunden Snacks zu, die Sie allein oder kombiniert spielend in den Alltag integrieren können.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel*

1 x | 5 UE | 39 €



### 25F 1K205

Di, 18.03., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Anja Rößler



## 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 mit Omega-Fett-3-Zutaten aus.

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

1 x | 4 UE | 36 €

### 25F 1K206

Do, 24.04., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Ilona Leo, Diätassistentin

## Gesunde Rezepte für eine schlanke Mitte

In diesem Kurs erfahren Sie nicht nur, welche natürlichen Lebensmittel und Ernährungsweisen Ihnen helfen, Bauchfett auf gesunde Weise zu reduzieren, sondern wir werden diese Erkenntnisse direkt in die Praxis umsetzen.

Gemeinsam bereiten Sie leckere, leicht nachzumachende Gerichte zu, die den Stoffwechsel anregen und die Fettverbrennung fördern. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung nachhaltig umstellen können, und genießen gleichzeitig köstliche Speisen, die Sie auf Ihrem Weg zur schlanken Mitte unterstützen.

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

1 x | 4 UE | 33 €

### 25F 1K207

Mo, 28.04., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

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 praxisna-

he Rezepte für einen entspannten Feierabend. Alle Rezepte sind lecker und leicht zum Nachkochen.

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

1 x | 4 UE | 36 €

### 25F 1K208

Di, 06.05., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

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 | 33 €

### 25F 1K209

Mi, 21.05., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Sommerliche Kräuterküche: Aromen und Gesundheit aus der Natur

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den vielfältigen Aromen frischer Sommerkräuter gesunde und köstliche Gerichte zaubern können. Wir verwenden Kräuter wie Basilikum, Minze, Petersilie und Zitronenmelisse, um leichte Sommergerichte zu kreieren, wie z. B. Kräuterpestos, erfrischende Sommergetränke, marinierte Gemüsesalate oder leichte Suppen. Der Fokus liegt auf kreativen Rezepten, die schnell zubereitet sind und die natürliche Frische des Sommers in den Vordergrund stellen.

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

1 x | 4 UE | 33 €

### 25F 1K210

Do, 05.06., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## 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 | 36 €

### 25F 1K211

Mi, 11.06., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Ilona Leo, Diätassistentin

## Frühstücksvariationen: mit Energie in den Tag

Nicht jeder ist ein Morgenmensch. Das Aufstehen fällt umso leichter, wenn ein gutes Frühstück lockt: ein Frühstück das abwechslungsreich ist, ausreichend neue Energie gibt und den Körper optimal mit Vitaminen und Nährstoffen versorgt – z. B. aus Getreide, Nüssen, Obst oder Gemüse. Die passende Inspiration dafür – auch für Morgenmuffel – gibt es in diesem Kurs. Es werden vielfältige Rezeptideen mit Zutaten von Avocado bis Zimt für einen guten Start in Tag ausprobiert.

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

1 x | 4 UE | 33 €



### 25F 1K212

Do, 12.06., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Gesunde Köstlichkeiten auf die Hand

Ob als kleines „Pick-me-up“ gegen das Nachmittagstief, für einen gemütlichen Filmabend zuhause oder für das Picknick – in diesem Kurs werden süße und herzhaftere Rezepte ausprobiert, die allesamt schnell gemacht sind, Energie liefern und gesund sind. Zubereitet werden eine Vielzahl an Rezepten u.a. für Müsliriegel, Wraps, Energyballs, Waffeln und Shots.

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

1 x | 4 UE | 36 €

### 25F 1K213

Do, 03.07., 18.00 – 21.00 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 € pro Abend für Lebensmittel.

1 x | 4 UE | 33 €

### 25F 1K214

Di, 23.09., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## 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. Fermentieren bietet auch eine Möglichkeit, gesunde Lebensmittel effizient und natürlich zu konservieren, ja sie sogar noch zu veredeln und mit Nährstoffen anzureichern. 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. Behälter für den Transport.

1 x | 4 UE | 33 €

Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

### 25F 1K216

Mi, 12.03., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



### 25F 1K217

Di, 17.06., 17.00 – 20.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1



## Babys erster Brei – bunte Vielfalt gelassen gelöffelt

Lernen Sie die Geschmacks- und Sinneswelt Ihres Babys in puncto Ernährung kennen - und das mit wenigen Mitteln und geringem Zeitaufwand. Die Zeit rund um den Start der Beikost ist spannend und herausfordernd zugleich. Gibt es den richtigen Zeitpunkt für den ersten Brei? Welcher Brei ist der Richtige? Ein entspannter Familientisch und eine gute Beziehung zum Kind während der

Mahlzeiten sind genauso wichtig, wie eine optimale Nährstoffzusammensetzung der Breisorten. Auftretende Fragen und Verunsicherungen werden gemeinsam besprochen.

Eine Anmeldung ist möglich über:

- Amt für Gesundheit und Prävention /  
E-Mail: [gesundheitsfoerderung@dresden.de](mailto:gesundheitsfoerderung@dresden.de) /  
Tel.: 0351 488 53 51
- VHS Dresden / E-Mail: [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de) /  
Tel.: 0351 25 44 32

*In Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden, unterstützt von der AOK PLUS.*

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

Amt für Gesundheit und Prävention

### 25F 1K218

Mi, 09.04., 10.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

 **25F 1K219**

Mi, 11.06., 10.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

### 25F 1K220

Mi, 10.09., 10.00 – 12.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

## Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

In dieser Informationsveranstaltung rund um das Thema Ernährung für Schwangere und stillende Mütter werden wichtige Fragen geklärt, Verunsicherungen behoben und ganz praktisch Rezeptideen vermittelt. In einer genussvollen Runde schwingen die Teilnehmenden nach einer theoretischen Einführung selbst den Kochlöffel und erfahren dabei, dass gesundes Essen schnell und leicht zubereitet werden, schmecken und dazu noch Spaß machen kann.

Eine Anmeldung ist möglich über:

- Amt für Gesundheit und Prävention / E-Mail: [Gesundheitsamt-schwangerenberatung@dresden.de](mailto:Gesundheitsamt-schwangerenberatung@dresden.de) / Tel.: 0351 488 53 84
- VHS Dresden / E-Mail: [post@vhs-dresden.de](mailto:post@vhs-dresden.de) / Tel.: 0351 25 44 32

*In Zusammenarbeit mit dem Amt für Gesundheit und Prävention der Landeshauptstadt Dresden, unterstützt von der AOK PLUS.*

1 x | 3,33 UE | gebührenfrei

Amt für Gesundheit und Prävention

### 25F 1K221

Mi, 16.04., 16.30 – 19.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

### 25F 1K222

Mi, 18.06., 16.30 – 19.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

 **25F 1K223**

Mi, 24.09., 16.30 – 19.00 Uhr  
VHS, Helbigsdorfer Weg 1

 **Kurs für (werdende) Großeltern –  
fit in der neuen Rolle**

siehe Seite 67

 **Vom Mann zum Vater – Väter im Wandel**

siehe Seite 67

## Zeichenerklärung:

 **Kurs am Standort Gorbitz**



© dusanpetkovic1 - stock.adobe.com

## 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 | 36 €

Ilona Leo, Diätassistentin



**25F 1K301**

Di, 11.03., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

### 25F 1K302

Do, 04.09., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

### Urig genießen: Käsefondue-Abend

Kulinarischer Genuss in ca. 10 Metern Höhe – 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 | 33 €

### 25F 1K303

Mo, 31.03., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thomas Hebebrand, Fachberater für Käse

### Osterbrunch

Gemeinsam werden in diesem Kurs kulinarische Spezialitäten für den Osterbrunch 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 | 42 €

### 25F 1K304

Di, 08.04., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

### 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. 16 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K305

Fr, 11.04., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Karin Appler

### Kulinarischer Frühlingsspaziergang

Die Tage werden endlich wieder länger, die Sonne scheint wärmer und die Sinne freuen sich bei einem Spaziergang über die ersten zarten Farben. Der Frühling lädt aber auch ein, die Aromen der Natur zu entdecken und kreative Gerichte zuzubereiten, die die Frische dieser Jahreszeit widerspiegeln. Gemeinsam zubereitet werden an diesem Abend grüne Spargelsuppe mit Lachs, gefülltes Schweinefilet im Baconmantel mit weißem Spargel auf polnische Art, Kartoffel-Lauch-Gratin und Rhabarberschaum mit Nuss-Crumble und Erdbeeren.

*Bitte mitbringen: ca. 23 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €



**25F 1K306**

Di, 15.04.,

17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer

Weg 1

Jens Michel, Koch



Bitte zu allen  
Kochkursen  
einen Behälter für  
die Kostproben  
mitbringen.

## Frühlingsmenü mit Spargel, Bärlauch & Co.

Spargel, Bärlauch u. a. – mit delikaten Frühlingsboten, die das Bedürfnis nach frischen und schmackhaften Gaumenfreuden wecken, bereiten Sie in geselliger Runde an diesem Abend ein wohlschmeckendes 4-Gänge-Menü zu.

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

### 25F 1K307

1 x | 6 UE | 42 €

Di, 29.04., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

### 25F 1K308

1 x | 6 UE | 42 €

Mo, 26.05., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Surf and Turf

Ein typisches Surf and Turf vereint beides in einem – auf den Punkt gebratenes Fleisch mit zarten Meeresfrüchten. Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich an die Zubereitung dieser ungewöhnlichen Koch- und Geschmackskombination zu wagen.

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

1 x | 5 UE | 39 €



© ahirao – stock.adobe.com

### 25F 1K309

Mi, 30.04., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Pierre Hänsel, Koch

## 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 | 33 €

## 25F 1K310

Mi, 30.04., 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 | 33 €

## 25F 1K311

Mi, 28.05., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Ofengerichte mit raffinierten Beilagen

Leckere Aufläufe, saftige Braten oder raffiniert gefülltes Gemüse – Ofengerichte sind unheimlich vielseitig und lecker. Sie lassen sich auch wunderbar am Vortag vorbereiten und sind damit die perfekten Rezepte, wenn sich Gäste ankündigen. Also ran an den Ofen und Rezepte ausprobieren!

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

1 x | 6 UE | 42 €

## 25F 1K312

Di, 06.05., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## 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 | 39 €

### 25F 1K313

Di, 13.05., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Reisen und Kochen:

### Gujarat

#### Bildervortrag inkl. Zubereitung von Spezialitäten

Gujarat, ein Bundesstaat im Westen Indiens, ist bekannt für seine reiche Kultur, beeindruckende Handwerkskunst und vielfältige Landschaften. Diese Region bietet eine faszinierende Mischung aus Tradition

und Moderne und ist die Heimat des berühmten Mahatma Gandhi. Diese Foto-Reise führt Sie durch die pulsierenden Märkte von Ahmedabad, den faszinierenden Rann of Kutch, eine große salzhaltige Wüste und die atemberaubenden Nationalparks, in denen die majestätischen asiatischen Löwen leben.

Die „Reiseleitung“ übernimmt dabei eine Hobbyfotografin und -köchin mit viel Liebe zu Indien. Passend zu den fotografischen Reiseeindrücken bereiten Sie kleine Happen wie z. B. Pani Puri (mit Gemüse gefüllter Snack) und Jalebis (frittierte Weizenmehlkringel, die mit Zuckersirup getränkt werden) zu.

*Bitte mitbringen: ca. 5 € für Lebensmittel*

1 x | 5 UE | 24 €

### 25F 1K314

Mi, 14.05., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Monique Hartmann

## Kulinarisches Südtirol

Entdecken Sie die kulinarischen Schätze Südtirols. Diese Region ist bekannt für ihre köstlichen und vielfältigen Gerichte, die sowohl leichte als auch deftige Aromen vereinen. Gemeinsam bereiten Sie eine Auswahl an Speisen zu, die die Frische der regionalen Zutaten betonen, sowie deftige Klassiker, die für Gemütlichkeit sorgen. Von typischen Südtiroler Knödeln bis hin zu frischen Kräutergerichten – lassen Sie sich von der Vielfalt inspirieren!

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

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K315

Di, 20.05., 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 | 33 €

### 25F 1K316

Do, 22.05., 18.15 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Fisch-Kochkurs: von der Elbe bis zum Mittelmeer

Fisch ist wohl eines der wohlschmeckendsten 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 | 42 €

### 25F 1K317

Di, 03.06., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Frank Rehwald, Küchenmeister

## Oberlausitzer Köstlichkeiten

Häufig schweifen wir gern kulinarisch in die Ferne, um Neues und Interessantes zu entdecken, doch manchmal liegt Gutes auch so nah:

Dieser Kochkurs widmet sich ausgewählten Gerichten der Oberlausitz – die Region, die im Osten des Freistaates Sachsen liegt, an der Grenze zu Polen und der Tschechischen Republik und bis in den Oberspreewald-Lausitzkreis des Landes Brandenburg hinein reicht. Der Name „Lausitz“ ist übrigens slawischen Ursprungs und bedeutet so viel wie „Wasserloch“



oder „Wasserpfütze“. Im Kochkurs bereiten Sie eine sorbische Hochzeitssuppe sowie gefüllten Kasslerbraten mit Stupperle (eine Art Kartoffelklößchen) und Sauerkraut zu.

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K318

Mo, 16.06., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Jens Michel, Koch

## Food4future: Wie werden wir in Zukunft essen?

Technologie und Wissenschaft verändern permanent unser Leben – auch beim Kochen. Wussten Sie, dass jedes Jahr in Deutschland 40.000 neue Lebensmittelprodukte auf den Markt kommen und genauso viele Produkte auch wieder verschwinden? Heute können wir nur erahnen, was in ein paar Jahrhunderten oder Jahrzehnten auf den Teller kommt. Nicht alle Ernährungstrends werden sich durchsetzen. Das Essen der Zukunft wird aber notwendigerweise bewusster, ressourcenschonender und fairer werden. Und wir können heute schon einen Blick auf das spannende Essen der Zukunft werfen: Wird es vegetarisch oder flexitarisch sein? Sind die Grundlagen Algen, Insekten oder wird künftig im Labor „gekocht“? Wir kreieren ein ausgewogenes Menü, bei dem der Genuss nicht zu kurz kommt. Lassen Sie sich ein auf eine kulinarische Reise mit Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht probiert haben.

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K319

Di, 17.06., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Anja Rößler

## Südfrankreich bittet zu Tisch

In diesem Kochkurs erleben Sie kulinarische Genüsse der sonnigen Region Südfrankreich. Sie bereiten ein Menü mit Gerichten zu, die von der reichen Kultur und den frischen Zutaten dieser bezaubernden Gegend inspiriert sind, wie z. B. Ratatouille und Bouillabaisse.

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K320

Fr, 27.06., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

## Leckeres für die Gartenparty

Eine Gartenparty ist eine wunderbare Gelegenheit, die Natur zu genießen und Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen.

In unserem Kochkurs werden köstliche und kreative Gerichte zubereitet, die perfekt für ein geselliges Beisammensein im Freien sind, wie z. B. Brotsalat, mediterraner Nudelsalat, Dips und Saucen für Fleisch und Gemüse.

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K321

Do, 10.07., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

## Sommerliche Grill-Impressionen

Grillpartys sind beliebt. Sie laden ein zu Geselligkeit und bedienen eine eigene Welt und Kultur. Auf und mit dem Grill ist fast alles möglich. In diesem Kurs lernen Sie, würzige Spezialitäten aus den „Grillwelten“ aller Kontinente zu zaubern: Raffinessen aus Fleisch, Gemüse und Früchten.

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

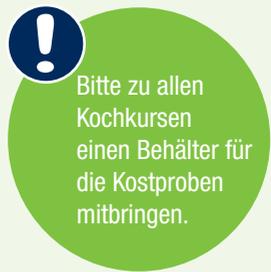
1 x | 6 UE | 42 €

## 25F 1K322

Di, 29.07.,

16.30 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald,  
Küchenmeister



# Erlebnis- und Gourmetküche

## Auf kulinarischer Entdeckungsreise: Niederlande, Marokko, Brasilien

Diese kulinarische Reise führt Sie zu süßen bis würzig-scharfen Gerichten – inspiriert von der niederländischen, marokkanischen und brasilianischen Küche.

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

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K323

Mi, 06.08., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

## Kochkurs für Hochstapler: Burger & Co.

Der Burger hat sich in den letzten Jahren vom Fastfood zu einem trendigen, gesunden und variantenreichen Slow Food entwickelt. Im Kurs werden die Auswahl des richtigen Fleisches, (pflanzliche) Alternativen und das Würzen von Patties besprochen. Gemeinsam lernen Sie neue, überraschende Kombinationen kennen. Die Brötchen werden selber gebacken und auch die Soßen und Dips bekommen eine eigene Note.

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

1 x | 5 UE | 39 €



### 25F 1K324

Do, 14.08., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Pierre Hänsel, Koch

## Mediterrane Küche entdecken

Unweigerlich mit dem Gedanken an das Mittelmeer ist ein Gefühl von Sommer und Fernweh verbunden, aber auch ein entsprechendes Lebensgefühl. Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der mediterranen Küche, lernen Sie diese von einer anderen Seite kennen und lassen Sie sich von abwechslungsreichen Gerichten verzaubern!

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

1 x | 6 UE | 42 €

### 25F 1K325

Fr, 22.08., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

## Genießermenü „Sommerfrische“

Ein Menü zuzubereiten ist immer eine besonders gute Gelegenheit, Freunde und Familie einzuladen und kulinarisch zu verwöhnen. Die Rezepte für diesen Kurs stehen dabei ganz unter dem Motto „Sommerfrische“. Gekocht wird ein Menü u.a. mit Fisch, Melone und Aprikose.

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

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K326

Mo, 25.08., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Pierre Hänsel, Koch

## 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. 25 € für Lebensmittel.*

1 x | 6 UE | 42 €

### 25F 1K327

Di, 26.08., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Frank Rehwald, Küchenmeister

## „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. 12 € pro Paar für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K329

Mi, 10.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## Genusspäckchen: Maultaschen und Ravioli

Natürlich gibt es fertige Maultaschen und Ravioli zu kaufen, die man einfach nur noch garen muss. Leckerer wird's aber, wenn man es selber macht. Denn gerade dann, wenn die Hülle dünn und die Füllung herzhaft und locker ist, können diese „Genusspäckchen“ zum kulinarischen Vergnügen werden. Also ran an den Teig. Gefüllt wird dieser mit herbstlichen Zutaten wie Kürbis, Maronen und Pilze.

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K330

Do, 11.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Pierre Hänsel, Koch

## Burgervariationen zum Reinbeißen

Einen guten Burger macht mehr aus als zwei Brötchenhälften und ein Stück Fleisch. Im Kurs werden verschiedene klassische und außergewöhnliche Burger mit Fleisch, Fisch oder komplett vegetarisch – aufgewertet mit frischen Zutaten und schmackhaften Dressings – „hergestellt“ und verkostet. Das „Drumherum“ wird natürlich auch selbst gemacht. Zum Nachtisch darf auch eine süße Burgervariante nicht fehlen!

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

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K331

Fr, 12.09., 18.00 – 21.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anja Rößler



© weyo - stock.adobe.com

## 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 | 5 UE | 39 €

Suwan Mahasan

## 25F 1K401

Mo, 12.05., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

## 25F 1K402

Mo, 21.07., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10



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.

# Internationale Alltags- und Festtagsküche

## 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 zubereiten. 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. 16 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €

### 25F 1K403

Mo, 08.09., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Suwan Mahasan

## Traditionelle koreanische Küche

Erfahren Sie mehr über die Grundlagen der traditionellen koreanischen Küche in unserem Kochkurs. Hier können Sie 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 können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein Interesse an der koreanischen Esskultur haben.

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

1 x | 6 UE | 42 €

### 25F 1K406

Sa, 12.04., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Hyoung Ran Kim

## Traditionelle Suppen und eingelegtes Gemüse

### Koreanisch kochen

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 | 42 €

### 25F 1K407

Fr, 06.06., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10  
Hyoung Ran Kim

## Koreanische Küche: das Nationalgericht Bibimbab

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der koreanischen Küche: 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 | 42 €

### 25F 1K408

Sa, 23.08., 9.30 – 14.00 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 Taggangjeong (frittiertes Hühnerbrustfilet in Barbecue-Soße) zubereitet.

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

1 x | 6 UE | 42 €

### 25F 1K409

Sa, 20.09., 17.30 – 22.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1  
Hyoung Ran Kim

## Drei-Länder-Eck-Küche: Schweiz, Frankreich, Deutschland

Das Dreiländereck, wo sich der Schwarzwald, die Schweiz und das Elsass treffen, gilt zu Recht als eine der schönsten Regionen Europas. In diesem Kochkurs können Sie Rezepte aus diesen Regionen ausprobieren und genießen. Zubereitet werden z. B. Elsässer Zwiebelsuppe und Basler Rindergeschnetzeltes mit Thymian-Knöpfele. Das Dessert ist inspiriert von einer Spezialität aus dem Schwarzwald.

*Bitte mitbringen: ca. 23 € für Lebensmittel.*

1 x | 5 UE | 39 €



**25F 1K416**

Mo, 19.05., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

Jens Michel, Koch

## Dreiländereck-Küche: Polen, Deutschland, Tschechien

Waren Sie schon einmal am Dreiländereck, an dem sich heute die Staatsgrenzen von Deutschland, Polen und der Tschechischen Republik treffen? Dieses befindet sich am Zusammenfluss der Neiße und des Oldrichovský-Bachs (Ullersbach), etwa 2,5 km nordwestlich von Hrádek nad Nisou (Grottau) und 3 km südlich von Zittau. Zumindest kulinarisch können Sie an diesem Abend diese Gegend etwas kennenlernen. In diesem Kochkurs bedient sich unser aus Zittau stammende Koch aller drei Landesküchen und bereitet mit Ihnen ein Menü u. a. mit polnischer Rote-Bete-Suppe mit Uszka (Nudeltaschen) sowie Gulasch mit böhmischen Knödeln zu. Das Dessert ist typisch für Sachsen – erraten Sie welches?

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

1 x | 5 UE | 39 €

**25F 1K417**

Di, 19.08., 17.30 – 21.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jens Michel, Koch



Weitere Kurse zur internationalen Alltags- und Festtagsküche im Internet: [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

## Der Mais und seine lateinamerikanischen Wurzeln

Mais ist ein bedeutendes kulturelles Element in Lateinamerika, das Menschen verbindet und Identität stiftet. In diesem Kochkurs entdecken Sie, wie ein einfaches Saatkorn in ein wertvolles Lebensmittel verwandelt wird. Sie erhalten spannende Einblicke in die Herkunft, den Anbau und die verschiedenen Sorten von Mais. Gemeinsam erkunden Sie die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten, die dieses Lebensmittel bietet: sei es in Form von Getränken, Suppen, Vorspeisen oder Hauptgerichten, die die lateinamerikanische kulturelle Identität prägen. Zusammen bereiten Sie an diesem Abend drei traditionelle Rezepte mit Mais zu: Maiskuchen, Maisfladen und Teigtaschen. ¡Buen provecho!

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

1 x | 4 UE | 33 €

Dr. Anyela Urrego

Laura Milena Beltran

M-Latts e. V. Lateinamerikanische Frauen



**25F 1K419**

Fr, 04.04., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10



**25F 1K420**

Mi, 18.06., 18.00 – 21.00 Uhr

VHS, Helbigsdorfer Weg 1

## 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 Sack, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

**25F 1K501**

Mo, 10.03., 17.30 – 20.30 Uhr

**25F 1K502**

Di, 13.05., 17.30 – 20.30 Uhr

# Süßspeisen und Backwerk

## 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 und ein großes Bäckerleinentuch (ersatzweise 2 feste Küchentücher ohne Weichspüler)*

1 x | 4 UE | 33 €

VHS, Annenstr. 10

Daniela Hofeld, Hobbybäckerin

### 25F 1K503

Sa, 15.03., 13.00 – 16.00 Uhr

### 25F 1K504

Sa, 27.09., 13.00 – 16.00 Uhr

## 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 und einen kleinen Snack, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

### 25F 1K505

Di, 25.03., 17.30 – 20.30 Uhr

### 25F 1K506

Mi, 27.08., 17.30 – 20.30 Uhr

## Alles Käse(kuchen): Cheesecake und mehr

Es gibt zahlreiche Käsekuchenvarianten. Ob im Wasserbad gebacken oder roh, mit oder ohne Boden, mit Quark oder Frischkäse. Im Kurs bereiten Sie zwei Varianten zu, wie z. B. American Cheesecake. Der Kurs bietet nicht nur praktische Anleitungen, sondern auch die Möglichkeit, Tipps und Tricks direkt von einem Profi zu erhalten.

*Bitte mitbringen: ca. 14 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack, Springform (28 cm), Tortenbox für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

### 25F 1K507

Mo, 07.04., 17.30 – 20.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## 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 und einen kleinen Snack am Freitagabend, Tortenbox für den Transport, Drehteller (falls vorhanden).*

2 x | 8 UE | 60 €

### 25F 1K508

Fr, 16.05., 18.00 – 21.00 Uhr

Sa, 17.05., 09.30 – 12.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

## Französisch backen: klein aber fein

Die französische Backkunst ist bekannt für ihre exquisite Auswahl an Gebäck und Desserts. In diesem Kurs können Sie die Zubereitung von Eclairs, Himbeermacarons, Cannelés und Tartelettes lernen. Sie erfahren nicht nur, wie man die perfekten Teige und Cremes zubereitet, sondern auch die Techniken, die hinter den französischen Süßigkeiten stecken.

*Bitte mitbringen: ca. 18 € für Lebensmittel und einen herzhaften Snack, Behälter für den Transport.*

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K510

Di, 27.05., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

### Tartes – von klassisch bis oh la la

Tartes, eine typisch französische Spezialität, gibt es in süß und salzig, traditionell und modern. Beliebte Tarte-Rezepte sind z. B. Zitronentarte (Tarte au citron), Himbeer-Schokoladentarte (Tarte au Chocolat) und Gemüsequiche. In diesem Kurs backen Sie gemeinsam eine Auswahl an süßen, aber auch pikanten Varianten.

*Bitte mitbringen: ca. 15 € für Lebensmittel*

*und einen herzhaften Snack, zwei*

*Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

## 25F 1K511

Mi, 04.06., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

### Gesundes Backen im Sommer: Brot und Snacks mit saisonalen Highlights

Backen kann auch im Sommer leicht und gesund sein! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Brot und gesunde Snacks mit sommerlichen Zutaten wie Zucchini, Kräutern, Samen und Beeren zubereiten. Gebacken werden glutenfreie Brote, Gemüsecracker und gesunde Müsli-Riegel, die perfekt für ein Picknick im Freien oder als nährstoffreicher Snack für zwischendurch geeignet sind.

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

1 x | 4 UE | 33 €

## 25F 1K512

Di, 10.06., 17.00 – 20.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Elke Göhler, ganzheitl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

## Naked Cake mit Blüten und Früchten

In diesem Kurs können Sie Ihren eigenen Naked Cake herstellen. Sie lernen wie man Blumen für Torten richtig präpariert, auf der Torte arrangiert und womit man eine solche Torte sonst noch dekorieren kann. Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

*Bitte mitbringen: ca. 21 € für Lebensmittel, Tortencontainer, Drehteller (falls vorhanden).*

1 x | 5 UE | 39 €

## 25F 1K513

Do, 26.06., 17.30 – 21.15 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

### Süßes für heiße Tage

In diesem Kurs werden leichte, fruchtige Sommerkuchen und Süßspeisen wie z. B. Erdbeer-Rhabarber-Crumble, Vanilleparfait und Heidelbeertartelettes zubereitet – ideal fürs Kaffeekränzchen mit der besten Freundin auf dem Balkon oder für das Sommerfest im Garten.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel und einen kleinen Snack, längliche Rührkuchenform / Brotform und eine Tortenbox für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

## 25F 1K514

Do, 05.06., 17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl, Bäckermeister / Konditormeister

### Brot und Kuchen mit Gemüse

Klingt erst einmal etwas komisch, überzeugt aber im Geschmackstest: Dieser Kurs widmet sich dem Gemüse als Backzutat etwas genauer. Es werden Rezepte z. B. mit Möhren, Zucchini und Kürbis ausprobiert.

*Bitte mitbringen: ca. 20 € für Lebensmittel, Behälter für den Transport.*

1 x | 4 UE | 33 €

## 25F 1K515

Mo, 18.08.,  
17.30 – 20.30 Uhr  
VHS, Annenstr. 10  
Tobias Wölkl,  
Bäckermeister /  
Konditormeister

Bitte zu allen  
Kochkursen  
einen Behälter für  
die Kostproben  
mitbringen.

**vhs** 

Volkshochschule  
Dresden e.V.



**Kursleitende  
gesucht!**

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

**Eröffnen Sie anderen  
Perspektiven.**