

In unseren Kochkursen erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Sie "schmecken" andere Kulturen, können Kochtechniken einüben und lernen mit allen Sinnen. In einem Kochkurs in der VHS treffen Sie auf Kochinteressierte, Kocherfahrene oder Anfänger. Für unsere Kochkurse werden überwiegend hochwertige, nachhaltige Lebensmittel in Bioqualität verwendet. Spezielle Zutaten werden direkt vom Erzeuger bezogen. Für die Länderküche sind als Zutaten exotische Gemüse- und Obstsorten notwendig, die in unserer Region nicht sehr verbreitet sind. Daraus resultiert die Höhe der Lebensmittelzulage.

*Bringen Sie bitte zu den Kochkursen Schürze, Geschirrtücher und Gefäße für evtl. Reste mit.*

#### **Informationsabend: Fastenwoche**

**DD360010E** - Heidemarie Kufner-Rausch  
entgeltfrei  
Freitag, 22.01.21, 18.30-19.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle

#### **Wir kochen gemeinsam Persisch (vegetarisch)**

**DD362003E** - Niloofar Aghazadeh  
30 € (darin enthalten 12 € Lebensmittelumlage)  
bei mind. 7 Teilnehmern  
Freitag, 11.09.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 04.09.20*

#### **Bewusst gesund naschen - zuckerfreie Süßspeisen und Snacks**

**DD362006E** - Heidemarie Kufner-Rausch  
34 € (darin enthalten 14 € Lebensmittelpauschale) bei mind. 7 Teilnehmern  
Freitag, 25.09.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 18.09.20*

#### **Indisch Kochen mit Usha - Ein kulinarischer Exkurs**

**DD362007E** - Usha Singh-Kren  
30 € (darin enthalten 11 € Lebensmittelpauschale) bei mind. 7 Teilnehmern  
Samstag, 26.09.20, 10.00-14.00 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 18.09.20*

#### **Kerala-Kochkünste der südindischen Küche**

**DD362008E** - Jutta Wilden  
30 € (darin enthalten 12 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Dienstag, 06.10.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 29.09.20*

#### **Kerala-Kochkünste der südindischen Küche**

**DD362009E** - Jutta Wilden  
30 € (darin enthalten 12 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Dienstag, 19.01.21, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 12.01.20*

#### **Klassiker der französischen Bistrotküche**

**DD362010E** - Elke Behrendt  
34 € (darin enthalten 16 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Freitag, 09.10.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 02.10.20*

#### **Klassiker der französischen Bistrotküche**

**DD362011E** - Elke Behrendt  
Wir setzen unsere beliebte Kursreihe der 34 € (darin enthalten 16 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Freitag, 20.11.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 13.11.20*

#### **Vegan - Veggie - Indisch**

**DD362013E** - Usha Singh-Kren  
30 € (darin enthalten 11 € Lebensmittelpauschale) bei mind. 7 Teilnehmern  
Samstag, 31.10.20, 10.00-14.00 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 23.10.20*

#### **Streetfood**

**DD362015E** - Anja Radermacher  
34 € (darin enthalten 14 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Mittwoch, 11.11.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 04.11.20*

#### **Eine kulinarische Safari durch Nordafrika**

**DD362017E** - Purity Mary Jäschke  
30 € (darin enthalten 15 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
Freitag, 13.11.20, 18.00-21.30 Uhr  
Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 06.11.20*



**Brot backen ohne Hefe - schnell und unkompliziert**

**DD362019E** - Angelika Krause  
 31 € (darin enthalten 13 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
 Donnerstag, 19.11.20, 18.00-21.30 Uhr  
 Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 12.11.20*

**Ganz ohne Braten und Co. - das vegetarisch-vegane Weihnachtsmenü**

**DD362022E** - Heidemarie Kufner-Rausch  
 35 € (darin enthalten 15 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
 Freitag, 27.11.20, 18.00-21.30 Uhr  
 Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 20.11.20*

**Das exquisite Weihnachtsmenü**

**DD362027E** - Anja Radermacher  
 36 € (darin enthalten 16 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
 Donnerstag, 03.12.20, 18.00-21.30 Uhr  
 Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 25.11.20*

**Kekse machen glücklich - aber was ist, wenn sie krank machen?**

**DD362028E** - Angelika Krause  
 34 € (darin enthalten 16 € Lebensmittelumlage) bei mind. 7 Teilnehmern  
 Donnerstag, 10.12.20, 18.00-21.30 Uhr  
 Gladbach, Haus Buchmühle  
*Bitte anmelden bis 03.12.20*

**Kochparty**

Sie wollen mit Freunden gemeinsam kochen, Mitarbeitern etwas Besonderes schenken, den Geburtstag einmal anders feiern und nicht selbst kochen?

Wie wäre es mit einer Kochparty? Bei einer Kochparty bereiten die Gäste in der VHS unter Anleitung das Essen selbst oder in Gruppen anteilig zu.

Eine große, gut ausgestattete Küche und ein schöner Essraum stehen zur Verfügung. Unterstützung für die Planung und Durchführung bekommen Sie von der Kochdozentin oder dem Kochdozenten.

Die Kosten werden je nach Aufwand und Lebensmitteleinsatz individuell berechnet. Termine werden individuell vereinbart.

Information und Beratung:  
 Michael Buhleier  
 E-Mail: [m.buhleier@stadt-gl.de](mailto:m.buhleier@stadt-gl.de)  
 Telefon 0 22 02/14 22 61



**Volkshochschule  
 Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12  
 51465 Bergisch Gladbach  
[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)

# Kochkurse



**Essen ist ein Bedürfnis,  
 Genießen ist eine Kunst.**

(François VI. Duc de La Rochefoucauld)



**Volkshochschule  
 Bergisch Gladbach**