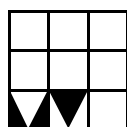


Kochkultur und Ernährungswissen



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter www.mvhs.de/programmutschein finden.



Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig Einstein 28	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

Münchener Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Werinherstraße 33, 81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (089) 4 80 06-0, persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock, und im Einstein 28/EG: täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
 - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
 - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Integrationsangebote

siehe www.mvhs.de.

Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München
Telefonische Beratung (089) 4 80 06-65 67:
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München
Telefon (089) 4 80 06-66 99
montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München
Telefon (089) 4 80 06-67 50
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,
Telefon (089) 4 80 06-66 91
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo? Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Persönliche Anmeldung: Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich

Schriftliche Anmeldung: nur Lastschriftzahlung möglich

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmer-Nr. weiblich männlich

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf www.mvhs.de. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

www.mvhs.de

Per Fax an:

(089) 480 06-62 06, (089) 480 06-68 69, (089) 480 06-67 62,
(089) 480 06-67 37 oder (089) 480 06-68 17

Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:

Zentralen

Gasteig, 1. Stock, Rosenheimer Straße 5 (089) 480 06-0
Einstein 28, Einsteinstraße 28

Stadtbereiche

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 480 06-68 68
Ost, Werinherstraße 33 (089) 480 06-67 50
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 480 06-67 30
West, Bäckerstraße 14 (089) 480 06-68 30

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

Ort Datum

Unterschrift

Kundenbefragung

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter datenschutz@mvhs.de widerrufen.

Ja Nein

Freiwillige statistische Angaben:

1 ohne Schulabschluss 4 Abitur
2 Hauptschulabschluss 5 Fachhochschule/
3 Mittlere Reife Universität

Geburtsdatum

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So
26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	31 Di		31 So	31 Mi	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)

Kochkultur und Ernährungswissen

Kochen lernen – Basiswissen	478
Schnelle Küche	479
Junge Volkshochschule	480
Kochclubs	480
Senioren Volkshochschule	481
Gesundheitsbewusst genießen – leichter leben	482
Probieren und Studieren – vor Ort und in der Küche	485
Vegetarische und vegane Ernährung	486
Saisonale Küche	488
Länderküche Deutschland und Alpenregion	489
Länderküche Europa und Mittelmeerraum	491
Länderküche Afrika und Vorderer Orient	493
Länderküche Südamerika	495
Länderküche Russland	495
Länderküche Asien	496
Länderküche Indien	498
Fisch und Meeresfrüchte	500
Fleisch und Saucen	500
Menüs und Specials	501
Brot, Kuchen, Süßes und Selbstgemachtes	502
Küche, Kunst, Kultur	506
Getränke- und Weinkunde	507

Verantwortlich: Alina Reiß

48006-6553

Kochen lernen – Basiswissen

Unter der Anleitung unserer kompetenten und geduldigen Dozentinnen und Dozenten stellen Sie Gerichte her, die Sie Fastfood, Fertigpizza und Wurstbrote vergessen lassen! Was Sie nicht beim gemeinsamen Probieren aufessen, können Sie mit nach Hause nehmen, deshalb bitte immer ein paar Aufbewahrungsbehälter mitbringen, ebenso ein Geschirrtuch und eine Schürze. Am Ende packen alle mit an, um die Küche für den nächsten Kurs sauber zu hinterlassen. Bitte helfen Sie mit, so sparen wir Putzpersonal und können Ihnen die Kurse weiterhin gewohnt günstig anbieten.

Kochen lernen

Einführung in das Küchen-ABC

Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflohen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen vermittelt. Und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden. Dabei werden Sie Gerichte kennen lernen, die Sie im Alltag leicht nachkochen können und die gut schmecken. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: Nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380000 **Am Hart**

Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 4 x di 18.00 bis 21.15 Uhr · 7.11. bis 28.11.2017 · € 66.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 14 Plätze

F380010 – Wochenendseminar

Freimann

Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa/so 10.30 bis 17.30 Uhr · 20./21.1.2018 · € 65.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

F380011 – Wochenendseminar

Grünwald

Gerda Mader · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21./22.10.2017 · € 65.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380015 – Samstagkurs

Einstein 28

Susanne Schindler · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 2 x sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 10.2. und 17.2.2018 · € 65.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380020 – Wochenendseminar

Pasing

Andreas Somweber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2018 · € 65.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Von der Pike auf – ein Grundlagenkochkurs

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken der klassischen Küche, von Hühnersuppe bis Kaiserschmarrn. Dabei finden Sie heraus, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, Gemüse zu garen, Teige zu verarbeiten oder Fischgerichte zuzubereiten. Sie lernen auch, wie man richtig mit Fleisch umgeht und wie man verschiedene Saucen herstellen kann. Unter geduldiger Anleitung erarbeiten Sie sich einen fundierten Grundstock an Zubereitungsarten, um daheim weiter zu probieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380045

Sendling

Bianca Herma Schlömer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 18.10. bis 15.11.2017 · € 68.– · Zuzüglich € 56.– Materialgeld · 12 Plätze

Meisterlich kochen lernen – Grundlagenkochkurs

Folgen Sie den Anleitungen eines Meisterkochs in kleinem Kreis und lernen Sie Kochen von Anfang an. Ob Kartoffeln, Reis oder Nudeln, Gemüse, Salate, Fisch und Fleisch, der Umgang mit Gewürzen und Kräutern – schneller können Sie nicht kochen lernen. Und Sie gönnen Ihrem Gaumen etwas wirklich Leckeres, natürlich mit den passenden Saucen und Getränken.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380050 **Messestadt Riem**
 Andreas Somweber · Alten- und Service-Zentrum · Platz der Menschenrechte 10 · 5 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 4.10. bis 8.11.2017 · € 91.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 10 Plätze

F380065 **Fürstenried-Ost**
 Jürgen Wirtz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 5 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 8.11. bis 6.12.2017 · € 65.– · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 14 Plätze

Männer an den Herd! Kochkurs nur für Männer

Kochen ist Leidenschaft! Wir zeigen Ihnen, wie man Zutaten raffiniert kombiniert und welche Gewürze, Kräuter und Öle den entscheidenden Pfiff geben. Von Hähnchenkeulen in Weisoße, Fischcurry in Kokossauce, Gemüselasagne und herzhafter Quiche bis hin zu Schokoladen-Brownies findet „Mann“ zahlreiche Kochideen. Wir verwenden hauptsächlich Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung sowie saisonale Produkte. Beim ersten Treffen werden die Rezepte und die Kursthemen gemeinsam besprochen und an die Bedürfnisse und Wünsche der Gruppe angepasst.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380080 **Bogenhausen**
 Bianca Herma Schlömer · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · 3 x do 17.30 bis 21.30 Uhr · 9.11. bis 30.11.2017 (nicht am 16.11.) · € 69.– · Zuzüglich € 42.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

**Das bisschen Haushalt ...
 Haushaltsführerschein**

Warum habe ich nie das Passende zu essen im Haus, obwohl ich ständig einkaufe und sogar etwas wegschmeißen muss? Wer braucht eine High-Tech-Pfanne wie aus der Werbung? Und wie geht man damit richtig um? Einen Haushalt zu führen, ist gar nicht so selbstverständlich, wie man manchmal denkt. Da lohnt es sich, einen Profi zu Rate zu ziehen. In diesem Tagesseminar gibt Ihnen eine Hauswirtschaftsmeisterin konkrete Tipps und Anregungen, wie Sie Ihren Haushalt mit möglichst wenig Aufwand in den Griff bekommen und dabei noch Geld sparen

F380083 – Samstagsseminar **Obergiesing**
 Marie-Luise Grundler · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20.1.2018 · € 23.– · 17 Plätze

One-Pot: In einer kleinen Küche um die ganze Welt

Auch in einer ganz kleinen Küche mit nur einem Topf und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern, das mit den richtigen Zutaten und Gewürzen die ganze Welt erschmecken lässt. Kommen Sie mit auf die Reise und probieren Sie zum Beispiel italienische One-Pot-Pasta, thailändische Tom-Kha-Gai-Suppe, süd-amerikanischen Rindfleischintopf, spanische Fischsuppe (Zarzueta), fruchtigen Hähncheneintopf aus dem Baskenland. Einfach und trotzdem raffiniert ist hier das Motto. Saisonale Anpassungen der Rezepte bleiben vorbehalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380090 – Samstagsseminar **Freimann**
 Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 3.2.2018 · € 27.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 15 Plätze

Schnelle Küche

Leckere Gerichte – blitzschnell zubereitet

Lange Arbeitstage? Viel unterwegs mit den Kindern? Wenig Zeit zum Einkaufen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotzdem etwas Selbstgeköchtes auf den Tisch bringen. Ruckzuck wird hier aufgetischt: Suppen, Salatvariationen, Fleisch- und Fischgerichte werden in ca. einer halben Stunde (oder weniger) zubereitet. Dessert und Kuchen runden das Menü ab. Auch für den kleinen Haushalt bekommen Sie hier die richtigen Tipps.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380120 – Samstagsseminar **Freimann**
 Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 11.11.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380130 **Einstein 28**
 Susanne Schindler · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 2 x mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 10.1. und 17.1.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380131 **Am Hart**
 Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x di 18.00 bis 21.15 Uhr · 6.2. bis 27.2.2018 · € 43.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Blitzschnelle Alltagsküche

Für alle, die lange arbeiten, viel unterwegs sind oder oft kleine (und große) laut knurrende Mägen zu füllen haben. Wir zeigen Alternativen zu Tiefkühlpizza, Lieferservice oder Käsebrot. „Fast Food“ selbstgemacht, gesund und natürlich lecker! Schnelle Suppen, verschiedene Salate, Fisch- und Fleischgerichte sowie vegetarische Köstlichkeiten stehen nach ca. 30 Minuten auf dem Tisch, auch Nachtsische und Kuchen sind schnell zubereitet und runden das Menü ab. Außerdem gibt es Tipps für Einkauf und Vorratshaltung.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380135 **Sendling**
 Bianca Herma Schlömer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 5.2. bis 26.2.2018 · € 43.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 12 Plätze

Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Im stressigen Berufsalltag kommt gerade gesundes, ausgewogenes und leckeres Essen oft zu kurz. In diesem Kurs probieren wir abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Snacks und Abendessen, die sich schnell vor- und zubereiten lassen und Ihrem individuellen Geschmack angepasst werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität immer wieder selbst frisch und genussreich kochen können, damit Sie den ganzen Tag gut gepflegt sind.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380136 **Bogenhausen**
 Britta Schukat · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 17.30 bis 21.00 Uhr · 12.1.2018 · € 28.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380137 **Einstein 28**
 Britta Schukat · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 17.30 bis 21.00 Uhr · 1.2.2018 · € 20.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Kleine Snacks im Büro – bekömmlich und leicht vorzubereiten

Keine Lust mehr auf Fast Food in der Mittagspause? Schmackhaft und unkompliziert mit frischen biologischen Lebensmitteln sind die Snacks schnell zu Hause vorbereitet: zum Beispiel Quinoasalat mit Schafskäse, Tabuleh, Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, ein Kräuterkuchen und eine wärmende Suppe, die die Abwehrkräfte in der kalten Jahreszeit stärkt. Und zuletzt: etwas Süßes für den Nachmittag wird auf jeden Fall auch dabei sein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380139**Bogenhausen**

Britta Schukat · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 17.30 bis 21.00 Uhr · 8.12.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Junge Volkshochschule**Cool cooking – für Teens von 14 bis 17 Jahren**

Ihnen läuft bei Kochsendungen? Vielleicht kennen Sie auch Jamie Oliver und Tim Mälzer, die jungen Sterneköche? Wie wäre es denn mal mit selber kochen? Also, runter vom Sofa und ran an den Herd! Kann ich nicht, gibt es nicht! Gemeinsam Gerichte aus frischen Zutaten kochen, und vor allem aufessen, macht richtig Spaß! Lassen Sie sich überraschen und gönnen Sie Ihren Geschmacksnerven ein Abenteuer! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380140**Pasing**

Für Jugendliche · Tina Meister · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 14.00 bis 17.00 Uhr · 15.2.2018 · € 18.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

F380145 – Sonntagseminar**Freimann**

Für Jugendliche · Bianca Herma Schlömer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 13.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2018 · € 18.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze

**Cool cooking – Pizza und Pasta neu entdecken
Für Teens von 14 bis 17 Jahren**

Wer kann schon einer Pizza widerstehen und wer liebt es nicht, vor einem großen Teller Nudeln zu sitzen? Hier können Sie Ihre liebsten Gerichte selbst zubereiten. Dabei gehen wir noch einen Schritt weiter und stellen alles Bekannte auf den Kopf! Sie lernen verschiedene schnelle Pizzaböden und neuartige Spaghetti herzustellen. Dazu gibt es Soßen und Zutaten genau nach Ihrem Geschmack! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380155 – Samstagseminar**Bogenhausen**

Für Jugendliche · Michaela Scherbinek · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 27.1.2018 · € 18.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Studentenküche – Grundlagen für Interessierte bis 25 Jahre

Wir zeigen Ihnen, wie Sie den ersten Uni- oder Arbeitsalltag überstehen, ohne immer wieder auf Tiefkühl- oder Mensagerichte zurückgreifen zu müssen! Hier lernen Sie erste Grundlagen, um in jeder noch so kleinen Küche einfache, preisgünstige und zugleich leckere Gerichte selber zaubern zu können. Wir kochen gemeinsam eine Auswahl aus Suppen, Salaten und Fingerfood, Hauptspeisen wie Eintopf, Curry und Auflauf sowie leckere Desserts. Alle Gerichte sind auch super zum Mitnehmen als Mittagessen oder als Mitbringsel fürs nächste Party-Büfett geeignet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380180**Sendling**

Für Jugendliche · Tina Meister · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 16.11.2017 · € 26.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

F380190**Sendling**

Für Jugendliche · Tina Meister · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 8.2.2018 · € 26.– (ermäßigte Kursgebühr) · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

Kochclubs

Sie haben an einem Einsteigerkurs teilgenommen (oder Sie können schon kochen) und möchten jetzt einfach nur mit netten Leuten zusammen kochen und speisen. Für Singles, Paare und/oder gesundheitsbewusste Genießer.

One-pot wonder, Buddha Bowls und Tortillawraps – angesagte Feierabendküche für ernährungsbewusste Geniesser

Egal ob im Topf, in der Schüssel oder Teighülle, hier werden frische Zutaten raffiniert und zeitsparend kombiniert. Gerichte wie Pasta mit Zucchini und Champignons, Reiseintopf mit Huhn, Erbsen und frischen Kräutern und Graupeneintopf mit Kichererbsen und Trockenpflaumen sind nur ein paar Beispiele für die angesagten One-pot wonder.

Daneben lernen Sie schnelle Schüsseln und Teigtaschen voller Glück kennen, z. B. ein orientalischer Buddha Bowl, ein Burrito Bowl mit Tacoschips oder Tortillawraps mit Trauben, Camembert und Walnüssen. Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F380200**Einstein 28**

Tina Meister · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 2 x fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 10.11. und 17.11.2017 · € 40.– · Zuzüglich € 44.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Das perfekte Dinner – Kochklub für Genießer

Fantastische Neuinterpretationen bekannter Speisen und internationale Crossover-Rezepte stehen auf unserer Speisekarte. Ob Rotweinspaghetti oder Buchweizenrisotto, Blumenkohlcouscous, Rapsblütenknödel, Polentapizza, Kaffeebrathuhn oder Colabratén, die ausgefallenen mehrgängigen Menüfolgen werden durch professionelle Küchenorganisation und jede Menge Tipps und Tricks vom Profi zum entspannten Freizeitspaß. Zusammen ausprobieren und kombinieren, sich an Verfeinerungen herantasten macht das gemeinsame Kochen und Genießen zum lehrreichen Vergnügen. Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F380205**Einstein 28**

Tina Meister · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 4 x fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 12.1. bis 23.2.2018 · € 70.– · Zuzüglich € 68.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Geniebertreff im Osten

Einmal im Monat ist es soweit: wir treffen uns zum Kochen und Genießen, zum Verfeinern und Austausch. Engagierte Köchinnen und Köche mit küchentechnischer Grunderfahrung kommen hier in lockerer Atmosphäre zusammen, um neue Gerichte auszuprobieren, saisonale Spezialitäten kennen zu lernen und Kocherfahrungen auszutauschen. Gekocht wird der Saison entsprechend im Herbst mit Quitten, Pilzen, Äpfeln und Wein. Einen Abend lang widmen wir uns der Russischen Küche, einen der Asiatischen Küche, auch ein feines, leichtes Weihnachtsmenü steht auf dem Programm. Bitte unbedingt Tupperdosen und 2 Geschirrtücher mitbringen.

F380210**Obergiesing**

Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · mi 18.00 bis 21.15 Uhr · 11.10., 15.11., 13.12.2017, 31.1. und 21.2.2018 · € 91.– · Zuzüglich € 55.– Materialgeld · 16 Plätze

Kochclub „Küchen der Welt“

Sie würden gern, aber trauen sich nicht? Ihnen fehlt die nette Gesellschaft zum Kochen und Genießen? Oder einfach nur gute, bewährte Rezepte? Kein Problem, denn hier kochen wir einmal im Monat Gerichte aus aller Welt, die sich schnell und einfach zubereiten lassen und Genuss von Anfang an garantieren! Beim Zubereiten beispielsweise von vietnamesischen Glücksrollen und russischen Pelmeni, oder einem schwedischen Fischauflauf begeben wir uns auf kulinarische Entdeckungsreisen mit besten Zutaten, Lust am Kochen und gemeinsamen Genießen im Gepäck.
Bitte unbedingt kleine Tupperdosen und 2 Geschirrtücher mitbringen.

F380220**Obergiesing**

Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · di 18.00 bis 21.15 Uhr · 10.10., 14.11., 12.12.2017, 30.1. und 20.2.2018 · € 91.– · Zuzüglich € 55.– Materialgeld · 16 Plätze

Die Pasinger Kochwerkstatt

Sie kochen gerne, sind interessiert an neuen, anspruchsvollen oder auch einfachen Rezepten? Die Kochwerkstatt ist eine Gelegenheit, Gleichgesinnte zu treffen, sich auszutauschen und neuen Genüssen zu frönen. Wir versuchen uns an indischer, karibischer oder bayerischer Küche mal mit, mal ohne Fleisch, bodenständig oder experimentell. Sie dürfen die Kursinhalte nach Ihren Vorlieben und Interessen mitbestimmen. Wir starten in die Frühlingszeit am ersten Kurstag mit einem leichten Vorspeisen-Büfett und kleinen warmen Schmankerln.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380229**Pasing**

Bianca Herma Schlömer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 7.2. bis 28.2.2018 · € 62.– · Zuzüglich € 48.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Kochen für Singles

Unsere Singleküche ist modern, abwechslungsreich und genussvoll. Anhand von universellen Grundregeln des Kochens experimentieren Sie mit Rezepten, die gut vorzubereiten und zu portionieren sind und sich so ideal in Ihren Alltag einfügen. Abseits von Menüfolgen finden Sie mit diesen vielfältig variierbaren Gerichten zu Ihrer ganz persönlichen kulinarischen Ausdrucksweise und entdecken dabei die ganze Sinnlichkeit des Für-sich-selbst-Kochens. Und wer weiß, welchen anderen Single Sie in Zukunft mit Ihren neuen Fertigkeiten beeindrucken können?

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380230**Pasing**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x do 18.00 bis 21.30 Uhr · 18.1. bis 8.2.2018 · € 75.– · Zuzüglich € 49.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

F380240**Sendling**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 18.00 bis 21.30 Uhr · 24.10. bis 21.11.2017 · € 75.– · Zuzüglich € 49.– Materialgeld · 15 Plätze

F380250**Sendling**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x di 18.00 bis 21.30 Uhr · 16.1. bis 6.2.2018 · € 75.– · Zuzüglich € 49.– Materialgeld · 15 Plätze

Nutzen Sie Ihren Altersvorsprung! 20% Preisvorteil mit der Senior-Card

Sind Sie an mehreren Kursen der Senioren Volkshochschule interessiert? Dann nutzen Sie die Senior-Card mit 20 Prozent Ermäßigung. Sie kostet € 30.– und gilt eine Programmlaufzeit.

Information und Buchung

in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und im Internet unter www.mvhs.de/senior-card

**Schnelle Gerichte in gemütlicher Runde
Abendlicher Kochtreff am Hart**

Sie sind es leid, sich mit belegten Broten und Fertigpizza zu ernähren, aber Sie finden es aufwändig abends noch zu kochen? Unter Anleitung einer Ernährungs- und Kochexpertin und mit viel Spaß am Kochen konzentrieren wir uns darauf, dass die Gerichte frisch und gesund, extra lecker und zeitsparend zuzubereiten sind. Dabei experimentieren wir mit verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten von Zutaten, die man immer im Haus hat. Natürlich kommt die Freude am gemeinsamen Essen dabei nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380251**Am Hart**

Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 5 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2017 bis 18.1.2018 · € 79.– · Zuzüglich € 50.– Materialgeld · 16 Plätze

**Immer gut essen – Organisation ist alles!
Abendkochtreff in Fürstenried**

Sie würden gerne mehr für sich und andere kochen, weil Ihnen gutes, gesundes Essen wichtig ist? „Vorbereitung“ lautet hier das Zauberwort: Lernen Sie unter Anleitung eines Küchenchefs, welche Speisen sich besonders gut ganz oder teilweise vorbereiten lassen. So können Sie kochen, wenn Sie Zeit und Lust dazu haben, und darauf zurückgreifen, wenn es wieder einmal schnell gehen muss. Wir starten mit indischer Küche (u. a. Chicken-Masala). Für die drei weiteren Abende dürfen Sie aus verschiedenen Gerichten Ihre Favoriten auswählen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380255**Fürstenried-Ost**

Jürgen Wirtz · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 4 x mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 17.1. bis 7.2.2018 · € 77.– · Zuzüglich € 42.– Materialgeld · 14 Plätze

Senioren Volkshochschule**Senioren-Kochkurs**

Haben Sie Interesse, zusammen mit Gleichgesinnten zu kochen? Oder brauchen Sie Hilfe, weil Sie bisher noch nicht für sich gekocht haben? Wollen Sie sich über neue Rezepte informieren oder die bekannte und gesundheitsfördernde mediterrane Küche kennen lernen? Mit einer erfahrenen Diplom-Ökotrophologin steigen Sie in diese Themen ganz praktisch ein und lassen es sich beim gemeinsamen Essen der von Ihnen zubereiteten Speisen gutgehen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F380258**Hasenberg**

Für Senioren · Marlies Brunner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · 4 x di 11.00 bis 14.00 Uhr · 10.10. bis 21.11.2017 · € 39.50 · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 8 Plätze

Kochtreff Trudering

Dieses Angebot ist speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse älterer Herren, die gerne in Gesellschaft kochen oder es lernen möchten. Einfach, schnell und preiswert ist dabei die Maxime für die Rezepte, die sich gut für eine einzelne Person anwenden lassen, ohne dass viele Reste bleiben. Sollten Sie noch wenig Kocherfahrung haben, werden Ihnen wichtige Grundlagen vermittelt. Dazu gibt es nützliche Tipps für den Küchenalltag und auch das gemütliche Zusammensitzen beim Essen kommt nicht zu kurz. In Kooperation mit dem Promenadentreff.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleine Vorratsdosen und Getränk (Getränk kann auch vor Ort gekauft werden).

F380260 – Samstagskurs**Trudering**

Für Senioren · Marie-Luise Grundler · Promenadentreff, Küche · Ottilienstr. 28a · sa 10.30 bis 13.30 Uhr · 11.11., 25.11., 2.12. und 16.12.2017 · € 39.50 · Ermäßigung mit Senior-Card möglich · Zuzüglich € 40.– Materialgeld · 8 Plätze · ♿

Gesundheitsbewusst genießen – leichter leben

Die Ernährungsweise hat einen großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlergehen. In den folgenden Vorträgen, Seminaren und Kochkursen erhalten Sie fachliche Informationen, Anregungen und einen Einblick in die aktuellen Debatten und Themen rund um Ernährung, Gesundheit und Gewichtsreduktion.

Schlankes Gemüse für Genießerinnen und Genießer

Farbenfroh, knackig und aromatisch: Saisonfrisches Gemüse ist nicht nur gesund, sondern bietet auch einen besonders aromatischen Genuss. Es enthält von Natur aus wenig Kalorien und schenkt uns das ganze Jahr über Abwechslung. Deshalb machen wir es hier zum Hauptdarsteller unserer leichten Küche. Wir holen uns für die Gerichte Anregungen aus der mediterranen, orientalischen und asiatischen Küche, die wir auch mal mit bestem Fleisch und Fisch bereichern. Bitte unbedingt mitbringen: kleine Vorratsdosen.

F381030 **Einstein 28**
Susanne Schindler · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 ·
2 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.12. und 13.12.2017 · € 36.– · Zu-
züglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Leichter kochen, leichter leben

Brechen Sie aus ungesunden und kalorienreichen Essgewohnheiten aus! Hier kochen Sie in netter Gesellschaft köstlich leichte Gerichte, viele davon auch vegetarisch. Die Rezepte sind so ausgesucht, dass sie an persönliche Vorlieben und Bedürfnisse angepasst werden können und sich auch im Alltag schnell und ohne großen Aufwand nachkochen lassen. So erhalten Sie eine praktische Hilfe, um Ihre Ernährung ohne Druck oder Verzicht so umzustellen, dass es Ihnen leichtfallen wird, ein paar Kilos loszulassen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381040 **Am Hart**
Bianca Meraner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 18.00 bis
21.00 Uhr · 9.11.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld ·
16 Plätze

kurz&gut – Makrobiotische Ernährung

Das Wort Makrobiotik hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet langes Leben. Diese Ernährungsform kombiniert die Einfachheit beim Essen und die Vermeidung von Giften in der Nahrung mit den Prinzipien des Zen-Buddhismus. Sie basiert auf nährstoffreichen, vollwertigen, hauptsächlich pflanzlichen Lebensmitteln. Lernen Sie die philosophischen und geschichtlichen Ursprünge der Makrobiotik kennen und wie Sie diese Ernährungsform für Ihre eigene Gesundheit und Fitness nutzen können.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

F381070 – Vortrag **Obergiesing**
Karina Haufe · Stadtbibliothek · Deisenhofener Str. 20 · do 17.00 bis
18.30 Uhr · 21.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze

Kochkurs Makrobiotik

Ein „großes Leben“ im Einklang unserer inneren Mitte mit Yin und Yang – Makrobiotik ist eine asiatische, vegetarisch-vegane Ernährungsform, die nur Lebensmittel zulässt, welche den Körper ins innere Gleichgewicht bringen. Sie ist als präventive Maßnahme zur Erhaltung oder zur Wiedererlangung einer guten Gesundheit grundsätzlich sehr interessant. Bringen Sie gesunde Abwechslung in Ihre Küche und erfahren Sie im Kurs mehr zu den Hintergründen, wie diese zu Glück und Gesundheit verhelfen sollen. Mehr Infos im Vortrag F381070.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F381074 **Einstein 28**
Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do
18.00 bis 22.00 Uhr · 15.2.2018 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Material-
geld · 14 Plätze

Superfoods

Superfoods machen Sie gesund, schlank und schön, oder? Chia-Samen, Spirulina und Goji-Beeren, um nur einige dieser Exoten zu nennen, werden mit großem Marketingaufgebot beworben und dementsprechend teuer angeboten. Wir klären, was dran ist an den Versprechungen über die gesundheitsfördernde Wirkung und welche heimischen Alternativen mit ähnlichen Qualitäten es gibt. Sie erfahren, auch anhand von Kostproben, welche Superfoods wirklich sinnvoll sind und inwieweit sie einen ausgewogenen Speiseplan ergänzen können.

F381075 – Vortrag **Am Hart**
Karina Haufe · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis
20.30 Uhr · 9.11.2017 · € 7.– · 10 Plätze

kurz&gut – Paleo-Ernährung

Mit ihren natürlichen, vollwertigen Lebensmitteln ist die Ernährung der Altsteinzeit (Paleolithikum) mit einer Low-Carb-Ernährung vergleichbar. Sie ist frei von Industriezucker und kohlenhydratarm, enthält dafür aber umso mehr wertvolle und gesunde Fette. Angelehnt an die Nahrungsquellen, die den Urmenschen zur Verfügung standen, bereiten wir Speisen aus unbehandeltem Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch und Nüssen. Überzeugen Sie sich von den gesundheitlichen Vorteilen dieser Ernährungsweise und wie gut sie auch in unserer modernen Zeit anwendbar ist.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

F381076 – Vortrag **Sendling**
Karina Haufe · Stadtbibliothek · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 19.15
bis 20.45 Uhr · 23.11.2017 · € 5.– · 10 Plätze

Kochkurs Paleo-Ernährung

Gute Fettleiferanten, wie Kokos oder Avocado, bestes Fleisch, Fisch und Eier und natürlich viel naturbelassenes Gemüse bilden die Grundlage der Ernährung, die unseren steinzeitlichen Vorfahren nachempfunden ist. Nach Getreide, Mehl oder Nudeln suchen Sie dagegen vergeblich. Der Biss kommt in die Speisen mit Nüssen, Samen und Kernen. Um die Lust auf Süßes zu befriedigen, kreieren wir Desserts aus frischem oder getrocknetem Obst und etwas Süßes aus Honig oder Ahornsirup. Mehr Infos bekommen Sie im Vortrag F381076.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F381077 **Einstein 28**
Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do
18.00 bis 22.00 Uhr · 18.1.2018 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Material-
geld · 14 Plätze · ♿

Backkurs Low Carb

Die Herausforderung beim Low-Carb-Backen besteht darin, Zutaten zu verwenden, die wenig Zucker und andere Kohlehydrate enthalten. In diesem Kurs backen wir deshalb mit kohlehydratarmeren oder -freien Mehlen wie Kokosmehl, Mandelmehl, Sojamehl oder Hanfmehl. Außerdem legen wir den Fokus auf hochwertige Eiweiße und Fette als Geschmacksträger und Nährstofflieferanten. So entstehen leckere Low-Carb-Brote, Muffins, Torten und Kuchen.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und Vorratsdosen.

F381078 **Einstein 28**
Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr
17.30 bis 21.30 Uhr · 15.12.2017 · € 19.– · Zuzüglich € 14.– Material-
geld · 16 Plätze · ♿

kurz&gut – Süßgelüste und Heißhungerattacken

Aus der Sicht der chinesischen Medizin sind Süßgelüste und Heißhungerattacken Symptome, die auf Störungen in bestimmten Funktionskreisen zurückzuführen sind. Ursachen und Zusammenhänge werden aufgezeigt und Sie erfahren Grundlegendes über die 3000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin sowie die Philosophie der Fünf-Elemente-Küche. Ein ausführliches Skript mit Rezepten zur praktischen Umsetzung ist bei der Referentin erhältlich.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

F381080 – Vortrag**Gasteig**

Anna Ursula Ams · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str. 5 · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 14.11.2017 · € 5.– · Restkarten vor Ort · 17 Plätze · ☺

Intermittierendes Fasten

Entgegen der gängigen Meinung, fünf bis sechs kleine Mahlzeiten wären gesund, geht die Wissenschaft heute davon aus, dass intermittierendes Fasten – auch Intervallfasten genannt – einen positiveren Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit, Figur und Lebenserwartung hat. Denn wer ständig isst, kann gar kein Fett verbrennen, da es etliche Stunden dauert, bis der Körper auf seine Fettdepots als Energiequelle zurückgreift. Überzeugen Sie sich von den gesundheitlichen Vorteilen und lernen Sie, wie intermittierendes Fasten auch in der heutigen Zeit umsetzbar ist.

F381090 – Vortrag**Einstein 28**

Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mo 19.30 bis 21.00 Uhr · 29.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☺

Mehr Energie und Leichtigkeit durch Entsäuern

Abgelagerte Säuren blockieren die Fettverbrennung und behindern die Versorgung der Zellen. Erfahren Sie, welche Folgen das für die Gesundheit hat, wie Sie sanft und effektiv entsäuern, den Stoffwechsel wieder in Schwung bringen, welche gesundheitlichen Potenziale in einer Entsäuerungskur wie z. B. dem Fasten liegen und wie Sie sie mit der richtigen Ernährung unterstützen können. Sie bekommen Anregungen für eine basisch genussvolle Ernährung, wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht halten und wie die Naturheilkunde beim Abnehmen und Entsäuern helfen kann.

F381100 – Vortrag**Einstein 28**

Susanne Kirstein · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 20.30 Uhr · 21.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☺

Neustart für Ihren Darm

Unser Darm tut weit mehr, als nur Essen zu verdauen: Von der Immunabwehr über die Regulation des Körpergewichts bis hin zur psychischen Stabilität ist er an vielen zentralen Aspekten der Gesundheit beteiligt. Ein gestörtes Darmgleichgewicht kann sich deshalb in vielerlei Beschwerden äußern. Wir klären, wie es zu Störungen kommen kann und wie Sie Ihren Darm mit der richtigen Ernährung in seiner Funktion unterstützen. Sie lernen mehr über Prä- und Probiotika und die Chancen und Grenzen von Fasten- und Entsäuerungskuren.

F381105 – Vortrag**Einstein 28**

Susanne Kirstein · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · di 17.00 bis 18.30 Uhr · 16.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☺

Low-FODMAP-Kochkurs

Eine darmfreundliche Ernährung empfiehlt sich für immer mehr Menschen, die ganz alltägliche Lebensmittel schlecht vertragen. Low-FODMAP ist eine moderne Ernährungsform, bei der unter anderem Laktose und Fruktose reduziert sind, sodass typische Darmbeschwerden vermieden werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Verdauungsbeschwerden, Durchfall und sogar Kopfschmerzen mit leckeren Gerichten loswerden können. Sie erfahren, welche bestimmten Nahrungsmittel geeignet sind und worauf Sie besser verzichten sollten. Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F381116**Einstein 28**

Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 25.1.2018 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Das Gewürzregal als Hausapotheke

Unsere Gewürze und Küchenkräuter haben zum Teil eine jahrhundertlange Erfolgsgeschichte als Heilmittel vorzuweisen. Ihre aromatischen Inhaltsstoffe beleben nicht nur unsere Küche, sondern auch unsere Gesundheit, indem sie schädliche Keime abtöten und das Immunsystem unterstützen. Eine Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin gibt zahlreiche Beispiele, wie Sie mit Hausmitteln aus dem Gewürzregal so manches Zipperlein wie Kopfschmerzen, Erkältung und Magenverstimmung schnell und effektiv selbst behandeln können.

F381130 – Vortrag**Bogenhausen**

Christine Kantor · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 17.11.2017 · € 7.– · 18 Plätze · ☺

Böses Brot – Wie gefährlich ist der Weizen?

Über Jahrzehnte galt Getreide, vor allem in der Vollkornvariante, als gesunder Sattmacher. In den letzten Jahren werden auch aus Fachkreisen mehr und mehr Stimmen laut, die unseren Getreidekonsum, speziell den Weizenkonsum stark in die Kritik nehmen. Weizen wird verantwortlich gemacht für Kopfschmerzen, Übergewicht bis hin zu Alzheimer. Dieser Vortrag klärt, was dran ist an diesen Thesen. Sie bekommen Informationen über alternative Ernährungsformen und inwiefern eine kohlehydratarme Ernährung ohne Brot oder andere Weizenprodukte Sinn ergibt.

F381140 – Vortrag**Bogenhausen**

Karina Haufe · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · do 19.00 bis 20.30 Uhr · 8.2.2018 · € 7.– · 17 Plätze · ☺

kurz&gut – Was ist drin? Fakten zur Lebensmittelkennzeichnung

Man soll ja immer auch das Kleingedruckte lesen, das gilt auch und insbesondere für Lebensmittelverpackungen. Sie wären überrascht, wie viel Sie aus der Zutatenliste über Ihr tägliches Essen lernen können. Wir klären in diesem Vortrag, welche Angaben für den Hersteller verpflichtend sind und wie man sie interpretiert. Wir führen Sie durch den Urwald der Bio-Siegel, Diätprodukte und Gesundheitsversprechen. Außerdem sprechen wir über das Mindesthaltbarkeitsdatum und seine Konsequenzen.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek.

F381185 – Vortrag**Gasteig**

Barbara Eder · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str. 5 · do 17.00 bis 18.30 Uhr · 22.2.2018 · € 5.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ☺

In Balance bleiben mit der Fünf-Elemente-Ernährung

Im Spannungsfeld von Leistungs- und Termindruck, Ängsten und Sorgen bleibt eine gesunde Ernährung oft genug auf der Strecke. Dies sind oft die ersten Schritte hin zu Stresserkrankungen und zum Verlust einer ausgeglichenen Mitte. Die Ernährung gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) nach den fünf Elementen hilft uns, die Balance wieder zu finden. Lernen Sie die Grundlagen dieser Ernährungslehre kennen und wie Sie sie für Ihr Wohlbefinden ganz leicht in den Alltag integrieren können.

F381205 – Vortrag**Grünwald**

Anna Ursula Ams · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · di 19.00 bis 20.30 Uhr · 6.2.2018 · € 7.– · 18 Plätze · ☺

Die Fünf-Elemente-Küche für Körper und Geist

Nahrung ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ein Mittel, die Gesundheit zu erhalten. Durch eine ausgewogene Ernährungsweise können Konzentration, Gedächtnisleistung sowie körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten und unser Potenzial im Alltag voll ausgeschöpft werden. Sie erhalten einen Einblick in die Sichtweise der Fünf-Elemente-Ernährungslehre/TCM und praktische Tipps, wie die Umsetzung im stressigen (Berufs-)Alltag gelingen kann.

F381206 – Vortrag**Einstein 28**

Anna Ursula Ams · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mi 19.30 bis 21.00 Uhr · 24.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 17 Plätze

Happy Food aus der Fünf-Elemente Ernährung

Stress erzeugt schlechte Laune, die das Leben in der Familie und in der Arbeit schwer macht. Die Traditionelle Chinesische Medizin und ihre Ernährung nach den fünf Elementen kennt das Geheimnis, Stress effektiv zu reduzieren und gute Laune zurückzubringen. Lernen Sie den unkomplizierten Einsatz von Ernährung und Akupressur für mehr Freude und Gelassenheit.

F381208 – Vortrag**Einstein 28**

Fei Long · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 23.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · 16 Plätze · ♿

Achtsam kochen mit den fünf Elementen

Es ist erstaunlich, wie sehr uns die richtige Ernährung im Alltag unterstützen und „heilen“ kann. In achtsamer Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung (gemäß TCM). Die meiste Lebensenergie (Qi) bieten uns Nahrungsmittel, die reif geerntet und schnell verarbeitet werden. Deshalb kochen wir mit regionalen Produkten der Saison und stellen uns ein Drei-Gänge-Menü zusammen. Dazu bekommen Sie viele Tipps, wie Sie sich, ohne auf etwas verzichten zu müssen, auch zu Hause gesund und heilsam ernähren können. Der Kurs wird teilweise schweigend stattfinden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381210**Bogenhausen**

Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2018 · € 27.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 10 Plätze

Essen lieben lernen

Unsere Gesundheit hängt maßgeblich von den Entscheidungen rund ums Essen ab. Doch sind Bücher und die neueste Diät wirklich die besten Ratgeber? Jeder Mensch hat seine eigenen Vorlieben und seine persönliche Geschichte: so auch beim Essen. Sich selbst gut zu kennen, erspart viel inneren Kampf mit Vorschriften und Diäten. Im Seminar lernen Sie Ihren individuellen Ernährungs-Typ kennen und erfahren Wissenswertes zu Nährstoffen, Essen und Gefühlen, Achtsamkeit rund ums Essen und den erfolgreichen Umgang mit Hunger und Gelüsten. Eine heilsame und genussvoll-inspirierende Reise in die Welt unserer Ernährung erwartet Sie.

F830011 – Wochenseminar**Haus Buchenried**

Dr. med. Sven Werchan/Erika Schmitz · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 4.12. bis 8.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 460.– (davon € 200.– Seminar, € 260.– Pension) · ♿

Leicht und entspannt durch die Wechseljahre mit der richtigen Ernährung

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, die oft als belastend empfunden wird. Die passende Auswahl an Nahrungsmitteln kann dabei helfen, entspannter und fitter mit den neuen Herausforderungen umzugehen. Lernen Sie, wie Sie hormonell bedingten Gewichtszunahmen keine Chance geben, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie diese gezielt in Ihren Alltag integrieren können. Wir vergleichen die Ernährungsansätze verschiedener Kulturen und setzen diese auch praktisch in der Küche um.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381225**Sendling**

Bianca Meraner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.1.2018 · € 21.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 15 Plätze

Yoga Kitchen

Yoga Kitchen steht für eine Ernährung für Körper, Geist und Seele. Yoga ist eine ganzheitliche Philosophie und verbindet die jahrtausendealten körperliche Praxis der Asanas mit Atemübungen und Meditationen, aber auch mit einem achtsamen Lebensstil und bewusster Ernährung, die den drei Gunas entspricht. Die Grundsätze der vegetarischen/vegane Yoga-Ernährung sind unter anderem Gewaltlosigkeit, Achtsamkeit und die Verwendung von energiespendenden, leicht verdaulichen Lebensmitteln. Lassen Sie sich entführen auf eine kulinarisch-entspannte Reise! Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F381228**Einstein 28**

Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 13.10.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 14 Plätze

Kochkurs ketogene Ernährung

Der ketogenen Ernährung werden viele Vorzüge nachgesagt: Sie soll Gewichtsverlust beschleunigen und sich zur Behandlung von Diabetes und möglicherweise sogar von Alzheimer und Krebs eignen. Die Herausforderung in der Küche besteht dabei in der Maximalmenge von ca. 30 g Kohlehydrate pro Tag. Stattdessen setzt diese Ernährung auf wertvolle Fette als Energieträger. In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihr Kochalltag auch ohne Mehl, Zucker, Nudeln oder Reis funktionieren kann und dabei auch noch schmeckt!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

F381230**Bogenhausen**

Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 14.12.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze

Kochschule für den leichten Genuss bei Diabetes

Die Zeiten von Diabetes-Diät und Diabetiker-Produkten sind vorbei. Heute weiß man, dass eine diabetesgerechte Kost einfach einer ausgewogenen, leichten Ernährungsweise entspricht. Gesund mit Genuss lautet das Motto. Lernen Sie einfache, abwechslungsreiche Rezepte kennen, um für sich selbst oder einen Angehörigen mit Störung des Zuckerstoffwechsels zu kochen. Tipps und Informationen rund um das Thema Typ-2-Diabetes ergänzen die Kochpraxis. Im Kurspreis enthalten ist das Kochbuch „100 Rezepte für leichten Genuss“ im Wert von € 14,90.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381235 – Sonntagseminar**Sendling**

Bianca Meraner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 14.00 Uhr · 12.11.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 12 Plätze

Basenfasten – Einstieg

Basenfasten eignet sich ideal um den Ballast des Vergangenen hinter sich zu lassen und erfrischt und leicht zu neuen Ufern zu starten. In diesem Seminar klären wir, was es mit „entschlacken“ auf sich hat und wie Säuren und Basen orientierte Ernährung funktioniert. Zum Einstieg zeigen wir Ihnen, wie Sie sich vom Frühstück bis zum Abendessen bestens basisch versorgen. Zu den praktischen Rezepten, die wir miteinander kochen, bekommen Sie alle wichtigen Hintergrundinformationen zum Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Alle Zutaten aus basischem Anbau. Bitte beachten Sie auch den Vertiefungskurs F381245.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381240 – Sonntagseminar**Sendling**

Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 22.10.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 15 Plätze

Basenfasten – Vertiefung

Wenn Sie sich schon mit den Grundlagen der basischen Ernährung beschäftigt haben, können Sie an diesem Tag tiefer in das Thema einsteigen. Der Theorie teil beschäftigt sich unter anderem mit dem Stoffwechsel von Mann und Frau und den Veränderungen mit dem Alter. Wir planen und kochen Rezepte für eine ganze Woche Basenfasten und Sie bekommen Tipps und Anleitungen für unterstützende Maßnahmen: Basenbäder, entgiftende Leberwickel, sowie Anregungen zu Bewegung und Entspannung in der Fastenwoche. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381245 – Sonntagsseminar **Sendling**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 29.10.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 15 Plätze

Low-Carb-Wintermenü

Passend zur Jahreszeit warten in diesem Kochkurs zahlreiche Rezeptideen auf Sie, die nicht nur gut schmecken, sondern auch hervorragend in eine Low-Carb-Ernährung integriert werden können. Mit wenigen Kohlenhydraten und ohne schlechtes Gewissen zaubern wir saisonale gesunde Gerichte, die nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Familie und Freunde begeistern werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

F381280 **Pasing**
Karina Haufe · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 30.11.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Probieren und Studieren – vor Ort und in der Küche

Kochkurse und Besichtigungen verschmelzen in diesem Programmteil zu einer einzigartigen Mischung. Ob Wildkräuterexkursion, Großbäckerei oder Großmarkthalle – Sie probieren und studieren außergewöhnliche Lebensmittel oder neue Kochverfahren.

Von der Wiese auf den Tisch – Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennnessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Dabei lernen Sie die verschiedenen Wildkräuter kennen, welche Teile wie zubereitet werden können, und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381500 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Ulrike Windsperger · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 1.10.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 10 Plätze

kurz&gut – Olivenöl

Olivenöl genießt Kultstatus an deutschen Herden. Doch die angebotenen kaltgepressten Olivenöle sind sehr unterschiedlich in Geschmack, Preis und Qualität. Das Seminar liefert nützliche Verbraucherinformationen aus Sicht des Endverbrauchers, Hinweise zur Preiswürdigkeit und Qualitätsrealität, sinnvolle Einkaufstipps und Tipps zur Lagerung, Haltbarkeit und Erhitzbarkeit.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

F381503 – Vortrag **Neuhausen**
Andreas März · Stadtbibliothek · Nymphenburger Str. 171a · mo 19.15 bis 20.15 Uhr · 6.11.2017 · € 5.– · 16 Plätze · ♿

Olivenöl-Verkostung

Olivenöl ist seit Jahren im Trend und das mediterrane Öl hat Kultstatus am deutschen Herd. Jeder möchte ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen, aber kann man den Qualitätsangaben auf den Etiketten vertrauen? Lernen Sie, Olivenöl selbst zu beurteilen, indem Sie hinter die Kulissen der Erzeugung und Vermarktung schauen. Danach verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität und unterziehen Sie dem Praxistest in der Küche bei der Zubereitung raffiniert Happy-Spoons.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F381510 **Pasing**
Andreas März · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 27.11.2017 · € 16.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Archäologische Käseverkostung – eine kulinarische Zeitreise von der Steinzeit bis ins Mittelalter

Begeben Sie sich mit uns auf eine spannende Reise durch die Geschichte der Käseherstellung. Lernen Sie die verschiedenen Konservierungsmöglichkeiten von Käse kennen, die vermutlich zu urgeschichtlicher Zeit angewendet wurden, wie Trocknen, Salzen oder Räuchern, belegt durch Hintergrundinformationen. Dazu werden passende Kostproben gereicht. Die Käseakademie-Gründerin Susanne Hofmann vom Tölzer Kasladen begleitet Sie durch diese kurzweilige kulinarisch-archäologische Expedition.

F381530 – Vortrag **Einstein 28**
Susanne Hofmann · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.2.2018 · € 16.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Käse selbst gemacht

Käse selbst zu machen, ist gar nicht so schwer! Unsere erfahrene Dozentin bringt dafür alle nötigen Werkzeuge, Kessel und frische Milch mit, sodass Sie Ihren eigenen Frischkäse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Das gelingt Ihnen in Zukunft mit einfachen Mitteln auch in der eigenen Küche. Sie erfahren zudem viel Wissenswertes rund um die Entstehung der Käsekultur in Europa. Bei einem gemütlichen Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381540 **Bogenhausen**
Susanne Hofmann · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.1.2018 · € 25.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Haltbarmachen mit der Kunst des Räucherns

Räuchern meint die Veredelung von Lebensmitteln und ihre Aromatisierung und Färbung mittels Holzrauch und Gewürzen. Sie lernen in diesem Kurs das Heißräuchern, wie man es auch in jeder Küche selbst anwenden kann. Was früher eine Notwendigkeit war, um Lebensmittel über lange Zeit haltbar zu machen, gibt uns heute die Möglichkeit, mit Techniken und Geschmäckern zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F381550 **Bogenhausen**
Gabriele Rauch · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 7.12.2017 · € 23.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

F381555 **Bogenhausen**
Gabriele Rauch · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 1.3.2018 · € 23.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Grundlagen der wilden Fermentation Haltbar machen durch Einlegen und Ansäuern

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln, die schon Menschen in der Steinzeit nutzten. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist und warum sie für uns so gesund ist. Erfahren Sie, woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen und wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können. Wir probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, fermentiertem Gemüse der Saison oder Kefir. Sie stellen zwei bis drei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, ein kleines Schraubglas.

F381560 **Bogenhausen**
Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2017 · € 23.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Fermentation für Fortgeschrittene – Neue Rezepte

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln, die schon Menschen in der Steinzeit nutzten. Nachdem Sie im ersten Kurs „Grundlagen der wilden Fermentation“ einiges über die Milchsäuregärung erfahren haben und sich an ersten Rezepten versucht haben, trauen wir uns an die etwas schwierigeren Fermente heran. Sie werden die typische polnische Cwikla aus Roter Beete mit nach Hause nehmen, lernen Variationen des Kimchi und des Sauerkrauts und können sich auf weitere tolle Ideen der Gemüsefermentation freuen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, ein kleines Schraubglas.

F381562 **Bogenhausen**
Karina Haufe · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2.2018 · € 23.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Vom Mehl zum Brot – Besuch der Hofpfisterei

Sie erleben die Verarbeitung von Mehl und Schrot aus ökologischem Anbau, von der Sauerteigbereitung über das Kneten und Backen bis zur Vermarktung. Mit Brotverkostung.

F381570 **Maxvorstadt**
N.N. · Hofpfisterei · Kreittmayrstr. 5 · do 16.30 bis 19.00 Uhr · 16.11.2017 · € 14.– · 25 Plätze

Die Markthallen Münchens – frische Lebensmittel en gros in der Großmarkthalle

Machen Sie mit uns einen Rundgang durch die Welt des Großmarktes und erfahren Sie mehr über die Bananenreiferei und Abpackstationen für Kartoffeln, Zwiebeln und Zitrusfrüchte sowie über Handelswege und Preisgestaltung von Lebensmitteln. Gemüse, Obst und Feinkost aller Art, in großen Gebinden und ganz frisch. Rund um die Uhr kommen Lkw aus ganz Europa angerollt und bringen ihre Waren in die Hallen. Zum Abschluss empfiehlt sich ein Besuch der traditionellen Großmarktgastronomie mit einem Weißwurstessen.

F381580 **Sendling**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Treffpunkt: Großmarkthalle, Westtor · Thalkirchner Str./Höhe Oberländerstr. · di 8.30 bis 10.30 Uhr · 24.10.2017 · € 9.– · 25 Plätze

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Vegetarische und vegane Ernährung

Längst ist die vegetarische Küche ein fester Bestandteil unserer Kochkultur. Auch wenn Sie nicht ganz auf Fleisch verzichten wollen, finden Sie hier viele köstliche Anregungen, um Ihren Speiseplan fleischlos zu erweitern. Oder wollen Sie wissen, wie man ganz ohne tierische Produkte auskommt? Hier finden Sie auch für die vegane Küche vielfältige und immer neue Rezeptideen. Viele dieser Gerichte sind auch für Menschen mit Unverträglichkeit gegenüber Milch, Ei und Gluten geeignet.

Grüne Smoothies – das Power- und Schönheitselixier

Grüne Smoothies sind äußerst nahrhaft, leicht verdaulich und stellen eine vollwertige Nahrung dar. In Amerika längst kein Geheimtipp mehr, erobert dieses chlorophyllhaltige und lecker-frische Powergetränk auch die Menschen bei uns. Einmal gekostet, möchte man dieses frische, wohlschmeckende und kraftspendende Getränk nicht mehr missen! In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Geheimnisse, Hintergründe und die Wirkung der grünen Smoothies und Sie können selbst die verschiedensten Varianten mit saisonalen Zutaten schmecken, die wir gemeinsam zubereiten! Alle Zutaten aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382001 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Margot Schomaker · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 15.30 Uhr · 4.2.2018 · € 27.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Kürbis, Maronen und Co.

Der orangefarbene Kürbis hat den Sommer gespeichert. Die frisch-herbe Quitte, als letzte Frucht der Saison, lässt uns nochmals Vitamin C und Kraft für den Winter tanken. Die Marone mit ihrem nussigen Geschmack wärmt und nährt uns von innen heraus. Wir machen daraus z. B. Maronenschaumsüppchen, Feldsalat mit Quitten und Quitten-vinaigrette, Kürbis-Chips mit Dip, Kürbis-Gnocchi, Kürbis mit Fülle und Tomatenjus, kleine Mangoldrouladen mit Maronenfüllung und süßes Maronenpüree auf Bratapfel. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382002 – Samstagsseminar **Pasing**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.10.2017 · € 27.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Roh – köstlich

Die Ernährung mit rohen Früchten und Pflanzen ist die Urnahrung des Menschen. Die moderne Rohkost hat sich zu einer vielfältigen Ernährungskultur entwickelt, die uns mit allen Vitalstoffen versorgt und ungeahnte Genüsse bereithält. Nach einem frischen Entschlackungscocktail und einer „goldenen Milch“ versuchen wir z. B. Müsli aus gekeimtem Buchweizen, Selleriecremesuppe, Spinat-Ricotta, Wildkräuter-Sushi, Glasnudelsalat rohköstlich, Curry mit Blumenkohl, Cracker asiatisch, Käsekuchen und Schokopudding. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382004 – Samstagsseminar **Sendling**
Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze

Vegetarische Herbstgerichte – Grundlagenkurs

Egal, ob Sie nur gelegentlich oder ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, mit Anleihen aus der internationalen Küche lässt der Speiseplan auch ohne Fleisch nichts zu wünschen übrig. Mit Pilzen, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide und Kräutern gelingen ganz köstliche Gerichte, die leicht ohne Fleisch auskommen. Ob Polenta mit Pilzen, Risotto mit Kürbis oder eine Quiche mit Champignons, alle Gerichte gelingen leicht und so schnell, dass noch genügend Zeit zum Probieren und Plaudern bleibt.

Bitte unbedingt kleine Tupperdosen und 2 Geschirrtücher mitbringen.

F382008**Obergiesing**

Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x di
18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 7.11.2017 · € 43.– · Zuzüglich
€ 30.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegetarische Wintergerichte – Grundlagenkurs

Egal, ob Sie nur gelegentlich oder ganz auf Fleisch und Fisch verzichten möchten, mit Anleihen aus der internationalen Küche lässt der Speiseplan auch ohne Fleisch nichts zu wünschen übrig. Im Winter spielen Kohlgemüse, Rüben, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Kürbis die Hauptrolle. Mit ihnen gelingen die köstlichsten Eintöpfe, Suppen, Ofengerichte und Salate. Weißkrautsalat mit Schafskäse, ein pikanter Kichererbseneintopf oder eine grüne Gemüselasagne bereichern den winterlichen Speiseplan mit köstlichen Aromen und Vitaminen.

Bitte unbedingt kleine Tupperdosen und 2 Geschirrtücher mitbringen.

F382010**Obergiesing**

Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x di
18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 23.1.2018 · € 43.– · Zuzüglich € 30.–
Materialgeld · 16 Plätze

Nusszeit – Genusszeit

Cashewkerne, Maroni, Sonnenblumenkerne und Pecannüsse – ange-regt durch die Vielfalt wird ein herbstliches Menü komponiert: Salat mit Haselnuss-Vinaigrette, Sellerietaler mit einer Kruste aus Pinienkernen und Mandeln, Kastanien-Bulgur-Burger und zur Abrundung eine Linzer Torte mit Cranberries. Nüsse mit ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen sollten bei fleischloser Ernährung immer Verwendung finden!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382021**Bogenhausen**

Marlies Brunner · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger
Str. 166 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 20.11.2017 · € 23.– · Zuzüglich
€ 16.– Materialgeld · 10 Plätze

Die Küche des Mittelmeeres von ihrer vegetarischen Seite

Lernen Sie die Küche des Mittelmeeres von Italien über Griechenland bis nach Arabien einmal von ihrer vegetarischen Seite kennen! Mit landestypischen Gewürzen, Koriander und Kreuzkümmel, sowie Bulgur und Couscous bringen wir mediterranes Flair auf den Tisch. Mit frischem Gemüse und Kräutern werden Bulgursalat mit Limettenjoghurt, andalusische Gemüsesuppe, tunesisches Gemüseragout, Falafel und gefüllte Weinblätter zubereitet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382030**Sendling**

Britta Schukat · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00
bis 21.00 Uhr · 17.11.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld ·
15 Plätze

Vegetarisch leichte Winterküche

Die vegetarische Küche bietet das ganze Jahr über Genüsse. Im Winter setzen wir auf saisonale Salate und Gemüse, pffrig kombiniert mit leckeren Beilagen. Zur Begrüßung bekommen Sie ein warmes Hirse-Frühstück mit Obst, später bereiten wir eine Blumenkohl-Orangen-Suppe zu, es folgen Zuckerhutsalat mit Äpfeln, Rosinen und Sonnenblumenkernen, Kürbisspalten mit Kräuterdip, ein Rotkohl-Polenta-Auflauf und ein Linsencurry an Süßkartoffelpüree. Als süßen Abschluss versuchen wir uns an einer veganen Mousse au Chocolat. Alle Zutaten stammen aus Bio-Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382040 – Samstagsseminar**Am Hart**

Margot Schomaker · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00
bis 16.30 Uhr · 11.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld ·
15 Plätze

Vegetarisch den Herbst genießen

Genuss ist die schönste Motivation, etwas auszuprobieren und abwechslungsreiche Leckerbissen zuzubereiten. Wir kochen z. B. eine kräftige Bohnensuppe mit frischen Kräutern, Kürbis-Flammkuchen mit Gorgonzola, herbstliche Linsen-Taler auf Feldsalat und eine Nuss-Tarte. Alles ist schnell und unkompliziert zuzubereiten und macht Lust auf mehr. Bei einem guten Glas Wein probieren wir dann unsere Kreationen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen und ein Getränk.

F382042**Pasing**

Britta Schukat · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.45 bis
21.15 Uhr · 10.11.2017 · € 17.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld ·
16 Plätze · ♿

Vegane Fitnessküche

Die beste Ergänzung für den Erfolg bei Sport und Fitness ist eine passende Ernährung. Richtig kombiniert liefern pflanzliche Eiweißquellen, wie Hülsenfrüchte, Hanf oder Reis, nicht nur hochwertige Baustoffe für die Muskeln, sondern zusätzlich viele Antioxidantien und Ballaststoffe. Lernen Sie Gerichte kennen, die mit wertvollem Eiweiß und wenig Kohlenhydraten die optimale Grundlage für Fitness und sportliche Leistungsfähigkeit darstellen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

F382044**Pasing**

Karina Haufe · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis
22.00 Uhr · 12.10.2017 · € 18.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld ·
16 Plätze · ♿

Vegane und vegetarische Winterküche

Auch der Winter verwöhnt uns mit wunderbarem Gemüse und macht Appetit auf heimischen Spitzkohl, Wirsing, Rotkohl und mehr. Gemeinsam kochen wir vegane und vegetarische Gerichte, die uns in der kalten Jahreszeit wärmen. Wie wäre es z. B. mal mit Spitzkohlschnecken oder einer Kürbisquiche auf dem Mittagstisch? Und als Dessert versuchen z. B. wir einen nussigen Amaranthriegel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382045 – Samstagsseminar**Freimann**

Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa
11.00 bis 17.30 Uhr · 18.11.2017 · € 28.– · Zuzüglich € 17.– Mate-
rialgeld · 16 Plätze

Veganes Power-Eiweiß

Auch ohne Fleisch und Milchprodukte gibt es viele, sogar besonders gesunde Möglichkeiten, Ihren Eiweißbedarf zu decken: In der veganen Küche verwenden wir dafür Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh aus Soja oder Lupine und machen daraus z. B. Gemüse-Miso-Brühe, Scrambled Tofu-Rührei, Zwiebelkuchen mit Räuchertofu, Seitangeschnetzeltes mit Champignons, orientalische Tofu-Erbsenbällchen mit zweierlei Dips und Mousse au Chocolat. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382050 – Samstagsseminar**Sendling**

Margot Schomaker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 15 Plätze · ☺

Linse, Bohne, Kichererbse – veganes Eiweiß satt

Unüberschaubar ist die Zahl der verschiedenen Arten von Hülsenfrüchten und fast unbegrenzt ihre Einsatzfähigkeit. Das macht sie zur wichtigsten Sättigungsbeilage der asiatischen und indischen Küche und unverzichtbaren Begleiter der veganen Ernährung. Wir probieren klassische Aufstriche wie Hummus oder gelbe Linsenpaste aus und machen Suppen, Salate und Eintöpfe wie Rotes-Bohnen-Chili, ein Kichererbsencurry und ein indisches Dal. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382052 – Samstagsseminar**Bogenhausen**

Margot Schomaker · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 20.1.2018 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze

Vegan genießen – abwechslungsreich und praktisch

Sie möchten auf tierische Produkte verzichten, aber nicht auf Kuchen, Aufläufe oder Pudding? Eine große Herausforderung der veganen Küche ist Backen und Überbacken ohne Milch, Ei oder Käse. Mit Linsen, Getreide, Tofu, Flohsamenschalen, Nüssen sowie saisonalem Gemüse finden wir praktikable Rezepte für Pasta, Fingerfood, veganen Mozzarella, Schmorgerichte und Desserts, die wir uns dann miteinander schmecken lassen. Für Wiederholungstäter gibt es immer neue Rezeptideen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382054 – Samstagsseminar**Pasing**

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 18.11.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Vegan genießen mit allen Sinnen

Leuchtende, duftende Gewürze, biologische Zutaten und eine abwechslungsreiche Rezeptauswahl sind die Basis dieses veganen Kochkurses. Wir überraschen unsere Gaumen mit neuen Produkten und kreieren z. B. saisonale Köstlichkeiten aus Algen, Kürbis, Sellerie, Seidentofu und Mandeln für das festliche Menü. Bei Kaffee und Kuchen ist dann noch Zeit, gemütlich zusammensitzen. Alle Zutaten aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382056 – Samstagsseminar**Bogenhausen**

Margot Schomaker · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 2.12.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze · ☺

Vegan backen

Backen ohne Milchprodukte, Eier und Butter? Wie ist das überhaupt machbar? Viele Zutaten lassen sich ganz leicht z. B. mit pflanzliche Drinks und Nüsse ersetzen, sodass man auch ohne tierische Produkte auf nichts verzichten muss. Von süß bis herzhaft, von Brot über Muffins bis hin zu Kuchen ist in unserer veganen Backstube alles möglich.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und Vorratsdosen.

F382058**Einstein 28**

Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 2.11.2017 · € 18.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Saisonale Küche

Jede Jahreszeit hat ihre Spezialitäten und genau die können Sie in den folgenden Kursen kochen und schmecken. Saisonales Obst und Gemüse, gepaart mit Fisch und Fleisch, Kräutern und Gewürzen werden zu leckeren Gerichten verarbeitet, die die köstlichsten Düfte der Jahreszeiten verströmen.

Zwischen Sommer und Winter: Genusszeit!

Die opulente Fülle an leckeren Zutaten im Herbst muss einfach in den Topf und auf den Tisch. Mit Zwiebelkuchen-Muffins, Forellenmus in kleinen Pastetchen, Zander auf Kaviarlinsen oder herbstliche Suppe, zarter Rotweinbraten (mit Geling-Garantie), kräftiges Wildgulasch oder feines Hähnchen, dazu Serviettenknödel, gefülltes Kartoffelgratin oder Haselnusspätzle und die Abende können gerne länger werden. Zum guten Schluss eine Maronencreme, ein Bratapfelgratin und eine weiße Schokomousse. Zur perfekten Abstimmung ein wenig Perlendes und der passende Wein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382100 – Samstagsseminar**Fürstenried-Ost**

Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 21.10.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 14 Plätze

Wild und Pilze

Kräftige Wildgerichte sind ein Klassiker für festliche Menüs. Und aromatische Waldpilze sind dazu die ideale saisonale Ergänzung. Sie lernen die richtigen Zubereitungsarten für Hoch-, Nieder-, Schwarz- und Federwild: kurz gebraten, geschmort oder aus dem Ofen. Als Beilage, zur Würze oder auch als eigenen Menübestandteil testen wir dazu verschiedene Pilzrezepte heimischer Art. Probieren Sie z. B. Steinpilzessenz mit Wildhasenkroketten, Wildentenbrust mit Orangen-Pfeffersoße und Grießknödel, Wildterrine und selbst eingelegte Pilze.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F382170 – Samstagsseminar**Fürstenried-Ost**

Claudia Limbrunner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 28.– Materialgeld · 16 Plätze

Mit der Kartoffel auf Weltreise

Nicht umsonst hat die Kartoffel von ihrer Heimat Lateinamerika aus die ganze Welt erobert. Sie ist günstig, leicht zu verarbeiten, vielseitig und so lecker! Wir folgen der tollen Knolle auf ihrem Siegeszug um die Welt von Argentinien über Italien, Österreich bis nach Indien. Mit viel frischem Gemüse und typischen Gewürzen kochen wir außergewöhnliche Gerichte aus aller Herren Länder, wie deftigen Kartoffelstrudel, würziges Curry und Variationen vom klassischen Knödel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F383031 – Samstagsseminar**Freimann**

Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 7.10.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Das Powerkraut für den Winter

Wer auch im Winter gerne saisonal essen will, kommt an ihm nicht vorbei: dem Kohl. Damit es dabei nicht langweilig wird, bekommen Sie hier abwechslungsreiche Gerichte zum Ausprobieren wie Blumenkohl-Orangen-Suppe, Brokkoli-Muffins, Wirsingrisotto mit Steinpilzen und einen Rotkohlaufauf. Lernen Sie außerdem, worauf es bei der Qualität und beim Würzen ankommt, um Genuss und Verträglichkeit dieser Nährstoffbomben noch zu erhöhen. Alle Gerichte sind vegetarisch oder vegan und alles ist in Bio-Qualität.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F383050 – Sonntagseminar **Bogenhausen**
Margot Schomaker · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 12.11.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze

Herbst in Gläsern

Rote Bete mit Chili und Knoblauch, karamellisiertes Apfelkompott, Schalottenconfit mit Marsala, Quittenkompott mit Gewürzen, Preiselbeeren mit Orangen, selbstgestampftes Sauerkraut, Granatapfelgelee und eingekochtes Blaukraut, so vieles lässt sich in Gläsern haltbar machen und stockt nicht nur den eigenen Vorrat auf, sondern lässt sich auch wunderbar verschenken. Ein Kurs für alle, die sich auf einen üppigen Vorrat freuen und die kulinarischen Köstlichkeiten des Herbstes noch lange genießen möchten. Die Materialkosten beinhalten neben den Lebensmitteln auch die passenden Gläser für jeden Teilnehmer.

Bitte mitbringen: Küchenschürze.

F383060 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 14 Plätze

Winter in Gläsern

Passionsfrucht-Curd und Orangenmarmelade, süßer Biersenf und Chiliconfit, Ananasmarmelade und Karamellcreme mit Fleur de sel, fermentierter Spitzkohl, Safran-Salzmandeln und Orangen mit Nelken und Rum, das klingt nicht nur nach Selbergenießen, hier werden auch Geschenke zubereitet. Und zwar Delikatessen vom Feinsten! Ein Kurs für KöchInnen und GenießerInnen, die neugierig auf Neues sind und gerne das eine oder andere Gläschen aufmachen. Die Materialkosten beinhalten neben den Lebensmitteln auch die passenden Gläser für jeden Teilnehmer.

Bitte mitbringen: evtl. Küchenschürze.

F383070 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 14 Plätze

Länderküche Deutschland und Alpenregion

Daheim schmeckt's am besten! Wer auf der Suche nach den guten Rezepten von Mutter oder Oma ist, findet hier sicher etwas nach seinem Geschmack! Oder sind Sie mit der Küche Deutschlands und Österreichs etwa gar nicht vertraut? Dann stöbern Sie doch durch die folgenden Kurse und lassen Sie sich ein Geschmackserlebnis nicht entgehen!

Deutsch kochen, deutsch sprechen – Konversation zwischen Topf und Pfanne

In diesem Kurs erproben Sie nicht nur Ihr Geschick beim Kochen, sondern bekommen auch Anleitung im Lesen von Rezepten auf Deutsch. Entdecken Sie die Vielfalt der deutschen und österreichischen Küche z. B. mit saftigem Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat oder köstlichem Kaiserschmarrn und Bayrischer Creme. Die Rezepte variieren je nach Saison. Während Sie schneiden, hobeln, braten und backen, erobern Sie sich spielerisch alle wichtigen Küchenvokabeln. Anschließend genießen wir zusammen unser selbst gekochtes Menü. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384004 **Einstein 28**
Holger Hain · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mi 18.00 bis 22.00 Uhr · 31.1.2018 · € 16.– · Zuzüglich € 9.– Materialgeld · 12 Plätze

Bayerische Küche – klassisch und einfach gut

Wer deftige, bodenständige Gerichte liebt, kommt an der bayerischen Küche nicht vorbei. Feine Pfannkuchenstreifen in goldfarbener Fleischbrühe, Fleischpflanzler mit lauwarmem Kartoffelsalat, Schweinsbraten mit Kruste und Dunkelbiersauce, Rahmschwammerl mit Semmelknödeln, Dampfnudeln und Bayerische Creme, die Hits aus Bayerns Küche sind einfach unschlagbar! Wie sich die bayerischen Klassiker ganz einfach und unkompliziert zubereiten lassen, lernen Zugereiste, Kocheinsteiger und Küchenprofis in diesem Kurs. Bitte mitbringen: kleine Tupperdosen, Küchenschürze.

F384030 – Samstagseminar **Einstein 28**
Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze

Bayerische Küche neu interpretiert

Die bayerisch-traditionelle Küche mit frischen, kreativen Ideen und Rezepten zum Nachkochen für zu Hause. Regionale Produkte, saisonale Inspirationen und die Mischung aus Rustikalem sowie Modernem. Griesnockerlsuppe, Knödelspezialitäten, Braten aus alten Schweinerassen und natürlich zünftige Mehlspeisen werden gemeinsam gekocht und zusammen mit einem Glas Wein verzehrt. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384040 **Fürstenried-Ost**
Alexander Gode · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.00 bis 22.00 Uhr · 19.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 15 Plätze

Traditionelle bayrische Küche

Bayern ist eine touristisch enorm populäre Region, was auch an den Spezialitäten beim Essen und Trinken liegen mag. Wir bereiten uns einige dieser „Schmankerl“ zu, wie man sie auch in traditionellen Gasthäusern in München bekommt. Darunter der Biergarten-Hit „Obazda“, eine wärmende „Pfannakuachasuppn“, den klassischen Schweinsbraten oder „Kasspootzn“. Als Dessert darf der Kaiserschmarrn nicht fehlen oder die Rohrnudel. Mit diesem Menü können Sie jeden „Zuagroastn“ oder anderen „Preißn“ und wahrscheinlich sogar so manchen Bayern beeindrucken.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384050 **Sendling**
Robert von Greiding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 12.1.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

„Magentrazzerl“ – Bayerische Tapas

Traditionelle Zutaten aus der bayerischen Küche treffen auf die entspannte spanische Feierabendkultur. Wir kreieren Fingerfood, kleine Speisen im Glas oder Schälchen. Ob für den nächsten Biergartenbesuch oder für das Party-Büfett – diese „Magentrazzerl“ sind wie gemacht fürs genussvolle Sattessen. Mit Leberkässtrudel, Laugenröllchen mit Obazdafüllung, Münchner Zwiebelfleisch, lauwarmem Bratkartoffelsalat und vielen anderen kreativen Varianten brechen wir auf köstliche Art das ein oder andere bayerisch-kulinarische Tabu auf. Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

F384055 – Samstagseminar **Einstein 28**
Tina Meister · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 25.11.2017 · € 23.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bayerische vegetarische Küche

Man mag es fast nicht glauben, aber fleischlose Gerichte sind in der bayrischen Küche durch die Fastentradition fest verankert. Mit Einflüssen aus den Nachbarländern Österreich und Böhmen finden Sie hier auch jenseits von Leberkäs und Schweinsbraten eine große Vielfalt an typischen Köstlichkeiten. Probieren Sie z. B. Geröstete Grießsuppe, Löffelspatzen mit Sommergemüse, Zwiebelpfannkuchen, gefüllt, gerollt und überbacken, und zum süßen Schluss Bayerische Creme mit Erdbeeren und Bier-Sabayon.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384060 – Samstagseminar**Pasing**

Peter Vitus · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2018 · € 24.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Bayerische Klosterküche – im Einklang mit Natur und Jahreszeiten

Ob schlichte Fastenspeise oder opulenter Festtagsbraten: In den Klöstern wurde alles „verköcht“, was die eigenen Ländereien hergaben. Die Fastenzeiten wurden kreativ mit Mehl- und Süßspeisen umgesetzt, zahlreiche Feiertage boten genügend Raum auch „Fleischliches“ nicht zu kurz kommen zu lassen. Mit z. T. aus dem Mittelalter stammenden Rezepten kochen wir u. a.: Wildkräutersalat mit Himbeerdressing, Bierbrot, Pastetchen mit Wildfüllung, Kapaun mit karamellisierten Zwiebeln, Maultaschen mit Krebsfüllung, Rohrnudeln, Apfelschlangerl, Bayerische Creme und Rahmtarte.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384065 – Samstagseminar**Hasenberg**

Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 18.00 Uhr · 21.10.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze

Almrausch – kulinarisch über die Berge

Bayern, Österreich, Südtirol, Schweiz – vier Länder mit traditioneller, aber auch moderner alpiner Küche. Davon gibt es in diesem Kurs: Schluzkrapfen mit Kartoffel-Topfenfüllung und einem Schuss Grappa, Salat mit Maronen, Speck und Blutwurst, Kaspressknödel, aufgeschmalzte Brotsuppe mit Leberwurst, Ochsenbrust mit Apfel-Meerrettich-Kruste, Schweinsbackerl mit Weißkraut, Sauerrahmschmarrn mit Zwetschgen, gratinierte Crêpes mit Birnen und Käse, Scheitenkücherl, Apfelkrapferl, Topfenpalatschinken, Käse-Cantucci und Weißbiermousse-Törtchen mit Hollersirup.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384067**Freimann**

Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 14.10.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze

Vegetarische und vegane Küche Österreichs

Die Küche Österreichs wirkt sehr fleischlastig. Doch dieser hohe Fleischkonsum ist erst mit dem Wohlstand der letzten Jahrzehnte entstanden. Weil sich davor lange Zeit der Großteil der Menschen kein Fleisch leisten konnte, entwickelten sie viele typische Rezepte für einfaches, sättigendes Essen. In diesem Kochkurs möchten wir Ihnen ein paar alte traditionelle österreichische Rezepte näherbringen, manche vegan, andere vegetarisch. Lassen Sie sich von den vielfältigen, zum Teil wenig bekannten Gerichten überraschen!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384070 – Samstagseminar**Hasenberg**

Sandra Herman · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2017 · € 28.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze

Südtiroler Küche

Man stelle sich vor: das wunderschöne Tal zwischen Bozen und Meran: Südtirol steht für Lebenslust und feinste Küche. Zwischen bergländischen Schmankerln und mediterranen Spezialitäten bewegen wir uns mit feinsten Produkten und kreativen Rezepturen. Alle Kochanleitungen taugen auch für zu Hause wie z. B. Speckknödel mit brauner Butter und Parmesan, Guanciale-Schinken, gebackener Kalbskopf, Wachteln oder Polenta. Nicht zuletzt Topfenknödel oder karamellierte Südtiroler Äpfel, begleitet von delikatem Wein aus Lagrein, Kaltern oder St. Eppan.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384075**Fürstenried-Ost**

Alexander Gode · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo 18.00 bis 22.00 Uhr · 22.1.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze

Wiener Mehlspeisen

Apfelstrudel und Kaiserschmarrn sind als Vertreter der Wiener Küche den meisten ein Begriff. Doch wer kennt Kaiserin Sissis Lieblingsmehlspeisen wie Heidelbeerschmarrn mit Ribiselsauce, Schlosserbuben, Dukatenbuchteln mit Kanarimilch, Powidltascherl oder Pogatscherln? Lernen Sie diese und andere süße und salzige Botschafter der Wiener-Mehlspeisküchen kennen und lassen Sie sich zu ungeahnten Gaumenfreuden verführen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384080 – Samstagseminar**Fürstenried-Ost**

Peter Vitus · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F384081 – Samstagseminar**Pasing**

Peter Vitus · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Im Mekka der Knödelliebhaber

Egal ob Zwetschgenknödel, Topfenockerl, Spinatknödel, Kartoffelkrapfen oder Kräuter-Serviettenknödel – eines ist allen gemein: ihre Rundungen verführen zum Essen, umschmeicheln den Gaumen, zergehen auf der Zunge und hinterlassen ein wonniges Wohlgefühl im Magen. Bereichern Sie Ihre Menüs mit Knödeln, Nockerln und Krapferl, mal süß und fruchtig, deftig oder leicht, fein und elegant. Aus Weizen- und Dinkelmehl, Kartoffeln, Gemüse, Kräutern, Käse u. v. m. stellen Sie Ihre eigenen Kreationen her und machen Ihre Küche zum Mekka der Knödelliebhaber.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384090 – Samstagseminar**Fürstenried-Ost**

Peter Vitus · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2017 · € 30.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze

Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen

... gibt es bei uns auch zum Verschenken!
Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus weit mehr als 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – auch online einlösbar!

Geschenkgutscheine im Wert ab € 5.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6239
- online unter www.mvhs.de/geschenkgutschein

Länderküche Europa und Mittelmeerraum

Küche rund ums Mittelmeer

Vive la cuisine française! Genießen wie in Frankreich

Schön, dass es neben der Haute Cuisine auch die einfache, bodenständige französische Küche gibt! Denn Quiche lorraine und Coq au vin, Bouillabaisse und Boef en daube, ein würziges Rindfleischragout lassen sich nicht nur in Frankreich, sondern auch bei uns ganz einfach zubereiten. Dabei kommen die Aromen der Provence, bestes Bio-Fleisch und Fisch aus dem Atlantik mit marktfrischem Gemüse in Topf und Pfanne. Mit köstlichem französischem Wein und auf den Punkt gereiftem Käse entsteht ein richtiges französisches Menü, très délicieux!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384100 – Samstagsseminar Fürstenried-Ost

Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2018 · € 30.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze

Die französische Küche – fein und unkompliziert

Die Franzosen sind für ihr „savoir vivre“ bekannt, das spiegelt sich besonders in ihren Essgewohnheiten wider. Die französische Küche ist besonders vielfältig und genussreich. Dabei sind die Gerichte nicht einmal schwer zu kochen. Für das Essen nimmt man sich in Frankreich viel Zeit, am liebsten gemeinsam mit Freunden oder Familie. Wir ifern dieser Tradition nach und entdecken dabei z. B. den Geschmack französischer Miesmuscheln mit Gemüsecreme, Kaninchenfrikassee, Zitronen-Milchlamme, Apfel-Crêpe-Kuchen und Kastaniencreme mit Mandarinen-Sorbet.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384110 – Samstagsseminar Am Hart

Oswaldo Sellitto · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 13.1.2018 · € 28.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Mediterrane Genüsse – vegetarisch

Wir schöpfen aus dem Angebot eines Wochenmarkts und richten unser Augenmerk auf die Besonderheiten von unterschiedlichstem Winter-Gemüse und auf dessen schmackhafte Zubereitung. Wir kochen gemeinsam z. B. einen getrüffelten Maronen-Salat, La escalibada, ein mallorquinisches Gemüsegericht, eine ausgefallene Ligurische Pasta mit Pesto, Bohnen und Süßkartoffeln sowie einen Südtiroler Bratapfel mit Marzipan und noch einiges mehr. Wir haben nach dem Kochen noch Zeit, alles mit einem Glas guten Weins miteinander zu genießen

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384115 – Sonntagsseminar Grünwald

Pia Hetzel · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2017 · € 30.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Kulinarischer Streifzug durch Istanbul

Schon zu osmanischen Zeiten war Istanbul eine Metropole, in der die verschiedensten Völker zusammenlebten. Klar, dass die Kochtradition so vielfältig ist wie kaum anderswo. Lernen Sie die Vielzahl typischer Gerichte aus der klassischen osmanischen Küche und türkische Streetfood-Klassiker kennen. Ein Kurs für alle, die sich einmal einen Tag lang kulinarisch durch die Stadt am Bosphorus bewegen möchten oder sogar in absehbarer Zeit eine Reise nach Istanbul geplant haben, denn Restauranttipps gibt's gleich dazu.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384130 – Sonntagsseminar Einstein 28

Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Meze: Eine kulinarische Orient-Expedition

Willkommen im Reich der 1001 Geschmacksvariationen! Ihnen steht eine Reise in die Welt der Meze-Küche bevor! Von Griechenland über die Türkei bis in den Vorderen Orient nähern wir uns kochend und genießend den kleinen köstlichen Vorspeisen. Fluffig weiche Teigbällchen aus Kichererbsen und Sesammus mit pikanter Füllung, feurig scharfe rote Gemüsepaste, knusprige Teigpäckchen mit würzigem Fleisch, marinierter Fisch mit Senfsauce, diesen und vielen anderen Geschmackserlebnissen werden Sie in diesem Kurs begegnen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384140 – Samstagsseminar Fürstenried-Ost

Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Tapas – Spanische Köstlichkeiten

Für alle, die nie genug von diesen spanischen Häppchen, Schälchen und Röllchen bekommen, gibt es hier immer neue Anregungen für kleine kulinarische Verlockungen mit Gemüse, Fisch, Meeresschnecken oder Fleisch. Tapas eignen sich ebenso für einen gemütlichen Abend zu zweit wie für kleine und große Feste oder einfach nur mal so zwischendurch. Dazu ein Gläschen Cava und schon spüren wir etwas vom Lebensgefühl des Urlaubslandes Spanien.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384230 – Samstagsseminar Fürstenried-Ost

Brigitte Karg · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.30 bis 17.30 Uhr · 28.10.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze

Wintertraum mit Tapas – Spanische Küche

In dieser neuen Ausgabe unseres Tapas-Kurses entdecken wir die traditionellen Produkte der spanischen Küche in neuen charaktervollen und individuellen Kreationen: La Morcilla, Gazpachos, la Papa, el Chorizo, Frutos del Mar, las Alcachofas (Artischocken) – eine Rückkehr zu den Wurzeln mit authentischen Zutaten. Auch werden wir einen guten Tropfen Rioja und einen alkoholfreien Drink, aus Wassermelone, Limette und Honig genießen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384248 Freimann

Larissa Recalde de Deubzer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 2.2.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze

F384249 Pasing

Larissa Recalde de Deubzer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 19.10.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Italienische Küche

Aperitivo

So beginnt der Feierabend in Italien

Aperitivo bedeutet in Italien weit mehr als nur ein Getränk vor dem Essen: Es bedeutet Feierabend, Freunde treffen und genießen. Wir probieren typisch italienische Aperitivo-Getränke mit und ohne Alkohol wie San Bitter, Chino, Gingerino, Aranciata oder Amaro Lucano (ein Kaffeelikör), Sambuca Molinari, Campari oder Cynari. Und natürlich Wein oder Prosecco! Damit wir nicht hungrig bleiben, bereiten wir uns dazu traditionelle Spezialitäten wie Bruschetta, Bresaola e Rucola, Antipasti mare e terra, frittierte Salbeiblätter oder Pinzimonio.

F384260 – Sonntagsseminar Einstein 28

Pia Hetzel · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 15.00 Uhr · 25.2.2018 · € 25.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ♿

Questa è la vera cucina italiana – die echte italienische Küche

Lassen Sie sich von einem italienischen Küchenchef in die Geheimnisse der mediterranen Küche einführen: Ciabatta, Wein, Fisch und knackiges Gemüse, dazu der wunderbare Geruch von Knoblauch, Olivenöl und Mittelmeerkräutern. Außerdem ist für die Italiener das Essen ein Ereignis, dem Zeit und Ruhe gewidmet werden. Wir kochen mit besten regionalen und saisonalen Zutaten z.B. Parmigiana di melanzane, Antipasti misti di verdura, Risotto mit Zucchini Blüten und Shrimps, geschmorte Calamari in Tomatensauce (Pizzaiola), Torta Caprese und Creme Caramel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384290 – Samstagseminar**Am Hart**

Oswaldo Sellitto · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.10.2017 · € 28.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Ein Menü aus Kampanien

Campania felix, glückliche Landschaft, nannten die Römer das Küstengebiet um Neapel. Die Küche Kampaniens ist das Ergebnis des Erfindungsgeistes der Küche der armen Bevölkerung und der üppigen Speisen der reichen Invasoren aus Spanien und Frankreich. Wir versuchen uns an einem feinem Menü mit gebratener Jakobsmuschel mit Tapinanbur und Wildkräutersalat, danach Kalbsfilet auf wildem Chicorée und Pinienkernen und zum Abschluss warmer Kaffee-Fondant mit Vin Santo-Zabaione-Eis und Cantucci. Dazu probieren wir auch den typischen Wein Kampaniens.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384292 – Samstagseminar**Hasenberg**

Oswaldo Sellitto · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.11.2017 · € 28.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Italienisch kochen leicht gemacht

Avanti! Schneller als vom Pizzafritzer kommen hier die köstlichsten italienischen Spezialitäten auf den Tisch: Minestrone, Frittata mit Zwiebeln, Cianfotta, Kürbis-Risotto, Ossobuco alla milanese, Focaccia mit Kräutern und Oliven, Trote affogate, Malfatti, Ravioli mit Kräuterfüllung, Gnocchi, Panzanella, Kräutergrissini, Cantuccini, Panna cotta, Ricottaeis mit Rum und Schokoladen-Grappa-Kuchen. So bleibt genügend Zeit, in diesem Kurs mit einem italienischen Roten auf das dolce farniente anzustoßen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384300 – Sonntagseminar**Freimann**

Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2017 · € 28.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

Italien im Winter – eine kulinarische Entdeckungsreise

Involtini, Polenta, Fagiolini e Crostata, das klingt wie Musik und schmeckt deliciouso! Und im Winter zeigen viele italienische Köstlichkeiten, dass sie mit saisonalen Zutaten besonders köstlich schmecken. Unsere Gerichte stammen aus allen Regionen Italiens. Wir kochen mit Kichererbsen- und Kastanienmehl, mit Wirsing, Schwarzkohl und Tomaten, mit Hülsenfrüchten, Fisch, Geflügel und Fleisch. Dabei wird schon das Kochen ein Genuss, mit mediterraner Gelassenheit und viel Leidenschaft für die italienische Küche. Dazu ein guter Wein – wenn das nicht „dolce vita“ ist!

Bitte unbedingt kleine Tupperdosen und 2 Geschirrtücher mitbringen.

F384305**Obergiesing**

Petra Casparek · Mittelschule · Ichostr. 2 (Seiteneingang) · 3 x mi 17.30 bis 21.30 Uhr · 10.1. bis 24.1.2018 · € 53.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

Altrömisch genießen – nach Rezepten von Lukullus und Aspicus

Die Speisenfolge eines Mahls im alten Rom bestand traditionell aus Gustum (Vorspeise), Prima Mensa (Hauptgang) und Sekunda Mensa (Nachtisch). U. a. backen wir Süßweinbrötchen auf Lorbeerblättern, dazu gibt es die passenden Saucen. Es folgen Hühnchen auf numidische Art, Kalbfleisch mit Quitten im Tontopf, Schinkenbraten mit Feigenmus und verschiedene, seinerzeit schon erhältliche Gemüse. Süßes wie Birnen- oder Nussauflauf und Mohnkuchen kam auch damals zum Schluss. Abrunden werden wir das Ganze mit selbst angerührtem Honigwein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384350 – Samstagseminar**Hasenberg**

Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 18.00 Uhr · 27.1.2018 · € 36.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die bäuerliche Küche der Maremma – Cucina povera

Es sind die weitgehend mündlich überlieferten Rezepte der Bauern, Wanderhirten und Saisonarbeiter, die in die Maremma (südliche Toskana) kamen, um das Land fruchtbar zu machen, die diese Küche prägen. Wir nehmen Brot, Olivenöl, Polenta, Risotto, Pasta, Wild, Kaninchen, weiße Bohnen, Maronen und kochen daraus die ursprünglichen Gerichte. Die Zutaten sind, soweit möglich, aus kontrolliertem Anbau.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384370**Einstein 28**

Pia Hetzel · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 1.12.2017 · € 21.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Ligurische Küche

Diese nordwestliche Region Italiens, rund um die berühmte Hafenstadt Genua riecht nach Meer und Holz, nach Rosmarin und Salbei. Grundlage der meisten Gerichte Liguriens ist das sanfte fruchtige Olivenöl der Region und die frischen Kräuter der Macchie. Wir kochen ein traditionelles genuesisches Menü mit Vitello tonnato (Vorspeise aus Kalbfleisch und Thunfisch), trofie al pesto (Pasta mit Kartoffeln und Bohnen) und Coniglio al vino bianco (Kaninchen in Weißwein). Mit einem Glas guten Weins und einem Pandolce beschließen wir den Kurs.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384380**Pasing**

Pia Hetzel · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 17.11.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Italienische Pasta selbst gemacht

Geschmacklich ist die selbst gemachte Pasta den gekauften Nudeln weit überlegen und in der Zubereitung kinderleicht und vielseitig! Wir arbeiten mit der Nudelmaschine und formen von Hand eine Auswahl an gefüllter und ungefüllter Pasta nach immer neuen saisonalen Rezepten z. B. Walnuss-Ricotta-Tortellini, Gnocchi, Tomaten-Panzarotti mit Auberginencreme, Pelmini mit Sauerrahm und verschiedenfarbige Tagliatelle. Dazu kochen wir die passenden Sugos und genießen unsere Kreationen in gemütlicher Runde.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384400 – Sonntagseminar**Pasing**

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.30 Uhr · 19.11.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F384420 – Samstagseminar**Sendling**

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 21.10.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Länderküche Afrika und Vorderer Orient

Hier können Sie die Welt entdecken, ohne München zu verlassen. Zumindest vorerst nicht, denn bestimmt packt Sie die Reiselust bei diesem bunten Angebot. Landsleute und Kochprofis aus Afrika und dem Vorderen Orient geben Einblicke in die Besonderheiten der landestypischen Küche, stellen unbekanntes Zutaten und Kochtechniken vor und erzählen von Land und Leuten. Kochkurse für alle, die Grundkenntnisse im Kochen besitzen und gemeinsam mit anderen kulinarisches Neuland entdecken oder Urlaubserinnerungen auffrischen wollen.

Traditionelle afrikanische Küche

Als Vorspeise werden mit einem Koch aus Togo Kochbananen und Yams frittiert. Dazu gibt es eine pikante Tomatensauce. Die Hauptspeise besteht aus mariniertem gegrilltem Hähnchen und Djinkoumê (roter Brei aus Maismehl und Gemüse) mit würziger Sauce. Eine süße Couscouscreme und Kaffee aus Togo runden das exotische Menü ab. Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Im Anschluss gibt es eine Diashow und Infos über das soziokulturelle Leben in Togo. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384508 – Sonntagsseminar **Pasing**
Kofi Adigbli · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 1.10.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Die Küche Westafrikas – ungeahnte Vielfalt

Die reichhaltige Auswahl an Nahrungsmitteln in den westafrikanischen Ländern rund um Nigeria erlaubt eine sehr fantasievolle Küche, die wir Ihnen gerne vorstellen möchten. Wir kochen gemeinsam drei Gerichte und erfahren darüber hinaus auch einiges über Afrika. Zunächst gibt es eine cremige, pikante Erdnussuppe mit Hähnchen. Als Hauptgang lassen wir uns mariniertes, paniertes Rindfleisch an Chili-Sauce schmecken, um schließlich mit einem Yufka-Mandel-Strudel den Abend zu beschließen. Dazu gibt es eine professionelle Weinverkostung und Informationen über Weine aus Südafrika. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384510 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Wilson Pearce · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 28.1.2018 · € 24.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die israelisch-jüdische Küche

Durch das Zusammentreffen vieler Menschen aus den verschiedensten Ursprungsländern hat sich in Israel eine eigene Kochkultur entwickelt. Die koschere jüdische Küche ist dadurch sehr abwechslungsreich. Die Speiseregeln, die typisch für die jüdische Küche sind, werden erläutert und beim Kochen der zahlreichen Gerichte praktisch umgesetzt. Beim Essen hören Sie hebräische Musik, informieren sich über jüdische Bräuche, Sitten und Feste und erhalten Einblicke in die jüdische Lebensweise. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384520 **Sendling**
Pia Hetzel · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 2 x fr 18.00 bis 22.00 Uhr · 2.2. und 9.2.2018 · € 40.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Die arabische Küche

Die Kochkunst der arabischen Länder hat eine Fülle aromatischer und exquisit gewürzter Speisen zu bieten: Vorspeisen aus Gemüse und Salate in großer Vielfalt, aber auch festliche Hauptspeisen mit ihren typisch orientalischen Düften und die arabischen Süßigkeiten zum Tee. Beim gemeinsamen Essen mit orientalischer Musik erzählt die Kursleiterin von der kulinarischen Tradition, der Gastfreundschaft und dem Alltagsleben ihres Landes. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384535 – Sonntagsseminar **Pasing**
Majida Mohamad · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 8.10.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Vegane arabische Küche

Die arabische Küche eignet sich gleichermaßen für die Liebhaber der orientalischen Küche wie für Menschen, die auf tierische Produkte verzichten möchten. Vor allem die traditionellen Vorspeisen dieser Landesküche sind schon immer vegan gewesen. Kichererbsen, Bohnen, Auberginen und Couscous sind hier typische Sattmacher. Wir versuchen uns z. B. an dem Bohnengericht Ful Mudammas, an knusprigem Falafel, an Tabuleh und an Fattush (eine Art Brotsalat). Außerdem füllen wir duftende Weinblätter und rühren Auberginenpaste und Tahini. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384536 – Sonntagsseminar **Pasing**
Majida Mohamad · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2018 · € 31.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Authentische syrische Küche

Syrien ist zu uns gekommen und doch wissen wir so wenig über dieses Land. Dabei ist allen Kulturen gemeinsam die Liebe zum guten Essen. Die syrische Küche ist der ihrer Nachbarländer Türkei und Libanon ähnlich, mit den bekannten Vorspeisen namens Meze und den würzigen Kebabs und – vor allem an den Küsten – Fischgerichten. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit den Vorspeisen Hummus, Baba Ghanesh und Tabuleh, als Hauptspeise Mahshi und als Nachtisch Barazek. Dazu gibt es süßen Tee und zum Schluss einen traditionell starken Kaffee mit Kardamom.

F384538 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Ahmed Hassani · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 14.00 bis 20.00 Uhr · 3.12.2017 · € 41.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 10 Plätze

Ein persisches Büfett

Die persische Küche des Iran ist eine besonders alte orientalische Küche. Eine zentrale Rolle spielt dabei der verlockende Duftreis, der mit ausgewogenen Kräutern und Gewürzen zu Fleisch und Gemüse gereicht wird. Sie lernen auch die Geheimnisse um den Safran und dessen Verwendung kennen und probieren exotische iranische Köstlichkeiten wie Berberitzen, wilden Knoblauch oder Granatapfelmarmelade. Nach dem Kochen richten wir die Gerichte auf die traditionelle, kunstvolle Weise an, bevor wir in gemütlicher Runde unsere Kreationen genießen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384540 – Sonntagsseminar **Pasing**
Maryam Romiani-Kerschbaumer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.30 bis 16.00 Uhr · 17.12.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F384541 – Sonntagsseminar **Pasing**
Maryam Romiani-Kerschbaumer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.30 bis 16.00 Uhr · 4.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Mit der Aubergine auf Weltreise

Dieser Abend ist ganz allein der Aubergine gewidmet: Wir begeben uns auf eine kulinarische Weltreise mit diesem ganz besonderen Gemüse, welches seit über 4000 Jahren angebaut und in vielen Kulturen sehr unterschiedlich zubereitet wird. Dabei legen wir Zwischenstopps u. a. in China, Indien, Iran, Türkei, Armenien und Georgien ein und lernen viele verschiedene Wege, Auberginen zu garen und zuzubereiten. Wir zaubern sowohl Vorspeisen als auch Hauptspeisen mit Beilagen, jeweils mit und ohne Fleisch. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384543 **Pasing**
Amalia Nersesyan · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 20.10.2017 · € 19.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Die leichte orientalische Küche

Entdecken Sie die jahrhundertalte orientalische Kochkultur der armenischen, georgischen und persischen Küche! Wir kochen eine Auswahl von beliebten und bekannten Gerichten, die zu der Jahreszeit passen. Alle Rezepte sind gut zuhause nachzukochen, besonders leicht und mit viel Gemüse. Wir werden sowohl Vorspeisen als auch Hauptspeisen zubereiten, wie eine leichte Joghurtsuppe aus Armenien, leckeren Rote-Bete-Aufstrich mit Walnusspaste aus Georgien, Salat mit gegrillten Auberginen aus dem Iran und weitere Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384544 **Pasing**
Amalia Nersesyan · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 1.12.2017 · € 19.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze

**Ein vegetarisch-orientalisches Büfett
Entlang der westlichen Seidenstraße**

Entlang der Seidenstraße gelangten exotische Gewürze und Düfte von Ost nach West und umgekehrt. Daraus entwickelte sich eine facettenreiche, aromatische Küche, die traditionell viele vegetarische Gerichte enthält. Wir entdecken Speisen aus dem Iran, mit kulinarischen Ausflügen in die nähere Umgebung bis in den Oman. Aus Hülsenfrüchten, Okra, Auberginen, Berberitzen, duftendem Basmatireis, Safran, Kräutern, Gewürzen und Ölen zaubern wir ein vielfältiges vegetarisches Büfett. Süßes Pistaziengebäck und Safrantee runden den Abend ab.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384545 – Sonntagsseminar **Hasenberg**
Maryam Romiani-Kerschbaumer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 25.2.2018 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

„Sesam öffne dich“ – die Küche des Orients

Ein Fest für Gaumen und Nase gleichermaßen: Denn wenn Fleisch und Gemüse mit Kardamom, Safran und Minze, Kumin, Rosen- und Orangenblütenwasser in Töpfen und Pfannen brutzeln, erfüllt sich die ganze Küche schlagartig mit den köstlichsten Düften. Wie man die kostbaren Gewürze und Aromen kunstvoll in den verschiedensten, originalen Rezepten anwendet, lernen Sie bei der Zubereitung von raffinierten Gerichten von Nordafrika bis zur Arabischen Halbinsel, vom Irak bis nach Syrien und Jordanien.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und kleine Vorratsdosen.

F384550 – Samstagseminar **Einstein 28**
Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 20.1.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 16 Plätze

**Orangenreis, Auberginen-Burani und Oschak
Spezialitäten aus Afghanistan**

Eine gute Gelegenheit, Afghanistan mit einer Vertreterin dieses Landes kennenzulernen, bietet sich über die Küche und traditionelle Esskultur an. Auberginen-Burani, Orangenreis mit Mandeln und Pistazien, Zwiebeln, Lamm, Kardamom und Safran werden auf großen Platten serviert und mit Fladenbrot gegessen. Weitere Zutaten des Menüs sind gefüllte Teigtaschen mit Hackfleisch (Mantu) und Knoblauchquark. Gewürzt wird mit Kurkuma, Pfefferminze und Paprika. Die süße Note bildet Ferni mit Pistazien und Kardamon. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384570 – Sonntagsseminar **Pasing**
Lida Zarif · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 7.1.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Neue Spezialitäten aus Afghanistan

Sie lieben den Duft von Kardamom, Safran und Minze? Sie kennen die afghanische Küche schon ein wenig und möchten sich an neue Gerichte wagen? Lernen Sie weitere typische Zubereitungsarten und Rezepte kennen und tauchen Sie tiefer in die Esskultur Afghanistans ein! Versuchen Sie z. B. Bolanie, mit Gemüse gefüllte Teigtäschchen, oder Quabli-Palaw, eine Lammfleischpfanne, oder das traditionelle Spinatgericht Sabsie und die Fleischbällchen Koffta.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384575 – Sonntagsseminar **Pasing**
Lida Zarif · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 22.10.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 15 Plätze · ♿

F384580 – Sonntagsseminar **Sendling**
Lida Zarif · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 15 Plätze

Über den Tellerrand kochen

Kochen ist willkommen heißen, Begegnung, Freundschaft. Neben neuen Rezeptideen und einem entspannten Dinner soll es hier um unsere Mitmenschen gehen, die in Deutschland neu sind. Geflüchtete zeigen Ihnen, wie man authentische Gerichte aus ihren jeweiligen Herkunftsländern zubereitet, erzählen von ihrer Kultur, zeigen Fotos und nehmen Sie so mit auf eine Reise in ihre Heimat. Die jeweilige Länderküche wird einige Wochen vor dem Kurs unter der entsprechenden Kursnummer auf www.mvhs.de bekannt gegeben. Im Fokus stehen z. B. die syrische, afghanische oder eritreische Küche. In Kooperation mit www.ueberdentellerrand.org.

F384585 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Jasmin Seipp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 22.10.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

F384590 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Jasmin Seipp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 19.11.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

F384595 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Jasmin Seipp · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 14.1.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

F384600 – Samstagseminar **Hasenberg**
Jasmin Seipp · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 7.10.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

F384605 – Sonntagsseminar **Hasenberg**
Jasmin Seipp · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 13.00 bis 18.00 Uhr · 3.12.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 12 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen**, finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Länderküche Südamerika

Kochen wie in Lima

Fruchtig-scharfe peruanische Eintöpfe gegen den Winterblues. Schokolade und Kartoffeln, Salsa und Panflöte – die Mischung der Kulturen ist typisch Peru! Die Fusionsküche aus der Hauptstadt Lima bringt die chinesische, indianische, spanische, afrikanische und englische Kochkunst zusammen. Nach der Begrüßung mit einem typischen Cocktail kochen wir exotisch-aromatische Wintergerichte, wie Chupe de Camarones (Kartoffel-Krabben-Eintopf), Garbanzos guisados con Acelgas (Kichererbsen-Eintopf mit Mangold) oder Carapulcra (mit getrockneten Andenkartoffeln, Bitterschokolade und Chili). Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384610

Pasing

Manuela Krämer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 26.1.2018 · € 21.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Cocina Peruana – die moderne Andenküche

Die heutige Kochkultur Perus ist eine bunte Mischung aus der traditionellen Küche der Anden und den kulinarischen Einflüssen der Zuwanderung von Spaniern, Afrikanern, Chinesen, Japanern und Italienern. Wir kochen Gerichte aus verschiedenen Regionen des Landes z. B. das Fischgericht Ceviche und Quinoa-Puffer, Tamales, Arroz Chaufa (gebratener Reis), Papas a la Huancaína und Locro de Camarón (Eintopf mit Shrimps), alles natürlich begleitet von dem Nationalgetränk Pisco Sour. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384620

Fürstenried-Ost

Larissa Recalde de Deubzer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 26.10.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Kulinarisches Kuba

Der Geschmack Kubas ist das Ergebnis seiner bewegten Geschichte mit Wurzeln in der Küche seiner Ureinwohner und Einfüssen aus Spanien und Afrika. Dabei sind die drei beliebtesten Zutaten Reis, Frijoles (Bohnen) und Plátanos Verdes (grüne Bananen). Wir bereiten uns Buñuelos de Mandioca (Yuca-Bälchen) zu, frittierte grüne Bananen (tostones), Moros y Christianos (Reis mit schwarzen Bohnen), Vacafrita (gebratenes Rindfleisch) und einiges mehr. Bei einem selbstgemachten Mojito genießen wir gemeinsam die Spezialitäten. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384621 – Samstagsseminar

Einstein 28

Larissa Recalde de Deubzer · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 15.00 bis 18.30 Uhr · 13.1.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Fiesta Mexicana – für Einsteiger

Die mexikanische Küche ist nicht umsonst zum Weltkulturerbe erklärt worden: Hier wird nach Herzenslust gefüllt, gewickelt, gewürzt und gebacken! Lernen Sie die Zubereitung traditioneller mexikanischer Speisen wie Tacos dorados, Burritos und Quesadillas kennen. Das Geheimnis für den typischen Geschmack liegt in den Salsas, also den typischen Soßen: z. B. Salsa verde, Salsa mexicana, Guacamole. Dazu gibt's Frijoles refritos und Chile poblano relleno. Alle Gerichte können auch von Ungeübten gut gemeistert werden und sind zu Hause leicht nachzukochen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384623

Freimann

Larissa Recalde de Deubzer · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 17.11.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze

Fiesta Mexicana – neue Rezepte

Hier bekommen Sie neue Ideen für einen mexikanischen Abend zu Hause. Die intensiven Gewürze machen diese Küche zu einem Fest aus Farben und Aromen. Die vielen Möglichkeiten, Fleisch, Gemüse und Sattmacher als Tacos, Burritos oder Quesadillas zu kombinieren, machen jede Mahlzeit zu einem abwechslungsreichen kommunikativen Ereignis. Alles begleitet von selbstgemachten traditionellen Salsas (Soßen), den passenden Beilagen und einer feinen Nachspeise. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384625

Fürstenried-Ost

Larissa Recalde de Deubzer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 7.12.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze

F384626 – Samstagsseminar

Grünwald

Larissa Recalde de Deubzer · Gymnasium Grünwald · Laufzorn Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorn Str. 14) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 25.11.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Der Geschmack der Karibik

Frischer Fisch und Meeresfrüchtchen in Hülle und Fülle und sonnenge-reifte tropische Früchte sind die Grundlage für die feine karibische Küche. Wir lernen Speisen von den Küsten Venezuelas und Kolumbiens kennen, die „Arepas“ (weiße Brötchen aus Maismehl) mit den traditionellen Füllungen, die „Platanos verdes fritos“ oder „Patacones“ (grüne frittierte Bananen), der traditionellen Beilage für Fisch oder Salat, sowie gebackener Fisch mit Kokossauce und Kokosreis mit Mango und Kräutern, Mangosorbet und gebratene Ananas. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384630 – Samstagsseminar

Grünwald

Larissa Recalde de Deubzer · Gymnasium Grünwald · Laufzorn Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorn Str. 14) · sa 11.00 bis 15.00 Uhr · 20.1.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Länderküche Russland

Die russische Küche

Den Geschmack von Wodka, Krimsekt oder Kaviar haben Sie vielleicht auf der Zunge, aber der wahre Geschmack der russischen Küche ist natürlich viel umfassender. Kochen und probieren Sie sich durch ein typisch russisches Menü, um Ihren kulinarischen Horizont zu erweitern. Auf die typischen Vorspeisen (Sakuski) folgt eine Suppe Domashnij Borschtsch, danach Piroshki und zum Abschluss eine leckere Torte Murawejnik. Dazu gibt es natürlich die passenden russischen Getränke und Erläuterungen zu den russischen Tischsitten. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384650 – Samstagsseminar

Einstein 28

Galina Böhm · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 13.00 bis 19.00 Uhr · 18.11.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die Zarenküche

Kommen Sie mit auf die kulinarische Reise durch das historische Russland und essen Sie wie ein Zar! Beim Anblick der reich gedeckten Sakuska-Tafel wird die Vielfalt der russischen Küche deutlich. Es gibt Vorspeisen für jeden Geschmack: Blinis mit Kaviar, diverse Fleisch-, Fisch- und Pilz-Spezialitäten und Salate. Zu allen traditionellen Gerichten wie Boef Stroganov, Pozharskie Kotlety, Pirogi, Kulebjaki oder Kwas bekommen Sie historische Hintergrundinformationen sowie literarische und musikalische Leckerbissen aus Russland. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384660 – Sonntagsseminar

Einstein 28

Irina Malkmus · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.1.2018 · € 30.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Länderküche Asien

Asiatische Küche

Balinesische Küche – Speisen von der Insel der Götter

Welche Köstlichkeiten in Bali auf uns warten, bringt Ihnen eine gebürtige Balinesin näher: Babi guling (würzig gegrilltes Spanferkel), Bebek betutu (pikante gedämpfte und gegrillte Ente), Lawar (gemischte blanchierte Gemüse mit geriebener Kokosnuss und exotischer Gewürzmischung) und Nasi campur (balinesische Reistafel). Hier wird für die Götter gekocht. Es besteht eine enge Verbindung zwischen religiösen Gebräuchen und dem Verzehr der Speisen. Entdecken Sie selbst die kulturellen Unterschiede und den Geschmack dieser Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384700 – Samstagsseminar **Am Hart**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 18.11.2017 · € 30.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

F384703 – Samstagsseminar **Am Hart**
Kadek Wati Bachmayer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 15.00 Uhr · 27.1.2018 · € 30.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Eine Tafel voller Köstlichkeiten: Schätze aus der asiatischen Küche

Entdecken Sie die reiche Küche Asiens an einem Tag: scharf-würzige Currys aus Thailand, harmonisch abgestimmte Gerichte aus China und die mildwürzige Erdnuss-Sauce aus Indonesien! Schnell und überraschend einfach zubereitet, ist die asiatische Küche auch dafür bekannt, wie gesund sie ist. Lassen Sie sich in die Vielfalt dieser ganz besonderen Küche einführen und entdecken Sie die verschiedenen Gewürze und Geschmäcker für sich. Ein Erlebnis für alle, die die asiatische Küche lieben und Kochen mit dem Wok selbst ausprobieren möchten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384705 – Samstagsseminar **Am Hart**
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze

Gemüseschnitzen – asiatische Tischdekoration

Zu einem guten asiatischen Essen gehört auch eine aus Gemüse und Obst kunstvoll gestaltete Tischdekoration. Sie lernen das Schnitzen von Blüten und Blättern aus Karotten, Radieschen, Wassermelonen, Gurken und Obst. Spezielle Schnitzmesser sind vorhanden. Zum Mittagessen bereiten wir eine asiatische Spezialität zu. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, kleine Vorratsdosen und Schnitzmesser, falls vorhanden.

F384720 – Sonntagsseminar **Sendling**
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 25.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Grundlagen der chinesischen Küche

Die chinesische Küche ist sehr vielfältig, verwendet Reis, aber auch Nudeln, viele unterschiedliche Gemüsesorten, alle Arten von Fleisch und Fisch, aber auch Tofu. Es wird gebraten, frittiert, pochiert, gegrillt – jede Zubereitungsart ist erlaubt – abhängig von der Region und der Zutat. In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die einfache, schnelle, traditionelle Küche Chinas, welche Sie zu Hause ganz einfach und schnell umsetzen können. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384725 **Einstein 28**
Sandra Herman · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 19.1.2018 · € 19.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Peking-Ente

Die Peking-Ente gehört zu den berühmtesten Gerichten der chinesischen Küche. Ihre Herstellung ist sehr aufwändig, deshalb können Sie dieses Gericht gewöhnlich nur in darauf spezialisierten Restaurants wirklich authentisch genießen. Oder Sie bereiten sich diese Spezialität in Zukunft zu Hause zu. Sie lernen, wie Sie auch ohne offenes Feuer den besonderen Geschmack der Ente erreichen und wie Sie die passenden traditionellen Beilagen, z. B. chinesische Pfannkuchen und Soßen, zubereiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384728 – Samstagsseminar **Grünwald**
Fei Xu-Schrecker · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2017 · € 18.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die scharfe Küche Sichuans

Die Küche der chinesischen Provinz Sichuans ist die am stärksten verbreitete Küche in China. Die Gerichte der Sichuan-Küche sind berühmt für ihr besonders scharfes Aroma, das durch einen feinfühligem Gebrauch von Pfeffer und Chili zustande kommt. Das Schnellbraten ist die häufigste Kochmethode. Aus Fleisch, Fisch, Gemüse und Tofu bereiten wir vier Gerichte, die chinesische Familien am häufigsten kochen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384735 **Fürstenried-Ost**
Fei Xu-Schrecker · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 22.00 Uhr · 1.12.2017 · € 25.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 12 Plätze

Kung Fu Cha – Chinesische Teezeremonie

Für die chinesische Teezeremonie, landessprachlich Gong Fu Cha oder Kung Fu Cha, braucht man, wie bei der gleichnamigen Kampfkunst Kung Fu, viel Wissen, Erfahrung und intensive Übung. Wir zeigen Ihnen diese Teezeremonie, bei der Sie drei der beliebtesten, wertvollsten chinesischen Teesorten probieren – Tie Guanying cha, Jinjunmei, Longjing (Drachenbrunnentee). Zur Begleitung werden typische chinesische Imbisse wie frittierte Banane und Ananas, geröstete Nüsse, oder Reiskuchen zubereitet und Sie erfahren mehr über chinesische Sitten und Gebräuche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384745 – Samstagsseminar **Pasing**
Fei Xu-Schrecker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 13.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2018 · € 17.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Chinesischer Feuertopf

Chinesischer Feuertopf, vergleichbar mit einem Fondue, ist seit dem 5. Jahrhundert aus der traditionellen Küche nicht mehr wegzudenken. Der Feuertopf ist eine schnelle Zubereitungsmethode und die Speisen haben eine wärmende Wirkung. Lernen Sie, wie man den berühmten Sichuaner Feuertopf zubereitet, den wir mit den typischen Gewürzen einmal mild und in einer anderen Variante scharf abschmecken. Dazu gibt es viele verschiedene Fleisch-, Fisch- und Gemüsesorten und wir stellen mehrere Saucen selbst her.

F384750 **Fürstenried-Ost**
Fei Xu-Schrecker · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 22.00 Uhr · 10.11.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Chinesische Fusions-Küche

Die chinesische Küche verwendet viele für uns exotische Gewürze und Geschmackskombinationen. Wie wäre es, unsere Lieblingsgerichte mit Einflüssen aus dem Land der aufgehenden Sonne zu bereichern und zu verbinden? Neben Grundlagen der chinesischen Küche lernen Sie auch einige europäisch-chinesische Fusions-Gerichte kennen. Wie Spagetti mit chinesischer Tomatensauce, Schweinebraten mit Knoblauch-Sojasoße oder gebratener Schweinebauch mit Kohl und Ingwer. Wir kochen dabei weitestgehend mit saisonalen, regionalen und ökologisch erzeugten Produkten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384760 Pasing
Kit Ching Chan · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · 12.1.2018 · € 20.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Die traditionelle burmesische Küche

Ein Land, das schon viele Namen trug: Burma, Birma, Myanmar. Lassen Sie sich kulinarisch entführen in dieses Land von großer landschaftlicher Schönheit mit hohem kulturellem Niveau. Genauso ist die landestypische Küche: Bananenblüten, Kurkuma, Knoblauch, Lorbeerblätter, Tamarinde, Zitronen, Erdnüsse und Sesam, Fisch, Fleisch und Glasnudeln werden zu köstlichen Speisen verarbeitet. Während Sie dieses Menü genießen, lässt die aus Myanmar stammende Kursleiterin Sie an einer Reise zu den Schönheiten ihres Landes teilhaben.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384770 – Sonntagsseminar Sendling
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 19.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

F384773 – Sonntagsseminar Sendling
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 21.1.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Kulinarische Highlights aus dem Inselreich Indonesien

Die Vielfalt Indonesiens kann kaum noch übertroffen werden: über 17 500 Inseln beherbergen über 300 verschiedene Kulturen. Das ist auch in der kulinarischen Tradition wiederzufinden. Von feurig-scharfer Chilipaste bis zu mild-fruchtigen Kokosmilch-Gerichten im Wok ist alles dabei, an dem sich das kulinarische Herz erfreut. Entdecken Sie die indonesische Küche und genießen Sie die pikanten Saté-Spieße, gebratene Nudeln (Bami Goreng) und andere Spezialitäten.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384775 – Samstagsseminar Am Hart
Triana Oey · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 16 Plätze

Kochen wie in Korea

Die traditionelle koreanische Küche ist ebenso vitamin- wie abwechslungsreich und sehr gesund, denn durch die schonende Zubereitung behalten die frischen Zutaten ihre natürliche Kraft. Wir versuchen uns an Feuerfleisch, gedämpften Teigtaschen, Pfannkuchen mit Meeresfrüchten und vielem mehr. Aus Gemüse (Namul) und Salaten (Saengche) bereiten wir schmackhafte Beilagen. Auch das berühmte Kimchi (Sauerkraut) mit rotem Pfeffer darf nicht fehlen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384780 Am Hart
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 17.30 bis 21.00 Uhr · 25.1.2018 · € 31.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F384783 – Samstagsseminar Am Hart
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 16.12.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Vietnamesische vegetarische Kochkunst

In Vietnam hat die vegetarische Küche eine lange Tradition, die sich durch eine große Auswahl an Gerichten und die einzigartige Kombination der Zutaten auszeichnet.

In diesem Kochkurs lernen Sie, wie vegetarische Köstlichkeiten für Familienessen und große Feste zubereitet werden können.
Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384788 – Samstagsseminar Einstein 28
Anh Van Nguyen · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 14.10.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze

Traditionelle vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist leicht, bekömmlich und verwendet viel Gemüse, tropische Zutaten und frische Kräuter. Die Kunst, Fleisch, Fisch, Gemüse und Kräuter zu kombinieren, macht das Kochen und Essen jeden Tag zu einer Sinnesfreude und einem ästhetischen Ereignis. Sie lernen authentische, beliebte und saisonale Gerichte zuzubereiten, die Sie zu Hause einfach selbst nachkochen können.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384790 – Samstagsseminar Bogenhausen
Anh Van Nguyen · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 3.3.2018 · € 43.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 10 Plätze · ☎

Der Garten Eden Asiens – die vietnamesische Küche Gemeinsam einkaufen und kochen

Wir kochen nicht nur gemeinsam, sondern treffen uns bereits am späten Vormittag im Asia-Markt. Wir schlendern durch den Dschungel der exotischen Zutaten und Sie erfahren alles rund um die Gemüsesorten, Früchte, Kräuter und Gewürze. Danach fahren wir zur MVHS. Beim Kochen der typischen Gerichte, wie Pho Bò (der legendären Rindersuppe aus Hanoi) oder Goi Cuon (den frischen Sommerrollen aus Reispapier), wird es ausreichend Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen rund um die vietnamesische Küche geben.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384794 – Samstagsseminar Sendling
Siu Sui Janice Lau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze

F384795 – Samstagsseminar Sendling
Siu Sui Janice Lau · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze

Thailändische Küche

Das besondere Aroma der thailändischen Speisen wird durch viele frische exotische Kräuter und Gewürze wie Koriander, Zitronengras, Ingwer, Galgant und natürlich feurige Chilis bestimmt. Sie lernen, wie man die Fischsauce und thailändischen Currys verwendet und die Kokosmilch richtig dosiert. Neben ein bis zwei einfachen altbewährten Rezepten für Einsteiger, z. B. „Garnelen knackig“, werden zwei bis drei neue Rezepte für Wiederholungstäter bereitgestellt, z. B. das „Fischkörnchen“. Das Ergebnis wird in jedem Fall ein Gedicht!
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384805 – Sonntagsseminar Sendling
Ni Ni Yin-Pleyer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 15.10.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 15 Plätze

F384808 – Samstagsseminar Bogenhausen
Margot Schomaker · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 7.10.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 10 Plätze

F384810 – Samstagsseminar Pasing
Margot Schomaker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.30 Uhr · 10.2.2018 · € 37.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

**Bezaubernde thailändische Küche – raffiniert, pikant, exotisch
Gemeinsam einkaufen und kochen**

Wir kochen nicht nur gemeinsam, sondern treffen uns bereits am späten Vormittag im Asia-Markt. Wir schlendern durch den Dschungel der exotischen Zutaten, und ich erkläre Ihnen alles rund um die Gemüsesorten, Früchte, Kräuter und Gewürze. Danach fahren wir zwei Stationen mit der U-Bahn zur MVHS. Beim Kochen der typischen Gerichte, wie Tom Kha Gai (die berühmte Hühnersuppe mit Kokosmilch), gebackenem Fisch nach Thai-Art oder scharfem Rindfleisch mit Zitronengras, bleibt genügend Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen zur thailändischen Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384820 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
Siu Sui Janice Lau · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa
10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 12 Plätze

Japanische Küche: Sushi und Tempura

Sushis sind die kunstvollen Gebilde aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis. Fast genauso berühmt ist Tempura, knusprig frittierte Garnelen, und auch die schmackhaften Gerichte aus getrockneten Algen und Seetang gehören dazu. Serviert wird auf original japanischem Geschirr. Dazu wird grüner japanischer Tee gereicht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384825 – Samstagseminar **Am Hart**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00
bis 15.00 Uhr · 24.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F384830 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so
10.00 bis 15.00 Uhr · 14.1.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Sushi zu jedem Anlass

Sushi ist so vielseitig und köstlich, es eignet sich für das flotte Mittagessen bei der Arbeit genauso wie als Partyfood für den nächsten Geburtstag. Mit der richtigen Anleitung gelingt es Ihnen auch zu Hause, Nigiri, Maki, Sashimi mühelos zuzubereiten. Sie lernen die professionelle Zubereitung des Sushi-Reises und die beliebte Inside out Roll (z. B. California-Rolle). Dazu probieren wir eine Auswahl verschiedener Toppings und Einlagen. Sie lernen, selbst Gari-Ingwer einzulegen und Glücksrollen aus Reisblättern herzustellen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384840 – Samstagseminar **Pasing**
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis
17.00 Uhr · 27.1.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F384842 – Sonntagseminar **Sendling**
Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so
11.00 bis 17.00 Uhr · 11.2.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Sushi klassisch und originell

Sushis sind die Partyhäppchen der Japaner, weil sie gut vorbereitet werden können und für Gaumen und Augen ein Genuss sind. Sie lernen hier die klassischen Sushis aus Fisch, Rogen oder Muscheln, Gemüse und gesäuertem Reis kennen, aber auch das Temaki-Sushi, eine Sushi-Variante in Tütenform, und Ura-Maki-Sushi (California-Rolle), bei der das Innere außen liegt. Serviert wird auf original japanischem Geschirr und als Getränk wird grüner japanischer Tee gereicht.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384845 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Kyung-Hee Werner · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so
10.00 bis 15.00 Uhr · 4.2.2018 · € 29.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Länderküche Indien

Die indische Küche ist auch im Alltag stark von den Lehren des Ayurveda beeinflusst, deshalb finden Sie Kurse zu den beiden Themen hier zusammengefasst. Ob Sie sich mit der Theorie der ayurvedischen Ernährungslehre befassen möchten oder es Ihnen doch mehr um die schmackhafte Seite Indiens geht, hier finden Sie bestimmt das Passende.

Indische Küche für Einsteigerinnen und Einsteiger

Nach diesem Kurs müssen Sie nicht mehr viel Geld im Restaurant ausgeben, um die fabelhafte indische Küche zu genießen! Wir kochen unter anderem eine traditionelle Vorspeise aus Linsen (Dal), ein Fleischgericht in würziger Soße mit mehreren Beilagen und bereiten einen Joghurt dip (Raita), ein typisches Getränk, und zuletzt auch eine indische Nachspeise zu. Ganz nebenbei lernen Sie einiges über exotische Gewürze und deren harmonische Verwendung. Wir verwenden frische, regionale, ökologisch erzeugte Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384900 **Fürstenried-Ost**
Charanjit Heer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mi 17.00
bis 22.00 Uhr · 18.10.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

**MVHS in English: Indian Cuisine
A Culinary Journey Through India**

This culinary journey begins in northern India with a starter, takes you further to eastern and western India with a variety of dishes and winds up in southern India with dessert. You will learn how to combine a great selection of traditional Indian spices by preparing many vegetarian and non-vegetarian dishes such as curries, masalas (mixed spices) and sauces. We will serve the food on original Indian plates, called „Thalis“. Masala Chai (spiced tea) or lassi (yoghurt drink) are also part of the programme.

Please bring: tea towel, apron and small tubs.

F384910 – Sunday Seminar **Sendling**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · Sun
10.00 til 16.00 hrs · 26.11.2017 · € 34.– · plus € 16.– for materials · 15 places

Das Geheimnis der indischen Küche

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Gewürzen, Gewürzmischungen (Masalas) und exotischen Düften. Sie erhalten eine Einführung, wie Sie die Gewürze beim Kochen richtig anwenden und kombinieren können. Sie bereiten u. a. Polao (Gemüse-Safran-Reis), Alu Gobi (Kartoffel-Blumenkohl-Curry), Rai Machli (Fisch in scharfer Senfsauce), Rogan Josh (roter Lammfleischtopf), Dal (Linsengerichte) und die dazu passenden typischen Currys und raffinierten Saucen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384915 – Sonntagseminar **Freimann**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00
bis 16.00 Uhr · 8.10.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze

F384918 – Sonntagseminar **Hasenberg**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·
so 10.00 bis 16.00 Uhr · 12.11.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 16.–
Materialgeld · 15 Plätze

F384919 – Sonntagseminar **Am Hart**
Bikash Kumar · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis
16.00 Uhr · 25.2.2018 · € 34.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

F384920 – Sonntagsseminar

Pasing

Bikash Kumar · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 18.2.2018 · € 34.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F384921 – Sonntagsseminar

Sendling

Bikash Kumar · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 28.1.2018 · € 34.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

Die gesunde Vielfalt der bengalischen Küche

Nordöstlich von Indien liegt Bangladesch mit seiner speziellen, regionalen bengalischen Küche. Ihre größte Eigenheit ist die Zubereitungsart der Currys, wobei alle Zutaten nacheinander in einen Topf kommen. Das spart Platz, Zeit und garantiert einen vollmundigen Geschmack. Reis ist das Wichtigste dieser Küche. Sie kochen eine typische Reiszubereitung und jeweils ein Curry mit Fisch, Lamm, Hülsenfrüchten, Gemüse, sowie Vorspeise, Dip und Dessert. Natürlich alles in Bio-Qualität. Dabei lernen Sie die typischen Gewürze, Lebensmittel und Rezepturen kennen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384922 – Sonntagsseminar

Hasenberg

Josefine Bhuiya · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Ein indisches Festessen – köstliche Tafelfreuden

Alur Chop, Sambar, Palak Gosht, Bhindi Sabji und Murg Badam Pasand sind nur einige Gerichte aus verschiedenen Regionen Indiens, die zu einem festlichen Essen zusammengestellt werden. Dabei ist eine Mahlzeit nur vollständig, wenn alle Geschmacksrichtungen vorhanden sind. Serviert wird auf original indischen Tellern, Thali genannt. Masala Tschai (gewürzter Tee), Lassi (Joghurtgetränk) und klassische Sitar-Musik gehören natürlich ebenfalls dazu. Grundkenntnisse der indischen Küche sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384923 – Sonntagsseminar

Einstein 28

Bikash Kumar · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 16.00 Uhr · 10.12.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

Die traditionelle indische Curry-Küche

Die Küche Indiens ist eine der facettenreichsten der Welt. Jede Region Indiens hat ihre eigenen typischen Spezialitäten mit Fleisch oder Gemüse wie z. B. Rogan Josh, Badam pasanda, Korma und Dal. Wir bereiten zwei Fleisch-Gerichte, Beilagen, Naan, ein typisches Getränk und eine Süßspeise mit selbst kreierten Gewürzmischungen, deren harmonische Verwendung eine Besonderheit und gleichzeitig das Geheimnis der indischen Küche ausmacht, zu. Raita (Joghurtdip) und ein typisches Getränk dürfen dabei nicht fehlen. Wir verwenden regionale nachhaltig erzeugte Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384930 – Samstagseminar

Sendling

Charanjit Heer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 11.11.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Die Küche Sri Lankas

In Sri Lanka, der gar nicht so kleinen Insel im indischen Ozean, findet sich eine Vielfalt an Nahrungsmitteln und Gewürzen, die ihresgleichen sucht. Mit Gemüse vom Land, Fisch aus dem Meer und den scharfen Gewürzpflanzen, die in der heißen Sonne reifen, lassen sich fast endlose Variationen von Gerichten zaubern. Kokosnüsse bilden dabei eine wichtige Grundlage fast jeder Mahlzeit. Sie lernen auch bei uns weniger bekannte Gemüsesorten richtig zu verarbeiten und die traditionelle Schärfe bei den Gerichten gekonnt einzusetzen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384932 – Samstagseminar

Grünwald

Sandra Herman · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 3.2.2018 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384933 – Sonntagsseminar

Einstein 28

Sandra Herman · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 16.00 Uhr · 26.11.2017 · € 25.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Die südindische Küche Tamil Nadus (vegetarisch)

Tamil Nadu liegt ganz im Süden Indiens am indischen Ozean. Das dort lebende Volk der Tamilen ist sehr gastfreundlich und es gibt in jedem Haushalt immer genug für jeden zu essen. Im Gegensatz zum Norden wird hier vor allem vegetarisch, scharf, viel mit Reis und Reismehl gekocht. Probieren Sie südindische Pfannkuchen und die dazu gehörenden Soßen und Currys mit exotischen Gemüsesorten und viel Reis. Ein typisches Dessert darf natürlich auch nicht fehlen.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384935

Einstein 28

Sandra Herman · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 2.2.2018 · € 19.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Indiens vegetarische Schatztruhe

Lernen Sie die exotischen Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel und Garam Masala kennen und erfahren Sie Interessantes über die Wirkung der verwendeten Zutaten. Sie lernen anhand einiger Grundlagen, wie einfach und schnell die Zubereitung köstlicher vegetarischer indischer Gerichte sein kann. Mit Zutaten aus nachhaltigem Landbau bereiten wir gemeinsam ein buntes Reisgericht, ein leckeres Curry mit Gemüse der Saison, eine würzige Dalsuppe, ein indisches Fladenbrot, zur Kühlung des Gaumens eine Joghurt-Raita und zum Anheizen ein scharfes Chutney vor. Etwas Süßes darf natürlich auch nicht fehlen.

F384938 – Sonntagsseminar

Bogenhausen

Valerie Thornton · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 10 Plätze

Die vegetarische indische Küche

Die vegetarische Küche Indiens bietet Geschmacksvielfalt und farbenfrohe Abwechslung. Die Besonderheit rührt vom Zusammenwirken der frischen Zutaten und der harmonisch Gewürzmischungen her. Gemüse-Gerichte, wie z. B. Alloo Gobhi (goldgelb leuchtendes Blumenkohl-Curry), Matter Paneer (hausgemachter Käse mit Erbsen), Dal (Linsen-Gericht), Pillaw, Halwa oder Kheer lassen einem das Wasser im Mund zusammenlaufen. Im Kurs bereiten wir mehrere Hauptgerichte, ein typisches Getränk und eine Süßspeise zu. Entdecken Sie die harmonische Zusammenstellung der Gewürze für das jeweilige Gericht. Wir verwenden möglichst nachhaltig erzeugte frische Lebensmittel. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384939

Fürstenried-Ost

Charanjit Heer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 17.00 bis 22.00 Uhr · 18.1.2018 · € 26.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 14 Plätze

Die indische vegetarische Küche: exotisch, anregend, vitaminreich

Mit ihren vielfältigen Gewürzen bietet die indische Küche auch ganz ohne Fleisch jede Menge Abwechslung für Ihren Kochalltag. Wir bereiten selbst verschiedene Gewürzmischungen zu und kochen damit z. B. indische Linsensuppe mit Spinat und Ingwer, Paneer mit Mangold, Tarka-Dhal mit Möhren sowie ein Spicy-Kartoffel-Curry. Rosen-Lassi, fruchtiges Chutney und kühlende Raita ergänzen unser Menü. Bei einem Glas gutem Wein genießen wir die Gerichte miteinander.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F384945 – Sonntagsseminar**Pasing**

Priyanka Rastogi · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 30.9.2017 · € 34.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

F384946 – Sonntagsseminar**Pasing**

Priyanka Rastogi · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2018 · € 34.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

**Einstieg in die ayurvedische Ernährung
Theorie und kleine Praxis mit Verkostung**

Die Ayurveda-Küche berücksichtigt im Einklang mit den Naturgesetzen Körper, Geist und Seele. Sie kann eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden und die Gesundheit haben und beim Abnehmen helfen. Wir starten mit Chai Tee. Danach wird die Herstellung von Ghee gezeigt. Der anschließende Vortrag vermittelt Ayurveda-Basiswissen. Erfahren Sie dann mit der Verkostung eines Frühstücksgerichts und einem sehr schnell zubereiteten Gemüse, wie Gewürze richtig eingesetzt werden und die Bedeutung der sechs Geschmacksrichtungen (Rasas) in der Tri-Dosha-Küche.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, ein kleines Schraubglas.

F384950**Pasing**

Helga Stegers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 16.11.2017 · € 25.– · Zuzüglich € 5.50 Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Fisch und Meeresfrüchte

Ab jetzt traut sich da jeder ran! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Fisch und Meeresfrüchte professionell und köstlich zubereiten. Ob exotisch oder regional, hier wird jeder zum Fischliebhaber. Einkaufstipps sind natürlich immer inklusive.

Alles aus Fisch

Aus frischem Fisch lassen sich die schönsten Kreationen zubereiten. Umso besser, wenn dieses teure, hochwertige Lebensmittel möglichst effektiv verarbeitet wird. Lernen Sie, wie Sie aus Fisch und edlen Meeresfrüchten das Beste herauszuholen. Freuen Sie sich auf Carpaccio vom Lachs, Räucherfisch-Brandate oder echte Bouillabaisse und weitere Gerichte, die wir mit raffinierten Beilagen und frischem Gemüse zubereiten und bei einem Glas Weißwein genießen. Auch Ihre Fragen zu Fischfang, Fischzucht und nachhaltigem Einkauf werden in diesem Kurs beantwortet.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385040 – Sonntagsseminar**Einstein 28**

Maik Haltenhof · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 22.10.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 15 Plätze

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385044 – Samstagsseminar**Sendling**

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · 10.2.2018 · € 36.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 15 Plätze

Meeresfrüchte ganz easy

Meeresfrüchte schmecken nach Urlaub, Strand und Meer! Sie haben sich bisher zu Hause noch nicht so richtig getraut an diese Köstlichkeiten aus dem Meer? Mit dem nötigen Fachwissen zu Einkauf und Lagerung und den richtigen Rezepten klappt es ab jetzt ganz easy! Wir versuchen uns an folgenden Gerichten: Risotto mit gemischten Meeresfrüchten, Linguine mit Venusmuscheln, Jacobsmuscheln mit Tabuleh, Austern nach Rockefeller Art mit Spinat und Sauce Hollandaise überbacken, Pulpo, Ceviche und einiges mehr. Dazu genießen wir den passenden Wein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385054**Pasing**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 17.30 bis 22.00 Uhr · 17.1.2018 · € 24.– · Zuzüglich € 39.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Keine Angst vor ganzen Fischen

Richtig frischen Fisch muss man am Stück kaufen, nur so erkennt man seine Qualität. Wir statten Sie mit dem nötigen Grundwissen zum Einkauf aus und nehmen Ihnen jede Scheu, Ihre Fische selbst fachgerecht zu verarbeiten. Dabei bekommt jeder Teilnehmende die Möglichkeit, das Filetieren zu üben. Außerdem lernen Sie, wie man selbst Kopf und Karkasse, den vermeintlichen Abfall, noch in köstliche Gerichte verwandelt. Es werden überwiegend einheimische Fische verarbeitet, abhängig vom aktuellen Tagesangebot.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385055 – Samstagsseminar**Einstein 28**

Stefan Becker · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.2.2018 · € 33.– · Zuzüglich € 27.– Materialgeld · 14 Plätze · ♿

Süßwasserfische aus bayerischen Gewässern

Heimische Süßwasserfische zeichnen sich durch optimale Frische und Qualität aus. Karpfen, Forelle, Saibling und Waller – roh, mariniert, geräuchert oder gegart. Sie lassen sich genauso gut und ohne Angst vor Gräten zubereiten wie Meeresfische. Gekocht wird ein abwechslungsreiches Menü von schnell zuzubereitenden und umfangreichen Fischgerichten. Die Vorbereitung der Fische, das Entschuppen, Häuten, Ausnehmen und Zerlegen, wird gezeigt. Das Filetieren kann geübt werden.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385060 – Samstagsseminar**Bogenhausen**

Gabriele Rauch · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.10.2017 · € 43.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 10 Plätze · ♿

Fleisch und Saucen

Exotische Steaks und heimischer Braten – wenn schon Fleisch, dann aber gutes! Hier finden Sie die besten Stücke Kurzgebratenes und lange Geschmortes und natürlich die passenden Soßen dazu.

Der große Sonntagsbraten

Wohlschmeckend und raffiniert, so stellen sich die Fleisch-Gerichte mit den passenden Beilagen und Saucen dieses Kurses dar. Auch ein Dessert darf nicht fehlen. Wir bereiten gemeinsam zu: Maronen-Pilz-Cappuccino mit Maronenschäum und Knusperspieß, Backhendlsalat mit selbst gemachter Remoulade, Blattsalat und Kürbiskernkrokant, Hirschrücken in Rotwein-Jus, Boeuf Bourguignon mit Quellenes de Baguette und karamellisierten Karotten, Dampfnudeln mit frisch gemachter Vanillesauce. Begleitet werden unsere Speisen von einem Aperitiv, ausgewählten Weinen und Espresso.

F385100 – Samstagsseminar**Haidhausen**

Zara Valenti · Genusswerkstatt · Steinstr. 24 · sa 12.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 69.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 12 Plätze

Große Braten – ein Festtagsschmaus

Unter meisterlicher Anleitung werden wir den längst vergessenen obligatorischen Festtagsbraten wieder zu neuem Leben erwecken. Bevor wir mit der Zubereitung beginnen, erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Fleischarten und worauf Sie bei der Zubereitung achten sollten. Neben einem Lammstücken unter der Kräuterkruste und einem Roastbeef im Ganzen gebraten werden wir auch einen geschmorten Kalbstafelspitz genießen. Natürlich bereiten wir die passenden Saucen zu und reichen die korrespondierenden Weine zum Essen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385121 – Samstagseminar Pasing

Andreas Somweber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Fleischeslust – Feines von Kalb und Rind

Diese Fleischgerichte sind keine Schnellgerichte, aber geschmacklich jede Minute wert: Kronenbraten vom Kalb mit Morchelrahmsauce, Hochrippe vom Rind mit Schalottenbutter, Ochsenbackerl in Rotweinsauce, klassisches Kalbsrahmgulasch, Vorspeisen wie Tatar mit Trüffelmayonaise, Croutons mit Geflügelleber auf Wirsingsalat mit Granatapfeldressing, gefüllte Ravioli mit Thymianbutter, Beilagen wie Kartoffelkuchen, Ratatouille, warmer Honig-Chicorée und Desserts wie Maronen-Soufflé, Birnensorbet mit Zitronenlikörschaum runden das Menü ab. Dazu Wein und Espresso.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385130 – Samstagseminar Hasenberg

Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 18.00 Uhr · 24.2.2018 · € 36.– · Zuzüglich € 31.– Materialgeld · 14 Plätze

Steak, Steak, Steak – aktuelle Schnitte und Zubereitungsarten

Holen Sie sich das Steak-House nach Hause! Cote de Boeuf, Skirt, Flank, Onglet, Tri Tip, Teres Major, T-Bone, Porterhouse sind einige trendige Cuts und Arten, bestes Fleisch zu genießen. Dazu erhalten Sie einen Überblick über Länder, Rassen, und Reifungsmethoden mit dem Schwerpunkt Rindfleisch. Viele Tipps für den Einkauf, begleitende Soßen und die passenden Gewürze gehören ebenso dazu wie unterschiedliche Gar- und Grillmethoden und der perfekten Garpunkt. Genossen werden die Steaks natürlich auch mit den passenden Weinen oder Bieren.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385157 – Samstagseminar Sendling

Stefan Becker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.10.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 39.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Street-Food – Soul-Food: Burger und Currywurst

Längst ist das Essen aus Imbissbuden bzw. „Food-Trucks“ auch in München salonfähig geworden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch zu Hause stilecht saftige Burger aus hochwertigem Fleisch mit Rohmilchkäse komponieren, ihre Saucen selbst kreieren und Burger Buns backen. Natürlich frittieren wir unsere eigenen Pommes, wie in Belgien, beschäftigen uns mit der Frage nach der echten, der besten Currywurst und löschen den Durst mit regionalem Craft-Beer. Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385160 – Samstagseminar Einstein 28

Stefan Becker · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.30 bis 16.30 Uhr · 27.1.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 14 Plätze

Saucenherstellung – die hohe Schule der Kochkunst

Unter meisterlicher Anleitung werden Sie Fond – die Basis vieler Saucen – herstellen. Daraus werden braune Grundsaucen, aufgeschlagene Saucen und Sahnesaucen gekocht. Selbstverständlich gibt es das Fleisch und auch Beilagen dazu. Eine aromatische Sauce gehört zu jedem Braten, kurzgebratenem Fleisch oder Gemüse – die richtige Sauce ist das Tüpfelchen auf dem i. Wir lassen uns die fertigen Gerichte mit dem passenden Wein schmecken. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385170 – Sonntagseminar Pasing

Andreas Somweber · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 3.12.2017 · € 44.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

F385180 – Sonntagseminar Pasing

Maik Haltenhof · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 28.1.2018 · € 44.– · Zuzüglich € 29.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Menüs und Specials**Eine Schöpfkelle voll Glück**

Suppen und Eintöpfe eignen sich perfekt für Familie und Freunde oder als Seelentröster. Ob klar oder dick, heiß oder kalt, wir machen eine Rundreise in die Welt der Suppen und Eintöpfe. Je nach Saison und Angebot des Marktes erproben wir Klassiker wie die Altdeutsche Kartoffelsuppe, Cassoulet oder Exoten wie das Gaszpacho und Curry-Linsen-Kokossuppe und einige mehr. Als süßen Abschluss gibt es ein Apfel-Calvadosüppchen mit Vanille-Eis.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385185 – Samstagseminar Grünwald

Stefanie Viviers · Gymnasium Grünwald · Laufzoner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzoner Str. 14) · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 2.12.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Profi-Know-how: Suppen und Saucen

Lernen Sie Suppen, Saucen und Fonds professionell selbst herzustellen, ganz ohne Brühwürfel und Fertigmischung. Ob aus Fleisch, Fisch oder Gemüse, in diesem Kurs bekommen Sie wichtige Grundlagen und einfache Techniken aus der Profi-Küche vermittelt, die Sie auch zu Hause ganz leicht anwenden können. Integriert in ein Fünf-Gänge-Menü lernen Sie die Zubereitung aromatischer Suppen sowie heller oder brauner Saucen. Bei einem guten Glas Wein genießen wir die Ergebnisse unserer neu erworbenen Fähigkeiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385188 Sendling

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo/di 18.00 bis 21.30 Uhr · 27./28.11.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 15 Plätze

Sternenküche für zu Hause

Spätestens seit den diversen TV-Kochduell-Shows ist klar, dass in deutschen Haushalten überall verborgene Kochgenies darauf warten, Ihre Begabung zu zeigen. Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten um aktuelle Techniken, wie Sous Vide Garen, Texturen und Espumas. Perfektionieren Sie Ihr Wissen um den idealen Garpunkt und die Herstellung von Fonds und herrlichen Soßen. Meistern Sie die Kunst eines krönenden Desserts. Wir geben dem Kochen Zeit und Muße und genießen unsere Werke am Ende auch in Ruhe mit den passenden Weinen.

F385189 – Samstagseminar Einstein 28

Stefan Becker · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · € 35.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Weihnachtsmenü

Wir bereiten ein gut nachzukochendes Weihnachtsmenü zu, das ebenso köstlich wie einfach ist. Überraschen Sie Ihre Gäste zum Fest mit Lachs-Zander-Strudel auf Spinatsalat mit Zitronen-Crème-Fraiche, Maronensamtuppe, Ente mit Kartoffelplätzchen und zum Abschluss eine Variation von warmen Schokoladen-Kardamomküchlein, Mascarpone-Zimtcreme und Cassis-Feigen. Wir feiern unser gelungenes Menü mit dem passenden Wein.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385190**Pasing**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 17.30 bis 21.30 Uhr · 5.12.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Wintermärchen – ein festliches Menü, passend zur Jahreszeit

Für die nicht immer ganz so „ruhige“ Zeit ist ein Menü, bei dem sich einiges vorbereiten lässt, bestimmt nicht das Schlechteste: Wir wäre es z. B. mit einem Ziegenkäsesoufflé mit Orangen-Chili-Sauce, dazu frisch gebackenes Walnussbrot, dann eine Maronenschaumsuppe mit Trüffelcreme. Für zwischendurch haben wir ein Camparisorbet, gefolgt von Rehkeule im Salzmantel mit kräftiger Rotweinsauce, kleinen Kartoffelpäckchen und Schwarzwurzeln in Vanillesahne. Zum Schluss genießen wir überbackene Gewürztraminercreme, Beerensorbet und Mandel-Orangen-Blätter, dazu Wein und ein Tässchen Espresso.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385330 – Samstagsseminar**Hasenberg**

Susanne Mayer-Köhler · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 11.00 bis 17.30 Uhr · 2.12.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 26.– Materialgeld · 14 Plätze

Finnisches Weihnachtsmenü

Das Weihnachtessen an der festlich geschmückten Tafel ist in Finnland eine bedeutende Tradition. Im Mittelpunkt steht der Weihnachtsschinken (Joulukinkku) mit Steckerrüben- und Karottenaufwurf und Rote-Bete-Salat. Als Vorspeise wird z. B. Heringssalat angeboten und zum Abschluss genießt man z. B. Pulla, ein Hefegebäck mit Kardamom. Viele Finnen trinken auch zum Nachtschiff gerne ihren Glögi, ein Art Glühwein. Während wir einige dieser Köstlichkeiten selbst zubereiten und genießen, erfahren Sie mehr über finnische Weihnachtsbräuche und Tischsitten.

Bitte mitbringen: Sieb mit 10–20 cm Durchmesser, Schüssel, in die das Sieb passt, sauberes Küchenhandtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385335**Pasing**

Katri Annika Wessel · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 7.12.2017 · € 18.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Fantastisch aromatisch – die Kunst des Würzens

Sie lernen mit raffiniert kombinierten Gewürzen, vielen frischen Kräutern, natürlichen Aromen und neuen Zubereitungsarten, Geschmackstiefe und Harmonie zu schaffen. In Zukunft können Sie Ihre Gäste mit einem verblüffenden Menü verwöhnen. Auf unserem Speiseplan stehen z. B.: Bressaola mit Büffelmozzarella, Grapefruit und Rucola, Loup de Mer auf Blumenkohlpüree mit Cidresauce, Zitronen-Mascarpone-Taglierini mit Kalbsfiletscheiben, flambierte Crêpes Suzette. Abgerundet wird unser Menü mit Prosecco, Weiß- und Rotwein sowie Espresso.

F385390 – Samstagsseminar**Haidhausen**

Zara Valenti/Alexander Gode · Genusswerkstatt · Steinstr. 24 · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · € 69.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 12 Plätze

Profi-Know-how: richtig würzen und abschmecken

Lernen Sie, Gerichte professionell abzuschmecken und Pep in Ihr Essen zu bringen! Die unzähligen Kräuter und Gewürze, die uns zur Verfügung stehen, und ihre Verwendung können verwirrend sein. Während Sie einige klassische Varianten des Würzens erlernen, ermutigen wir Sie, neue und spannende Kombinationen zu entdecken: Fenchel-Orangensalat mit Granatapfel und Vanille, Papaya-Pfirsich-Chutney, eine Ingwercreme mit Feigen. Wir bringen Ihnen bei, beim Würzen Ihrer Intuition zu vertrauen und eigene Gewürzmischungen herzustellen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385395**Pasing**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.30 Uhr · 22.11.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Teigtäschchen aus aller Welt

Rund um den Globus geht es hier mit leichtem Gepäck: Gemüse, Fleisch, Käse und vieles mehr werden in große und kleine Teigtaschen gepackt und gekocht, frittiert oder gebacken. Indonesische Frühlingssrollen, italienische Ravioli, griechische Filoteigtäschchen, Kärntner Topfnudeln und schwäbische Maultaschen schmecken selbst gemacht einfach unwiderstehlich und sind bei Familie und Gästen gleichermaßen beliebt.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenschürze und mehrere kleine und größere Vorratsdosen.

F385398 – Sonntagsseminar**Fürstenried-Ost**

Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.2.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

**Schuxen, Bruckbaam, Rupfhauben und Liwanzen
Küchenschätze aus einer anderen Zeit**

Wir begeben uns auf die Suche nach oftmals vergessenen Gerichten aus Bayern, Böhmen, Österreich und Ungarn, der Schwerpunkt liegt auf Mehlspeisen. Natürlich werden wir auch Kartoffeln und etwas Fleisch verarbeiten. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in die Welt unserer Groß- und Urgroßeltern. Gerne können Sie auch selbst „vergessene“ Rezepte mitbringen und mit anderen Teilnehmern austauschen.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F385500 – Samstagsseminar**Pasing**

Stefan Becker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.11.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Brot, Kuchen, Süßes und Selbstgemachtes

Die Küche ist nicht nur zum Kochen da! Probieren Sie doch einmal selbstgebackenes Brot! Backen Sie Kuchen wie ein Konditor! Und lernen Sie Marmeladen, Schokoladen und vieles mehr selbst herzustellen!

Brotbacken für den Eigenbedarf

Wenn Sie sicher sein wollen, was in Ihrem Brot ist, dann versuchen Sie es doch einmal selbst mit Brotbacken! Die verschiedenen Vorstufen des Sauerteigs werden vom Dozenten mitgebracht. Die Herstellung des Backferment-Grundansatzes (wesentliche Voraussetzung zum Erfolg) wird ausführlich erläutert. Sie backen aus Sauerteig und Hefe mit ökologischen Zutaten Dinkel- und Roggenbrot sowie Kleingebäck, wovon wir einen Teil verkosten. Zwei kleine Brote und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen Sie mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Schraubgläser.

F386000 – Sonntagsseminar**Fürstenried-Ost**

Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.1.2018 · € 37.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 12 Plätze

F386005 – Sonntagsseminar**Pasing**

Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 15.10.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

F386010 – Sonntagsseminar**Pasing**

Andreas Hasenjäger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 12.11.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 11.– Materialgeld · 12 Plätze · ☺

Bio-Brote backen für zu Hause

Dieser Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst „in die Hand“ nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird. Lassen Sie sich von einem Bäckermeister zeigen, wie ein Sauerteig-Backferment-Ansatz und ein Hefevorteig hergestellt werden. Daraus stellen wir Brote und Klein-gebäck her, die wir im Anschluss gemeinsam verkosten. Natürlich nehmen Sie auch einiges davon mit nach Hause. In Kooperation mit der Fritz-Mühlenbäckerei sind alle verarbeiteten Rohstoffe aus biologischem Anbau.

Bitte mitbringen: Getränk, zwei mittelgroße Schüsseln, Schürze, Handtuch und zwei Schraubgläser.

F386015 – Samstagseminar**Freimann**

Stephan Reiß · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2017 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

F386020 – Samstagseminar**Freimann**

Stephan Reiß · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 11.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · € 37.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze

Herbstliches Backvergnügen

Wir backen uns durch die Fülle des Herbstes: Aus Zwetschgen, Äpfel, Kürbis und sogar Roter Bete stellen wir süße und pikante Kuchen, Torten und Tartes her. Dabei lernen Sie die Grundlagen für verschiedene Teige und Massen für ganz neue genussvolle Kombinationen. Freuen Sie sich auf Apfel-, Maronen- oder Preiselbeertarte, Mirabel- oder Birnen- oder Rote-Bete-Kuchen, Quitten-, Möhren- Pflaumen- oder Walnusstorte und genießen Sie Kürbis-, Spinat-, Zwiebel- oder Lauchkuchen und andere saisonale Spezialitäten in geselliger Runde. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

F386030 – Samstagseminar**Fürstenried-Ost**

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 7.10.2017 · € 40.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Winter-Baking

Sie lieben Kuchen und Torten, trauen sich aber nicht so recht ran? Hier lernen Sie die professionelle Zubereitung der wichtigsten Teige, Massen, Cremes und Glasuren für schier grenzenloses Kuchen- und Tortenglück! Im winterlichen Fokus dieses Kurses stehen Wiener Masse, Rühr- und Mürbeteig mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten. So entstehen leckere und perfekt garnierte Kuchen und Torten passend zur Jahreszeit vor allem mit Schokolade, Honig, Sahne und Winterfrüchten. Keine Vorkenntnisse notwendig. Für pikante Pausensnacks ist auch gesorgt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

F386035 – Wochenendseminar**Fürstenried-Ost**

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · fr 17.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 12./13.1.2018 · € 53.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Feierabend-Backkurs für Einsteiger

Sie möchten gerne Kuchen backen, der so gut schmeckt wie einst der von der Oma? An drei entspannten Abenden bieten wir Ihnen hier den Einstieg ins gelingsichere Backen! Sie lernen die Grundzüge von Biskuit, Rührmasse und Hefeteig und üben alles, was für ihre perfekte Umsetzung notwendig ist. So entstehen Obstkuchen, schnelle Torten, Marmorkuchen, Rüblikuchen, diverse Blechkuchen und Datschi und Teilchen. Die Leckereien werden zum Teil direkt verkostet, den Rest dürfen Sie natürlich mit nach Hause nehmen. Für einen Pausensnack ist auch gesorgt.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen und Kuchenbehälter.

F386040**Fürstenried-Ost**

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · 3 x di 17.30 bis 21.30 Uhr · 16.1. bis 30.1.2018 · € 49.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 16 Plätze

Motivorten:**Schnupperkurs für Einsteigerinnen und Einsteiger**

Rollfondant, Zuckerblüten & Co. bringen Kreativität in die Backstube. An diesem Nachmittag haben Sie Gelegenheit, ein wenig Motivortentluft zu schnuppern. Neben den Grundlagen für das Handling von Rollfondant werden die wichtigsten Verarbeitungstechniken gezeigt und einfache Dekorelemente demonstriert. Anschließend ist genügend Zeit, das ein oder andere davon gleich selbst auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse notwendig! Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter für Kuchen.

F386045 – Samstagseminar**Hasenberg**

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 14.10.2017 · € 30.– · Zuzüglich € 19.– Materialgeld · 12 Plätze

Motivortendeko für Fortgeschrittene

Für diesen Kurs sollten Sie bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Rollfondant mitbringen. Wir stellen Schmuckbordüren, Bänder, Kordelein, Rüschen, Schleifen und essbare Zuckerspitze her und modellieren diverse Blüten und Blätter. Mit diesen Deko-Elementen können Sie dann bereitgestellte Muffins und Minikuchen in kleine Kunstwerke verwandeln oder eine von Ihnen mitgebrachte, bereits mit Rollfondant eingedeckte Torte verzieren. Natürlich nehmen Sie Ihre Kunstwerke mit nach Hause. Für einen kleinen Snack und Getränke ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter für Kuchen.

F386050 – Samstagseminar**Hasenberg**

Bärbel Schermer · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 13.00 bis 18.00 Uhr · 20.1.2018 · € 30.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 12 Plätze

Gingerbread und English Toffee

Cookies, also Plätzchen und Kekse, sind in den USA zu Weihnachten so beliebt, dass sie an Heiligabend sogar für „Santa“, den Weihnachtsmann, bereit gestellt werden. Wir versuchen uns an einigen typischen amerikanischen und (neu)englischen Weihnachts-spezialitäten. Von Snickerdoodles, Gingerbread oder Fudge Crinkles über Snowballcookies und Peanut Butter Blossoms bis hin zu Almond Orange Shortbread, English Toffee Squares und einigen mehr. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F386053 – Samstagseminar**Pasing**

Stefanie Viviers · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze · ☺

Backen wie in New York – Mit Mufgels, Cronuts, Whoopies und Blondies den Trends auf der Spur

Die Gebäckspezialitäten aus New Yorks angesagten Bakers schmecken auch bei uns unwiderstehlich! Animiert von der modernen Crossover-Küche wird dort fantasievoll gekreuzt: Mufgels sind z. B. eine Kreuzung aus Muffin und Bagel, Cronuts die legendäre Verbindung von Croissant und Donut. Wir probieren Karotten-Sesam-Mufgels mit Lachs und Meerrettich, Cronuts mit Vanillefrischkäse und Schokoladenglasur, Peanut-Whoopies mit Karamelcreme und Erdbeermarmelade oder Himbeer-Mascarpone-Blondies mit Pistazienanache. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

F386054 – Samstagseminar **Sendling**
Tina Meister · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 18.00 Uhr · 28.10.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 18.– Materialgeld · 12 Plätze

Selbstgemachte Cupcakes – süß und pikant

Diese kleinen Törtchen sind garantiert der Hingucker auf jeder Party und ideal auch für Backeinsteiger. Wir backen süße und herzhaft Cupcakes, rühren feine Toppings, spritzen dekorative Cremehauben und setzen das feine Kleingebäck mit essbarem Dekor und viel Fantasie in Szene. Ein paar Exemplare verkosten wir vor Ort, den Rest dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

F386055 **Fürstenried-Ost**
Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · do 17.00 bis 21.00 Uhr · 23.11.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Salon du thé mit Petit Fours und Macarons

Total angesagt sind sie, die bunten, zartknusprigen Macarons mit cremiger Füllung. In ausgewählten Patisserien bekommt man sie, in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Farben, wie wertvolle Kunstwerke verpackt. Um das anspruchsvolle Gebäck in Vollkommenheit zu backen, braucht es Geduld, Geschick und viele Versuche. Ganz einfach hingegen lassen sich zarte Madeleines, Hippen, Financiers und Tartelettes zubereiten. Ein Kurs mit einer Fülle an Kniffs und Tipps und genügend Zeit, das Zubereiten von Macarons zu üben. Bitte mitbringen: Küchenschürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsboxen.

F386057 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 23.– Materialgeld · 12 Plätze

Heiß auf Eis – die Weihnachtsedition

Ein cremiges Eis oder ein fruchtiges Sorbet sind die Krönung eines jeden Menüs. Und hätten Sie gedacht, dass man Eis ganz leicht selbst herstellen kann? Lernen Sie alles über das ideale Zusammenspiel der richtigen Zutaten und holen Sie sich die Tricks der Zubereitung beim Experten. Der Saison angemessen, versuchen wir uns an Vanillekipferl-Eis, Bratapfelsorbet oder einer Lebkuchen-Kirsch-Komposition. Dabei bleibt auch genügend Raum für Ihre eigenen Ideen und Experimente. Wir verwenden dabei nur hochwertige und natürliche Zutaten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

F386060 – Sonntagseminar **Hasenberg**
Simon Stuber · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 15 Plätze

Weihnachtsbäckerei – Leckereien im Advent

Eierlikör-Kokos-Trüffel, Nuss-Marzipan-Taler, Nougatcreme-Sterne, Mohnbissen und Vanillekipferl, gefüllte Datteln, Espresso-Marzipan-Kugeln und weitere 24 ausgewählte Plätzchen und Pralinen warten auf ihre Bäckerinnen und Bäcker. Gemeinsam nutzen wir die Kapazitäten von vier Backöfen und 32 fleißigen Händen. Bitte bringen Sie für die fertigen Kekse Dosen und Schachteln mit. Zur Stärkung gibt es zwischendurch eine deftige Gemüsesuppe. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Transportbehälter.

F386075 – Samstagseminar **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 17.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F386080 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F386081 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Gerda Mader · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F386085 **Freimann**
Gerda Mader · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.12.2017 · € 18.– · Zuzüglich € 9.– Materialgeld · 16 Plätze

Multikulti für den bunten Teller

Alle, die ihr klassisches Weihnachtsplätzchen-Sortiment um neue, international inspirierte Gebäckspezialitäten bereichern wollen, sind hier genau richtig. Knusprige Cookies mit Candystückchen, orientalisches angehauchte Gazellenhörner, feingewürztes Panforte, dänische braune Kuchen und Basler Leckerli sind nur einige der etwa 20 internationalen Gebäckspezialitäten, die wir im Kurs gemeinsam backen. Zur Stärkung zwischendurch kochen und genießen wir zudem einen herzhaften Eintopf. Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Küchenschürze und mehrere kleine und größere Vorratsdosen.

F386088 – Sonntagseminar **Fürstenried-Ost**
Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Weihnachtliches Kleingebäck

Aus verschiedenen Teigarten können Sie Weihnachtsgebäck mit aromatischen Füllungen und schönen Glasuren zaubern. Neben traditionellen Weihnachtsplätzchen stehen neue Kreationen auf dem Programm. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Gebäckdosen.

F386095 – Sonntagseminar **Freimann**
Susanne Schindler · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 11.00 bis 17.30 Uhr · 3.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F386105 – Sonntagseminar **Pasing**
Gerda Mader · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F386110 – Sonntagseminar **Pasing**
Peter Vitus · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

F386112 – Sonntagseminar **Am Hart**
Marlies Brunner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 26.11.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

F386115 – Samstagsseminar

Marlies Brunner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Hasenberg

F386150 – Samstagsseminar

Tristan Bechmann · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 13.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 16 Plätze

Freimann

Plätzchen backen am Abend

Die einen chillen vor dem Fernseher, wir machen es uns beim Plätzchenbacken gemütlich! Denn der Duft von selbstgebackenen Gebäckspezialitäten, die Option, an den beiden Abenden plätzchenmäßig für Weihnachten ausgesorgt zu haben und die nette Gesellschaft machen das Backen zum Feierabend-Vergnügen. Dabei kommen traditionelle Plätzchen, wie Vanillekipferl und Eisenlebkuchen, genauso aus dem Ofen wie Internationales, beispielsweise Panforte oder griechische Kourabiedes. Und damit es nicht gar zu süß wird, gibt es zwischendurch einen herzhaften Imbiss.

Bitte mitbringen: Küchenschürze und viele Dosen zum sicheren Transport der fertigen Plätzchen.

Weihnachtsbäckerei mit Superfoods – gesund und lecker durch die Weihnachtszeit

Sie haben keine Lust, in der Weihnachtszeit zuzunehmen und wollen trotzdem nicht auf Plätzchen und Co. verzichten? Dann ist dieser Backkurs genau der Richtige! Zusammen backen wir tolle Weihnachtsrezepte, die Sie ohne schlechtes Gewissen naschen können. Durch die darin enthaltenen „Superfoods“ tun Sie Ihrem Körper sogar etwas Gutes. Sie sind neugierig geworden? Dann lassen Sie sich zeigen, wie man die Nährstoffbomben auch in Weihnachtsleckereien integrieren kann.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F386125

Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · 2 x di 17.30 bis 21.30 Uhr · 21.11. und 28.11.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Einstein 28

F386153

Karina Haufe · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 7.12.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 16 Plätze

Einstein 28

Weihnachtsgebäck vom Feinsten

Ob Mokka Brezeln oder knusprige Sterne mit Nougatfüllung, kleine Eisenlebkuchen mit Pecannüssen und Datteln oder zarte Zitronenkränzchen, Ischler Mandelschnittchen oder dunkelbraune Sacher-Würfel mit Blattgold, alles schmeckt nicht nur köstlich, sondern sieht auch noch besonders hübsch aus. Wie verführerische Pralinen kommen sie daher, unsere Plätzchen für die Weihnachtszeit. Um aus den Naschwerken edle Mitbringsel zu zaubern, bringen Sie bitte Cellophanbeutel und Seidenbänder zum Verschließen mit. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Transportbehälter für die Plätzchen.

Pralinen, Konfekt und Trüffel

Der Jahreszeit entsprechend, stellen wir eine variantenreiche Mischung von Pralinen aus Nougat, Marzipan und verschiedenen Trüffelmassen her. Dabei werden wichtige Fachregeln wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten vermittelt. Zur Stärkung gibt es einen deftigen Mittagsimbiss.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter und, falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

F386130 – Samstagsseminar

Petra Casparek · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 18.11.2017 · € 35.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze

Fürstenried-Ost

F386155 – Samstagsseminar

Gisela Lüttmerding · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2018 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Pasing

Lebkuchenhäuser

Egal ob „Villa Kunterbunt“, Almhütte oder Designer-Bungalow, am Anfang stehen Teigneten und Backen. Doch dann kann es auch schon losgehen mit dem Ausschneiden von Bauteilen, dem Zusammenfügen mit Zuckerguss und zum Schluss natürlich dem Verzieren. Ein Kurs für alle, die Freude daran haben, mit ruhiger Hand kleine Kunstwerke zu zaubern. Und damit das Häuselbauen nicht zu viele Kräfte zehrt, kochen wir mittags einen herzhaften Eintopf. Bitte mitbringen: Küchenschürze und mehrere kleine und größere Vorratsdosen.

F386160 – Samstagsseminar

Gisela Lüttmerding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2018 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Sendling

F386162 – Samstagsseminar

Gisela Lüttmerding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 15 Plätze

Sendling

F386170 – Samstagsseminar

Gabriela Berger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 9.12.2017 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Freimann

F386135 – Samstagsseminar

Petra Casparek · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 2.12.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Einstein 28

F386175 – Sonntagsseminar

Gabriela Berger · Volkshochschule · Keilberthstr. 6 (2. Stock) · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10.12.2017 · € 38.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Freimann

Glutenfreie Weihnachtsplätzchen – Genuss ohne Reue

Eine der schönsten kulinarischen Weihnachtstraditionen sind die Plätzchen. Leider stecken in dem Kleingebäck meist Weizenmehl oder anderes glutenhaltiges Getreide. Wer das nicht verträgt, findet oft keine Alternative und muss auf die Leckereien im Advent verzichten. In diesem Kurs nutzen wir unter anderem Kokosmehl für glutenfreie Plätzchen, z. B. Schneeflöckchen, Kokos-Kakao-Taler oder vegane Limettensterne sind schnell und einfach umzusetzen und natürlich köstlich! Einige Rezepte sind zusätzlich auch vegan, dabei verzichten wir bewusst auf Soja. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

Pralinen – fair, ökologisch, köstlich

Beim Genuss dieser Pralinen brauchen Sie kein schlechtes Gewissen haben, zumindest nicht was die Rohstoffe angeht! Aus Bio-Nougat und Bio-Marzipan sowie fair gehandelter Schokolade stellen wir Trüffel, Pralinen und Konfekt in zartschmelzender Qualität her. Dabei werden wichtige Fachregeln, wie das Temperieren von Kuvertüre, Überziehen von Pralinen, der Umgang mit dem Spritzbeutel und unterschiedliche Verzierungsarten, vermittelt.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze, einige flache Aufbewahrungsbehälter und, falls vorhanden, ein Pralinenbesteck.

F386145 – Samstagsseminar

Tristan Bechmann · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 11.11.2017 · € 22.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 16 Plätze · ♿

Pasing

F386180 – Sonntagsseminar

Gisela Lüttmerding · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 5.11.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 10 Plätze

Bogenhausen

Feinste Bio-Schokoladenkreationen selbst gemacht

Aus nur fünf Grundzutaten machen wir frische Schokolade ohne raffinierten Zucker, dafür vegan und laktosefrei. Wir experimentieren mit unserer selbst hergestellten Schokolade von zartbitter bis süß-cremig. Mit einer Vielzahl weiterer, zum Teil exotischer Zutaten, verfeinern wir Tafeln und Taler. Alle Zutaten sind biologisch erzeugt und aus fairem Handel. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich und jeder Teilnehmende nimmt ca. 300 g Schokolade mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Behälter zum Transportieren der fertigen Schokolade.

F386185 – Samstagseminar **Bogenhausen**
 Gisela Lüttmerding · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 10.2.2018 · € 22.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 10 Plätze

Zum Vernaschen schön – essbare Weihnachtsdeko

Wir backen leckere Mini-Christbäumchen, Stehengel und Tischkartenkexse. Wir designen Baumschmuck aus Lebkuchen- und Cookie-Teig, der mit Icing aus der Spritztüte in festlichem Glanz erstrahlt. Wir kreieren essbare Eiskristalle, Schneeflocken, Weihnachtssternblüten und Ilexblätter aus Zucker und Schokolade, die Törtchen und Desserts weihnachtlich erblühen lassen. Auch für Ungeübte geeignet! Die Deko-Leckereien – und natürlich die Rezepte und Schablonen – dürfen Sie mit nach Hause nehmen. Für einen pikanten Mittagssnack ist auch gesorgt.

Bitte mitbringen: Schürze, Topflappen, Küchentuch und flache Tortenschachteln.

F386195 – Samstagseminar **Fürstenried-Ost**
 Bärbel Schermer · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16.12.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 17.– Materialgeld · 16 Plätze

**Hausgemacht und zum Verschenken
 Marmeladen, Chutneys, Pralinen, Gebäck, Liköre**

Verschenken Sie doch mal selbstgemachte Köstlichkeiten: Pralinen, süßes und salziges Gebäck, Liköre, Essig und Öl, raffinierte Marmeladen, Chutneys und Relishes. Alles wird schön verpackt oder abgefüllt und nett beschriftet. Zwischendurch stärken wir uns mit einer schmackhaften Gemüsesuppe. Die passenden Gläser und Flaschen erhalten Sie im Kurs, der Preis von ca. € 10.– ist im Materialgeld enthalten.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und Tasche oder Korb zum Transportieren.

F386200 – Samstagseminar **Pasing**
 Gerda Mader · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 25.11.2017 · € 33.– · Zuzüglich € 32.– Materialgeld · 16 Plätze · ☺

Küche, Kunst, Kultur

In diesen Kursen sorgen wir nicht nur für Ihr leibliches Wohl, hier bekommt auch der Geist Nahrung. Folgen Sie unseren Dozentinnen und Dozenten durch Geschichte, Literatur und Kochkultur.

Weinleichen: Ein kribbelnder Abend mit Krimis und Wein

Sie hören gern spannende Kriminalgeschichten? Sie schätzen niveauvolle Weine? Warum nicht beide Leidenschaften miteinander verbinden? Heinz Peter, Sprecher beim Bayerischen Rundfunk, präsentiert eine „Auslese“ seiner Lieblingskrimis. Dazu werden jene Weine ausgeschenkt, die in den diversen Geschichten eine wichtige Rolle spielen. Detektivisch recherchierte Hintergrundinformationen zu den Weinen, die mitunter schon zu „Kultgetränken“ avanciert sind, runden diesen mörderischen Abend ab.

F387020 **Grünwald**
 Heinz Peter · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 19.00 bis 21.30 Uhr · 1.12.2017 · € 25.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 20 Plätze · ☺

Gott bittet zu Tisch: Essen in den Religionen

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, und im Wunsch nach gutem Essen und Trinken ist immer auch der Wunsch nach gelungenem Menschsein enthalten: der Wunsch nach Gemeinschaft und Identität, die Sehnsucht nach Transzendenz. Alle Religionen messen der Nahrung große Bedeutung bei. Speisegesetze und Speiserituale sollen nicht nur das menschliche Leben ordnen, in ihnen drücken sich auch die Besonderheiten des jeweiligen Gottesbildes, der jeweiligen Gottesbeziehung aus. Wir denken über den religiösen Sinn des Genießens und des Fastens im Vergleich zu modernen Ernährungsgewohnheiten nach und kochen Speisen, die in Judentum, Christentum und Islam eine große symbolische Rolle spielen.

Bitte mitbringen: evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F387040 **Einstein 28**
 Dr. Brigitte Kohn/Alexander Gode · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 22.00 Uhr · 5.2.2018 · € 37.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 14 Plätze

Speisen wie die Mittelalterfürsten

Jede Epoche hat ihre Gourmets und die dazu passenden Köche. Im 15. Jahrhundert beglückte der berühmte Koch Maestro Martino von Como die Päpste in Rom mit seiner Kunst. Und etwa zur selben Zeit lebte der damals bekannte Feinschmecker Jean, Herzog von Berry. Sie sind eingeladen, auf den Spuren dieser beiden Herren vergangene Gaumenfreuden wiederzuentdecken. Kochen und genießen Sie ein Mahl, wie es an einem fürstlichen Hof des Mittelalters gehalten wurde, und lassen Sie sich dazu Geschichte und Geschichten zur Tischkultur im Mittelalter schmecken.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F387050 **Sendling**
 Robert von Greding · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 10.11.2017 · € 29.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 12 Plätze



Recognised for excellence
 5 star - 2015

Die hohe Qualität von Bildungsangeboten, Beratung und Service steht im Mittelpunkt der Arbeit der Münchner Volkshochschule. Seit dem Jahr 2004 verfolgen wir dieses Ziel auch mit Hilfe eines systematischen Qualitätsmanagements nach EFQM (European Foundation for Qualitymanagement). Nach der Zertifizierung „Committed to Excellence“ in 2006 und „Recognised for Excellence 4 star“ in 2012 haben wir im Juli 2015 mit über 600 Punkten den Zertifizierungsgrad „Recognised for Excellence 5 star“ erreicht.

Teatime mit Miss Marple

Miss Jane Marple, eine wichtige Figur in den Krimis von Agatha Christie, stolpert immer wieder in die merkwürdigsten Mordfälle. „Mach mir eine schöne Tasse Tee, Tante Jane, und tröste mich mit Geschichten über deine frühesten Erinnerungen an St. Mary Mead“, so ihr Neffe, Inspector Craddock, in „Mord im Spiegel“. Auch wir möchten den Geschehnissen in diesem Dorf nachspüren und das Leben der Autorin beleuchten. Dazu werden wir – very british – Shortbread, Sandwiches, Scones zubereiten und mit gutem englischem Tee genießen.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F387060 **Pasing**
Angela Eßer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 17.30 bis 21.30 Uhr · 26.10.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 8.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

Donna Leon und die Küchegeheimnisse der Signora Brunetti

Guido Brunetti ist Commissario bei der venezianischen Polizei und hat nicht nur schon den 25. Fall in der ihm eigenen unverwechselbaren Art und Weise gelöst, sondern mittlerweile auch eine große Fangemeinde. Für sein leibliches Wohl sorgen seine Frau Paola, manchmal auch seine Tochter Chiara, einige Restaurantbesitzer und gute Freunde. Machen Sie sich an diesem Abend auf zu einem Kurzurlaub nach Venedig. Sie lernen die Kriminalromane von Donna Leon kennen, erfahren Interessantes über die amerikanische Krimi-Autorin und kochen ganz wie Paola ...
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze und kleine Vorratsdosen.

F387090 **Sendling**
Angela Eßer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mo 17.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2017 · € 31.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 14 Plätze

Getränke- und Weinkunde

Kaffee

Espresso & Co. – Spezialwissen für den Barista in Ihnen

Tauchen Sie in die Geschichte des Kaffees ein, die unterschiedlichen Anbauggebiete, die verschiedenen Sorten, Röstungen und Zubereitungen (Brühkaffee, Schraubkanne, French Press, Percolator, Espresso). Im zweiten Teil des Kurses beschäftigen wir uns dann praktisch mit der idealen Zubereitung von Espresso und Cappuccino mit einer klassischen Siebträger-Espressomaschine. Natürlich bleibt genug Zeit für Ihre Fragen bei einer schönen Tasse Espresso oder Cappuccino und Gebäck.

F388000 – Samstagsseminar **Sendling**
Thorsten Malcus · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 11.00 bis 14.00 Uhr · 25.11.2017 · € 23.– · Zuzüglich € 5.– Materialgeld · 15 Plätze

Bier

Bier, Brot und Käse

Bier, Brot und Käse sind drei wichtige Grundnahrungsmittel, die eng zusammenhängen. Das erste Bier entstand aus Brot, das mit Wasser vergoren wurde, und beide teilen sich viele getreidige und hefige Aromen. Der Käse ist aus der Idee heraus entstanden, Milch haltbar zu machen, und macht, wie das Bier, eine Reife durch Mikroorganismen durch, bei der die unverwechselbaren Aromen entstehen. Wir probieren verschiedene Biere, Brote und Käsesorten und entdecken, wo ähnliche Aromen harmonisieren oder Gegensätze sich überraschend ergänzen.

F388011 **Sendling**
Oliver Joksch · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.30 Uhr · 24.11.2017 · € 21.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 15 Plätze

Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier und einer Brotzeit mit Weißwurst gehören zum Kurs.

F388021 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 41.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze

F388030 – Sonntagsseminar **Bogenhausen**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Ökologisches Bildungszentrum · Engelschalkinger Str. 166 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 14.1.2018 · € 41.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

F388035 – Samstagsseminar **Pasing**
Silvia Hölzlwimmer-Ruff · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 21.10.2017 · € 41.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 12 Plätze · ☎

Bier brauen im eigenen Haushalt

Haben Sie auch schon einmal davon geträumt, Ihr eigenes Bier zu brauen? Dafür sind keine komplizierten oder teuren Apparaturen notwendig. Lernen Sie die Grundbegriffe des Brauens mit den Gerätschaften, die in den meisten Haushalten vorhanden sind. Damit vollziehen wir genau die Techniken und Vorgänge nach, die auch von Brauern in großen Brauanlagen verwendet werden. Wir brauen ein naturtrübes Märzen, das Sie eine Woche später abfüllen und mit nach Hause nehmen können. Bitte bringen Sie sich eine Pausenmahlzeit mit.

F388050 **Grünwald**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Markus Mundt · Gymnasium Grünwald · Laufzorner Str. 1 (Eingang Mensagebäude, gegenüber Laufzorner Str. 14) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 27.1.2018 · mo 19.00 bis 20.00 Uhr · 5.2.2018 · € 34.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 14 Plätze · ☎

Spirituosen

Kleine Cocktailkunde für den Einstieg

Ob zum Aperitif vor einem Abendessen mit Freunden, als Erfrischung an einem warmen Sommerabend oder als Höhepunkt einer Party – alkoholfreie und alkoholische Cocktails sind ein guter Beginn. Erlernen Sie als Einsteiger die Zubereitung verschiedenster Cocktails mit den passenden Dekorationen. Selbstverständlich bekommen Sie am Ende die Rezepturen und nützliche Tipps für die kleine Hausbar an die Hand. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

F388060 **Laim**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Roland Barics · Mixkultur · Elsenheimer Str. 6 · fr 19.00 bis 22.00 Uhr · 19.1.2018 · € 19.– · Zuzüglich € 24.– Materialgeld · 16 Plätze

Whisky oder Whiskey?

Ob trocken bis blumig, süßlich bis torfig oder holzig bis rauchig – je nach Rohstoff, Herstellungsprozess und Fasslagerung entwickelt sich eine unglaubliche Vielfalt an Aromen. Erfahren Sie mehr über die Geschichte und Herstellung dieses schon von den Kelten als „Lebenswasser“ bezeichneten Getränks, und entdecken Sie den Unterschied zwischen klassischem schottischen Single Malt und Whiskey aus Irland und den USA oder gar Japan und Bayern.

F388070 **Einstein 28**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Regina Mändle · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.2.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 17 Plätze

Islay Malts

Islay ist berühmt für die rauchigsten und torfigsten Whiskys Schottlands. Doch nicht alle Destillieren auf Islay produzieren rauchige Malts. Dieses Seminar richtet sich an Whiskyliebhaber, die mit Malt Whisky schon etwas Erfahrung haben. Es wird eine neue, stimmige Zusammenstellung passender Malts präsentiert und wir werden auf einer Reise durch Islay die Whiskys aller sieben produzierenden Destillieren verkosten. Hier wird den gemäßigten Malts von Bunnahabhain, Bruichladdich und Bowmore genauso viel Aufmerksamkeit zuteil wie den rauchigen und torfigen Vertretern von Caol Ila, Laphroaig, Lagavulin und Ardbeg. Wir wagen einen Ausblick auf die nähere Zukunft von Whisky in Bezug auf Qualität, Wert- und Preissteigerung, ebenso gibt es Tipps zur richtigen Lagerung von Whisky zu Hause. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

F388080 – Sonntagsseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Fesl · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 11.2.2018 · € 25.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 16 Plätze

All about Malt Whisky

Hier kommen Whiskyliebhaber und Einsteiger auf ihre Kosten, die sich für schottischen Malt Whisky interessieren. Von den leichten Malts aus den Lowlands über intensive Highland, Speyside und Insel Malts bis hin zu den rauchigen Whiskys von Islay werden acht bis zehn unterschiedliche Malts verkostet. Die schottische Whiskygeschichte und Whiskyherstellung werden anschaulich erläutert. Wir wagen einen Ausblick auf die nähere Zukunft von Whisky in Bezug auf Qualität, Wert- und Preissteigerung, ebenso gibt es Tipps zur richtigen Lagerung von Whisky zu Hause. Bei diesen Tastings werden immer neue Malts und von unterschiedlichen schottischen und irischen Destillieren verkostet. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

F388090 – Sonntagsseminar Am Hart

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Fesl · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 14.00 bis 18.00 Uhr · 26.11.2017 · € 25.– · Zuzüglich € 35.– Materialgeld · 16 Plätze

Rum – karibische Lebensfreude pur

In den Ländern der Karibik, in Mittel- und Südamerika gehört Rum zum Alltag wie zum Festtag. Jede Insel, jedes Land und jede Region hat einen ganz individuellen Stil des Destillierens und Lagerns entwickelt. Entdecken Sie diese Vielfalt an Aromen anhand einer exklusiven Auswahl von sechs Rumsorten. Wir probieren sie pur mit bester Schokolade oder in ihrer typischen Verwendung in klassischen Cocktails und Longdrinks. Wir empfehlen Ihnen, nicht mit dem Auto zu kommen.

F388110 – Sonntagsseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Monika Edenhofer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 15.00 bis 18.00 Uhr · 19.11.2017 · € 20.– · Zuzüglich € 21.– Materialgeld · 16 Plätze

www.mvhs.de

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen**, finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

Wein

Im Grunde ist alles, was Sie über Wein wissen müssen, ob er Ihnen schmeckt. Gleichzeitig gibt es noch so viel mehr zu entdecken! Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihren Geschmack um neue Anbaugelände, Rebsorten oder Qualitätsbezeichnungen und geben Sie Ihren Eindrücken in unseren Sensorikkursen die richtigen Worte.

Grundlagenseminare

Wein-Basics: Einblicke in die Welt des Weins

Sie sind (W)Einsteiger und möchten mehr über dieses kommunikative Getränk erfahren? In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen von der Entstehung des Weins über Zusammenhänge zwischen Weinberg- und Kellerarbeit bis hin zum richtigen Umgang mit Wein vermittelt. Bewusstes Probieren (Aussehen, Geruch, Geschmack) von typischen Weiß- und Rotweinen ergänzt die Informationen zu den wichtigsten Anbaugeländen und Rebsorten. Ein Exkurs ins Weinrecht sorgt für einen besseren Durchblick bei den Weinetiketten und bei Ihrem nächsten Weineinkauf.

F388500 – Sonntagsseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Regina Mändle · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · 19.11.2017 · € 32.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 17 Plätze

Kleines Einmaleins des Weins

Mit diesem Seminar werden Sie in ersten Schritten an die faszinierende Welt des Weins herangeführt. Sie erwerben das nötige Grundwissen, um beim Thema Wein qualifiziert mitreden zu können. In diesem Basisseminar erfahren Sie Grundlegendes über Weinanbau und Kellertechnik und lernen die wichtigsten Rebsorten und Anbaugelände kennen. Dazu erhalten Sie Tipps zu Einkauf, Lagerung und Essensbegleitung. Natürlich bleibt es nicht nur bei der Theorie. Sie verkosten zehn Weiß-, Rosé- und Rotweine aus verschiedenen Ländern.

F388510 – Sonntagsseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Michael Drechsler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.1.2018 · € 32.– · Zuzüglich € 12.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

Aufbauseminare

Wein mit allen Sinnen erleben

Entscheidend bei der Beurteilung von Weinen sind die Geruchs- und Geschmacksempfindungen. Sie lernen vor allem, Ihre eigenen Sinne zu schulen, und trainieren Ihre Sensibilität. Was nehmen Auge, Nase und Mund wahr? Kann ich die einzelnen Qualitätsstufen in einer Blindverkostung unterscheiden? Kann ich einen Riesling, Chardonnay oder einen Sauvignon Blanc voneinander unterscheiden? Und wie kann ich das, was ich sehe, rieche, schmecke, besser beschreiben? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei der Verkostung von ca. zehn passenden Weinen.

F388545 – Sonntagsseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Pearl Pandion-Müller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 27.1.2018 · € 27.– · Zuzüglich € 16.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

Paula Boschs Wein-Alphabet

Von A wie Auslese bis Z wie Zweigelt: Paula Bosch unternimmt eine Reise in die Welt des Weins. Dabei präsentiert sie Informationen zu den Grundlagen, Anbaugebieten, den Rebsorten und ihren charakteristischen Merkmalen. Paula Bosch ist nicht nur die bekannteste, sondern „Deutschlands beste Sommelière“ (Süddeutsche Zeitung). Die Redaktion des Gault Millau verlieh ihr 1988 den Titel „Sommelier des Jahres“. Im Münchner Gourmet-Tempel Tantris war sie für die vinologischen Gaumenfreuden zuständig. Im Seminar werden mindestens 24 Weinempfehlungen verkostet.

F810011 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Paula Bosch · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 6.10. bis 8.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 330.– (davon € 200.– Seminar, € 130.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: € 60.– Materialgeld · ☎

Weihnachts-Weinprobe mit 100 Parker-Punkten

Gönnen Sie sich in der oft hektischen vorweihnachtlichen Zeit einige ruhige Stunden mit netten Leuten und tollen Weinen. An diesem Tag wird die gesamte Weinpalette auf hohem Niveau probiert: Weißwein, Rotwein, Dessertwein und Portwein. Sie werden etwa 10 bis 12 Weine unter genauer Anleitung verkosten, die wichtigsten Hintergründe zu den Weinen, den Erzeugern und den Regionen erfahren und bekommen Anregungen für Ihre Feiertagsweine oder für spätere Anlässe. „Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“. Sie kommen auch in den außergewöhnlichen Genuss von einigen Weinen mit 100 Parker-Punkten.

F388560 – Samstagseminar **Einstein 28**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Michael Franke · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 11.00 bis 16.00 Uhr · 9.12.2017 · € 36.– · Zuzüglich € 65.– Materialgeld · 16 Plätze

Champagner – die Nummer eins unter den Schaumweinen

Kein anderes Getränk eignet sich für einen besonderen Anlass so wie ein Champagner. Wir erkunden, was den Schaumwein aus der Champagne so besonders macht: ist es das Klima, die Böden, die Rebsorten oder die Herstellung in den sagenumwobenen Gewölbekellern? Neben Tipps zu Einkauf, Servieren und Lagerung probieren wir alle wichtigen Stile von Blanc de Blancs, Blanc de Noirs, über Rosé bis hin zur Prestige Cuvée. Mit hochwertiger Schokolade und feinem Käse entdecken Sie, welch ein grandioser Essensbegleiter Champagner sein kann.

F388565 **Pasing**
Jenny Roßberg · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 8.12.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 22.– Materialgeld · 16 Plätze · ☎

**Bernstein aus Amphoren
Georgien, die Wiege der Weinkultur**

Georgien und seine Weine – das ist die spannende Geschichte von der „Wiege des Weinbaus“, von mehr Rebsorten als in jedem anderen Land der Welt. Von Weinen, die nach extrem langer Maischestandzeit in Amphoren reifen und so in ungewohnte Geschmacksregionen entführen. Aber auch von mal fruchtbetonten, mal extraktvollen Weiß- und Rotweinen, die ganz auf der Höhe der Zeit sind. Wir verkosten sowohl traditionelle als auch moderne georgische Gewächse und tauchen ein in eine Weinwelt weit abseits des Mainstreams.

F388580 – Sonntagseminar **Einstein 28**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Heinz Peter · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · 4.2.2018 · € 30.– · Zuzüglich € 25.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

Sherry

Der einst vielleicht bekannteste Wein der Welt hat in den letzten Jahrzehnten viel an Bedeutung verloren, erlebt aber in den letzten Jahren eine rasante Renaissance. In Brüssel, London und anderen Metropolen haben Sherry-Bars eröffnet, die zu den angesagtesten Lokalen gehören. Zu Recht? Machen Sie sich selbst ein Bild! Verkosten Sie in unserem Kurs Sherry von Fino über Oloroso bis Pedro Ximénez, erfahren viele Details zum Weinbau im Sherry-Dreieck (von vor 3000 Jahren bis heute) – die bekannten Bodegas der Region – Newcomer und Sherry-Trends.

F388585 **Pasing**
Peter Lackner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 27.10.2017 · € 19.– · Zuzüglich € 15.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

**Baierwein – Was vor dem Bier war
Bayerische Geschichte zum Trinken**

Bevor München zur Bierstadt wurde, war es Weinstadt. Was ist aus dem Wein geworden, den sich die Wittelsbacher Herzöge in großen Mengen in ihre Münchner Residenz liefern ließen, um ihn bei rauschenden Festen zu kredenzen? Ab dem 17. Jahrhundert begann der Niedergang des sogenannten Baierweins. Heute finden wir ihn nur noch im (fast) kleinsten Weinbaugebiet Deutschlands. Wir verkosten sechs bis acht Baierweine aus dem Großraum Regensburg, begleitet von unterhaltsamen Anekdoten und Geschichten rund um die geschichtliche Entwicklung dieses Weines.

F388590 – Samstagseminar **Einstein 28**
Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 24.2.2018 · € 19.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

Südsteiermark

Das südlichste Weinbaugebiet Österreichs ist bekannt für seine hervorragenden Weißweine, die auch international sehr geschätzt werden. Auf den steilen Hängen wachsen Trauben, die zu Weinen mit höchst eigenständigem Profil gekeltert werden. Welschriesling, Muskateller, Weißburgunder, Sauvignon Blanc und Morillon (Chardonnay) sind das Aushängeschild der Region, die wir in diesem Kurs gemeinsam erforschen wollen. Wissenswertes über Reben, Terroir, Geschichte und Winzer runden den Kurs ab.

F388615 **Grünwald**
Peter Lackner · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.1.2018 · € 20.– · Zuzüglich € 14.– Materialgeld · 17 Plätze · ☎

MVHS in English: Germany's Greatest White and Red Wines

Germany is famous worldwide for its Rieslings. This is nothing new but did you know that there are a lot of fantastic indigenous grapes from which amazing wines are produced? Wines that you rarely find abroad like Silvaner or Scheurebe. Even in the red wine sector German winemakers are producing great wines. Did you know that we are the third biggest producer of Pinot Noir in the world? Thanks to climate change even grapes such as Merlot and Cabernet Sauvignon are starting to do well.

F388618 **Einstein 28**
For participants aged 18 and over · Patrick Hemminger · Education Centre · instructional kitchen · Einsteinstr. 28 · Thurs 18.00 til 21.00 hrs · 22.2.2018 · € 19.– · plus € 14.– for materials · 17 places

Club wEinstein

Wein trifft aufs Einstein 28! Wir treffen uns einmal im Halbjahr und nehmen uns dabei ein Weinthema vor, das von verschiedenen Seiten beleuchtet und natürlich verkostet wird. Sie können einfach nur teilnehmen, oder aktiv mitgestalten – ganz wie Sie wollen! An diesem ersten Termin gehen wir den „naturbelassenen Weine“ auf den Grund. Zur Sprache kommen – natürlich – der Weinstein als Qualitätsmerkmal, Wein von den wahrscheinlich ältesten Weinstöcken Deutschlands, veganer Wein, PiWi Wein und gerne auch weitere Themen, die Sie interessieren.

Bitte senden Sie Ihre Themenvorschläge mindestens eine Woche vor dem Seminar an p.lackner@onlinehome.de

F388630 – Samstagseminar Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Peter Lackner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 14.00 bis 18.00 Uhr · 13.1.2018 · € 21.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 17 Plätze

Bella Italia – Genussland Italien und seine Weine

Das italienische Dolce Vita ist untrennbar mit Essen und vor allem Trinken verbunden. Vielleicht lieben wir Deutschen deshalb Italien und seine Weine so sehr. Vom aromatischen Gewürztraminer aus Südtirol über den intensiven Barolo und den trockenen Chianti bis zum tiefdunklen Nero d'Avola aus Sizilien geht unsere Reise durch das Land, wo nicht nur die Zitronen blühen, sondern auch besonders aromatische Weine erzeugt werden. Wir verkosten ca. zehn verschiedene Weine.

F388650 Obergiesing

Georg Schesser · Volkshochschule · Severinstr. 6 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 2.2.2018 · € 19.– · Zuzüglich € 13.– Materialgeld · 17 Plätze

Bordeaux – Himmel der Franzosen

Einer der klangvollsten Namen in der Welt des Weins ist nach wie vor „Bordeaux“. Von hier kommen international gefeierte Spitzengewächse wie „Château Pétrus“, „Château Lafite“ oder „Château d'Yquem“. Doch was macht dieses herausragende Weinbaugebiet so einzigartig? Wir gehen in diesem Seminar der Geschichte, den Terroir-Unterschieden sowie den Besonderheiten dieser Ausnahmeregion nach, und verkosten Bordeaux-Weine verschiedener Stilistik und Preislagen – vom gefälligen Alltagswein bis zum edlen Grand Cru Classé.

F388660 – Sonntagseminar Grünwald

Andreas Uiker · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 14.00 bis 17.00 Uhr · 28.1.2018 · € 21.– · Zuzüglich € 30.– Materialgeld · 17 Plätze · ☺

Genussvolle Verbindungen – Wein und Speisen**Wein und Schokolade – genussvoll kombinieren**

Wein und Schokolade haben nicht nur viel gemeinsam, sie passen auch besonders gut zusammen. Beide bieten Geschmackserlebnisse mit langer Tradition und Kultur und beide enthalten eine Vielzahl von Aromen, die sich genusssteigernd ergänzen oder auch in spannendem Kontrast stehen können. Verkosten Sie acht verschiedene Weine und dazu acht Premiumschokoladen, sowohl einzeln als auch in Kombination. Dabei erfahren Sie vieles zum Hintergrund der Weine und Schokoladen, die zum Teil auch aus biologischem Anbau und fairem Handel stammen.

F388670 Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Michael Drechsler · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · do 18.30 bis 21.30 Uhr · 16.11.2017 · € 23.– · Zuzüglich € 10.– Materialgeld · 17 Plätze

Wein und Käse – das pure Glück?

Ein köstlicher Käse und dazu das perfekt passende Glas Wein! Aber welcher Wein harmoniert tatsächlich mit welchem Käse? Um eine glückliche Allianz zu erzeugen, werden wir ein wenig genauer hinschmecken und kombinieren und dabei nicht vor Abenteuern zurückschrecken. Probieren Sie unterschiedliche Wein-Käse-Kombinationen und finden Sie Ihr persönliches Dream-Team.

F388680 Einstein 28

Nur für Teilnehmende ab 18 Jahren · Regina Mändle · Bildungszentrum · Lehrküche · Einsteinstr. 28 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 24.11.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 16 Plätze

Wein und Käse – hundert Prozent Genuss

Wein und Käse, das ist eine sagenumwobene, köstliche Kombination – sofern man ein paar einfache, aber weitgehend unbekanntere Regeln beachtet. Ein gängiger Irrtum ist zum Beispiel, dass ein schwerer Rotwein prinzipiell am besten zu Käse passt. Wir klären diesen und andere übliche Fehler an vielen praktischen Beispielen und erarbeiten natürlich gleichzeitig genau die Kombinationen, die dem Gaumen ganz besonders schmeicheln. Wir verkosten dabei ca. acht repräsentative Käsesorten und ca. zehn Weine von weiß bis rot, von trocken bis edelsüß.

F388685 Pasing

Patrick Hemminger · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · fr 18.30 bis 21.30 Uhr · 6.10.2017 · € 24.– · Zuzüglich € 20.– Materialgeld · 17 Plätze · ☺

Die hohe Schule des Käses – Wein und Käse aus Frankreich

Wein und Käse sind eine nahezu perfekte Kombination! Aber nicht jeder Käse passt zu jedem Wein. Finden Sie die besten Kombinationen selbst heraus und probieren Sie zehn AOC-Spitzenkäse direkt vom Affineur und dazu je zwei französische Weine im Vergleich. Erfahren Sie beim Verkosten von Käse und Wein außerdem mehr über die Herstellung der verschiedenen Käsesorten, Einkauf, Aufbewahrung und über die Kunst, die ideale Käseplatte zusammenzustellen. Die Präsentation finden Sie auf unserer Online-Lernplattform zur Nachlese.

F388690 – MVHS-online Obergiesing

Francis Houdelat · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 13.00 bis 17.30 Uhr · 11.11.2017 · € 26.– · Zuzüglich € 39.– Materialgeld · 17 Plätze

A votre santé**Weine und Genuss-Spezialitäten aus Frankreich**

Die „Grande Nation“ Frankreich: Nirgendwo sonst in der Welt gibt es diese stilistische Vielfalt an Weinen, gewachsen in Jahrhunderten unterschiedlichster regionaler Traditionen, in vieler Hinsicht mit Vorbildcharakter für sämtliche Wein produzierenden Länder. Wir unternehmen eine informative Genuss-Reise von der Champagne bis ins Roussillon, vom Elsass bis nach Bordeaux. Im Fokus stehen kommentierte Verkostungen verschiedener Weintypen: Weiß, Rosé, Rot, Schäumendes und Süßes. Dazu reichen wir passende Spezialitäten wie Käse, Wurst, Schinken und Gebäck. Ein Ausblick auf aktuelle Trends rundet dieses Seminar ab.

F850053 – Wochenendseminar Haus Buchenried

Regina Mändle/Heinz Peter · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 23.2. bis 25.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 270.– (davon € 140.– Seminar, € 130.– Pension) · Vor Ort zu zahlen: € 60.– Materialgeld · ☺