

Ernährung spezial **Bildung mit Genuss**

Frühjahr/Sommer 2024



- Küchen-Basics
- Vegane und vegetarische Ernährung
- Schnell und gesund
- Wildkräuter – auf die kulinarische Art!
- Rund um den Thermomix
- Kulinarisches aus aller Welt
- „Klassiker“ – immer wieder gut und neu
- Backkunst und süße Küche
- Festliche Küche
- Glutenfrei, LowCarb und Co
- Küchenpraxis für Zielgruppen
- Das flexible Angebot der KVHS



©pressmaster - stock.adobe.com

Haben Sie eine Lebensmittelallergie und sind sich unsicher, ob der Kurs für Sie geeignet ist? Kontaktieren Sie uns: Tel. 04171-693 9431

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte unter www.kvhs-harburg.de

INHALT

- **Küchen-Basics**S. 4
- **Vegane und vegetarische Ernährung**S. 5
- **Schnell und gesund**S. 7
- **Wildkräuter – auf die kulinarische Art!**S. 7
- **Rund um den Thermomix**S. 8
- **Kulinarisches aus aller Welt**.....S. 9
- **„Klassiker“ – immer wieder gut und neu**S.10
- **Backkunst und süße Küche**S.12
- **Festliche Küche**S.12
- **Glutenfrei, LowCarb und Co**S.13
- **Küchenpraxis für Zielgruppen**S.13
- **Das flexible Angebot der KVHS**S.14



Liebe interessierte Leserinnen und Leser, die aktuelle Klimakrise stellt uns alle vor neue Herausforderungen. Auch unsere Ernährungsgewohnheiten als globale Gesellschaft gilt es zu überdenken und zu verändern, wenn wir es mit dem Eindämmen der Erderwärmung ernst meinen. Einen Hinweis, wie dies gelingen könnte, gibt die „Eat Lancet Kommission“, ein Wissenschaftsgremium mit ExpertInnen aus 16 Ländern. Mit ihrem Report hat sie 2019 eine Strategie für Landwirtschaft und Ernährung entwickelt, welche die Gesundheit des Menschen und der Erde schützen möchte. Unter anderem wurde im Report die sogenannte „Planetary Health Diet“ veröffentlicht: ein Vorschlag für eine globale Ernährungsweise, die sowohl die Gesundheit des Menschen als auch die des Planeten schützen würde – eine starke Vision und große Aufgabe zugleich. Falls Sie das Thema interessiert, finden Sie dazu ausführliche Informationen im Internet, z. B. auf der Webseite des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE).

Mit unseren Ernährungskursen wollen auch wir einen Beitrag leisten, das Bewusstsein zu stärken für nachhaltige und gesunde Ernährung – natürlich immer mit Freude und Genuss. In diesem Semester stellen wir Ihnen an dieser Stelle im Rahmen eines gebührenfreien Kochabends „Foodsharing Winsen“ vor, eine Ortsgruppe, die sich für die Rettung von Lebensmitteln einsetzt. „Foodsharing e. V.“ ist eine

Unser buntes und professionelles Ernährungsangebot wird geprägt von unseren qualifizierten und engagierten Kursleitenden, die durch die richtige Mischung aus Theorie und Praxis, tollen Rezepten und neuen Trends jede Veranstaltung zu einem einzigartigen Erlebnis machen. Immer mehr Interesse findet auch die eigene Lehrküche der KVHS in Maschen mit Ihren „Wunschküchen“ und unabhängigen Angebotszeiten. Bitte sprechen Sie uns gerne dazu an. Ausführliche Informationen zu den Kursinhalten finden Sie im neuen Programmheft Frühjahr/Sommer 2024 oder im Internet unter www.kvhs-harburg.de

bundesweite Initiative, die sich für eine klimagerechte Ernährung, eine Veränderung der Lebensmittelproduktion und gegen Lebensmittelverschwendung engagiert. Mehr dazu können Sie im April in unserer Lehrküche erfahren. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Petra Wahle und Michaela Klomp

Bei kurzfristiger Stornierung eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.

Neu **Küchenmagie mit geretteten Lebensmitteln**

Ein Kochabend in Kooperation mit Foodsharing Winsen

Bärbel Klevenhaus und Michaela Bockelmann von der Ortsgruppe Winsen berichten Ihnen an diesem Abend von Foodsharing e. V. und bringen gerettete Lebensmittel mit, um gemeinsam etwas Leckerer daraus zu kochen und ins Gespräch zu kommen.

Bärbel Klevenhaus, Michaela Bockelmann
241 C700MA Mi., 03.04.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
 Maschen, KVHS-Haus

Die Veranstaltung ist gebührenfrei.
 Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung notwendig.

Küchen-Basics

Mürbeteig – ein Teig mit vielen Möglichkeiten

Nachdem ich Ihnen die richtige Zubereitung von Mürbeteig gezeigt habe, werden wir aus süßem Mürbeteig Kuchen, Kekse und ein Dessert zubereiten. Aus salzigem Mürbeteig bereiten wir u.a. einen Gemüsekuchen und Knabbergebäck zu.

Jutta Kelma
241 C701WI Do., 25.01.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
 Winsen, Berufsschule
 5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung.

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
 Schreibmaterial, Schürze,
 Getränk, Geschirrtuch,
 Behälter für Kostproben.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte unter www.kvhs-harburg.de

Brotbacken für AnfängerInnen

Aus selbst gemahlenem Mehl werden Ihnen eine Teigart vorgestellt und anschließend in unterschiedlichen Variationen gebacken. Bei der anschließenden „Brotzeit“ genießen wir unsere frischen Backwaren mit leckeren Brotaufstrichen, süß und pikant, die wir während der Backzeit herstellen. Sie werden sehen, wie einfach es ist.

Jutta Kelma
241 C703MA Do., 15.02.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
 Maschen, KVHS-Haus
 5 Ustd., 24,50 Euro, + ca. 12,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Grundlagenkochkurs Gemüsevariationen

Nach einer Einführung kochen wir bunte Gemüsepfannen, Suppen und Aufläufe, die, je nach Jahreszeit, auf vielfältige Weise variiert werden können. Der Kurs macht Lust, mehr aktiv und kreativ in der Küche zu werkeln.

Jutta Kelma
241 C704WI Do., 22.02.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
 Winsen, Berufsschule
 5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Vegane und vegetarische Ernährung

Neu **Vegan und selbstgemacht**

Haben Sie schon mal eine Mayonnaise aus Kichererbsensud hergestellt? Und wie wäre es mit leckeren Milchalternativen aus Hafer, Mandeln und Reis? Auch Buttervarianten aus Nüssen und Saaten stellen wir selber her. Dazu gibt es selbstgebackenes Brot und Brötchen.

Ines Röpke
241 C715WI Do., 18.01.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
 Winsen, Berufsschule
 5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu **Vegetarische Winterküche**

Unsere heimischen Wintergemüse wie die verschiedenen Kohlsorten, Wurzel und Knollengemüse bieten uns in der kalten Jahreszeit eine Fülle an Vitaminen und gesunden Nährstoffen. Zusammen mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Vollkorngetreide entstehen daraus herrliche Speisen, wie z. B. Selleriecremesuppe, Rote Beete-Salat, Wirsingquiche oder buntes Ofengemüse.

Birgit Muschhammer
241C716MA Sa., 03.02.2024,
 11.00 – 15.00 Uhr
 Maschen, KVHS-Haus
 5 Ustd., 24,50 Euro,
 + ca. 13,00 – 15,00 Euro
 Lebensmittelumlage,
 mind. 7 TN

Veggie-Frikadellen und Patties

Auf vielfachen Wunsch bieten wir in diesem Kurs vegetarische und vegane Alternativen zu den üblichen Frikadellen an. Dazu gibt es selbstgebackene Brötchen und verschiedene Dips.

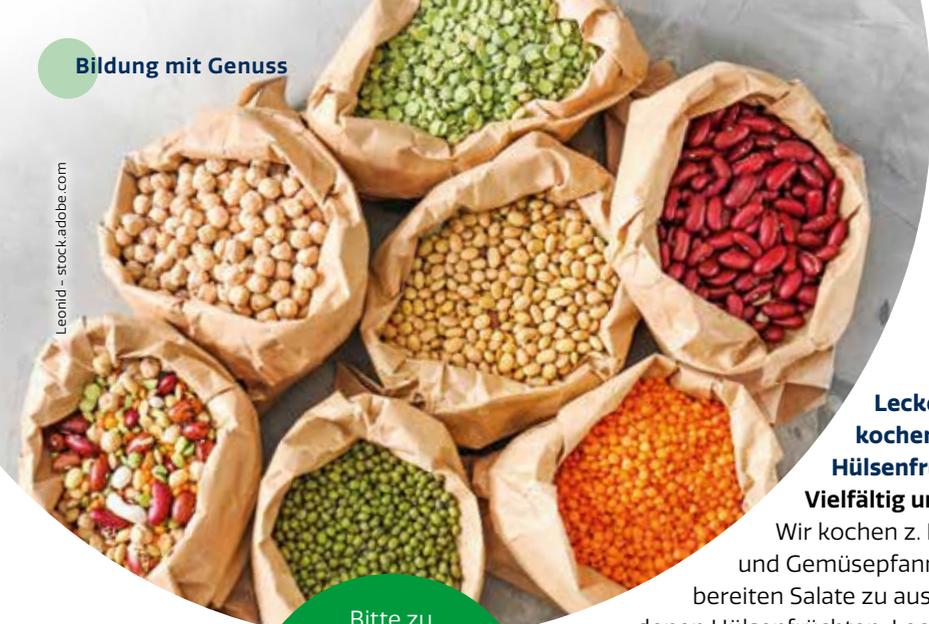
Ines Röpke
241 C717MA Do., 22.02.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
 Maschen, KVHS-Haus
 5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Kochen mit Hirse, Couscous und Polenta

Erweitern Sie Ihren Speisezettel und kochen Sie mit Hirse, Couscous und Polenta z. B. leckere Gemüsepfannen und Aufläufe. Wir probieren gemeinsam sowohl herzhaftere als auch süße Rezepte aus.

Jutta Kelma
241 C743SH Mi., 13.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
 Salzhäusen, Oberschule
 5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
 Lebensmittelumlage, mind. 7 TN





Lecker kochen mit Hülsenfrüchten Vielfältig und gesund

Wir kochen z. B. Suppen und Gemüsepfannen und bereiten Salate zu aus verschiedenen Hülsenfrüchten. Lecker und gesund: Sie sind ein hervorragender Lieferant von Ballaststoffen und eine exzellente Folsäure-Quelle, dabei frei von Cholesterin und Gluten.

Jutta Kelma

241 C720HE Do., 14.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Hanstedt, Oberschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Frühjahrskur-fit in den Sommer mit TCM

In diesem Kurs machen wir uns, das Wissen aus der traditionellen chinesischen Medizin zunutze, die sich bei der Auswahl der Speisen nach den Jahreszeiten und den 5 Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig orientiert. Ich möchte Ihnen zeigen, wie sie mit der richtigen Auswahl von saisonalen und regionalen Lebensmitteln, Kräutern und Gewürzen mit Schwung und Kraft in den Sommer durchstarten können.

Jutta Kelma

241 C722MA Do., 11.04.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte

unter www.kvhs-harburg.de

Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung.

Nudeln, Nudeln, Nudeln

In diesem Kurs produzieren wir verschiedenen Nudelarten – ganz ohne teure Maschinen. Und damit wir nicht auf dem „Trockenen“ sitzen, bereiten wir selbstverständlich auch Soßen und Pesto dazu zu.

Ines Röpke

241 C718WI Do., 14.03.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Informationen zur Anmeldung finden Sie auf Seite 15.

Schnell und gesund

Neu Einfache und schnelle Brötchenspezialitäten für zu Hause, Party und Büfett

In diesem Kurs bekommen Sie viele Tipps und stellen selber aromatische, knusprige und feine Backwaren her.

Heidi Kolloch

241 C742MA Sa., 02.03.2024, 10.00 – 17.45 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
9 Ustd., 19,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Schnelle Küche – frisch auf den Tisch

Neue Rezepte

Dieser Kurs bringt Sie auf Ideen, wie Sie in kurzer Zeit und mit wenig Aufwand ein leckeres Essen zubereiten können.

Jutta Kelma

241 C744SH Mi., 17.04.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Salzhausen, Oberschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Wildkräuter – auf die kulinarische Art!

Wildkräuter – Frühlingpower pur

Bei einer Wanderung zum Kräutergarten im alten Ringwall entdecken wir Wildkräuter und lernen deren Eigenschaften und Verwendungsmöglichkeiten kennen. Im anschließenden 4-Gänge-Menü wird die Lust geweckt, sie in den Frühlingsspeiseplan zu integrieren.

Angelika M. Filip

241 C745NH Sa., 27.04.2024, 10.00 – 17.00 Uhr
Estetalschule
9 Ustd., 44,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu Superfood Giersch – aus dem Garten in die Küche

Einfache, schnelle Getränke und Gerichte mit Giersch

Giersch ist ein leckeres und sehr gesundes Gewürz- und Heilkraut direkt vor unserer Haustür. Ob in Limonade, Spinat, Suppe, Nockerl, Brotaufstrich oder Salat – Giersch versorgt uns als schmackhafter Nährstofflieferant unter anderem mit Vitamin C und Eisen.

Einfach mal ausprobieren und genießen!

Gerne auch Giersch aus dem eigenen Garten mitbringen.

Heidi Kolloch

241 C748MA
Di., 07.05.2024,
18.00 – 22.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro +
ca. 10,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN



Rund um den Thermomix

Jessica Wahls ist Ihre Kursleiterin für die folgenden Kurse.

Veranstaltungsort für alle Kurse: Maschen, KVHS-Haus
Bitte bei der Anmeldung angeben, ob der eigene Thermomix mitgebracht wird.

Thermomix – Feinkost wie vom Wochenmarkt

Wer kennt sie nicht – die leckeren Cremes und Dips zu Fladenbrot und Antipasti-Gemüse. Gemeinsam backen wir Brot, bereiten Pasten, Dips und Antipasti-Gemüse mit dem Thermomix zu.

241 C752MA

Fr., 01.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 24,50 Euro, + ca. 10,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Türkisch kochen mit dem Thermomix

So vielfältig und bunt das Land und seine Geschichte ist, so vielfältig ist auch seine Küche. Gemeinsam kochen und backen wir fünf türkische Gerichte mit dem Thermomix.

241 C756MA

Fr., 07.06.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 10,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Vegan kochen mit dem Thermomix!

Gemeinsam bereiten wir vegane Grundnahrungsmittel/Vorräte, verschiedene Beilagen samt Hauptgericht und Snacks mit Hilfe des Thermomix zu.

241 C758MA

Sa., 13.01.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 10,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage,
mind. 7 TN

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte
unter
www.kvhs-harburg.de

Die angegebene Lebensmittelumlage
zahlen Sie bitte
direkt an die
Kursleitung.

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze,
Getränk, Geschirrtuch,
Behälter für
Kostproben.



Kulinarisches aus aller Welt

Neu Urlaubsküche – Rezepte gegen Fernweh

Von Indien über Italien nach Schweden und Thailand reisen wir kulinarisch durch die Welt. Den Abschluss versüßt uns ein klassischer Kaiserschmarrn aus Österreich.

Ines Röpke

241 C766WI Do., 07.03.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 1 Termin, 24,50 Euro + ca. 14,00
Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Voll von der Rolle Sushi für Einsteiger

Wir wollen gemeinsam bunt gefüllte Maki herstellen. Jeder rollt nach seinem Geschmack Gemüse, Avocado, Tofu und Salat in seine Noriblätter. Vorweg gibt es ein kleines Süppchen.

Susanne Wernicke

241 C767RO Sa., 13.04.2024, 12.00 – 16.00 Uhr
Rosengarten-Nenndorf, Oberschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 15,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Afrikanische Küche

Haben Sie schon mal Safran-Kartoffelreis, Fufu oder einen Maniokkuchen probiert? Die afrikanische Küche ist sehr vielfältig und lecker.

Ines Röpke

241 C769MA Di., 14.05.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Vegetarische Sushi

Die kleinen bunten Röllchen sind auch bei uns sehr beliebt. Wir kreieren verschiedene vegetarische Varianten, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch ein Genuss für das Auge sind.

Ines Röpke

241 C770WI Do., 06.06.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

„Klassiker“ – immer wieder gut und neu

Bowls – alles Gute in einer Schüssel

Bowls bestehen aus einer Basis aus z. B. Getreide und Hülsenfrüchten. Wer mag, gibt Tofu, Seitan oder Tempeh dazu. Das Gemüse darf nicht fehlen, ob roh, gedünstet oder gebacken, dazu kommen noch Sprossen. Unerlässlich – quasi schon „die halbe Miete“ – ist das Dressing.

Jutta Kelma

241 C780SH Mi., 10.01.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
Salzhausen, Oberschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Tolle Knolle

Die Kartoffel ist ein wahres Wunderwerk. Aus ihr lässt sich eine Vielfalt an Rezepten zaubern, die uns täglich neu begeistern. Von Gnocchi über Rösti bis zur Praline ist alles dabei.

Ines Röpke

241 C782WI Do., 11.04.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Neu „Wild am Grill“ – Outdoor Grillen – Burger und Co.

Entdecken Sie in meiner rustikalen Outdoor-Küche die wilde Seite des Grillens und die Kunst, gesunde und nachhaltige Wildfleisch-Burger sowie Soßen und Gewürzmischungen zuzubereiten!

Judith Höfler

241 C788SH Sa., 15.06.2024, 14.00 – 18.00 Uhr
Outdoorküche Vierhöfen
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 20,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Hans-Otto Kemsies ist Ihr Kursleiter für die folgenden Kurse.

Veranstaltungsort für alle Kurse:
Maschen, KVHS-Haus

Kochabend für Kochgenießer

Wir bereiten exquisite Speisen wie Paprikaschaumsüppchen mit Limetten-Chili-Garnelen, gefülltes Schweinefilet im Brotmantel mit Beilage und vieles mehr zu.

241 C790MA

Di., 13.02.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage, zahlbar an die Kursleitung, mind. 7 TN

Vegetarisches Menü im Februar

Wir bereiten unter anderem gratinierten Ziegenkäse, vegetarischen Braten und Mousse im Schokotropfen zu.

241 C791MA

Fr., 16.02.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Teatime – Gebäck zum Tee – lecker und beliebt

Scones, Rosmarinbrötchen, Früchte-Crumble, Brownies, Cookies, Shortbread, Schoko-Tarte, Florentiner werden hier mit Liebe gebacken.

241 C792MA Fr., 23.02.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 12,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte
unter
www.kvhs-harburg.de

Die angegebene Lebensmittelumlage
zahlen Sie bitte
direkt an die
Kursleitung.

Die angegebene Lebensmittelumlage
zahlen Sie bitte
direkt an die
Kursleitung.

Die Fotos auf dieser Seite sind in Kursen von Hans-Otto Kemsies entstanden.



Eintöpfe: vielseitig-wärmend-fruchtig-lecker

Fein oder kräftig gewürzt, phantasievoll oder nach „Hausfrauen Art“ gerührt: Eintöpfe gelingen immer und schmecken jedem.

241 C793MA Fr., 08.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 13,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Fingerfood und Desserts

Sie gehören zur modernen Küche, sind schnell zubereitet, sehen toll aus und sind vor allem unwiderstehlich – und das nicht nur als Partyattraktion.

241 C795MA Fr., 22.03.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 14,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Stars neben dem Grill – Saucen und Beilagen

Dips, Saucenauswahl, verschiedene Brotsorten, Gemüse- und Kartoffelbeilagen sind die wahren Knaller eines gelungenen Grillabends.

241 C796MA Fr., 19.04.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 14,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Orientalische Speisen aus 1001 Nacht

Wir bereiten unter anderem Couscous-Salat, Zitronenkartoffeln, Karotten mit Rosinen und Minze gemeinsam zu. Lassen Sie sich von unseren orientalischen Gerichten aus 1001 Nacht verzaubern.

241 C797MA Fr., 03.05.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Kochen à la Saison – Frühlingsküche

Köstliche Rezepte für den Saisonstart entstehen aus feinen Produkten vom Markt, werden mit geschmacklicher Leidenschaft zusammengeführt und auf Menütellern serviert.

241 C798MA Fr., 31.05.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 14,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Kleine, feine Köstlichkeiten – Amuse-Gueule

Die kleinen kulinarischen Geschmackswerke eignen sich für den Beginn eines Dinners, aber auch als Fingerfood für Partys, Spielabende, Geburtstage und zu anderen Anlässen.

241 C799MA Di., 18.06.2024, 18.00 – 22.00 Uhr
5 Ustd., 27,00 Euro + ca. 15,00 Euro Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Backkunst und süße Küche

Back- und Geschenkkonzepte aus Kaffeesatz

Es gibt viele tolle Anwendungsmöglichkeiten für Kaffeesatz. Aus dem offensichtlichen Abfall backen wir Muffins, Kekse, gestalten Kaffeeseife, Peeling und viele andere schöne Dinge nach Vorlagen und Rezepten.

Heidi Kolloch

241 C812MA Di., 20.02.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
4 Ustd., 19,50 Euro + ca. 10,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Brotbackseminar

Sauerteig, Backzeiten, Gehkörnchen, verschiedene Mehlsorten, Körnerzugabe usw. sind für Sie nach dem Kurs kein Geheimnis mehr. Im Praxisteil werden wir Vollkornbrot, Körnerbrot, Weizenbrot und Brötchen backen und passende Aufstriche zubereiten.

Brigitte Kunze

241 C817MA Sa., 24.02.2024, 09.30 – 17.15 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
10 Ustd., 43,00 Euro + ca. 12,00 – 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 8 TN



AkuAku - stock.adobe.com

Brote und Aufstriche

Wir backen Brote und Brötchen aus verschiedenen Mehlsorten und Saaten. Dazu gibt es selbstgemachte Dips und Aufstriche.

Ines Röpke

241 C818MA Di., 27.02.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Festliche Küche

Neu Oster-Naschereien mit süßen Pralinen und feinem Gebäck

Wir machen unter anderem erfrischende Pralinen mit Eierlikör, Prosecco und Zitrone und knusprige österliche Plätzchen.

Heidi Kolloch

241 C819MA Sa., 16.03.2024, 10.00 – 14.00 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 15,00 – 17,00 Euro
Lebensmittelumlage/Materialkosten, mind. 7 TN



Yvonne Bogdanski - stock.adobe.com

Küchenpraxis für Zielgruppen

Echte Kerle lassen nichts anbrennen!

Männerkochkurs: für die Anfänger am Herd

Dieser Kurs führt Männer hin zu mehr Können in der Küche. Der Kurs lässt Männer ihre Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und bietet reichlich Raum für Wünsche und Ideen.

Hans-Heinrich Meyer

241 C889HE do., 11. und 25.01. sowie 07.03. und 04.04.2024, 18.00 – 21.00 Uhr
Hanstedt, Oberschule
16 Ustd., 4 Termine, 78,50 + ca. 8,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage pro Termin, mind. 7 TN

Senioren kochen gemeinsam

In diesem Kurs werden schmackhafte, leichte Mahlzeiten zubereitet. Themen wie fettarme Ernährung, ausreichendes Trinken oder die Verwendung von frischen Lebensmitteln und Vollkornprodukten fließen in die Rezeptbesprechung mit ein.

Brigitte Kunze

241 C885NH mi., 10. und 17.01. sowie 07. und 14.02.2024, 16.30 – 19.45 Uhr
Neu Wulmstorf, Oberschule
16 Ustd., 4 Termine, 55,00 + ca. 9,00 – 12,00 Euro
Lebensmittelumlage pro Termin, mind. 8 TN

Online: Essen gegen das Vergessen! – Demenz vorbeugen!

Onlinevortrag in Kooperation mit der Vhs Südost

Gegen das Altern können wir nichts tun, aber gegen die Vergesslichkeit. Mit der richtigen Ernährung ist die Versorgung von Nährstoffen gewährleistet. Wer das Richtige isst, hat deutlich bessere Chancen, lange geistig leistungsfähig zu bleiben.

Dr. Eva Mathilda Fuchs

241 C888MA Mi., 24.01.2024, 19.30 – 20.30 Uhr
📺 Online- Vortrag, 9,00 Euro

Bitte zu jeder Veranstaltung mitbringen:
Schreibmaterial, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben.

Ausführliche Beschreibungen der Kursinhalte unter www.kvhs-harburg.de

Die angegebene Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Kursleitung.

Glutenfrei, LowCarb und Co

Basische Küche

Zuviel Stress, Kaffee und falsche Ernährung machen unseren Körper „sauer“. Mit einfachen und leckeren basischen Rezepten bringen wir ihn wieder ins Gleichgewicht.

Ines Röpke

241 C832MA Di., 06.02.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Maschen, KVHS-Haus
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN

Glutenfreie Pasta und Brote

Glutenfreie Fertigprodukte schmecken vielen nicht so gut. Daher stellen wir unsere eigenen Brote und Pasta her. Dazu gibt es selbstgemachte Aufstriche und Soßen.

Ines Röpke

241 C834WI Do., 25.04.2024, 17.30 – 21.30 Uhr
Winsen, Berufsschule
5 Ustd., 24,50 Euro + ca. 14,00 Euro
Lebensmittelumlage, mind. 7 TN



Mobiles Angebot für Firmen, Schulen, Kindergärten:

Sie möchten als Firma ihr Fortbildungsangebot um den Bereich gesunde Ernährung und Kochen im Berufsalltag erweitern oder möchten als Schule oder Kindergarten mit einer Gruppe von Kindern gemeinsam kochen oder backen und hierbei bestimmte Themen wie gesundes Pausenfrühstück oder passende Ernährung bei übergewichtigen Kindern in den Fokus nehmen? Dann nehmen Sie unser mobiles Angebot, z. B. im Rahmen einer Mitarbeiterschulung oder eines Elternabends, in Anspruch und planen Sie mit unseren qualifizierten Kursleitenden in der modernen und gut ausgestatteten Lehrküche der Kreisvolkshochschule Ihren individuellen Thementag rund um gesunde Ernährung. Auf Absprache ist natürlich auch die Durchführung vor Ort in Ihrer Firma bzw. Schule o. Ä. möglich.

Kursleitung, Termin und Ustd. nach Absprache

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Das flexible Angebot der KVHS

Themenwahl nach Ihren Wünschen

Sie haben eine Gruppe (Freunde, Arbeitskollegen, Familie usw.) von maximal 14 Personen, die gerne in geselliger Runde zu einem bestimmten Thema Ihrer Wahl kochen und genießen möchten? Dann vereinbaren Sie doch mit uns einen Termin! Veranstaltungen sind ab 5 Ustd. (1 Ustd. = 45 Minuten) möglich.

Pauschale Gebühr für 5 Ustd.: 225,00 Euro zzgl. Lebensmittelumlage nach Absprache, bar bei der Kursleitung zu zahlen. Für jede weitere geplante Ustd. erhöht sich die Gebühr um 38,00 Euro.

Wunschküche in Maschen Kursleitung nach Wahl

Maschen, KVHS-Haus, Lehrküche
Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen wenden Sie sich bitte an Sabine Böhlke, s.boehlke@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 14 und an Petra Wahle, p.wahle@LKHamburg.de, 0 41 71-6 93 94 31.

Anmeldung und Beratung zu allen im Heft "Ernährung speziell – Bildung mit Genuss" aufgeführten Veranstaltungen:

Kreisvolkshochschule
Landkreis Harburg, Maschen,
Schulkamp 11a, 21220 Seevetal,
0 41 71-6 93 94 00 oder
online unter www.kvhs-harburg.de

Unsere Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.kvhs-harburg.de und in unserem aktuellen Programmheft auf den Seiten 137 und 138.

Weitere Details zu den hier aufgeführten Angeboten finden Sie in unserem aktuellen Programmheft und unter: www.kvhs-harburg.de

Bei kurzfristiger Stornierung

eines Ernährungskurses ab 4 Tage vor Kursbeginn behält die KVHS Landkreis Harburg sich vor, die Lebensmittelumlage in Rechnung zu stellen.





Frische Zutaten für frische Kochkünste!

Genießen Sie...

- ... eine große Angebotsvielfalt!
- ... erstklassige frische Qualitätsware!
- ... einen kleinen „Schnack“
zwischendurch!

Wochen
Märkte
Winsen &
Pattensen

Winsen:

Di. 09:00 - 17:00 Uhr

Sa. 08:00 - 13:30 Uhr

Pattensen:

Do. 13:30 - 18:00 Uhr



Folgen Sie @winsenerwochenmaerkte auf Facebook und Instagram.