



S 30527

Weihnachtliche Geschenke aus dem Thermomix®

Marina Hauber

Dienstag, 15. November 2022, 18.30 bis 22.15 Uhr

S 30530

Weihnachtsplätzchen**Backkurs für Kinder ab 6 Jahren**

Sonja Breuninger

Mittwoch, 16. November 2022, 15 bis 18 Uhr



S 30540 / S 30542 / S 30544

Weihnachtsplätzchen: Alles auf einmal!

Sonja Breuninger

Drei Termine zur Auswahl:

S 30540: Freitag, 18. November 2022, 16 bis 21 Uhr

S 30542: Samstag, 19. November 2022, 13.30 bis 18.30 Uhr

S 30544: Dienstag, 22. November 2022, 16 bis 21 Uhr

S 30545

Vegetarisches Menü mit Kräutern für die Feiertage

Alexandra Abredat

Samstag, 3. Dezember, 14.30 bis 17 Uhr



S 30555

Weihnachtliche Cupcakes backen und dekorieren

Svenja Reinwald

Samstag, 10. Dezember 2022, 14 bis 17 Uhr

S 30560

Geschenke aus der Küche

Christina Eberlein

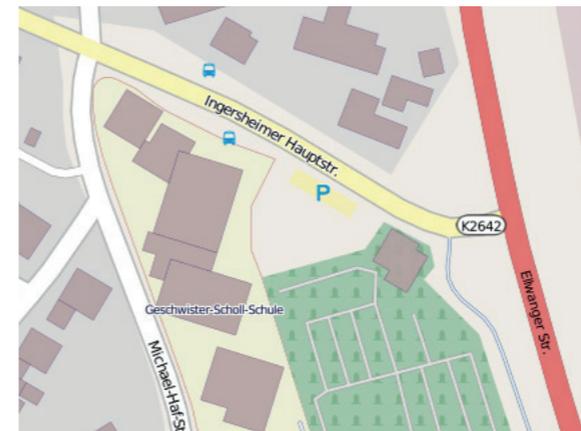
Mittwoch, 14. Dezember 2022, 18 bis 21 Uhr



Auch im Herbst/Winter 2022/23 bietet die vhs wieder eine große Bandbreite an Kochkursen an. Schon seit mehreren Semestern finden diese in der freundlichen Atmosphäre der Küche der Geschwister-Scholl-Schule in Ingersheim statt (Ausnahmen sind gekennzeichnet). Die Küche ist mit mehreren Kochnischen ausgestattet, so dass alle Teilnehmer*innen gleichzeitig kochen können. Zu Beginn eines typischen Kochabends stellen die Kursleiter*innen zunächst das jeweilige - oft mehrgängige - Menü vor und teilen die Rezepte aus. Mit viel Spaß und unter Anleitung wird meistens in Gruppen gekocht. Am Ende des Kurses setzt man sich gemeinsam zu Tisch und genießt das zubereitete Menü.

Vergessen Sie nicht, zu den Kochabenden eine Schürze, ein Geschirrtuch und kleine Behälter für Kostproben mitzubringen. Lebensmittelkosten werden vor Ort abgerechnet.

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in der Schulküche der Geschwister-Scholl-Schule in Ingersheim statt. Nähere Informationen und Anmeldung: www.vhs-crailsheim.de bzw. Tel. 07951 403-3800

**KOCHEN UND ESSEN**
Köstliches · Gesundes aus aller Welt

Herbst/Winter 2022/23

www.vhs-crailsheim.de



S 30500

Indische Küche „Ratjastan“

Pakwipa Strahl

Mittwoch, 12. Oktober 2022, 18 bis 22 Uhr

S 30505

Herbstliches Gemüse fermentieren

Margarete Sprenger

Samstag, 22. Oktober 2022, 14.30 bis 18 Uhr

S 30510

Veganes Kimchi und würzige Fermente herstellen

Margarete Sprenger

Samstag, 29. Oktober 2022, 14.30 bis 18 Uhr

S 30520

Thailändische Küche mit Frühlingsrolle, Suppe, Curry...

Pakwipa Strahl

Freitag, 11. November 2022, 18 bis 22 Uhr

S 30525

Schnelle After-Work-Küche Kräuter-Workshop

Alexandra Abredat

Samstag, 12. November, 14.30 bis 17 Uhr

S 30565

Köstliche Overnight Oats

Birgit Köhnlein

Donnerstag, 12. Januar 2023, 19 bis 20.30 Uhr



S 30570

Ayurvedisch kochen - Lebensfreude pur!

Winterküche

Annette Eichberg

Samstag, 14. Januar 2023, 15 bis 18.30 Uhr

S 30595

Brasilianische Spezialitäten

Amanda Nunes-Holzer

Samstag, 11. Februar 2023, 14 bis 18 Uhr

ONLINE-KOCHKURSE

Die Online-Kochkurse mit Stephanie Lehmann finden auf der Plattform ZOOM statt.

S 30515WX

Leichte Snacks zur Mittagspause

Online-Kursreihe (4-mal)

mittwochs, 12 bis 13 Uhr, ab 6. November 2022

S 30516WX

Das nachhaltige Adventsmenü

Online-Kochkurs

Dienstag, 6. Dezember 2022, 17.30 bis 19.45 Uhr

S 30517WX

Das nachhaltige Menü im Winter

Online-Kochkurs

Dienstag, 17. Januar 2023, 17.30 bis 19.45 Uhr

S 30518WX

Wie wir gesunde Ernährung auf den Teller bringen

Online-Kursreihe (5-mal)

mittwochs, 17.30 bis 19.30 Uhr, ab 18. Januar 2023

S 30575 / S 30580 / S 30585

Kochen mit Waldemar Pazurek

Einfach kochen und genießen!

Drei Termine zur Auswahl:

S 30575: Samstag, 14. Januar 2023, 16 bis 22 Uhr

S 30580: Samstag, 21. Januar 2023, 16 bis 22 Uhr

S 30585: Samstag, 28. Januar 2023, 16 bis 22 Uhr



Bitte beachten:

Unsere Kochkurse mit Waldemar Pazurek finden in der Schulküche der Eugen-Grimminger-Schule, In den Kistenwiesen 6, statt.

S 30535

Essen über 50

Christina Eberlein

Donnerstag, 17. November 2022, 18 bis 21 Uhr

S 30550

Darm in Not?!

Gesunde Ernährung für den Darm

Margarete Sprenger

Samstag, 3. Dezember 2022, 14.30 bis 18 Uhr

Volkshochschule, EG, Raum 01

S 30578

Nachhaltigkeit beginnt im Kochtopf

Christina Eberlein

Mittwoch, 18. Januar 2023, 18 bis 21 Uhr

S 30590

Gewürze fürs Gehirn

Margarete Sprenger

Samstag, 4. Februar 2023, 14.30 bis 18 Uhr

VORTRÄGE ZU ERNÄHRUNG

S 30010

Salatblatt und Schokoherz

Gesund und nachhaltig abnehmen

Maria Horlacher-Henkel

Mittwoch, 19. Oktober 2022, 19 bis 21.30 Uhr

Volkshochschule, 1. Stock, Konvent

S 30040

Richtig ernährt - aber wie?

Durchblick gewinnen im Dschungel der

Ernährungsempfehlungen

Cornelia Schmidt

Donnerstag, 19. Januar 2023, 19 bis 21 Uhr

Volkshochschule, 1. Stock, Konvent

S 30065

Vital und fit durchs neue Jahr

Birgit Köhnlein

Samstag, 21. Januar 2023, 14.30 bis 16 Uhr

Volkshochschule, EG, Raum 01

S 30045

Einführung in verschiedene Formen des Fastens

Cornelia Schmidt

Donnerstag, 9. Februar 2023, 19 bis 21 Uhr

Volkshochschule, 1. Stock, Konvent

