

■ Kochen international und gesund

Internationale Küche

Italienische, Japanische und
Mittelmeerküche

Gesundheitsküche, Sushi, Fingerfood

Mann an den Herd -
unter Anleitung eines Profikochs

Rotweinseminar, Trennkost

Vegetarisch Kochen, schnelle Küche

Alpenländisches Weihnachtsmenue
Dinner for one



Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus



- Alle Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, ab 19.00 Uhr im Löhehaus, Bismarckstr. 3, 1. Stock, statt.
- Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Bezahlung und Anmeldung möglich. Die bei den einzelnen Kursen genannten Beträge beinhalten Kursgebühr und Lebensmittelkosten.



- Bitte **Getränke und Behälter für Reste** mitbringen.
- Mithilfe beim Aufräumen der Küche ist selbstverständlich.

164 ▶ www.fbs.bayreuth.org ▶ Tel. 0921/6 29 93 ▶ Fax 51 11 78

P028 **Sushi-Variationen für Anfänger**

Japanische Küche für Einsteiger/innen

In diesem Kurs erfahren Sie die Grundkenntnisse, wie Sie gerollte Sushi – ohne rohen Fisch – selbst zubereiten und wie Sie den Genuss mit Sojasauce, Wasabi (Grüner Meerrettich) und eingelegtem Ingwer steigern!

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter zum Mitnehmen

Referent/in Yae Tanaka-Bachfischer

Termin Do, 22.09.

Gebühr 14,50 € (incl. 7,00 € Mat.)

Zeit 19.00 – 22.00 Uhr

Treffen 1 x 3 Std.

P029 **„Total von der Rolle!“**

„Gerollte“ Rezepte – von herzhaft bis süß

Es gibt Lachsrollchen, zwei verschieden gefüllte Pfannkuchen, Zanderfilet-Röllchen, Involtini mit Marsalasoße und Zitronenrisotto, Hähnchenrouladen mit Frischkäsekräuterfüllung, eine Zitronencharlotte und weitere „gerollte“ Speisen.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze

Referent/in Sonja von Chamier

Termin Sa, 24.09.

Gebühr 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)

Zeit 17.00 – 20.30 Uhr

Treffen 1 x 3,5 Std.



P030 **„La noche criolla“ aus Argentinien**

Argentinischer Koch- und Erzählabend



Im Rahmen der **interkulturellen Woche** möchten wir Sie zu einem argentinischen Abend einladen. Sie haben die Gelegenheit, die landestypische Küche kennen zu lernen und mehr über Land und Leute zu erfahren.

Gutes Essen erreicht in Argentinien fast einen Kultstatus. Die Vielfalt und Qualität der Nahrungsmittel, die im Land hergestellt werden und der Überfluss der argentinischen Felder machen für viele Argentinier aus dem Essen und Trinken einen Grund, um sich zu treffen und zu freuen. Bitte eine Schürze mitbringen.

Referent/in Daniel Souza, Mariela Mira

Termin Di, 27.09.

Gebühr 14,50 € (incl. 7,00 Mat.)

Zeit 19.00 – 22.00 Uhr

Treffen 1 x 3 Std.

Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

„Die perfekte Party“ - mit Häppchen, Snacks & Fingerfood

Raffinierte Rezepte für die Feier

Mit raffiniertem Fingerfood ganz entspannt eine Party planen und die Gäste begeistern! Wir bereiten 12 – 15 verschiedene warme und kalte Fingerfood – von Filotortelebts mit Koriantergarnelen bis Schokoladenbecher mit Kiwi, Himbeer- und Limonenmousse ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P031 „Die perfekte Party“ - mit Häppchen, Snacks & Fingerfood

Raffinierte Rezepte für die Feier

Referent/in Arnika Mühmel, Ernährungsberaterin
Termin Mi, 28.09. **Gebühr** 19,75 € (incl. 11,00 Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P032 „Die perfekte Party“ - mit Häppchen, Snacks & Fingerfood

Raffinierte Rezepte für die Feier

Referent/in Arnika Mühmel, Ernährungsberaterin
Termin Do, 29.09. **Gebühr** 19,75 € (incl. 11,00 Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

„Cocina Mallorquina“ –

Rezepte von der Sonneninsel

Mediterran – bodenständig - experimentell! Von Tapas zur Sopressada-Spezialität bis zum süßen Schneckenkuchen – heute entdecken wir spanisches Temperament in oberfränkischen Kochtöpfen!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P033 Cocina Mallorquina

Rezepte von der Sonneninsel

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Di, 04.10. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P034 Cocina Mallorquina

Rezepte von der Sonneninsel

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Mi, 05.10. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P035 Cocina Mallorquina

Rezepte von der Sonneninsel

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Do, 06.10. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

166 ▶ www.fbs.bayreuth.org ▶ Tel. 0921/6 29 93 ▶ Fax 51 11 78

Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

P036 **Blitzschnell gekocht**

Neue 30-Minuten-Rezepte für die ganze Familie

Frische saisonale Zutaten, ein paar leichte Rezepte und ein bißchen Planung – mehr braucht man fast nicht, um seine Familie trotz Alltagshektik mit frisch gekochtem und gesundem Essen zu verwöhnen. Auch für ungeübte Köchinnen und Köche geeignet!

Bitte mitbringen: Kochmesser, Behälter für Reste

Referent/in Ulrike Wahl, Ökotrophologin
Termin Mo, 10.10. **Gebühr** 16,50 € (incl. 9,00 € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.00 Uhr **Treffen** 1 x 3 Std.



P037 **Lecker essen und dennoch abnehmen!**

Rezepte nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip

Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung, danach kochen wir köstliche Rezepte nach dem Insulin-Trennkost-Prinzip.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent/in Arnika Mühlmeil, Ernährungsberaterin
Termin Mi, 12.10. **Gebühr** 19,75 € (incl. 11,00 € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P038 **Kochen wie die Königin von Saba**

Äthiopischer Koch- und Erzählabend mit neuen Rezepten

Äthiopien hat eine 1700jährige Tradition kirchlicher Feste. Wir kochen ein raffiniertes Festmenue mit drei Gängen – eine Kombination aus afrikanischer und orientalischer Kochkunst, exotischen Gewürzen und außergewöhnlichen Aromen!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent/in Meskerem Haas
Termin Fr, 14.10. **Gebühr** 19,75 € (incl. 11,00 Mat.)

► www.fbs.bayreuth.org ► Tel. 0921/6 29 93 ► Fax 51 11 78 **167**

Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

P039 Vegetarisch kochen und genießen

Neue Herbstrezepte

Wer grundsätzlich oder einfach öfter ohne Fleisch und Wurst kochen will, kann hier die Vielfalt der vegetarischen Küche kennenlernen. Wir kochen einheimische Gerichte, aber auch mediterrane und orientalisches-indische Spezialitäten. Leicht nachzukochen, familienerprobt und aus biologischen Zutaten.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Kochmesser

Referent/in Ulrike Wahl, Dipl. Ökotrophologin

Termin Mo, 17.10. **Gebühr** 17,75 € (incl. 9,00 € Mat.)

Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std

P040 „Mann an den Herd! – Ein perfektes Steak!“

Braten mit verschiedenen Garstufen



Zwischendurch mal ein saftiges Steak – genau das Richtige für den Mann! Aber wie bereite ich ein Steak perfekt zu? Und Fleisch ist nicht gleich Fleisch – oder doch? Tipps und Tricks zur richtigen Zubereitung, zu den unterschiedlichen Garstufen und welches Stück sich für welche Zubereitungsart eignet erfährt man an diesem Abend.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent/in André Scharf, Koch im Landhaus Gräfenthal

Termin Di, 18.10. **Gebühr** 33,75 € (incl. 25,00 € Mat.)

Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P041 „Zuerst die Milch, und was dann?“

Bedarfsgerechte Ernährung im ersten Lebensjahr

Wie Sie Ihr Kind von Geburt an bis zum ersten Geburtstag optimal ernähren erfahren Sie in diesem Kurs. Themen sind das Stillen, Säuglingsnahrung, Einführen von Beikost, Basisrezepte für Breie, Lebensmittelallergien und die richtige Ernährungserziehung. Kein Kochkurs, aber

Kostproben! Babys können mitgebracht werden.



Referent/in Ulrike Wahl, Dipl. Ökotrophologin

Termin Mo, 24.10. **Gebühr** 6,00 € (zzgl. 1,50 € Skript)

Zeit 9.30 – 11.30 Uhr **Treffen** 1 x 2 Std.

P042 **Sushi-Variationen für Fortgeschrittene**

Japanische Küche für Kenner und Köhner

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die gerollte Sushi bereits einmal zubereitet haben und mögen, aber neue Anregungen für Variationen suchen, bis hin zur künstlerischen und professionellen Zubereitung.

Achtung – nicht für Anfänger geeignet!

Referent/in Yae Tanaka-Bachfischer
Termin Di, 25.10. **Gebühr** 15,00 € (incl. 7,50 € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.00 Uhr **Treffen** 1 x 3 Std.

Schnelle Italienische Küche Teil 2

Ein italienisches Menu in kurzer Zeit

Wir kochen miteinander ein 6-Gänge-Menu. Es gibt Bruschetta, Auberginensalat, Spaghetti Carbonara, Hähnchenroulade mit grünen Nudeln, Fischfilets mit Parmesan und Pesto und eine italienische Nachspeise. Wie immer sind die Gerichte innerhalb 30 Minuten zubereitet!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P043 **Schnelle Italienische Küche Teil 2**

Ein italienisches Menu in kurzer Zeit

Referent/in Barbara Stöhr
Termin Mi, 26.10.
Gebühr 18,50 € (incl. 11,00 Mat.)
Zeit 19.00 – 22.00 Uhr
Treffen 1 x 3 Std.



P044 **Schnelle Italienische Küche Teil 2**

Ein italienisches Menu in kurzer Zeit

Referent/in Barbara Stöhr, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin Do, 27.10. **Gebühr** 18,50 € (incl. 11,00 Mat.)
Zeit 19.00 – 22.00 Uhr **Treffen** 1 x 3 Std.

P045 **„Mann an den Herd! – Ein perfektes Steak!“**

Braten mit verschiedenen Garstufen

Zwischendurch mal ein saftiges Steak – genau das Richtige für den Mann! Aber wie bereite ich ein Steak perfekt zu? Und Fleisch ist nicht gleich Fleisch – oder doch? Tipps und Tricks zur richtigen Zubereitung, zu den unterschiedlichen Garstufen und welches Stück sich für welche Zubereitungsart eignet erfährt man an diesem Abend.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent/in André Scharf, Koch im Landhaus Gräfenenthal
Termin Di, 08.11. **Gebühr** 33,75 € (incl. 25,00 €)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

P046 **Rotweine aus aller Welt**

Weinprobe mit Informationen

Vorgestellt werden verschiedene Rotweine aus den bekanntesten Anbauregionen in Europa und Übersee, inklusiv einer kleinen Einführung in die Degustation und Beurteilung von Weinen. So sind Sie als Gastgeber künftig bestens über Rotwein informiert.

Referent Klaus Fuchs, Weinhaus Dörsch
Termin Fr, 11.11. **Gebühr** 18,00 € (incl. 11,- Mat)
Zeit 20.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 2,5 Std.

Weinhaus Dörsch

Inh. Klaus Fuchs,
Bernecker Str. 35, Tel. 23523



P047 **Kochen wie die Königin von Saba**

Äthiopischer Koch- und Erzählabend mit neuen Rezepten

Äthiopien hat eine 1700jährige Tradition kirchlicher Feste. Wir kochen ein raffiniertes Festmenue mit drei Gängen – eine Kombination aus afrikanischer und orientalischer Kochkunst, exotischen Gewürzen und außergewöhnlichen Aromen! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent/in Meskerem Haas
Termin Fr, 18.11. **Gebühr** 19,75 € (incl. 11,00 Mat.)
Zeit 18.00 – 21.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P048 **„Weihnachtsduft liegt in der Luft“**

Leckere Rezepte für die weihnachtliche Gebäckdose

Weihnachtsklassiker von Butterplätzchen bis Vanillekipferl und neue Leckereien gemeinsam zubereitet und verziert! So füllen sich Ihre Gebäckdosen fast von allein! Bitte mitbringen: Schürze, Gebäckdosen, Ausstecher

Referent/in Sonja Kettel
Termin Sa, 19.11. **Gebühr** 17,50 € (incl. 7,50 € Mat.)
Zeit 9.30 – 13.30 Uhr **Treffen** 1 x 4 Std.



Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

P049 **Kochen nur für mich**

Ganz lecker und einfach kochen mit dem Profi

Sie kochen gern und möchten neue Gerichte und Menschen kennenlernen? Dann sind Sie bei unserem Singlekochabend genau richtig. Wir bereiten einfache und leckere Gerichte mit dem Profikoch zu. Bitte Schürze und Behälter für Reste mitbringen. Verbindliche Anmeldung bis 17.11.

Referent/in André Scharf, Koch im Landhaus Gräfenthal
Termin Di, 22.11. **Gebühr** 17,75 € (incl. 9,00 € Mat.)
Zeit 19.00 **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P050 **Yakitori – Japanische Hähnchenspieße**

Japanischen Küche für Kenner und Genießer

Japanische Gerichte genießen mit Gaumen und Augen! In diesem Kurs werden traditionelle und gleichzeitig innovative Gerichte aus dem Land der aufgehenden Sonne präsentiert. Unser Menue besteht aus einer Suppe, verschiedenen Vorspeisen aus vielen Gemüsesorten und als Hauptspeise Yakitori mit Teriaki-Ingwer-Sauce.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter für Reste

Referent/in Yae Tanaka-Bachfischer
Termin Do, 24.11.
Gebühr 15,00 € (incl. 7,50 € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.00 Uhr
Treffen 1 x 3 Std.



Alpenländisches Weihnachtsmenue

Leckerer aus den Bergen

Wir kochen uns von den Karawanken bis zum Mont Blanc! Ein leicht vorzubereitendes Weihnachtsmenue mit deftigen aber feinen Gerichten und einer guten Portion österreichischem und französischem Charme...

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

P051 **Alpenländisches Weihnachtsmenue**

Leckerer aus den Bergen

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Di, 29.11. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P052 **Alpenländisches Weihnachtsmenue**

Leckerer aus den Bergen

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Mi, 30.11. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)

► www.fbs.bayreuth.org ► Tel. 0921/6 29 93 ► Fax 51 11 78 171

Kochen international gesund

Familien-Bildung plus Mehrgenerationenhaus

P053 **Alpenländisches Weihnachtsmenue**

Leckeres aus den Bergen

Referent/in Meike Schmidt-Goldfuß
Termin Do, 01.12. **Gebühr** 20,75 € (incl. 12,- € Mat.)
Zeit 19.00 – 22.30 Uhr **Treffen** 1 x 3,5 Std.

P054 **„Dinner for one“ – Wie war es wirklich?**

Ein Dinner – vier Möglichkeiten

Die Sendung gehört fest zu Silvester – genauso wie Sekt und Raketen! Doch wie könnte das „Dinner for one“ wohl ausgesehen haben? Und unter Mulligatawny-Soup kann man sich nicht wirklich etwas vorstellen... Deshalb bereiten wir heute drei verschiedene Menues zu, die aus den typischen Zutaten wie Schellfisch, Hähnchen und Obst bestehen. Dazu gibt es passende Getränke und Dekoration! Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze

Referent/in Sonja von Chamier
Termin Sa, 03.12.
Gebühr 21,75 € (incl. 13,- € Mat.)
Zeit 17.00 – 20.30 Uhr
Treffen 1 x 3,5 Std.



Im Sommer 2011 beginnt die Generalsanierung des Löhehauses. Wir bitten um Verständnis, wenn es wegen der Umbauarbeiten vereinzelt zu Schwierigkeiten kommt. 2012 soll dann die Lehr-Küche „neu“ werden.

172 ▶ www.fbs.bayreuth.org ▶ Tel. 0921/6 29 93 ▶ Fax 51 11 78