

vhs Kochstudio

3900

Backen mit Sauerteig

Karl Kirmeier

Dienstag, 2x 19.03. u. 26.03.19, 18.30-21.30 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 32,- (ohne Lebensmittel)

3901

Kochen mit fermentierten Lebensmitteln

Karl Kirmeier

Dienstag, 2x, 02.04. u. 09.04.19, 18.30-21.30 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 32,- (ohne Lebensmittel)

3902

Kaltgepresste Öle - für jeden Geschmack

Sie erhalten einen Einblick in die Herstellung von verschiedensten Ölen und deren Verwendungsmöglichkeiten in der Küche.

Christine Dettenbeck, Mitarbeiterin der Ölmühle Schnaitsee-Garting

Mittwoch, 10.04.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3903

"Sag's durch die Blume..." - Ein kulinarischer Abend rund um Blüten und Wildkräuter

Daniela Spies, Kräuterpädagogin BnE®

Mittwoch, 08.05.19, 17.00-20.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3904

Vorspeisen rund ums Mittelmeer

Astrid Mätzing

Donnerstag, 04.04.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3905

Surówka und Co. - Gesunde polnische Küche

Marzena Maria Jaruzal, M. A., Tomasz Sprenger

Freitag, 17.05.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3914

Indische Brotvariationen

Elizabeth Sörensen-Jacob

Freitag, 15.02.19, 17.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 21,- (ohne Lebensmittel)

3915

Wok-Spezialitäten aus Indien, Indonesien, Vietnam

Elizabeth Sörensen-Jacob

Freitag, 15.03.19, 17.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 21,- (ohne Lebensmittel)

3916

Paneer - selbst gemachter Frischkäse

Elizabeth Sörensen-Jacob

Freitag, 05.04.19, 17.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 21,- (ohne Lebensmittel)

3920

Clean Eating und Superfood

Ziel beim Clean Eating ist es, keine fertigen, vorproduzierten Lebensmittel zu essen, sondern "natürliches Essen" zu sich zu nehmen.

Donnerstag, 14.03.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3922

Argentinische Küche: Empanadas und Alfajores

Marisa Marquez

Montag, 04.02.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3924

Spanische Tapas-Küche

Marisa Marquez

Montag, 01.04.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3925

Strudelvariationen - süß oder pikant

Christine Trengert, Fachlehrerin für Ernährung und Gestalten

Freitag, 01.02.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3928

California Cooking - Küche der unbegrenzten Möglichkeiten

Karen Auer

Freitag, 10.05.19, 18.00-21.45 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 20,- (ohne Lebensmittel)

3929

"Süße" Reise durch Amerika

Karen Auer

Freitag, 08.02.19, 18.00-21.45 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 20,- (ohne Lebensmittel)



Dim Sum

3930

"Dim Sum" - Kleine Leckerbissen - in englischer Sprache

Lai Ping Fung

Freitag, 22.02.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3931

Hongkong - kulinarische Highlights der kantonesischen Küche - in englischer Sprache

Lai Ping Fung

Freitag, 29.03.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3932

Sushi und Co. - Spezialitäten der japanischen Küche

Mihoko Hogger-Seki

Donnerstag, 21.03.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3933

Sushi-Party

Mihoko Hogger-Seki

Dienstag, 07.05.19, 18.00-21.00 Uhr

Werner-v.-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut
Gebühr: 16,- (ohne Lebensmittel)

3935

Rund um die Bohne - Kaffeeseminar

*Ulrich Niedersteiner, SCAE Barista,
Diplom-Kaffeekommelier*

Mittwoch, 20.03.19, 17.30-20.00 Uhr

Baruli Kaffeerösterei, Hauptstraße 1,
83371 Stein an der Traun
Gebühr: 39,- (inkl. süßer Snack und Getränke)



"Die besten Vergrößerungsgläser für die Freuden
dieser Welt sind die, aus denen man trinkt."
(Joachim Ringelnatz)

3936

Basic-Weinseminar

Harald Retzer

Freitag, 29.03.19, 19.00-23.00 Uhr

Weindepot Retzer, Traunsteinerstr. 11, 83355 Erlstätt
Gebühr: 73,- (inkl. Einkaufsgutschein im Wert von 10,- Euro)

3937

Weinsensorik-Seminar

Harald Retzer

Freitag, 05.04.19, 19.00-23.00 Uhr

Weindepot Retzer, Traunsteinerstr. 11,
83355 Erlstätt
Gebühr: 78,- (inkl. Einkaufsgutschein im Wert
von 10,- Euro)

3938

Cocktails & Gin

Harald Retzer

Freitag, 03.05.19, 19.00-23.00 Uhr

Weindepot Retzer, Traunsteinerstr. 11, 83355 Erlstätt
Gebühr: 65,-

3939M / 3939N

Käse-Workshop - Alztaler Hofmolkerei

Interessiert Sie das Käsen oder möchten Sie etwas
Einzigartiges erleben, bei dem zuletzt jeder seinen eigenen
Käse mit nach Hause nehmen kann? Wir stellen gemeinsam
mit professionellem Gerät einen Rohmilchkäse in unserer
Hofmolkerei her. Jedoch kann das Gelernte später auch auf die
Küche zuhause übertragen werden.

Franz Obereisenbuchner

Samstag, 02.02.19, 09.00-15.00 Uhr oder

Samstag, 02.03.19, 09.00-15.00 Uhr

Treffpunkt: Alztaler Hofmolkerei, Hutlehen 44, 84518
Garching/Alz

Gebühr: 95,- (inkl. Käseanleitungen, Schutzkleidung, Brotzeit
und Ihr eigener Scamorza-Käse)



Wir bitten Sie um rechtzeitige Anmeldung, da wir
Veranstaltungen, die die Mindestteilnehmerzahl nicht
erreichen, leider stornieren müssen!

Anmeldungen & Auskünfte:
Volkshochschule Traunreut e. V.
Marienstraße 20

Telefon: 08669 86480, Telefax: 08669 864828

email: info@vhs-traunreut.de

Internet: www.vhs-traunreut.de

Frühjahr/
Sommer
2019

vhs
Kochstudio



**"Man soll dem Leib etwas
Gutes bieten, damit die Seele
Lust hat, darin zu wohnen."
(Winston Churchill)**