



Kochvergnügen  
in der GenussWerkstatt

Frühjahr / Sommer 2023



# GenussWerkstatt



## Kulinarische Vielfalt erleben!

### Kochvergnügen und Genussmomente

Vielfältige Kurse, neue Rezepte, spannende Kombinationen und interessante Vorträge: Bereiten Sie in unserer hochwertig ausgestatteten Lehrküche in unserer VHS-GenussWerkstatt unter professioneller Anleitung leckere Köstlichkeiten zu und erleben Sie unvergessliche Momente.

Der großzügige Gastrobereich lädt zum gemeinsamen Genießen der zubereiteten Gerichte ein. Besonders gut mundet es an den von der Jugendwerkstatt LUPO entworfenen und gebauten Tischen aus recycelten Gerüstbohlen!

Wir wünschen Ihnen interessante, neue Geschmackserlebnisse und einen guten Appetit in unserer kulinarischen Wirkungsstätte in der Hauptstraße 12, in Kirchhatten sowie an weiteren Unterrichtsstätten in den Gemeinden Hatten und Wardenburg.

Anne Bohlen

Leiterin VHS Hatten+Wardenburg

Katharina Janßen

Bildungsmanagement

## Gut zu wissen

### Bitte mitbringen: Behältnisse für nicht verzehrte Köstlichkeiten.

Professionelle Kochschürzen und Geschirr/Serviertücher sind vorhanden.

In der Kursgebühr ist eine Lebensmittelumlage enthalten. Diese bezahlen Sie automatisch bei der Anmeldung mit. Falls Sie an einem Termin verhindert sein sollten, geben Sie uns bitte spätestens fünf Werktage im Voraus Bescheid (Tel. 04407 71475-0). Nur dann können Sie die anteilige Umlage erstattet bekommen. Die Rezepte können Sie gerne per E-Mail anfordern.

## Backstube

### Backen zu Ostern

#### Naschkatze trifft Osterhase

Der Duft nach frischem Gebäck und Frühlingsblumen liegt in der Luft. So bunt wie im Garten wird es nun auch auf der Kaffeetafel. Entdecken Sie zur Osterzeit neue Lieblingsrezepte sowie Klassiker rund um Osterlämmchen & Co. und überraschen Ihre Gäste dann mit selbstgebackenen Köstlichkeiten an den Feiertagen!

#### Martje Andringa

Mo 20. März 2023, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

5 Ustd., 46 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)

Kursnummer 23AH 25101

**NEU**



# Länderküche

## Länderküche

### Schwedische Köstlichkeiten

#### Smaklig måltid!

Die Schwedische Küche ist geprägt durch die großen Feste und Feiertage, die so landestypisch sind: Ostern, Mittsommer und Weihnachten. Überraschend anders, so könnte man das kulinarische Angebot des Reislands Schweden bezeichnen. An diesem Abend wird ein typisches schwedisches Menü zubereitet und gemeinsam genossen.

---

#### Martje Andringa

Di 18. April 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt  
4 Ustd., 39 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)

Kursnummer 23AH 25100

---

### Bunte Tapas

#### Spanische Häppchen

Spanien: Sonne, Meer, Temperament - Tapas drücken spanisches Lebensgefühl aus und verwandeln ein Essen in ein geselliges Vergnügen. Neben den Klassikern wie „Tortilla Espanola“ und „Datteln im Speckmantel“ werden viele nicht so bekannte Tapasvarianten zubereitet. Mit Rotwein werden diese kleinen Köstlichkeiten in netter Runde genossen.

---

#### Ilona Freymuth

Fr 3. März 2023, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt  
5 Ustd., 44 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 23AH 25104

---



## Indische Küche

### Eine kulinarische Entdeckungsreise

Die indische Küche gehört zu den besten der Welt - und das zu Recht, denn sie kombiniert aromatische Kräuter und Gewürze mit exotischen Früchten und zartem Fleisch oder Geflügel auf sehr harmonische Weise. Ob Sie Gerichte mit oder ohne Fleisch bevorzugen, ob scharf oder mild, genießen Sie die kulinarischen Spezialitäten dieses faszinierenden Landes.

---

#### **Martje Andringa**

Fr 17. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt  
4 Ustd., 39 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)

Kursnummer 23AH 25124

---

## Gesunde Küche

## Fastenkur

### Entgiften nach Buchinger

Heilfasten nach Dr. Buchinger ist eine der einfachsten und ältesten Methoden des Fastens. Der Stoffwechsel wird aktiviert, es kommt zu einer allgemeinen Entgiftung, die Selbstheilungs- und Abwehrkräfte werden angeregt, Übergewicht wird reduziert, die geistige Leistungsfähigkeit erhöht und das Selbstvertrauen gestärkt. Darüber hinaus öffnet Ihnen eine Zeit des Heilfastens die Tür zu einem bewussteren Umgang mit sich selbst, den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Die Sinneswahrnehmung wird geschärft und Ihre Energiedepots werden aufgeladen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie Neues über sich selbst gelernt haben, sich von Belastendem trennen können und die Muße finden, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es wird gemeinsam unter Anleitung von Heilpraktikerin Kathrin Brengelmann nach der Buchinger Methode gefastet.

---

#### **Kathrin Brengelmann**

Mi 08. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Fr 10. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

So 12. Febr. 2023, 15:00 - 17:00 Uhr

Mi 15. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Fr 17. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Seminarraum 1

5-mal (13 Ustd.), 63 €

Kursnummer 23AH 21102

---

# Gesunde Küche

## Die Gesundheitsküche 1

### Den Körper optimal versorgen

Gesundheitsbewusste Ernährung muss nicht langweilig sein. Sie ist nicht nur frisch, lecker und vollwertig, sondern auch sättigend. Aus der bunten Vielfalt der Natur werden gesunde Mahlzeiten hergestellt. Wir lassen der Kreativität freien Lauf. Hier werden gesunde Rezepte für den Alltag vom Frühstück bis zum Abendessen zubereitet. Auf der Speisekarte stehen danach zu Hause Frischkost-Grundrezepte wie z. B.: ein Frischkorngericht für Feinschmecker, schnelle Vollkornbrötchen und einfache gesunde Aufstriche für jeden Geschmack von herzhaft bis süß. Diese Grundrezepte bieten die Möglichkeit, sich individuell, leicht und abwechslungsreich zu versorgen und vielleicht auch das eine oder andere Pfund zu verlieren.

---

#### **Kerstin Kleber**

Mo 13. Febr. 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

4 Ustd., 41 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 23AH 25003

---

## Die Gesundheitsküche 2

### Gesunde Köstlichkeiten für den Alltag

Knackiges frisches Gemüse, honigsüßes Obst und herzhaftes Korn - die Natur liefert uns eine bunte Vielfalt an Lebensmitteln, aus denen wir frische, vollwertige und sättigende Köstlichkeiten zaubern können. Hier wird ein leckeres Drei-Gänge-Menü mit einer Suppe der Saison, vegetarischen Bratlingen und einem schnellen Nachtisch zubereitet und gemeinsam genossen. Alle Grundrezepte laden zum Nachkochen ein und lassen sich leicht abwandeln. So lässt sich eine gesundheitsbewusste Ernährung einfach in den Alltag integrieren.

---

#### **Kerstin Kleber**

Mo 20. Febr. 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Foyer

4 Ustd., 41 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 23AH 25005

---

## Fit Food - Pizza

### Fast Food-Klassiker mal anders

Sie mögen Pasta, Pizza und Burger, aber auch gesunde Gerichte? In diesem Kochkurs für Jung und Alt wird gemeinsam der beliebte Fast Food-Klassiker Pizza in der gesunden und schnellen Version aus frischen Zutaten zubereitet - mindestens genauso lecker und ein Genuss ohne Gewissensbisse. So wird aus Fast Food dann Fit Food!

**Kerstin Kleber**

**NEU**

Mi 1. März 2023, 17:00 - 20:00 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt

4 Ustd., 41 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 23AH 25102

## Vortrag: Hallo Traumfigur

### Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Wie wäre es, wenn es nicht bei einem Traum bleibt? Unzählige Ratgeber, Konzepte aus Zeitschriften, Online-Diäten und vieles mehr sorgen dafür, dass Abnehmwillige den Überblick verlieren. Diäten, bei denen Sie sich nie wirklich satt essen können, sind oft zum Scheitern verurteilt. Der Körper bekommt nicht die Nährstoffe, die er braucht. In der Folge kann es zu Heißhungerattacken und dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt kommen. Dieser Vortrag zeigt Möglichkeiten auf wie Sie mit einer gesunden, alltagstauglichen Ernährung Ihr Wohlfühlgewicht erreichen können. Und das ohne zu hungern! Sie erfahren, was Sie essen dürfen, welche Rolle der Darm spielt und wie Sie Ihren Stoffwechsel unterstützen. Des Weiteren erhalten Sie Tipps zu einer gesunden Lebensführung. In diesem Kurs werden keine Speisen zubereitet.

**Anja Wilkens**

Fr 24. Febr. 2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 1

3 Ustd., 15 €

Kursnummer 23AH 25006

Di 9. Mai 2023, 19:00 - 21:15 Uhr

VHS-Haus; Am Glockenturm; Seminarraum 3

3 Ustd., 15 €

Kursnummer 23AW 25003

# Kräuterkunde

## Kräuterkunde

### Heilkräuterzeit

#### Heilkräuterwanderung und Verwertung essbarer Kräuter

Wir gehen raus in die Natur und sammeln frische Frühlingskräuter. Die ersten und frischen Heilkräuter sind enorm wichtig und gehaltvoll für uns. Daraus schöpfen zu lernen und diese frischen jungen Heilkräuter kennenzulernen, darum wird es an diesem Vormittag gehen. Nach einer etwa einstündigen Heilkräuterwanderung werden wir uns wieder ins Warme begeben und die Kräuter verarbeiten. Eine Neun-Kräutersuppe wird gekocht und mit einem leckeren selbst hergestellten Wildkräutertee genossen.

#### Kathrin Brengelmann

So 19. März 2023, 09:30 - 12:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Foyer

4 Ustd., 34 € (inkl. Lebensmittelumlage 5 €)

Kursnummer 23AH 21102

**NEU**

### Unkraut aufs Butterbrot!

#### Ein Kräuterspaziergang im Frühling

Kommen Sie mit uns und lernen Sie „Unkräuter“ von einer ganz anderen Seite kennen. Gerade im Frühling bietet die Natur nach einem langen und dunklen Winter alles, was wir brauchen, um wieder fit und frisch zu werden. Entdecken Sie, warum wir Giersch, Brennnessel, Löwenzahn & Co. nicht mehr fürchten, sondern lieber köstlich verarbeiten sollten. Heimische Kräuter sind gesundes, leckeres und kostenfreies Superfood! Erfahren Sie etwas über die Inhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe der Kräuter und wie sie uns helfen können, unser Immunsystem zu stärken. Geschichten aus der Mythologie und Kultur der Völker begleiten Sie auf dieser Wanderung.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Getränk und Schreibzeug, Papiertüte zum Sammeln. In diesem Kurs werden keine Speisen zubereitet.

#### Andrea Steffens / Jörg Hitz

Sa 29. April 2023, 10:00 - 12:15 Uhr

Treffpunkt: Wassermühle; Wassermühlenweg 14; Wardenburg

3 Ustd., 17 €

Kursnummer 23AW 21180

**NEU**





## Kräuter und Wildblumen im Sommer

### Ein kulinarischer Spaziergang

Früchte, Samen und Blüten stehen im Kräutersommer im Mittelpunkt unseres Spaziergangs. So wie wir im Frühjahr meist das junge Blattgrün betrachten, interessieren uns jetzt die reifer werdenden Pflanzen wie z. B. Johanniskraut und Löwenzahn, Schafgarbe und Hirtentäschel und vieles mehr! Erkunden Sie, warum Pflanzen diese (und andere) Namen tragen, wozu sie uns nützlich sind und in einem naturnahen Garten eher gepflegt als ausgerissen werden sollten. Wir besprechen die Wirkstoffe verschiedener Pflanzen und kümmern uns besonders um die schmackhafte Verwendung in der Küche - denn sie sind nicht nur lecker, sondern auch gesund zu essen.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Getränk und Schreibzeug, Papiertüte zum Sammeln. In diesem Kurs werden keine Speisen zubereitet.

**Andrea Steffens / Jörg Hitz**

Sa 24. Juni 2023, 10:00 - 12:15 Uhr

Treffpunkt: Wassermühle; Wassermühlenweg 14; Wardenburg

3 Ustd., 17 €

Kursnummer 23AW 21181

**NEU**

# Küchenzauber

## Küchenzauber

### Resteküche

#### Machen Sie das Beste aus den Resten

Kartoffeln sind von gestern übrig geblieben, ein paar schrumpelige Möhren und überreifes Obst befindet sich auch noch ganz unten im Gemüsefach. Alles in den Müll? Halt! Lassen Sie sich zu kreativen leckeren Gerichten inspirieren, schonen Sie die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Nur weil etwas nicht mehr ganz frisch ist, heißt es nicht, dass es weggeworfen werden muss. Überprüfen Sie regelmäßig Ihren Vorrat und verwenden Sie die gelagerten Lebensmittel, bevor diese gänzlich verderben. Nebenbei erkennen Sie, was Sie wirklich (ver)brauchen und kaufen bewusster ein.

---

#### Kerstin Kleber

Fr 10. März 2023, 16:00 - 19:00 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Genusswerkstatt  
4 Ustd., 41 € (inkl. Lebensmittelumlage 14 €)

Kursnummer 23AH 25130

---

### Thermomix

#### Ihr neuer bester Küchenfreund

Da haben Sie sich extra dieses Wunderwerk der Technik angeschafft - doch nun nutzen Sie es nur für Marmelade und Smoothies. Wie schade! Denn Ihr Thermomix kann so viel mehr. Ob Sie für eine Familienfeier kochen oder ein 3-Gänge-Menü zaubern möchten, alles ist möglich! Bringen Sie Ihren Thermomix mit und freuen Sie sich auf die schonende Zubereitung verschiedenster schmackhafter Gerichte aus saisonalen Bioprodukten.

Bitte mitbringen: Thermomix wenn vorhanden, Behälter für nicht verzehrte Köstlichkeiten.

---

#### Edith Poel

Mi 22. März 2023, 17:45 - 21:30 Uhr

VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Foyer  
5 Ustd., 43,50 € (inkl. Lebensmittelumlage 12,50 €)

Kursnummer 23AH 25145

---

## TrinkBar

### Die Welt von Hopfen und Malz

#### Biertasting im Tungeler Krug

Sie kennen „Weizen“ und „Pils“, aber was sich hinter Bezeichnungen wie „Stout“, „Lager“ und „Ale“ versteckt, wollten Sie schon immer wissen? An einem Abend in gemütlicher Atmosphäre im Tungeler Krug haben Sie die Gelegenheit hinter die Kulissen der Herstellung lokal produzierter Biere zu blicken. Sie werden eingeführt in die Welt des Bierbrauens. Im Wintergarten werden verschiedene Biersorten probiert und die charakteristischen Eigenschaften erläutert. Sie lernen die Biere und Brautechniken kennen - von den verwendeten Rohstoffen bis zum fertigen Getränk. Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie im Anschluss an dieses Seminar nicht mehr fahrtauglich sind.

#### **Frank Ludwig / Janna Claußen**

Di 7. Febr. 2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Tungeler Krug; Oldenburger Str. 34; 26203 Wardenburg

4 Ustd., 52 € (inkl. Lebensmittelumlage 15 €)

Kursnummer 23AW 25410

### Plattdeutscher Weinabend

#### Lauschen und genießen

Bei einem literarischen Weinabend im besonderen Ambiente der Weingalerie am Schlauchturm kommen Weinliebhaber\*innen und Freunde der plattdeutschen Sprache gleichermaßen auf ihre Kosten: Ausgesuchte Weine für den Gaumen vorgestellt von Silke Patzelt (Inhaberin der Weingalerie) und Plattdeutsch fürs Ohr von Sylvia Eilers (ehrenamtliche Plattdeutsch-Beauftragte der Gemeinde Wardenburg). Das Kennenlernen verschiedener Weine runden dazu passende Gedichte und Geschichten auf plattdeutsch ab. Dazu werden kleine Snacks gereicht. Hinweis: Bitte beachten Sie, dass Sie im Anschluss an dieses Seminar nicht mehr fahrtauglich sind.

#### **Silke Patzelt / Sylvia Eilers**

Do 23. Febr. 2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Weingalerie am Schlauchturm; Friedrichstr. 11; 26203 Wardenburg

3 Ustd., 29 € (inkl. Lebensmittelumlage 12 €)

Kursnummer 23AW 25421

## Individuelle Kochkurse

Planen Sie ein größeres Treffen mit Freunden und Ihre Küche ist dafür zu klein? Suchen Sie einen Veranstaltungsort und ein Programm für Ihr Firmenevent? Steht ein runder Geburtstag an, den Sie besonders feiern möchten, doch Ihnen fehlen die Ideen? Oder essen und kochen Sie einfach gerne in geselliger Runde?

Dann werden Sie aktiv und kochen Sie unter professioneller Anleitung bei der nächsten Gelegenheit gemeinsam „Ihr“ Wunschmenü und genießen Sie es bei Kerzenlicht und einem schönen Glas Wein.

Sprechen Sie mich gerne an!

Termine und Themen vereinbare ich gerne nach Ihren Wünschen.

Kontakt:

Katharina Janßen

Bildungsmanagement

04407 71475-20 | [kjanssen@vhs-ol.de](mailto:kjanssen@vhs-ol.de)

## Kontakt

### VHS Hatten+Wardenburg

Patenbergsweg 7

26203 Wardenburg

### Beratung und Information

Katharina Janßen, Bildungsmanagement

Telefon: 04407 71475-20

E-Mail: [kjanssen@vhs-ol.de](mailto:kjanssen@vhs-ol.de)

### Anmeldung

Katja Ratje

Telefon: 04407 71475-0

E-Mail: [ratje@vhs-ol.de](mailto:ratje@vhs-ol.de)

### Öffnungszeiten

Mo - Fr 9:00 - 12.30 Uhr

Mo, Do 15:00 - 17:30 Uhr