

Eigenes Bier brauen- natürlich!

Trinken Sie gern Bier? Wollten Sie schon immer mal wissen wie Sie zu Hause mit wenig Aufwand unter Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz selbst Bier herstellen können? Wussten Sie, dass Sie zollfrei 200 Liter pro Jahr brauen dürfen? Lassen Sie uns gemeinsam bei einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis zwei ausgesuchte Biersorten brauen. Natürlich werden Fragen zu Rezepten, Bezugsquellen, Hygiene, Tipps und Tricks verraten. Für eine deftige „Brotzeit“ und Bierproben am Brautag ist gesorgt. Bitte ca. 4-6 gleich nach dem Leeren mit Wasser gespülte Bügelflaschen zum 2.Termin mitbringen.

05.02.2022 EFB Salzgitter, 05.03.2022 VHS Wolfenbüttel

Räuchern für Einsteiger und Fortgeschrittene

Neben Salzen und Trocknen ist Räuchern die älteste Methode der Haltbarmachung. Wir räuchern heute Fisch, Fleisch und weitere leckere Sachen, verkosten selbst zubereiteten Graved Lachs, Seelachsschnitzel und besprechen deren Zubereitung. Am Ende des Kurses kennen sie den Unterschied zwischen kalt, warm und heiß räuchern, welches Holz und Räuchermehl sie benötigen und wie Sie das Räuchern zu Hause problemlos nachvollziehen. Zu gemeinsam zubereiteten Beilagen, leckeren Kaltgetränken und einem Film über das Räuchern genießen wir gemeinsam die geräucherten Ergebnisse.

Kochstiele

Crossover-Küche – erlaubt ist, was schmeckt

Die Kunst des Crossover-Stils liegt darin, Küche und Kultur einzelner Länder zu verstehen, typische Elemente daraus zu erkennen und sie anschließend neu zu kombinieren. Jeder könne das ausprobieren, sagt Sternekoch Witzigman. Grundsätzlich sind der Kreativität zwar keine Grenzen gesetzt. Übertreiben dürfe man es aber auch nicht. Crossover lebt von der Spannung zwischen den einzelnen Aromen und der Harmonie des Geschmacks. Gefallen finden viele an der neuen Kreativität beim Kochen. «Eine Art Freistil» nennt es der Koch-Profi. Lassen Sie sich mit mir auf spannende Kreationen ein. Für passende Getränke wird gesorgt.

Köstliche Klosterküche

Die klösterliche Kochtradition beschreibt nicht nur eine Ernährungs-, sondern eine ganzheitliche Ernährungsweise. Ein Mahl aus frischen und saisonal verfügbaren Zutaten aus dem Klostergarten ist ein kulinarisches Fest der Sinne. Es schmeckt fantastisch und eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus.

Küchenschätze der Indios und Indianer

Die alte Tradition der exotischen Naturküche aus Peru, Mexiko und dem Süden Nordamerikas, wie Inkas, Azteken, Pueblo-Indianer und Navajos bietet viele kulinarische Entdeckungen. Wir stoßen auf alte Bekannte wie Mais, Bohnen, Süß-/Kartoffel und Wildreis, aber auch Zutaten wie Ahornsirup, Cranberries, Chilli, Tapioka und Vanille. Eine gemeinsame Fundgrube für jeden, der gerne in fremde Töpfe schaut und Neues ausprobiert.

Kochen wie in Papua

Die Küche der Südsee, zu der auch Papua-Neuguinea gehört, ist geradlinig und effektiv. Den meisten Einwohnern geht es darum, satt zu werden und nicht viel dafür auszugeben. Viele Familien bauen Ihr Essen im Garten an, wie Ananas, Papaya, Mango, Papau, Passionsfrüchte und Bananen. Als Basis gibt es frischen Fisch, Meerestiere, Schweinefleisch und Wurzelgemüse wie Taro, Kaukau und Yamswurzeln. Die Küche Papua-Neuguineas benutzt auch Zutaten, die für unsere Vorstellung wenig erträglich ist, wie Fledermäuse, Schlangen oder Ameisen - keine Angst - nicht heute Abend. Bei besonderen Festen gibt es ein großartiges Gericht namens Mumu. Viele Menschen trinken in Papua-Neuguinea Kaffee, vor Ort geerntet und verarbeitet. Diesen - selbst geröstet - genießen wir heute Abend auch. Infos und private Fotos zur aktuellen Abenteuerreise nach West Papua werden dabei nicht fehlen. Ich freue mich auf Sie!

ASIEN

So kocht Korea - exotisch, geschmackvoll und gesund

Ein guter Weg, um sich der Kultur eines Landes zu nähern, ist der über die Küche. Die bekanntesten Gerichte haben bemerkenswert klingende Namen wie Kimchi, Bibimbap und Bulgogi. Nach einer kulturellen Einführung in die koreanische Mahlzeit lassen wir einen koreanischen Esstisch entstehen, der typischerweise aus einem Hauptgericht, einer Suppe, einer Portion Reis und mindestens 3 bis 50 Beilagen besteht. Koreanische Beilagen sind Kleinigkeiten, die idealerweise die Geschmäcker salzig, süß, bitter und sauer zusammen abdecken, um der gesamten Mahlzeit eine volle Geschmacksharmonie zu geben. Sie unterscheiden sich durch verschiedene Zubereitungsarten und werden gebraten, fermentiert, gekocht, dampf gegart, geschmort oder roh zubereitet. Die enorme Vielzahl an Beilagen machen die koreanische Küche so besonders und schmackhaft.

05.05.2022 = VHS Braunschweig

Vietnamesisch kochen

Schätzen Sie kulinarische Besonderheiten? Möchten Sie eine kulinarische Reise in den Schmelztiegel Vietnams unternehmen? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Sie!

Die Küche Vietnams ist sicher die frischeste und grünste Küche Asiens - büschelweise aromatische Kräuter wie Thaibasilikum, Koriandergrün und Lemongrass landen in allen Gerichten, hauchzarte Reispapierröllchen Goi Cuon lassen ihr leichtes Innenleben in Form von Garnelen und Gemüse durchschimmern, an allen Ecken der Straßen Hanois wird exotisches Obst, die legendäre Rindersuppe Pho Bò und vieles mehr verkauft. Entdecken Sie mit uns diesen Garten Eden Asiens!

05.05.2022 = VHS Braunschweig

Indonesische Spezialitäten genießen

Die indonesische Küche zählt zu den vielfältigsten und raffiniertesten Fusionsküchen, weil Kolonialmächte wie England und Holland, chinesische Einwanderer (Tofu, Nudeln und Glasnudeln) und Indonesier („Tempeh“ aus ganzen Sojabohnen) ihre Gerichte kombiniert haben. Wer schon mal in Bali im Urlaub war, kann es nur bestätigen. Nasi und Bami Goreng sind auch bei uns sehr bekannt. Über 17.000 Inseln mit ihren lokalen Kulturen sorgen für Geschmacksvielfalt. Im Inselreich sind Fisch- und Meeresfrüchte-Gerichte immer auf der Speisekarte. Typischen Geschmack bringenden Gewürzen wie Tamarinde, Knoblauch, Kemiri, Trassie, Zitronengras, Galgant, Koriandergrün und asiatische Limettenblätter. Kochen Sie mit mir ein Menü der besonderen Vielfalt.

12.01.2022 = VHS Braunschweig, 21.01.2022 VHS Wolfenbüttel, 29.04.2022 VHS Salzgitter

Die gesunde Küche Thailands

Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche? Möchten Sie sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? Die thailändische Küche, eine der besten und vielseitigsten Küchen der Welt, ist mit ihrer gelungenen Verbindung der interessantesten Elemente asiatischer Kochkunst ein Feuerwerk an Düften und Aromen. An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in die Geheimnisse der thailändischen Küche und die Grundkenntnisse von der Auswahl an Lebensmitteln bis zur Vollendung eines leckeren Drei-Gänge-Menüs. Der Grad der Speisenschärfe richtet sich selbstverständlich nach Ihrem Geschmack.

Die Küche Myanmars - burmesisch kochen

Myanmar, Burma oder Birma... viele Namen für ein und dasselbe Land. Trotz Einflüssen aus China, Indien und Thailand, hat Myanmar eine eigenständige Küchentradition. Sie ist weder so scharf wie die thailändische noch so reich an Gewürzen wie die indische Küche aber die zahlreichen Gewürze wie Pfeffer, Zimtrinde, Anissamen, Kurkuma, Koriander usw. verleihen den Gerichten einzigartigen Geschmack. Typische Spezialitäten der burmesischen Küche sind z.B. Mohinga (Nudel-Suppe mit Fisch und Gemüse-das Nationalgericht) oder Ngapi Yae Kyo(Beilage zu Reis o. Gemüse aus Fischpaste, Fisch, Safran, Chili und Tomaten). Es gibt zahlreiche Curryrezepte mit unterschiedlichen Zutaten in zahllosen Variationen. Eine typische burmesische Mahlzeit besteht aus vielen kleinen Gerichten, die sich ergänzen und miteinander harmonisieren. Neugierig geworden? Dann melden Sie sich an zu einem Streifzug durch die Küche des größten Landes Südostasiens.

Die Küche Sri Lankas

Der südasiatische Inselstaat Sri Lanka ist ein kulinarisches Abenteuer mit fantasievollen, würzigen und mitunter echt scharfen Gerichten. Die kulinarischen Spezialitäten zeichnen sich durch ihre Vielfalt an gesunden Zutaten und Gewürzen aus, berücksichtigen die Kenntnis um die Zusammenhänge im Organismus und das überlieferte Heilwissen. So werden Gewürze zur geschmacklichen Bereicherung verwendet aber auch um die Verdauung zu entlasten und zu regulieren. Neben Currys sind die fleischlosen Gerichte sehr typisch, die in dem Land, in dem sich viele Menschen aus religiösen Gründen vegetarisch ernähren, von besonderer Phantasie und Vielfältigkeit geprägt. Zu den Nationalgerichten zählen zig Varianten von „*Rice and Curry*“ mit Fisch, Fleisch oder in vegetarischer Version. Ich freue mich auf unser gemeinsames Kocherlebnis. Für passende Getränke ist gesorgt.

Die Küche der Malediven

Das Hauptnahrungsmittel der Malediven heißt »Mas«, was so viel bedeutet wie Fisch. Die maledivische Küche ist stark von der indischen und ceylonesischen Küche beeinflusst. Bis auf Fisch und wenige einheimische Gemüsesorten (Kokosnuss, Banane, Papaya, Mango) wird alles aus Indien, Sri Lanka oder weltweit über den Luftweg teuer importiert. Daher ist es umso erstaunlicher, was viele Köche als Ergebnis gekonnter Improvisation auf den Tisch zaubern. Scharf gewürzte Curries - ob mit Geflügel, Rindfleisch oder Fisch - sind eine willkommene Bereicherung. Ich lade Sie ganz herzlich ein zum Schnuppern und Nachkochen traditioneller Gerichte wie Garudiya, Masbaiy Roschi aber auch aktueller Improvisationen. Infos und private Fotos über die Inselwelt der Malediven werden dabei nicht fehlen.

AFRIKA

Die Küche Namibias

Begeben Sie sich mit mir auf eine kulinarische Reise in das Nachbarland von Südafrika, Angola und Botswana. Sie erwartet eine kleine Einführung in die Landeskultur Namibias. Das Kochen kommt nicht zu kurz: Rezepte der ansässigen afrikanischen Stämme der Hereros und Ovambos sowie Rezepte aus dem kulinarischen Mix der verschiedenen Ethnien mit Einflüssen aus Südafrika und Deutschland, wie Bobotie mit selbstgemachten Aprikosenchutney, verschiedene Currys und leckere Nachtische stehen auf dem Programm. Für passende Getränke ist gesorgt.

Ostafrikanisch kochen

Ostafrika bietet kulinarische Spezialitäten mit landestypischen Zutaten wie Süßkartoffeln, Kochbananen oder Maniok. Gewürze wie Kreuzkümmel, Chili, Koriander, Bockshornkleesamen und Kurkuma. Völkerwanderungen und der jahrhundertealte Handel hinterließen tiefe Spuren, auch in der Kochkunst. Sie alle haben die Küche Afrikas beeinflusst, geprägt und jene Vielfalt geschaffen, die bis heute sichtbar und schmeckbar ist.

Westafrikanisch kochen

Westafrika – eine Region von Kamerun im Osten bis zu den Kapverdischen Inseln im Westen. Die kulturelle und geographische Vielfältigkeit ist gigantisch. Unsere kulinarische Reise führt durch trockene Savannen, feuchte Küstenregionen, die islamisch geprägte Sahelzone bis zu den vibrierenden Metropolen des Küstensaums am Golf von Guinea. Fremde Kulturen sprechen nicht nur andere Sprachen – sie schmecken und riechen auch anders. Zutaten wie Maniokwurzeln, Süßkartoffeln und Kochbananen, Okra, Kolanuss und Yams sind mittlerweile bei uns erhältlich und ermöglichen die Zubereitung landestypischer Gerichte wie Ampesi, Fufu und Garri.

Südafrikanisch kochen

Die Küche Südafrikas ist so vielfältig wie das Völkergemisch, das diese Rainbow Nation bevölkert. Einflüsse der holländischen, französischen, englischen und schottischen Küche mischen sich mit der malaiischen, indischen und karibischen Küche. Die Einflüsse der schwarzafrikanischen Küche sind sehr gering, aber langsam im Kommen. Das Besondere der Küche Südafrikas und unseres gemeinsamen Kochevents sind die besonders geschmackvollen Speisen, die große Auswahl an verschiedensten Geschmacksrichtungen, ihre Bekömmlichkeit und passende Getränke.

Europa

Finnisch kochen

Die finnische Küche ist bei uns noch weitgehend unbekannt und das völlig zu Unrecht! Sie gilt als geradlinig, schnörkellos und naturverbunden. Viele Zutaten für die finnische Küche kommen aus den finnischen Wäldern wie Pilze, Beeren und Wild, aus denen die Finnen einfache aber ausgesprochen leckere Gerichte ohne viel Schnörkel kochen. Heute lernen Sie authentische Rezepte wie Karjalanpiirakka oder Pannukakku kennen und wie man leckere finnische Gerichte zubereitet. Überraschen Sie sich und Ihre Gäste doch einmal mit einem echt finnischen Menü!

Skandinavisches Mittsommerbuffet

Wenn die Sonne Mitte Juni fast nicht mehr untergehen will, wird in ganz Skandinavien aufgetischt, was Feld, Wald, Gewässer und der Kühlschrank nur hergeben. Wir tun es den Nordländern, wenn auch zeitversetzt, gleich und kochen eine Vielzahl der Klassiker für ein leckeres und abwechslungsreiches Buffet mit warmen und kalten Gerichten, von kleinen Vorspeisen bis zum sahnigen Abschluss. Für passende Getränke ist gesorgt. Alle Teilnehmer erhalten die Rezepte zum Nachkochen.

Tschechisch-Österreichische Spezialitäten

Die traditionelle Küche in Tschechien ist mit der österreichischen und süddeutschen Küche verwandt und bekannt für Ihre schmackhaften Gerichte. Wir kochen gemeinsam ein deftig und leichtes Mehr-Gänge-Menü aus meiner Heimat, raffiniert abgeschmeckt. Ohne Stress und Hektik. Heimgebrautes Bier wird dabei nicht fehlen!

Norwegische Köstlichkeiten

Die Küche Norwegens ist für viele ein weißer Fleck auf der Landkarte; dabei zählen norwegische Profiköche schon seit Jahren mit zu den Besten ihrer Zunft. Das Munch's Hus in Berlin ist das erste norwegische Restaurant in Deutschland. Lassen Sie uns gemeinsam das Zweite eröffnen. Wir bereiten traditionelle und moderne norwegische Gerichte zu, wobei Fisch nicht fehlen darf, natürlich mit passenden Getränken und neuen Rezepten. Vel bekomme!

Orient

Ägyptisch kochen

Man sagt essen gehört zu einer der Lieblingsbeschäftigungen der Ägypter. Als Mittler zwischen Afrika und dem Mittelmeer entwickelt sich kulinarisch beeinflusst seit vielen Jahrtausenden die ägyptische Kochkunst. Ägypten seinerseits hat Einfluss auf unzählige Länderküchen genommen und ohne die alten Erkenntnisse hätten wir heute z.B. keinen Sauerteig, keine Mayonnaise oder gar Bier. Sie bereiten verlockend duftende und auch exquisit vegetarische, bekömmliche Gerichte zu und genießen dazu passende Getränke. Guten Appetit - Bil hana we shifa!

Orientalisch kochen

Sie lassen sich betören von Gewürzbasaren, Beduinenzelten, Rezepten voller Magie und Aromen? Dann ist unser Orient-Kochkurs wie gemacht für Sie. Von Marrakesch bis Istanbul, von Jerusalem bis Mekka - die orientalische Küche ist so reich und bunt und hat doch einen ganz eigenen Charakter. Der hat Sie schon immer fasziniert, blieb Ihnen am Herd aber bisher verschlossen? Dann heißt es jetzt "Sesam öffne dich" mit unserem orientalischen Kochkurs. Zaubern wir gemeinsam eine duftende Tafel mit farbenfrohen Leckerbissen und staunen Sie, wie viel Orient in unserem Essen wirklich steckt.

Karibik

KARIBIK FOOD

Der typische Kochstil der Karibischen Inseln ist überraschend populär und beliebt geworden, auch aufgrund der Leidenschaft für gutes Essen. Das enorme Gemisch aus Völkern und Kulturen, das die Inseln prägt, hat die Essgewohnheiten über Jahrhunderte nachhaltig beeinflusst. Die typischen Rezepte haben heute kaum noch etwas mit Europa zu tun, dafür vereinen sie die Küchen von Westafrika, Indien und dem Fernen Osten. Lassen Sie sich mit mir auf Appetizer, würzige, vegetarisch-gesunde, herzhaftere Gerichte und selbstgemachte Drinks und Säfte der Karibik ein. Mit abschließenden Bildern aus der Karibik wird unser gemeinsamer Abend ausklingen.

EDV

eBay – Erfolgreich kaufen & verkaufen im Internet

Handeln und versteigern bei eBay. Sie möchten dabei sein!! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Handelns bei eBay kennen, wie Sie Artikel gezielt suchen und finden und Sie sich bei eBay anmelden. Sie werden wissen wie das Bieten funktioniert und wie man eine gewonnene Auktion abwickelt und einen Artikel zurückgibt, wenn Sie es sich anders überlegt haben. Weiterhin lernen Sie Angebote vorzubereiten, einzustellen und zu einem guten Abschluss zu bringen.

- Artikel suchen & finden – Anmelden bei eBay– Bieten & Kaufen – Artikel einstellen & verkaufen
- Ihre Rechte und Pflichten im Internethandel

14.05.2022 VHS Wolfenbüttel