

## Cocktailmixen

### Cocktail Workshop

Sie erhalten umfangreiche Informationen über die gängigen Zutaten, die Arbeitsgeräte an der Bar sowie die geschichtlichen Hintergründe zu Bars und Cocktails. Während jeder Teilnehmer selbst unter Anleitung leckere Drinks zubereitet, erhalten Sie viele Tipps, die Ihnen dabei helfen, bei der nächsten Party der „Held hinter der Bar“ zu sein.

Passau, Schustergasse 1, Journey Cocktailbar  
Kurs-Nr. 374001

So, 05.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
89,00 €, Hubert Scheungraber

### Cocktail Aktivmixing

Bei diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die Zubereitung verschiedenster international bekannter Mixgetränke. Sie erhalten Informationen über wichtige Arbeitsgeräte an der Bar, die richtige Verwendung von Eis, verschiedene Arbeitstechniken und vieles mehr. Anschließend kann jeder Kursteilnehmer das Wissen anwenden und selbst leckere Cocktails zubereiten, die dann gemeinsam verkostet werden.

Passau, Schustergasse 1, Journey Cocktailbar  
Kurs-Nr. 374002

Sa, 11.11.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 374003  
Sa, 09.12.2023, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
59,00 €, Hubert Scheungraber

### Whisk(e)y Tasting - International

Lernen Sie die wunderbare Vielfalt dieser außergewöhnlichen Spirituose kennen. Wie wird Whisk(e)y hergestellt, was sorgt für seine besondere Aromatik und was ist der „angel's share“? In einer flüssigen Reise um die Welt werden diese und weitere Fragen beantwortet. Sie verkosten acht internationale Whisk(e)y's und erfahren viel Wissenswertes zur Herstellung dieser Spirituose. Ein Tasting für „Einsteiger“.

Passau, Schustergasse 1, Journey Cocktailbar  
Kurs-Nr. 374005

So, 26.11.2023, 15:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
55,00 €, Hubert Scheungraber

### Cocktails im Stil der 50er/60er Jahre

Bei diesem Kurs erlernen Sie unter Anleitung die Zubereitung verschiedenster international bekannter Mixgetränke. Sie erhalten Informationen über wichtige Arbeitsgeräte an der Bar, die richtige Verwendung von Eis, verschiedene Arbeitstechniken und vieles mehr. Anschließend kann jeder Kursteilnehmer das Wissen anwenden und selbst leckere Cocktails zubereiten, die dann gemeinsam verkostet werden.

Passau, Schustergasse 1, Journey Cocktailbar  
Kurs-Nr. 374004

Sa, 07.10.2023, 16:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
59,00 €, Hubert Scheungraber

# 3 Gründe für einen Kochkurs!

## 1. Erweitere deine Kochkünste

Egal ob als Einsteiger oder ambitionierter Hobbykoch, du kannst immer was dazulernen. Wähle aus vielen verschiedenen Angeboten und entfalte dich somit immer wieder neu. Das Gekochte kommt natürlich direkt auf deinen Teller und du beurteilst selbst, ob deine erworbenen Kochkünste dich bereits überzeugen.

## 2. Lerne verschiedene Kulturen kennen

Begib dich mit unseren Kochkursen auf eine kulturelle Weltreise und lerne neue Küchen kennen wie z.B. die mediterrane, orientalische oder exotische. Auch Kurse für eine gesunde Ernährung oder spezielle Ernährungsformen können deine Kochkünste erweitern.

## 3. Erlebe eine tolle Zeit

Schnapp dir deinen Lieblingsmenschen und erlebt zusammen eine tolle Zeit bei einem vhs-Kochkurs. Ihr könnt gemeinsam viele neue Kochkenntnisse erlangen und dabei Spaß haben. Natürlich sind auch Einzelpersonen herzlich willkommen. In den Gruppen hilft jeder jedem und es entsteht ein Miteinander. Im Kurs wird nicht nur gemeinsam gekocht, sondern auch gemeinsam gegessen & gelacht!

GESAMTES  
KURSPROGRAMM AUF:  
[WWW.VHS-PASSAU.DE](http://WWW.VHS-PASSAU.DE)

**& jetzt heißt es...**

Lieblingskurs(e) aussuchen, anmelden & loslegen!



## KONTAKTIERE UNS!

### INFOS UND ANMELDUNG:

Zweckverband Volkshochschule  
für Stadt und Landkreis Passau

Nikolastraße 18 | 94032 Passau

Telefon: 0851 95980-0

E-Mail: [info@vhs-passau.de](mailto:info@vhs-passau.de)

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

### KURSORT:

Schule Neustift  
Schulküche

Neustifter Str. 52  
94036 Passau

### FOLGE UNS AUCH AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU



vhs

Ihre Volkshochschule  
für Stadt & Landkreis Passau

Kochkurse

HERBST/WINTER

2023/24

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

## Ernährung & Gesundheit

### Einfach abnehmen mit Dr. Tunali

Sie möchten abnehmen und Ihr Gewicht auch dauerhaft halten? Erfahren Sie, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht auf gesundem Wege erreichen. Lernen Sie, sich ausgewogen und gesundheitsbewusst zu ernähren.

Passau, Neuburger Straße 60  
Kurs-Nr. 331001

Mo, 18.09.2023, 18:10 - 19:10 Uhr, 8 x,  
Kochabend 16.10.23 um 19:00 Uhr  
69,00 €, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunali,  
Vitalstofftherapeutin

### Ab morgen esse ich anders - Tipps für eine gesunde Ernährungsumstellung

Richtiges Essen hilft dabei gesund zu bleiben, sich fit zu fühlen und sorgt für ein längeres, jugendliches Aussehen. Wen man richtig versteht, warum eine Ernährungsumstellung gut ist und wie man diese im Alltag gestalten kann, dann fällt eine Veränderung leichter. Erklärungen und praktische Hinweise sind Kursinhalt. Bitte dicke Socken oder Hausschuhe und Schreibzeug mitbringen.



Passau - Neustift, Alte Poststraße 9 e  
Kurs-Nr. 331002

Di, 09.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr, 3 x, 39,00 €,  
AnneAuberger, Psychologin, SupervisorinBDP

### Wildkräuter im eigenen Garten und ihre Verwendung

Welche Wildkräuter wachsen in unserer näheren Umgebung? Wie können wir sie nutzen, sowohl kulinarisch als auch für das Wohlbefinden? Gänseblümchen, Gundelrebe und Co mit neuen Augen betrachtet.

Passau, Nikolastraße 18  
Kurs-Nr. 342001

Mo, 16.10.2023, 18 - 19:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Sonja Urlberger,  
Kräuterpädagogin

### Kochen mit Wildkräutern

Unsere heimischen Wildkräuter und ihre kulinarische Vielfalt. Gesund kochen mit Wildkräutern.

Kurs-Nr. 371010  
Sa, 21.10.2023, 15 - 18 Uhr,  
1 x, 35,00 €, zzgl. Kosten für  
die Zutaten, Sonja Urlberger,  
Kräuterpädagogin

### Schnelle Küche zum Abnehmen

Sie erhalten Tipps und Tricks für die schnelle Küche zum Abnehmen: leckere und ausgewogene Gerichte, die nicht nur zeitmäßig kaum ins Gewicht fallen. Damit klappt das Abnehmen auch im stressigen Alltag!

Kurs-Nr. 371003

Mi, 13.09.2023, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 35,00 €,  
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec.  
roph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Richtig gesund kochen!

Sie lernen, wie man einen Speiseplan zusammenstellt, richtig einkauft, wie man eine gute Soße bekommt und was man bei der Zubereitung von Gemüse wissen muss damit viele Vitamine erhalten bleiben.

Kurs-Nr. 371005 - für Anfänger

Mi, 15.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 35,00 €,  
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec.  
troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Wichtig!

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Plastikbehälter für die Kostproben zum Kurs mitbringen.

Wenn nicht anders angegeben, erhebt der Dozent zusätzlich eine Kochumlage für die Lebensmittel. Diese ist am Kurstag bar zu bezahlen und hängt vom tagesaktuellen Preis der Waren ab.

## Internationale Küche

### Pizza , Brot und Ciabatta - wie in Italien

Lernen Sie vom Profi, wie man original italienische Pizza und Brot herstellt. Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten, eine Flasche gutes Olivenöl, ein Pizzablech, ein USB-Stick mit dem Erklär-Video und ein Zertifikat.

Passau, Neustifter Str. 52,  
Schule Neustift, Schulküche  
Kurs-Nr. 371001

Sa, 28.10.2023, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 371009

Sa, 27.01.2024, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister,  
Leiter einer Pizza-Schule in Italien

### Traditionelle Weihnachtssüßigkeiten aus Süditalien

Süße Pizzen, Desserts und traditionelle Weihnachtssüßigkeiten aus Süditalien - lernen Sie vom Profi! Im Kurspreis enthalten sind alle Zutaten, ist ein Pizzablech für Ihren Backofen und ein USB-Stick mit dem Erklär-Video.

Passau, Neustifter Str. 52,  
Schule Neustift, Schulküche  
Kurs-Nr. 371002

Sa, 09.12.2023, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister,  
Leiter einer Pizza-Schule in Italien

### Orientalische Küche: intensiv und aromatisch

Lamm und Kichererbsen, als Beilage Couscous, Bulgur oder Fladenbrot. Zum Dessert: Süßes mit Datteln, Mandeln und Honig. Kulinarische Köstlichkeiten mit Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Koriander, Kurkuma, Petersilie, Minze.

Kurs-Nr. 371004

Mi, 29.11.2023, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 35,00 €,  
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec.  
troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Fanie's Südstaaten Küche - „Soul Food“ aus dem Süden der USA

Die Cajun-Küche hat einiges zu bieten: Jambalaya, ein würziges Reisgericht mit Hühnchen, Garnelen und Chorizo, saftige Fried Chicken mit Süßkartoffelpommes, Pulled Pork Southern Style Burger mit Barbecue Soße und als Nachspeise einen samtigen Red Velvet Cake im Glas! Als besonderen Leckerbissen gibt es „Fried Pickles - frittierte Gurke“ mit Cajun Mayonnaise - ihr werdet begeistert sein!

Kurs-Nr. 371013

Sa, 13.01.2024, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 75,00 €,  
inkl. Materialkosten, Stefanie Schmid-Kölbl

Mehr Informationen  
erhalten Sie unter:  
[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)



## Vegetarisch & Vegan

### Vegan -Vollwertig, gesund und lecker!

Dieser Kurs bietet einen leckeren und informativen Einstieg in eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung. In Theorie und Praxis klären sich Fragen zur Alltagstauglichkeit, Aspekten der Gesundheit, sowie zu Fakten und Hintergründen. Gemeinsam zaubern wir pflanzenbasierte Gerichte und Leckereien.

Kurs-Nr. 371006

Sa, 14.10.2023, 16:30 - 20:00 Uhr, 1 x  
Kurs-Nr. 371008

Sa, 03.02.2024, 16:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
42,00 €, zzgl. ca. 10 € Zutatenkosten, Mandy  
Worlitschek, Vegane Ernährungsberaterin

### Vegan kochen und backen im Advent

Gemeinsam zaubern wir pflanzenbasierte Gerichte und Leckereien, als leckeren Einstieg in eine vollwertige, pflanzenbasierte Ernährung.

Kurs-Nr. 371007

Sa, 18.11.2023,  
14:00 - 18:00 Uhr, 1 x,  
42,00 €, zzgl. ca. 15 €  
Kosten für die Zutaten,  
Mandy Worlitschek, Ve-  
gane Ernährungsberaterin



### Fanie's großes Gala Dinner - Kochen für Angeber

Wir kochen ein Gala Dinner, bei dem die Teller einem Kunstobjekt gleichen. Neue Kompositionen, tolle essbare Dekorationen und ein großes Wow für den Geschmack! Veggies Willkommen! Alle Gerichte gibt es auch in der vegetarischen Variation - einfach bei der Buchung angeben. Lasst Euch überraschen aus was wir tolle Gerichte zaubern können.

Kurs-Nr. 371012

So, 17.12.2023, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €,  
inkl. Materialkosten, Stefanie Schmid-Kölbl

### Naturheilkunde trifft Küche: vegetarisch und vegan

Viele Erkrankungen sind unter anderem einer falschen Ernährung geschuldet. Mit einfachen und leckeren Gerichten können wir unsere Darmgesundheit und körperliches Wohlbefinden beeinflussen. Sie erfahren wissenschaftliches über Naturheilkunde in der Ernährung.

Kurs-Nr. 371014  
Sa, 25.11.2023,  
10:00 - 14:00 Uhr, 1 x  
42,00 €, zzgl. 27 €  
Kosten für die Zuta-  
ten, Daniela Rauch,  
Theresa Maier

## Backen

### Brot backen leicht gemacht

Zusammen werden wir verschiedene Brote zubereiten. Zudem bereiten wir verschiedene Brotaufstriche vor, welche im Alltag optimal eingesetzt werden können. Auch für Diabetiker geeignet.

Kurs-Nr. 372001

Sa, 04.11.2023, 09:30 - 13:30 Uhr, 1 x, 42,00 €,  
zzgl. 15,00 € Materialkosten, Simone Höller,  
Diätassistentin DGE

### Weihnachtsbäckerei für Kinder (6-12 Jahre) 🍪

Ein Nachmittag voller Spaß für alle Kinder, die gerne beim Plätzchenbacken helfen. Die Kinder dürfen selber bei Weihnachtsmusik und selbstgemachtem Kinderpunsch ihre eigenen Weihnachtspätzchen backen und gestalten.

Kurs-Nr. 372002

Sa, 02.12.2023, 12:30 - 16:00 Uhr, 1 x  
26,00 €, zzgl. 10,00 € Materialkosten,  
Simone Höller, Diätassistentin DGE

Verschenken Sie doch mal  
einen Kochkurs mit unseren

**Geschenkgutscheinen!**