

Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes  
im Bezirk Unterfranken  
Geschäftsstelle Aschaffenburg  
Auhofstr. 25, 63741 Aschaffenburg  
Frau Krebs  
Telefon: 06021-42942-14  
Fax: 06021-42942-29



**BBV**  
**Bildungswerk**

im Bezirk Unterfranken



# Kochkurse

## **Asiatische Küche aus dem WOK mit neuen Rezepten !**

Sie lieben die asiatische Küche und essen gerne gesund? Wie wäre es dann mit einem WOK-Kochkurs? Der Wok ist das chinesische Universalkochgerät in der modernen Küche. Bei der Zubereitung von traditionellen Gerichten mit verschiedenen passenden Beilagen erfahren Sie, welche Gemüsearten und Gewürze in dieser Küche bevorzugt verwendet werden. Kochen im Wok ist gleichzeitig gesund und köstlich, kalorienarm und würzig. Bei diesem Kochkurs lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Wok und genießen anschließend die selbst kreierten Spezialitäten.

### **Termine:**

**Dienstag, den 30. Oktober 2018**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

**Mittwoch, den 31. Oktober 2018**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

**Freitag, den 02. November 2018**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

Amt für Ernährung und Landwirtschaft, Antoniusstr. 1, 63741 Aschaffenburg, Lehrküche

### **Referentin:**

Frau Bianca Wissel, Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes  
Kursgebühr: € 16,- pro Person + Materialkosten (diese werden am Kursabend eingezogen)

## **"Alles hausgemacht" - Kleine Mitbringsel aus der Küche - Neue Rezepte !**

Meist braucht es nur Kleinigkeiten, um Kinder- und Erwachsenenaugen zum Strahlen zu bringen, vor allem, wenn es selbst gemacht ist und von Herzen kommt. Bei diesen hausgemachten Spezialitäten, die man nicht im Laden kaufen kann, ist für jeden Genießer etwas dabei. Und das alles ohne Geschmacksverstärker und industrielle Zusatzstoffe. Die Verarbeitung ist einfacher als man denkt.

Bitte kleine, gut verschließbare Behälter mit Drehverschluss (10 Stück – bis ca. 0,25 l) für die Kostproben mitbringen !

**Bitte beachten Sie, dass die meisten Kochproben für zu Hause hergestellt werden und wir in diesem Kurs keine Mahlzeiten einnehmen !**

### **Termine:**

**Mittwoch, den 28. November 2018**

**Beginn: 18.00 Uhr !!!**

**Donnerstag, den 29. November 2018**

**Beginn: 18.00 Uhr !!!**

**Freitag, den 30. November 2018**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

Amt für Ernährung und Landwirtschaft, Antoniusstr. 1, 63741 Aschaffenburg, Lehrküche

### **Referentin:**

Frau Katharina Scheel, Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes  
Kursgebühr: € 16,-- pro Person + Materialkosten (diese werden am Kursabend eingezogen)

## **Wintergemüse**

Wer Leib und Seele in der kalten Jahreszeit etwas Gutes tun möchte, greift in der Küche zu frischem, regionalen Wintergemüse. Es versorgt den Körper mit wichtigen Stoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen sowie sekundären Pflanzeninhalts- und Ballaststoffen. Als Wintergemüse bezeichnet man Gemüsesorten, die vorwiegend im Winter direkt geerntet oder im Herbst eingebracht und eingelagert werden. Es gibt sogar einige Gewächse, denen ein erster Frost ganz gut tut.

Lassen Sie sich von den leckeren Rezepten überraschen !!

### **Termine:**

**Donnerstag, den 03. Januar 2019**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

**Freitag, den 04. Januar 2019**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

Amt für Ernährung und Landwirtschaft, Antoniusstr. 1, 63741 Aschaffenburg, Lehrküche

### **Referentin:**

Frau Bianca Wissel, Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes  
Kursgebühr: € 16,-- pro Person + Materialkosten (diese werden am Kursabend eingezogen)

## **Hackfleischvariationen – neu !**

Einen großen Vorteil haben Rezepte für Gerichte mit Hackfleisch für alle, die es oft eilig haben. Denn im Gegensatz zu einem Suppenhuhn, das gut und gerne zwei Stunden vor sich hin köchelt, kann man mit Gehacktem schon in wenigen Minuten ein leckeres Gericht zaubern. Außerdem passt Hackfleisch zu fast allem. Hackfleischgerichte sind bei Groß und Klein beliebt. In diesem Kurs wollen wir einfache, schnelle, raffinierte und klassische Rezepte für jeden Tag oder als Partyessen im Backofen oder in der Pfanne zubereiten und verkosten.

### **Termine:**

**Mittwoch, 20. Februar 2019**

**Beginn: 18.00 Uhr !!!**

**Donnerstag, den 21. Februar 2019**

**Beginn: 18.00 Uhr !!!**

**Freitag, den 22. Februar 2019**

**Beginn: 15.00 Uhr !!!**

Amt für Landwirtschaft, Antoniusstr. 1, 63741 Aschaffenburg, Lehrküche

### **Referentin:**

Frau Katharina Scheel, Ernährungsfachfrau des Bayerischen Bauernverbandes

Kursgebühr: € 16,-- pro Person + Materialkosten (diese werden am Kursabend eingezogen)

## **Bitte nachfolgende Dinge zu den Kursen mitbringen:**

- Schürze
- Geschirrtücher
- Getränke
- Behältnisse für Kostproben (Reste)

**Wichtig – bitte beachten !!!**      **Wichtig – bitte beachten !!!**  
**Sollten Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben und aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, bitten wir unbedingt um Benachrichtigung unter der Tel.-Nr. 06021-4294214 - auch am Kurstag bis 17.00 Uhr - um eventuellen Interessenten, die auf der Warteliste stehen, eine Teilnahme zu ermöglichen.**

**Wir können Ihnen die Kursgebühren nur dann zurückerstaten, wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird.**

## **Hinweise zum Datenschutz**

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen persönlichen Daten vom Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen.

Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der Daten erfolgt ausschließlich zum Zweck der Teilnehmergeverwaltung (z.B. Erstellung Teilnehmerlisten, Wartelisten, Abrechnung etc.) des Bildungswerkes und zur Information über Bildungsangebote.

Das Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes verpflichtet sich, sorgfältig mit den Daten umzugehen. Es erfolgt keinerlei Weitergabe der Daten an Dritte.

Bitte geben Sie nur die Daten an, mit deren Speicherung Sie einverstanden sind.

Ich bin vom Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes informiert, dass ich zur Abgabe dieser Erklärung nicht verpflichtet bin. Ich kann diese Erklärung für die Zukunft jederzeit widerrufen. Im Fall des Widerrufs werden die Daten nicht in der zentralen Teilnehmerdatenbank erfasst bzw. wieder gelöscht.

Der Widerruf ist zu richten an:

Bildungswerk des Bayerischen Bauernverbandes, Auhofstr. 25, 63741  
Aschaffenburg

E-Mail: [Aschaffenburg@BayerischerBauernVerband.de](mailto:Aschaffenburg@BayerischerBauernVerband.de).