Foto: Van de Loo

FAMILIENBILDUNG *aktuell*

Kochen wirkt. Verbindend.

Ein unvergessliches Kochvergnügen
in Eurer FBS Dülmen

Unsere Kochkurse von Oktober 2023 bis Oktober 2024

Unser Kursprogramm findet Ihr
im Internet unter **www.fbs-duelmen.de**

FÜR DEIN LEBEN GERN.

FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
DÜLMEN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

DIE KULINARISCHE REISE IN DER FBS-KÜCHE

Reisepreis: je 19 Euro zuzüglich Lebensmittel

WEITERE INFOS ONLINE

Die Sonnenküche Mallorcas
mit Ursula Volpert
№ **Y2234-196**
Do. 25.04.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Schwedische Urlaubsküche
mit Birgit Mersmann
№ **Y2234-186**
Do. 16.05.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Die Küche des Orients
mit Gabriele Toberg
№ **Y2234-206**
Do. 01.02.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Persische Küche
mit Daniela Elfers
№ **Y2234-209**
Di. 28.05.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Mediterrane Genüsse
mit Ursula Volpert
№ **Y2234-197**
Di. 14.05.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Ägyptische Küche
mit Daniela Elfers
№ **Y2234-198**
Mo. 22.01.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Lavante Küche
mit Daniela Elfers
№ **Y2234-208**
Di. 05.03.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Griechische Küche
mit Daniela Elfers
№ **Y2234-199**
Di. 11.06.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Kreolische Gastfreundschaft
mit Ursula Volpert
№ **Y2234-210**
Do. 14.03.2024
! 17.00 – 20.45 Uhr

Indisch kochen
mit Ursula Volpert
№ **Y2234-207**
Do. 20.06.2024
18.30 – 22.15 Uhr

WEIHNACHTSMENÜ

Ein stimmungsvolles Event für Firmen, Vereine, Familien und Freundesgruppen… oder für Dich – einfach so – ohne Anbindung an eine feste Gruppe! Tauche ein in unseren exklusiven Kochkurs und zaubere ein meisterhaftes Menü aus köstlichen Vorspeisen, herzhaften Hauptspeisen und himmlischen Nachspeisen. Freu Dich auf kulinarische Genüsse und unterhaltsame Stunden in festlichem Ambiente!

offener Termin für alle, die Freude am Kochen haben
einsA · Dülmen
№ **Y2234-177**
Mo. 11.12.2023 · 18.30 – 22.15 Uhr
39,00 Euro inklusive Lebensmittelumlage

Termine für Gruppen von 10 bis 14 Personen nach Absprache

In der FBS geht noch mehr…

EINFACH. NACHHALTIG.

Naturkosmetika & natürliche Pflegeprodukte (26.10.23) und Reinigungsmittel (21.03.24) mit wenigen Zutaten selbst herstellen. Der Vorteil: Du weißt genau was drin (bzw. nicht drin) ist und schonst die Umwelt! Die Apothekerin Katrin Wings leitet zum fachgerechten Umgang mit den Rohstoffen an und zeigt Möglichkeiten zu mehr Nachhaltigkeit. Bitte bringe kleine Gläser und Dosen zum Verpacken und eine ca. 50-100 ml-Flasche mit.

WEITERE INFOS ONLINE

„DINNER FOR TWO“

Doppelter Spaß in der Küche: Zu zweit ist Kochen und Essen noch schöner! Kursleitung: Daniela Elfers.

Afrikanische Küche
№ **Y2234-042**
Do. 25.01.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Asiatische Küche
№ **Y2234-044**
Mo. 24.06.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Orientalische Küche
№ **Y2234-043**
Di. 16.04.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Italienische Küche
№ **Z2234-041**
Di. 17.09.2024
18.30 – 22.15 Uhr

HEIMATHÄPPCHEN

WEITERE INFOS ONLINE

Daniela Elfers nimmt uns mit auf eine kleine Deutschlandreise. Jede Region hat ihre eigenen unvergessenen leckeren Spezialitäten und Traditionen! Kleine Gerichte …

… aus Westfalen
№ **Y2234-187**
Mo. 27.11.2023
18.30 – 22.15 Uhr

… aus den Alpen
№ **Y2234-189**
Do. 23.05.2024
! 17.00 – 20.45 Uhr

… aus der Eifel
№ **Y2234-188**
Di. 16.01.2024
18.30 – 22.15 Uhr

… aus Mecklenburg
№ **Z2234-186**
Di. 08.10.2024
18.30 – 22.15 Uhr

KOCH MIR WAS FEINES!

Hier gibt es ein Überraschungsmenü für alle, die ihre Lieben ganz besonders bekochen möchten. Unter Anleitung der Köchin Daniela Elfers geht es um folgende Themen:

WEITERE INFOS ONLINE

Wildküche, Weihnachtsmenü
№ **Y2234-222**
Do. 30.11.2023 · 18.30 – 22.15 Uhr

Kohlgerichte
№ **Y2234-223**
Do. 18.01.2024 · 18.30 – 22.15 Uhr

Spargel- und Erdbeerzeit!
№ **Y2234-221**
Mo. 27.05.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Pilzküche
№ **Z2234-224**
Do. 26.09.2024
18.30 – 22.15 Uhr

Ort: einsA · Dülmen
Kursgebühr:
19,00 Euro pro Tag
zuzüglich Lebens-
mittelumlage

Schnelle Feierabendküche
№ **Y2234-296W**
Mo. 26.02.2024 · 18.30 Uhr
€ **19,00 Euro**

Zuhause ist auch schön!
№ **Y2234-297W**
Do. 06.06.2024 · 18.30 Uhr
€ **19,00 Euro**

Keine Lust auf weite Wege?

WIR KOCHEN AUCH GEMEINSAM DIGITAL!

Daniela Elfers bereitet in der FBS-Lehrküche Rezepte zu und gibt Tipps, Ihr verfolgt es live per Zoom und kocht und genießt in der heimischen Küche. Zuvor schicken wir Euch die Einkaufs-, Vorbereitungsliste und die Rezepte per Mail. Es haben nur angemeldete Teilnehmer Zugang zum Kurs. Die gemeinsame Kochzeit beträgt ca. 1 bis 1½ Stunden, danach wird die Zoom-Verbindung aufgelöst und Ihr genießt Euer Menü in aller Ruhe.

WEITERE INFOS ONLINE

Wir legen Wert auf die Verarbeitung hochwertiger, saisonaler und regionaler Lebensmittel. Deshalb beträgt die Lebensmittelumlage abhängig vom gewählten Koch-Thema in der Regel zwischen 10 und 20 Euro pro Person, die am Kurstag bar entrichtet wird.

EIN GUTES ESSEN IST BALSAM FÜR DIE SEELE

Gemeinsam kochen macht Spaß!
In der modernen Lehrküche Eurer FBS treffen sich Neulinge, Hobbyköche, Kochexperten und kompetente Kursleitungen.

MI. 15.11.2023
! **17.00 – 20.45 Uhr | 1 x**

AFTERWORK-KOCHEN: MEDITERRANE TAPAS
Wir bereiten vielfältige Tapas aus dem Mittelmeer-Raum zu.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen
N° Y2234-230
€ 19,00 Euro

DI. 21.11.2023
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

KÜCHENKLASSIKER – IN DER VEGANEN VERSION!
Klassische Gerichte werden mit pflanzlichen Lebensmitteln zubereitet.
Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen
N° Y2234-127
€ 19,00 Euro

MO. 04.12.2023
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

KEINE ANGST VOR KRAUT UND RÜBEN, WURZELN UND KNOLLEN!
Auch im Winter gibt es sehr leckeres frisches Gemüse aus unserer Umgebung und bereichert unseren Speiseplan!
Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen
N° Y2234-166
€ 19,00 Euro

DI. 23.01.2024
! **17.00 – 20.45 Uhr | 1 x**

AFTERWORK-KOCHEN: VEGANE KÜCHE
Wir kochen schnell, unkompliziert und lecker – und lassen alle tierischen Lebensmittel weg.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen
N° Y2234-126
€ 19,00 Euro

SA. 03.02.2024
14.00 – 17.45 Uhr | 1 x

KÜCHEN-KIRMES
Kochen für junge Familien: Wir kochen Leckereien von der Kirmes – Es gibt Popcorn, Zuckerwatte, Schokofrüchte, Currywurst, Hot Dog und Pizza.
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Y2234-219
€ 19,00 Euro

MO. 05.02.2024
! **17.00 – 20.45 Uhr | 1 x**

AFTERWORK-KOCHEN: SCHNELLES VOM BLECH
Kochen im Backofen: Das lässt sich gut vorbereiten, es bleibt Zeit für andere Aufgaben und hält den Platz auf dem Herd frei.
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Y2234-220
€ 19,00 Euro

FR. 16.02.2024
18.00 – 21.00 Uhr
SA. 17.02.2024
10.00 – 15.00 Uhr

BRÖTCHEN AUS DER EIGENEN BACKSTUBE
Richtig gute und gesunde Brötchen brauchen nur sehr wenige Zutaten. Für ein tolles Aroma sorgt auch die lange Teigreife über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brötchen für Familie und Freunde u. a. backt.
Kursleiterin: Martha Buddenberg

einsA, Dülmen
N° Y2234-331
€ 38,00 Euro

MO. 19.02.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

PSEUDOGETREIDE – WAS MACHE ICH DENN DAMIT?
Quinoa, Amarant, Chiasamen und Buchweizen … das alles gehört zu den Superfood-Lebensmitteln. Unkomplizierte Rezepte tun damit viel für Eure Gesundheit, bauen Immunabwehr auf und halten fit.
Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen
N° Y2234-101
€ 19,00 Euro

DO. 22.02.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

GEMÜSE FÜR DIE SEELE
Gemüse tut gut … Wir lieben es in Suppen, Eintöpfen und Aufläufen!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen
N° Y2234-133
€ 19,00 Euro

DO. 29.02.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

KLEINE KÖSTLICHKEITEN
… eignen sich für ein Buffet, zum Brunch, zum Apéritif oder als Vorspeise – in kleiner oder großer Runde, zu jedem Anlass.
Kursleiterin: Gabriele Toberg

einsA, Dülmen
N° Y2234-229
€ 19,00 Euro

MI. 06.03.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

OKTOPUS UND SCHALENTIERE
Heute lässt Du Dir die richtige Verarbeitung zeigen und probierst es selbst aus.
Kursleiter: Heijo Malsch

einsA, Dülmen
N° Y2234-256
€ 19,00 Euro

SA. 16.03.2024
10.30 – 14.15 Uhr | 1 x

GROSSELTERN UND JUGENDLICHE ENKEL-KINDER (AB 12) KOCHEN ZUSAMMEN
Die Großeltern zeigen ihren Enkelkindern Eintopf, Königsberger Klopse und Gulasch, umgekehrt lernen sie Pizza, Hot Dog und Burger kennen. Die Kursgebühr bezieht sich auf 1 Tandem (1 Erw. & 1 Jugend.).
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Y2216-156
€ 25,00 Euro

DI. 19.03.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

EIERSPEISEN
… gibt es in allen Regionen – und: was bereite ich aus den vielen Ostereiern zu?
Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen
N° Y2234-151
€ 19,00 Euro

MI. 10.04.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

SALATKREATIONEN – ALS HAUPTMAHLZEIT ODER BEILAGE
Die besten Salatsorten kombiniert mit Fisch, Käse und Kräutern.
Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen
N° Y2234-238
€ 19,00 Euro

MI. 17.04.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

BRATLINGE ALLER ART
Wir stellen verschiedene Bratlinge auf Basis von Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Fisch und Fleisch her – eine schnelle Küche.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

einsA, Dülmen
N° Y2234-135
€ 19,00 Euro

DO. 18.04.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

NUDELN RUND UM DIE WELT
Überall wird mit Nudelteig gearbeitet. Mal wird er besonders geformt, mal gefüllt, mal belegt – probiere es aus.
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Y2234-253
€ 19,00 Euro

MI. 24.04.2024
! **17.00 – 20.45 Uhr | 1 x**

AFTERWORK-KOCHEN: STREETFOOD AUS DER EIGENEN KÜCHE
Bowl, Wrap, Burger, Poutine & Co.: diese typischen Streetfood-Angebote bereiten wir heute selbst zu!
Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen
N° Y2234-132
€ 19,00 Euro

MO. 03.06.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

BUNTE PASTA-GERICHTE ZWISCHEN KÜSTE UND GIPFEL
Mehl, Salz, Wasser und vielleicht ein Ei – und mit ein paar regionalen Zutaten dazu schmeckt es immer und überall grandios.
Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen
N° Y2234-252
€ 19,00 Euro

MI. 12.06.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

MISFITS – GEMÜSE: KRUMM, ABER LECKER!
Krumm gewachsen – kein Grund zum Entsorgen! Auf die Inhaltsstoffe kommt es an, nicht nur auf die Optik.
Kursleiterin: Karen Kranz

einsA, Dülmen
N° Y2234-102
€ 19,00 Euro

MI. 26.06.2024
! **17.00 – 20.45 Uhr | 1 x**

AFTERWORK-KOCHEN: GENIALE SOMMER-SNACKS
Kleine Snacks für verschiedene Anlässe – sommerliche Lebensmittel machen es möglich!
Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen
N° Y2234-231
€ 19,00 Euro

DO. 12.09.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

BUFFET IM GLAS
Kleine Portionen – große Vielfalt – elegant angerichtet – für jeden Geschmack etwas dabei.
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Z2234-228
€ 19,00 Euro

SA. 21.09.2024
14.00 – 17.45 Uhr | 1 x

KÜCHEN-KIRMES
Kochen für junge Familien: Wir kochen Leckereien von der Kirmes – Es gibt Popcorn, Zuckerwatte, Schokofrüchte, Currywurst, Hot Dog und Pizza.
Kursleiterin: Daniela Elfers

einsA, Dülmen
N° Z2234-219
€ 19,00 Euro

DI. 01.10.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1 x

TAPAS & MEHR
Spaniens kleine Favoriten – Tapas – sind feine Kleinigkeiten für Genussmenschen und passen für alle Anlässe.
Kursleiterin: Ursula Volpert

einsA, Dülmen
N° Z2234-232
€ 19,00 Euro

Koch- und Backkurse für (Groß-)Eltern und Kinder findet Ihr im Bereich Familie unter dem Hinweis „Eltern/Großeltern mit Kindern – gemeinsam aktiv".

… und noch viel mehr auf www.fbs-duelmen.de

Dieses Faltblatt wurde klimaneutral gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kurs-Anmeldung kannst Du per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Homepage vornehmen.

Familienbildungsstätte Dülmen
im einsA – „Ein Haus für Alle“
Bült 1
48249 Dülmen

02594 97995-300
fbs-duelmen@bistum-muenster.de
www.fbs-duelmen.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr
Montag, Mittwoch und Donnerstag:
15.30 – 18.00 Uhr

FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE DÜLMEN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Bucht Euer eigenes Koch-Event!

WIR GESTALTEN EUREN WUNSCHKURS!

Ihr möchtet mit Freunden, Verein, Nachbarn oder Familie einen besonderen Kochabend erleben – dann vereinbart gerne mit uns einen Extra-Abend für Eure Gruppe! Eine qualifizierte Kursleitung übernimmt die Rezeptauswahl, den Einkauf und die Leitung des Events, passend zu Eurem Themenwunsch.

Tipp für alle Gruppen, die gerne regelmäßig kochen gehen: Werdet ein **FBS-Kochclub** und kommt z. B. monatlich in Eure FBS.

… und außerdem: Kochen ist gut für die Moral im Team: **Team-Cooking** heißt das Rezept, mit dem Kollegialität und Arbeitsmoral in Unternehmen gefördert werden können. Manager*innen und Angestellte gehen zusammen in einen Kochkurs und bekommen als Ergebnis ein leckeres Menü und bessere Zusammenarbeit.

Eure Ansprechpartnerin:
Heike Hoppe, Telefon: 02594 97995-310,
E-Mail: hoppe-h@bistum-muenster.de

Tipp: Verschenke einen Kochkurs!

Für Jeden etwas!

saisonal – regional – mit und ohne Fleisch – herzhaft – süß – international – bunt – interessant – lecker – mit Stil – unter professioneller Anleitung – gesellig – vielseitig

Foto: unsplash.com