



FAMILIENBILDUNG

aktuell

Essen ist nie nur Essen!

Ein unvergessliches Kochvergnügen
in Eurer FBS Dülmen

Unsere
Kochkurse von
Oktober 2024
bis Oktober
2025

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
DÜLMEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

WEIHNACHTSMENÜ

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

Offene Termine ...

für alle, die Freude am Kochen haben

📅 Di. 26.11.2024 • Fr. 29.11.2024 • Do. 12.12.2024

Termine für Gruppen von 10 bis 14 Personen

📅 nach Absprache



Foto: Daniela Elfers

KOCHEN NACH JAHRESZEITEN!

Vielfältiger

Herbstgenuss

mit Ursula Volpert

Nº Z2234-163

📅 Mi. 09.10.2024

Afterwork-Backen:

Es ist Plätzchenzeit!

mit Daniela Elfers

Nº Z2234-347

📅 Di. 03.12.2024

Afterwork-Kochen:

Wärme von innen –

Winterküche

mit Karen Kranz

Nº Z2234-166

📅 Mo. 13.01.2025

Köstlicher

Winterzauber

mit Ursula Volpert

Nº Z2234-116

📅 Mo. 20.01.2025

„Vom Acker auf den Teller“ im Frühling

mit Daniela Elfers

Nº Z2234-101

📅 Mi. 19.03.2025

Afterwork-Kochen:

Frühlingserwachen

mit Karen Kranz

Nº Z2234-151

📅 Di. 25.03.2025

Edle Vielfalt der Saison ...

mit Ursula Volpert

Nº Z2234-242

📅 Mo. 02.06.2025

„Vom Acker auf den Teller“ im Herbst

mit Daniela Elfers

Nº A2234-101

📅 Di. 07.10.2025

DIE KULINARISCHE REISE IN DER FBS-KÜCHE *die Reiseziele:*

Afrikas Küche

mit Daniela Elfers

Nº Z2234-221

📅 Do. 30.01.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Kochen wie in Italien!

mit Birgit Mersmann

Nº Z2234-197

📅 Di. 13.05.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Levante Küche

mit Daniela Elfers

Nº Z2234-200

📅 Do. 22.05.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Kochen wie in Spanien!

mit Birgit Mersmann

Nº A2234-196

📅 Do. 18.09.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Arabien –

Orientalische Küche

mit Ursula Volpert

Nº Z2234-207

📅 Fr. 07.03.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Feiern wie am

Mittelmeer

mit Ursula Volpert

Nº Z2234-201

📅 Mo. 19.05.2025

18.30 – 22.15 Uhr

Afterwork-Küche:

Orientalische Küche

mit Daniela Elfers

Nº Z2234-206

📅 Di. 17.06.2025

! 17.00 – 20.45 Uhr

Kochen wie in Griechenland!

mit Birgit Mersmann

Nº A2234-197

📅 Do. 30.10.2025

18.30 – 22.15 Uhr

WEITERE
INFOS
ONLINE

„DINNER FOR TWO“

Doppelter Spaß in der Küche: Zu zweit ist Kochen und Essen noch schöner! Von 18.30 bis 22.15 Uhr mit Daniela Elfers.

... **Thailändische Küche**

N° **Z2234-042**

📅 **Di. 25.02.2025**

... **Ägyptische Küche**

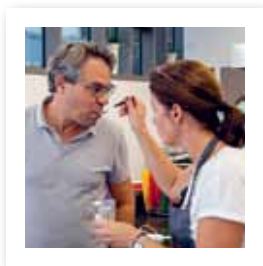
N° **Z2234-043**

📅 **Di. 01.07.2025**

... **Persische Küche**

N° **A2234-041**

📅 **Do. 04.09.2025**



WEITERE
INFOS
ONLINE

HEIMATHÄPPCHEN

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

... **aus Mecklenburg**

N° **Z2234-186**

📅 **Di. 08.10.2024 · 18.30 – 22.15 Uhr**

... **rheinische Tapas**

N° **Z2234-230**

📅 **Di. 14.01.2025 · 18.30 – 22.15 Uhr**

... **westfälische Tapas**

N° **A2234-228**

📅 **Do. 11.09.2025 · 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 von Daniela Elfers geht es um folgende Themen:

WEITERE
INFOS
ONLINE

... **Geflügelküche**

N° **Z2234-225**

📅 **Do. 03.04.2025**

... **das Menü für Gäste**

N° **Z2234-227**

📅 **Do. 08.04.2025**

PICKNICK-MOMENTE – KOCHEN & SCHLEMMEN

... aus der FBS-Küche zum Hof van Beeck in den idyllischen Garten: In der Lehrküche der FBS bereiten wir besondere Kleinigkeiten zu: unkompliziert, sowohl traditionell als auch modern, lecker, leicht zu verpacken. Mit unseren Leckereien in den Picknick-Körben fahren wir zum wunderschönen gelegenen Picknickplatz am Hof van Beeck. Diese historische Hofställe diente schon als Kulisse für Kinofilme. Hier erwarten uns unsere Gastgeberinnen und wir genießen die kulinarischen Köstlichkeiten in idyllischer Umgebung.

Ein entspanntes Picknick-Erlebnis, bei dem Gaumenfreuden, Geselligkeit und eine kurze Reise in die Vergangenheit im Mittelpunkt stehen.

Foto:
Münsterland e.V.
Philipp Föltling



N° **Z2234-2951**

📅 **Do. 03.07.2025 · 17.00 – 20.45 Uhr**

N° **Z2234-2952**

📅 **Fr. 04.07.2025 · 17.00 – 20.45 Uhr**

N° **Z2234-2953**

📅 **Mo. 07.07.2025 · 17.00 – 20.45 Uhr**

N° **Z2234-2954**

📅 **Di. 08.07.2025 · 17.00 – 20.45 Uhr**





ESSEN IST NIE NUR ESSEN!

Gemeinsam Kochen macht Spaß! – In unserer modernen Lehrküche begegnen sich Neulinge, Hobbyköche, Kochexperten und kompetente Kursleitung.



NEU
Die Lebensmittelumlage ist im Gesamtpreis enthalten

MO. 04.11.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

NÜSSE, SAMEN, KERNE ...

kombiniert mit herzhaften Köstlichkeiten gibt es abwechslungsreiche, gesunde und leckere Leckereien.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-161
€ 32,50 Euro

FR. 08.11.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

HEIMISCHE VITAMINBOMBE: KOHL

Farbenfrohe und vitaminreiche Kohlsorten für die Alltagsküche.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-245
€ 32,50 Euro

FR. 22.11.2024
09.00 – 12.00 Uhr | 1x

Alltagstauglich, einfach und lecker: mit einem warmen Frühstück voller Energie in den Tag starten.

WARMES FRÜHSTÜCK FÜR EINE STARKE KÖRPERMITTE – KOCHKURS NACH TCM

Wir kochen ein saisonales Frühstück nach der Traditionell chinesischen Medizin (TCM). Sie empfiehlt regelmäßig ein gekochtes Frühstück. Es gibt Tipps und Tricks wie das Essen für einige Tage im Voraus zubereitet und haltbar gemacht werden kann.
Kursleiterin: Frederike von der Heiden

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-107
€ 31,50 Euro

DO. 05.12.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

ZUM REINBEISSEN ...

Pies, Quiches und Tartes sind auf der ganzen Welt Garanten für gemütliche Abende.
Kursleiterin: Ursula Volpert

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-302
€ 32,50 Euro

MI. 08.01.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: EINTÖPFE

Eintöpfe – modern interpretiert!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-132
€ 32,50 Euro

MI. 22.01.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

VEGANER, VEGETARIER UND FLEISCHESSER AN EINEM TISCH

Diese grundverschiedenen Essgewohnheiten können uns gelegentlich überfordern. Es gibt aber Gerichte, bei denen alles berücksichtigt werden kann und die den Familienfrieden erhalten.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-114
€ 32,50 Euro

MO. 03.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SOBA, RAMEN, UDON & GLASNUDELN

Schnelle Gerichte mit asiatischen Nudeln.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-214
€ 32,50 Euro

FR. 07.02.2025
18.00 – 21.00 Uhr und
SA. 08.02.2025
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 Teigruhe über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brötchen für Familie und Freunde backt.
Kursleiterin: Martha Buddenberg

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-332
€ 51,50 Euro

DI. 11.02.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: SINGLE KÜCHE

Gesund kochen und Gleichgesinnte treffen.
Kursleiterin: Daniela Elfers

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-001
€ 34,00 Euro

DO. 13.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KNACKIG, LEICHT & FRISCH

Bunte Wintersalate mit einer großen Portion Vitaminen und Ballaststoffen. Dazu gibt es sättigende Beilagen.
Kursleiterin: Ursula Volpert

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-167
€ 32,50 Euro

DI. 18.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SCHNELL.MACHBAR.LECKER!

Wer ungerne aufwändig kocht oder es im Berufsalltag zeitlich nicht schafft, bekommt heute Anregungen für die flinke Küche.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-133
€ 32,50 Euro

DO. 20.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SCHNELLES VOM BLECH

Quiche, Tarte und andere Gerichte vom Backblech auf den Teller.
Kursleiterin: Daniela Elfers

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-134
€ 34,00 Euro

DO. 20.03.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

VEGETARISCHE UND VEGANE GENÜSSE

Weniger Tierisches in der Fastenzeit? Sehr lecker und vielfältig!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-115
€ 32,50 Euro

DI. 01.04.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KARTOFFELN UND REIS VOM VORTAG ...

wir nutzen Resistente Stärke für den Darm.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-113
€ 32,50 Euro

MI. 02.04.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: SO VIELE BURGER!

Burger mit und ohne Fleisch, mit leckeren Brötchen und würzigen Soßen – eine große Vielfalt für die Burgerparty!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-131
€ 32,50 Euro

MO. 07.04.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

PRONTO, BITTE!

Die schnelle Mahlzeit aus der italienischen Küche – perfekte Rezepte, wenn es mal schnell gehen soll.
Kursleiterin: Ursula Volpert

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-202
€ 32,50 Euro

DI. 06.05.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-BACKEN: ZEIT FÜR FEINES GEBÄCK

Der süße Kurs: es gibt Eclair, Macaron und Tartelettes!
Kursleiterin: Daniela Elfers

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-336
€ 34,00 Euro

DO. 15.05.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SPARGEL, GENUSS VON DER STANGE

Jetzt ist Hochsaison, morgens ist der Spargel noch auf dem Feld und abends bei uns auf dem Tisch. Das königliche Gemüse schmeckt in allen Variationen, probiere es aus!
Kursleiter: Heijo Malsch

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-241
€ 37,50 Euro

MO. 26.05.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

GRIESS & POLENTA

...daraus lässt sich mehr als Grießbrei und Polentaschnitten zaubern!
Kursleiterin: Karen Kranz

Einfach lecker!

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-218
€ 32,50 Euro

DI. 27.05.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

FINGERFOOD, TAPAS & CO.

Neue Ideen für kleine Häppchen aus aller Herren Länder.
Kursleiterin: Daniela Elfers

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-229
€ 34,00 Euro

MI. 25.06.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

HYGGE ZUM GENIESSSEN – KOCH DICH GLÜCKLICH!

So schmeckt Skandinavien: die nordische Vielfalt für Sommerabende.
Kursleiterin: Ursula Volpert

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-187
€ 32,50 Euro

DO. 26.06.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: BOWLS & SALATE

Leckere Bowls und frische Sommersalate für die Urlaubszeit.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-220
€ 32,50 Euro

MI. 02.07.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: PASTA & DOLCI

Die italienische Sonne scheint in Dülmen! Es gibt verschiedene Pastagerichte und süße Kleinigkeiten.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ 22234-196
€ 32,50 Euro

MO. 08.09.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

APFELKÜCHE, SÜSS & HERZHAFT

Braeburn, Boskoop und andere feine Apfelsorten lassen sich wunderbar mit herzhaften und süßen Zutaten kombinieren!
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 einsA, Dülmen
№ A2234-160
€ 32,50 Euro

MI. 17.09.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

PASTA SELBST GEMACHT

Von Bandnudel, über Tortellini bis hin zu Maultaschen – das können wir!
Kursleiterin: Daniela Elfers

🏠 einsA, Dülmen
№ A2234-252
€ 34,00 Euro

DO. 25.09.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

FEINES MIT HÄHNCHEN, PUTE & CO.

Geflügelfleisch kann auf unterschiedliche Arten zubereitet werden, z.B. auf orientalische oder mediterrane Weise. Es ist für die leichte Küche geeignet und kann schnell und vielseitig verwendet werden.
Kursleiterin: Ursula Volpert

🏠 einsA, Dülmen
№ A2234-261
€ 32,50 Euro

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



Bucht
Euer eigenes
Koch-Event!

WIR GESTALTEN EUREN WUNSCHKURS!

Ihr möchtet mit Freunden, Verein, Nachbarn oder Familie einen besonderen Kochabend erleben? Vereinbart mit uns einen Extra-Abend – gerne auch eine andere Uhrzeit – (3,75 Stunden) 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. Management 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



Ein Genuss für alle, die Bücher und leckeres Essen lieben!

LESEGENUSS

Bei dieser Veranstaltungsreihe steht ein literarisches Thema im Mittelpunkt, zu dem das passende Menü serviert wird. Zwischen den Gängen kommen die Geschichtenfreunde bei Kurzlesungen auf ihre Kosten. Eine Kooperation von Familienbildungsstätte und Kulturbüro der Stadt Dülmen.

📍 einsA, Dülmen

Nº **22234-278**
📅 **Do. 07.11.2024 · 18.00 – 21.00 Uhr**

Nº **22234-279**
📅 **Do. 06.02.2025 · 18.00 – 21.00 Uhr**

WEITERE
INFOS
ONLINE

Für jeden etwas!

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