



FAMILIENBILDUNG

aktuell

Kochen ist wie zaubern – nur dass man das Ergebnis essen kann.

Ein unvergessliches Kochvergnügen
in Eurer FBS Dülmen

Unsere
Kochkurse von
Oktober 2026
bis Oktober
2027

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

FÜR DEIN LEBEN GERN.

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

TISCH FÜR EINS

Gemeinsam Kochen, gemeinsam genießen

Kochst Du meistens nur für dich selbst? Isst Du häufig allein? Dann bist Du in hier herzlich willkommen. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag für eine Person kochen und sich mehr Austausch, neue Anregungen und gemeinschaftliche Erlebnisse wünschen. In entspannter Atmosphäre bereiten wir gemeinsam leckere Gerichte aus der saisonalen Alltagsküche zu – unkompliziert, abwechslungsreich und alltags-tauglich.

🏠 **einsA, Dülmen**

📅 **donnerstags 10.00–13.45 Uhr**
mit Sandra Sokolowski

SCHLEMMERREISEN

... in die ganze Welt

Von 18.30 Uhr bis 22.15 Uhr
mit Daniela Elfers.

WEITERE
INFOS
ONLINE

Afrika

Nº **B2234-207** • Mo. 11.01.2027

Orient

Nº **B2234-206** • Do. 28.01.2027

Spanien

Nº **B2234-200** • Do. 04.02.2027

Asien

Nº **B2234-213** • Mo. 22.02.2027

Karibik

Nº **B2234-214** • Mo. 08.03.2027

Frankreich

Nº **B2234-187** • Di. 01.06.2027

Griechenland

Nº **B2234-201** • Mi. 16.06.2027

Persien

Nº **B2234-208** • Mo. 21.06.2027

Spanien

Nº **C2234-200** • Mo. 04.10.2027

*Die Lebensmittelumlage ist
in der Kursgebühr enthalten.*

Nº **B2234-001** • Do. 15.10.2026

Nº **B2234-002** • Do. 19.11.2026

Nº **B2234-003** • Do. 21.01.2027

Nº **B2234-004** • Do. 18.02.2027

Nº **B2234-005** • Do. 18.03.2027

Nº **B2234-006** • Do. 15.04.2027

Nº **B2234-007** • Do. 20.05.2027

Nº **B2234-008** • Do. 17.06.2027

Nº **C2234-001** • Do. 21.10.2027



WEIHNACHTSMENÜ

Tauche ein in unseren exklusiven Kochkurs und zaubere ein meisterhaftes Menü aus köstlichen Vorspeisen, herzhaften Hauptspeisen und himmlischen Nachspeisen. Kulinarische Genüsse und unterhaltsame Stunden in festlichem Ambiente!

Nº **B2234-177** mit Sandra Sokolowski

📅 **Mo. 07.12.2026 • 17.00–21.30 Uhr**

Nº **B2234-178** mit Birgit Mersmann

📅 **Di. 08.12.2026 • 17.00–21.30 Uhr**

Eure Ansprechpartnerin für Gruppentermine:

Heike Hoppe, Telefon: 02594 97995-310,

E-Mail: hoppe-h@bistum-muenster.de

LESEGENUSS

*für alle, die Bücher und
leckeres Essen lieben!*

Ein literarisches Thema, 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**

**„Unheimliches und Schauriges
aus dem Münsterland“**

Nº **B2234-279** • Do. 25.02.'27 • 19.00–22.00 Uhr

„Atlantis“

Nº **C2234-278** • Mi. 06.10.'27 • 19.00–22.00 Uhr

WEITERE
INFOS
ONLINE

PICKNICK-MOMENTE – KOCHEN & SCHLEMMEN

... aus der FBS-Küche zum Hof van Beeck in den idyllischen Garten: In der Lehrküche der FBS bereiten wir unter Anleitung von Daniela Elfers besondere Kleinigkeiten zu: unkompliziert, sowohl traditionell als auch modern, lecker, leicht zu verpacken. Mit unseren Leckereien in den Picknick-Körben fahren wir zum wunderschön gelegenen Picknickplatz am Hof van Beeck. Diese historische Hofstelle diente schon als Kulisse für Kinofilme. Hier erwarten uns unsere Gastgeberinnen und wir genießen die kulinarischen Köstlichkeiten in idyllischer Umgebung. Ein spannendes Picknick-Erlebnis, bei dem Gaumenfreuden, Geselligkeit und eine kurze Reise in die Vergangenheit im Mittelpunkt stehen.

Nº **B2234-297**

 **Di. 06.07.2027 • 17.00 – 20.45 Uhr**

Nº **B2234-298**

 **Mi. 07.07.2027 • 17.00 – 20.45 Uhr**



© Münsterland e.V.
Philipp Fölting

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.

... **Wildküche**

Nº **B2234-046**

 **Fr. 04.12.2026**

... **Valentinstag**

Nº **B2234-043**

 **Sa. 13.02.2027**

... **Kulinarik der
Seidenstraße**

Nº **B2234-042**

 **Di. 16.03.2027**

... **Auf die Rolle
kommt es an**

Nº **B2234-045**

 **Di. 27.04.2027**

... **Sommertag**

Nº **B2234-044**

 **Mi. 30.06.2027**



WEITERE
INFOS
ONLINE

von Basics zum Genuss

KOCHEN LEICHT GEMACHT!

Von 18.30 bis 22.15 Uhr mit Daniela Elfers.

... **Suppenküche**

Nº **B2234-302**

 **Di. 19.01.2027**

... **Dessertküche**

Nº **B2234-304**

 **Di. 16.02.2027**

... **Saucenküche**

Nº **B2234-303**

 **Di. 02.02.2027**

... **Beilagenküche**

Nº **B2234-305**

 **Di. 02.03.2027**

KOCH / BACK MIR WAS FEINES!

Hier gibt es Überraschungsrezepte für alle, die ihre Lieben ganz besonders bekochen möchten. Unter Anleitung von Daniela Elfers geht es um folgende Themen:

... **Plätzchenzeit**

Nº **B2234-347**

 **Do. 03.12.2026**

... **Pfannkuchenküche**

Nº **B2234-050**

 **Mo. 22.03.2027**





KOCHEN IST WIE ZAUBERN – NUR DASS MAN DAS ERGEBNIS ESSEN KANN.

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

Die Lebensmittelumlage ist im Gesamtpreis enthalten

DI. 06.10.2026 17.00 – 20.45 Uhr 1x	WURZELGEMÜSE <i>die starken Tausendsassa</i> Karotte, Rote Bete, Sellerie, Pastinake – nährstoffreiche Kraftpakete! <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-106 € 35,00 Euro
DO. 19.11.2026 17.00 – 20.45 Uhr 1x <i>weitere Kurse:</i> DO. 18.03.2027 DO. 17.06.2027	KOCHEN MIT THERMOMIX Es sind alle eingeladen, die den Thermomix schon kennen oder die, die ihn schon immer einmal kennenlernen wollten. <i>Kursleiterin: Edith Strotmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-135 Nº B2234-136 Nº B2234-142 € je 35,00 Euro
MI. 25.11.2026 18.30 – 22.15 Uhr 1x	WILDKÜCHE Wildfleisch: edel, nachhaltig, heimisch, unkompliziert. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-266 € 39,00 Euro
DO. 26.11.2026 18.30 – 22.15 Uhr 1x	KLEINE GESCHENKE AUS DER KÜCHE Öle, Essig, Backmischungen, Kekse, Konfitüren, Schokoladen... <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-306 € 39,00 Euro
DI. 15.12.2026 18.30 – 22.15 Uhr 1x	FESTKÜCHE MIT „HERZ“ UND WILD Schnelle, kreative und leckere Ideen für ein besonderes Menü aus Wild und vielen „Herzensgerichten“. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-166 € 39,00 Euro
MO. 18.01.2027 18.30 – 22.15 Uhr 1x	PIZZA, PINSA & CO. Knusprige Pizzen, luftige Pinsen und mehr aus dem Pizzaofen – frisch belegt, goldbraun gebacken und im Minutentakt fertig. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-348 € 35,00 Euro
MI. 20.01.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	SOULFOOD <i>wärmende Küche für Herz und Bauch</i> Eintöpfe, Aufläufe und klassische Wohlfühlgerichte mit modernen Akzenten – perfekt für kalte Tage! <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-115 € 35,00 Euro
DO. 21.01.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	ALLES UNTER DER HAUBE Gute Zutaten unter Blätterteig, Pergament oder Folie versteckt. <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-133 € 35,00 Euro
MO. 25.01.2027 18.30 – 22.15 Uhr 1x	MÜNSTERLÄNDER KÜCHE TRIFFT TAPAS Wir stellen Münsterländer Gerichte neu und kreativ her. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-229 € 35,00 Euro
DI. 26.01.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x <i>weiterer Kurs:</i> DI. 19.10.2027	MORE AIRFRYER Heißluftliebe 2.0, weitere spannende AirFryer-Gerichte aus Gemüse und Fleisch. Auch Gebäck und Snacks werden neu in Szene gesetzt. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-138 Nº C2234-131 € je 35,00 Euro
MI. 03.02.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	TEIGTASCHEN & CO. <i>Gefüllte Glücksmomente aus aller Welt</i> Es gibt Dumplings, Pierogi, Empanadas, Gyoza und Ravioli. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-151 € 35,00 Euro
FR. 12.02.2027 18.00 – 21.00 Uhr und SA. 13.02.2027 10.00 – 15.00 Uhr 2x	BROT UND BRÖTCHEN <i>aus der eigenen Backstube</i> Gute Zutaten und Zeit – die Basis für bekömmliche Backwaren! <i>Kursleiterin: Martha Buddenberg</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-332 € 55,00 Euro
MO. 15.02.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	BALKAN-KÜCHE Deftige Hausmannskost aus Südosteuropa: Cevapcici, Ajvar, Burek. <i>Kursleiterin: Sandra Sokolowski</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-198 € 35,00 Euro
DO. 18.02.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	VEGETARISCHE KÜCHE Ohne Fleisch geht's auch! <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-101 € 35,00 Euro
MO. 01.03.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	BURGER-VIELFALT <i>für jeden was!</i> Ob mit oder ohne Fleisch, und mit raffinierten Toppings. <i>Kursleiterin: Sandra Sokolowski</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-228 € 35,00 Euro
MI. 10.03.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	KOCHEN <i>inspiriert von den Ernährungsdocs</i> Genussvolle Gerichte und gesundheitsbewusste Ernährung: Kleine Veränderungen auf dem Teller, große Wirkung auf Deine Gesundheit. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-116 € 35,00 Euro
MI. 17.03.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	ALLES KÄSE Zum Überbacken, als Füllung oder Topping – so lieben wir Käse! <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-137 € 35,00 Euro
FR. 09.04.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	KOCHTIPPS FÜRS WOHNMOBIL Clever kochen auf kleinem Raum – alltagstaugliche, kreative Rezepte voller Geschmack, die schnell gehen und wenig Abwasch machen. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-139 € 35,00 Euro
DI. 13.04.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	VEGANE GENÜSSE Ohne tierische Lebensmittel – lecker, abwechslungsreich, gesund! <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-102 € 35,00 Euro
MI. 12.05.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	HÜTTENSCHMAUS! Kulinarische Reise durch die Berghütten Südtirols und Österreichs. <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-186 € 35,00 Euro
DI. 25.05.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	ITALIENISCHER ABEND Pizza, Pasta und Dolce – die Küche Italiens lockt uns immer wieder an. <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-197 € 35,00 Euro
MO. 14.06.2027 18.30 – 22.15 Uhr 1x	QUERFELDEIN Heute stehen saisonale und regionale Produkte im Mittelpunkt – so lecker kann Nachhaltigkeit sein! <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-156 € 35,00 Euro
DI. 15.06.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	SALAT, ABER RICHTIG <i>sattmacher statt Beilage!</i> Weg von langweiligen Salatbeilagen: warme Komponenten, Proteine, raffinierte Dressings. Salate, die wirklich satt und glücklich machen. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2334-238 € 35,00 Euro
DO. 24.06.2027 18.30 – 22.15 Uhr 1x	KULINARISCHE WELTREISE MIT DER TOMATE Tomaten werden weltweit eingesetzt und schmecken in Verbindung mit den regionalen Gewürzen immer wieder anders. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-141 € 35,00 Euro
MO. 28.06.2027 18.30 – 22.15 Uhr 1x	ALPENKÜCHE Der Berg ruft! Traditionelle, bodenständige Rezepte mit regionalen Zutaten – es gibt Schmankerl wie deftige Knödel und süße Mehlspeisen. <i>Kursleiterin: Daniela Elfers</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-188 € 35,00 Euro
DI. 13.07.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	LUNCHBOX LIEBE <i>frisch gekocht fürs Büro</i> Meal Prep leicht gemacht: gesunde, abwechslungsreiche Gerichte für den Arbeitsalltag, die sich gut vorbereiten und transportieren lassen. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº B2234-140 € 35,00 Euro
DI. 28.09.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	LA CUCINA VERDE Antipasti, Bobbia, Frittata und optionale Fleischbeilage. Fokus auf einfache, alltagstaugliche Gerichte. <i>Kursleiterin: Karen Kranz</i>	einsA, Dülmen Nº C2234-196 € 35,00 Euro
DO. 30.09.2027 17.00 – 20.45 Uhr 1x	SCHNELLE KÜCHE NACH FEIERABEND Schnell, lecker und unkompliziert – in nur 30 Minuten auf dem Tisch! <i>Kursleiterin: Birgit Mersmann</i>	einsA, Dülmen Nº C2234-134 € 35,00 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 Freitag:
09.00 – 12.00 Uhr
Montag, Dienstag und Donnerstag:
15.30 – 18.00 Uhr



KÄSE AUS VERSCHIEDENEN REGIONEN

Die Käse-Sommelière Gaby Knuth lädt zu einem besonderen Abend ein. Es wird nicht gekocht, sondern es gibt viele Kostproben und Informationen zum Käse.

WEITERE
INFOS
ONLINE

Deutschland, Heimathäppchen

Nº B2234-273 • Di. 12.01.2027

Ich sehe rot – Käse mit Rotkulturen

Nº B2234-274 • Di. 23.02.2027

Italien

Nº B2234-275 • Di. 20.04.2027

Camembert & Co. – weiß geschmelt oder schwarz geerdet

Nº C2234-272 • Di. 21.09.2027

Nichts zu meckern – Ziegenkäse

Nº C2234-273 • Di. 12.10.2027

Raclette – die verschiedenen Käsesorten

Nº C2234-274 • Di. 16.11.2027

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-Termin für Eure **Gruppe!** Eine qualifizierte Kursleitung übernimmt die Rezeptausswahl, 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.

Eure Ansprechpartnerin:

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

Für jeden etwas!

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