

Gemeindehaus Eppenschlag

Seminare und Genuss



Sonntag, den 15.10.2023,

Beginn: 17 Uhr

„Fit durch den Herbst mit ätherischen Ölen“

Gemeindehaus Eppenschlag



Ätherische Öle haben eine wohltuende und unterstützende Wirkung auf unseren Körper und tragen zur Stärkung unseres Immunsystems bei.

Wir mischen uns gemeinsam einen Immunroller.

Anmeldung: info@genussdorf-eppenschlag.de

Gebühr: 15,00 €

Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar

Marlene Bauer (Naturpädagogin)

Andrea Haiplik (Shiatsu Praktikerin, TCM)

Montag, den 16.10.2023, Beginn: 17 Uhr

„Heumilchkäse & Wein“

Gemeindehaus Eppenschlag

Lernen Sie besondere Käsespezialitäten und ihre korrespondierenden Weine kennen, Rosé und Rot. Wir kochen

zusammen ein Ingwer-Lauch-Kartoffel-Käse-Gratin mit hausgebeizter Klopferbach Lachsforelle an frisch aufgeschlagener, fein-würziger Sauce Bearnaise. Passend dazu gibt es ein Heumilchkäse-Tasting mit passendem Wein und handgeschabte Käsespätzle „Allgäuer Art“ mit Feldsalatröschen an Kartoffeldressing.



Anmeldung:

info@genussdorf-eppenschlag.de

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Geschirrtuch, Notizblock

Gebühr:

19,00 €

Bezahlung:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar

Referenten:

Reinhold Köpf, Käsefachmann, Peter Schmid, Küchenmeister

Donnerstag, den 19.10.2023, Beginn: 17 Uhr
„Basic-Kochkurs mit Michaela Weber“
Gemeindehaus Eppenschlag

Thema: Wild! Herstellung der Grundsoße, einer Wild-Jus / -Sauce, im Dialog mit einem frisch gebratenen Hirschrücken mit zart schmelzendem Kartoffelgratin und regionalem Ofengemüse. Heute bereiten wir mit Ihnen eine Grundsoße aus den Bestandteilen der Knochen des Hirschrückens zu. Wir zeigen Ihnen wie man den Hirschrücken zartrosa brät und entsprechend tranchiert.

Michaela Weber, unsere Dozentin aus Eppenschlag, wird Ihnen alle Tipps und Tricks der Haushaltsküche zeigen um hier mit einfachen, regionalen Produkten ein wunderschönes, herbstliches Menü zu zaubern.



Anmeldung: info@genussdorf-eppenschlag.de

Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock

Gebühr: 19,00 €

Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar

Referentin: Michaela Weber

Freitag, den 17.11.2023, Beginn: 17 Uhr
„Plätzchen-Backkurs mit Oma Gabi“
Gemeindehaus Eppenschlag

Heute backen Sie mit Oma Gabi leckere Weihnachtsplätzchen. Zusammen werden die Zutaten vorbereitet und der Teig per Hand gemischt und geknetet. Im Kurs werden raffinierte Plätzchensorten zubereitet, die sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene WeihnachtsbäckerInnen begeistern werden.

Anmeldung: info@genussdorf-eppenschlag.de
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Behälter, Nudelholz
Gebühr: 20,00 €
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung
Referentin: Gabi Hartl



Donnerstag, den 07.12.2023, Beginn: 17 Uhr
„Weihnachtliche Entenbrust“ Kochkurs mit
Michaela Weber

Gemeindehaus Eppenschlag



Weihnachten steht vor der Tür, wir kochen ein raffiniertes Rezept mit "rosa gebratener Entenbrust an Hagebuttensauce, dazu Herzoginkartoffeln und winterliches Gemüse". Frau Weber führt Sie in die Grundthematik des Kochens mit Grundbestandteilen wie Fonds, Gewürzen, Garzeiten usw. ein. Sie gibt Tipps für einen reibungslosen Ablauf und der logistischen Vorbereitung, wenn Sie Gäste erwarten. Aus regionalen Lebensmitteln kochen wir zusammen ein hochwertiges, schmackhaftes Gericht, das auch während des Jahres aufgetischt werden kann. Die gemeinsam zubereitete Speise genießen wir zusammen in geselliger Runde mit passendem Rotwein u.a. Getränken.

Anmeldung: info@genussdorf-eppenschlag.de
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock
Gebühr: 25,00 €
Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar
Referentin: Michaela Weber



Donnerstag, den 25.01.2024, Beginn: 17 Uhr
„PASTA Bella Italia“ Kochkurs
mit Michaela Weber
Gemeindehaus Eppenschlag

Lernen Sie bei uns, Pasta selbst zu machen!
Von der Teigherstellung bis zum fertigen Gericht:
Tagliatelle, Linguine, Ravioli mit verschiedenen Füllungen, Kräutern und Soßenvarianten. Als Hauptgericht oder Beilage sind Nudeln immer willkommen! Gemeinsam bereiten wir den Teig zu und verarbeiten diesen zu verschiedenen Pasta-Varianten. Im Vordergrund stehen unveränderte Lebensmittel, köstlich verkocht, die wir uns abschließend gemeinsam auf der Zunge zergehen lassen.

Anmeldung: info@genussdorf-eppenschlag.de
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock
Gebühr: 25,00 €
Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar
Referentin: Michaela Weber

Donnerstag, den 22.02.2024, Beginn: 17 Uhr

„Hähnchenbrust mit Füllung“ Kochkurs mit Michaela Weber

Gemeindehaus Eppenschlag

Aus regionalen Lebensmitteln bereiten wir eine mit Fleischfarce gefüllte Hähnchenbrust mit Gemüse der Saison und Bandnudeln bzw. Reis zu.

Kochen wir gemeinsam ohne Geschmacksverstärker mit den Grundkenntnissen der Basic-Kochkurse und selbstgemachten Fonds mit frischen Zutaten aus unserer Region!

Das leckere Ergebnis wird abschließend gemeinsam gegessen.

Anmeldung:

info@genussdorf-eppenschlag.de

Bitte mitbringen:

Küchenschürze, Notizblock

Gebühr:

25,00 €

Referentin:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar
Michaela Weber



Donnerstag, den 21.03.2024, Beginn: 17 Uhr

„Fisch mal anders“ Kochkurs mit Michaela Weber

Gemeindehaus Eppenschlag



In diesem Kurs lernen Sie unter anderem nach bekannter Methode mit Salz, Zucker und Kräutern Lachs selbst zu beizen: für leckere Kanapees, Tartar oder als Einlage zur Nudelsoße.

Zudem verarbeiten wir weiteren Fisch und stellen delikate Fischpflanzler her, die wir zusammen mit allen anderen Ergebnissen unseres Kurses anschließend gemeinsam verköstigen.

Das sollten Sie sich nicht entgehen lassen!

Anmeldung:

info@genussdorf-eppenschlag.de

Bitte mitbringen:

Küchenschürze, Notizblock

Gebühr:

25,00 €

Referentin:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar
Michaela Weber

Donnerstag, den 18.04.2024, Beginn: 17 Uhr

„ASIATISCH – schnell - einfach“ Kochkurs mit Michaela Weber

Gemeindehaus Eppenschlag

Leichte, schnelle Küche, einfach gemacht, im Wok!

Michaela Weber zeigt Ihnen wie Sie verschiedene Gemüse der Saison und regionales Putenfleisch im Wok kombiniert mit Red-Curry-Paste, Sojasauce und Reis zubereiten.

Asiatische Gerichte, gesund und schnell, für die ganze Familie oder für Singles.



Anmeldung:

info@genussdorf-eppenschlag.de

Bitte mitbringen:

Küchenschürze, Notizblock

Gebühr:

25,00 €

Referentin:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar
Michaela Weber

Seminare und Genuss – Kurse - buchbar über die VHS Grafenau

Frauenberg 17, 94481 Grafenau, Tel.: 08552 / 57-3300, Fax: 08552 / 57-4519

E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de

September 2023

„Käse selber machen ist (k)eine Wissenschaft“

Käse aus der eigenen Küche ist ein Beitrag zum nachhaltigen Wirtschaften. Regionale Milch wird ohne lange Transportwege oder Lagerung direkt verarbeitet und es fällt kein Verpackungsmüll an.

Im Kurs lernen Sie mit einfachsten Mitteln, die in jedem Haushalt vorhanden sind, leckeren Käse selber zu machen.

Bitte mitbringen: 5 Liter Edelstahl-Kochtopf und 5 Liter Rohmilch (Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch) in Bioqualität. Materialgeld 6,- € für Zubehör.



Mi, 27.09.2023 17:00 – 21:00 Uhr

Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag

Kursnr.: 370-E06

Gebühr: 65,- €, Leitung: Martina Kirchpfering,
Sozialpädagogin, Sozialbetriebswirtin,
Selbstversorgerin, Vors. Zeitwende e.V.

Oktober 2023

„Frisches Gemüse, farbenfrohe Gewürze!“ - Fanie´s Indische Küche

„Namaste“ – unsere lieben Kochfreunde... Die indischen Rezepte sind einzigartig und die indische Küche weiß, wie man mit Gewürzen umgeht! Haben Sie Lust auf diese spannende Reise? Kommen Sie in Fanie's indische Küche – kochen wir uns nach Bollywood!

Wir bereiten in unserem Kurs exotische Köstlichkeiten aus der abwechslungsreichen Küche Indiens zu, denn Curry ist nicht gleich Curry! Schon mal ein eigenes Naan Brot gebacken? Dazu ein leckeres Butter-Chicken, ein würziges Kichererbsen-Kokos-Curry oder Garnelen in einer Spinat-Mandel-Cashew- Sahnesauce mit duftendem Basmatireis. Wir werden viele weitere leckere Gerichte zubereiten. Verbringen wir gemeinsam einen geselligen Abend mit den besten Kompositionen von Gewürzen und aufregenden, neuen Geschmackserlebnissen. Veggies willkommen: alle Gerichte gibt es auch in der vegetarischen Variation – einfach bei der Buchung angeben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Reste.

So., 15. Oktober 2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag

Kursnr.: 370-E20

Gebühr: 55,- € inkl. aller Zutaten und Wein

Leitung: Stefanie Schmid- Kölbl



November 2023

,Männer ab 55 unter sich: einfach, gut und ausgewogen kochen‘

Gewusst wie! Auch mit kleinem Geldbeutel und wenig Aufwand lassen sich ausgewogene und schmackhafte Gerichte zubereiten. In diesem praktischen Angebot „unter Männern“, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Neben Informationen zu den Kennzeichen einer ausgewogenen und altersgerechten Ernährung steht dabei die Zubereitung einfacher Gerichte im Vordergrund. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste, Getränk.

Anmeldeschluss: 12.11.2023



Di, 14.11.2023 17:00 – 19:30 Uhr

Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag

Kursnr.: 370-E28

Gebühr: **5 Euro für Lebensmittel**

Leitung: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin

Dezember 2023

,Kocha für oan oda zwoa – gesund und guat‘

Sind die Kinder aus dem Haus, müssen nicht selten gewohnte Koch- und Essroutinen umgestellt werden. Mit gezielter Planung, Organisation und ein wenig Kreativität lässt sich jedoch auch im kleinen Haushalt Abwechslung ins tägliche Essen bringen. Wie das geht und worauf es bei der Ernährung ab der Lebensmitte ankommt, erfahren Sie in dieser Veranstaltung!

Schwerpunkt: Kartoffelgerichte, altbewährt und modern.

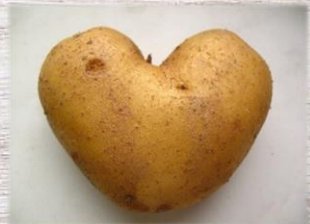
Mi, 13.12.2023, 17:00 – 19:30 Uhr

Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag

Kursnr.: 370-E34

Gebühr: 5 Euro für Lebensmittel

Leitung: Helga Ertl, Hauswirtschaftsmeisterin





Genussdorf
EPPENSCHLAG
Natur mit allen Sinnen erleben.

Genussdorf Eppenschlag

Hauptstr. 12

94536 Eppenschlag

Tel.: 09928 / 90 39 417

Mobil 0171 / 313 54 73

info@genussdorf-eppenschlag.de

www.genussdorf-eppenschlag.de