

ESSEN UND TRINKEN

Kochen und Genießen führt Menschen zusammen – mit jeweils unterschiedlichen Traditionen, Ritualen sowie Zubereitungstechniken. **Lust auf Genuss?**

Besuchen Sie uns auch im Internet:
www.vhs-heilbronn.de

Basisküche	50
Gutes aus Nah und Fern	50
Themenküche	52
Süß und lecker, Backen	52
Eltern-Kind-Angebote	53
Getränke, Gaumenschmeichler ...	53



Eine Auswahl
aus über
90 Kursangeboten
Alle Kurse unter:
www.vhs-heilbronn.de





BASISKÜCHE

Ofengerichte

Herzhaft, einfach, lecker

Ob knusprig, saftig oder überbacken - Ofengerichte sind wahre Wohlfühlklassiker! Von Aufläufen über Ofengemüse bis hin zu herzhaften Gratins: Sie lassen sich einfach vorbereiten und begeistern mit intensivem Geschmack und goldbrauner Kruste. Perfekt für alle, die es unkompliziert und genussvoll mögen!

Di, 24.2.2026, 18 - 21.30 Uhr

Sontheim, Bicheline Kamdem Mabou

40,- €

393A051

Grundkurs Kochen

Selbst kochen soll Spaß machen! Das Ziel: Rezepte richtig lesen und danach arbeiten, verschiedene Garmethoden und Begriffe der Kochsprache kennen und verstehen lernen.

Mo, 2 x ab 9.3., 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Ute Langenbucher

70,- €

390A010

Mehr Freude mit schärferen Messern

Workshop rund ums Messer

Dies ist ein Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit!

Di, 21.4.2026, 18 - 21 Uhr

Neckargartach, Jürgen Maurer

34,- €

390A004

Männer – ran an den Herd!

Schnelle Gerichte

Di, 28.4.2026, 18 - 21.30 Uhr

Böckingen, Simone Weiß

40,- €

390A208

Alles aus der Muffinform

Kreativ kochen mal anders

Entdecken Sie, wie vielseitig eine Muffinform sein kann! Ob herzhaft oder süß, Frühstück, Snack oder Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert - mit der Muffinform zaubern Sie im Handumdrehen kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass. Perfekt portioniert, einfach vorbereitet und ideal zum Mitnehmen. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie neue Rezepte, die garantiert aus der Form fallen - im besten Sinne!

Mi, 29.4.2026, 18 - 21.30 Uhr

Sontheim, Bicheline Kamdem Mabou

40,- €

390A006

Würze dein Leben

Frische Kräuter und aromatische Gewürze verleihen jedem Gericht das gewisse Etwas. Entdecke, wie einfach es ist, mit natürlichen Aromen zu kochen - für mehr Geschmack, mehr Genuss und mehr Kreativität in deiner Küche!

Fr, 19.6.2026, 18 - 21.30 Uhr

Neckargartach, Bicheline Kamdem Mabou

43,- €

390A022

Frühling im Ländle

Die Natur erwacht aus der Winterruhe und die milden Temperaturen bringen die ersten wundervollen Schätze von Feldern & Gärten. Gemeinsam werden aus den saisonalen Produkten der Region frühlingfrische Leckereien mit den ersten knackigen Salaten, aromatischen Kräutern, dem ersten Gemüse wie z. B. Spargel und ein frühlingshaftes Dessert zubereitet.

Do, 7.5.2026, 18 - 21.30 Uhr

Flein, Tanja Koch

19,- €

391A002

Regionales Gemüse für die Sommerküche fermentieren - leicht gemacht!

Gemüse fermentieren ist gesund und einfach. Wir stellen fermentierte Karotten, Radieschen und Frühlingzwiebeln her - und kochen ein leckeres Menü dazu.

Der Kurs ist für Veganer/-innen geeignet.

Mi, 8.7.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Karen Schroer, Volker Geis

12,- €

393A004



Gefördert durch das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.

Gefördert durch



Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

GUTES AUS NAH UND FERN

Maultaschen

Maultaschen haben sich in der deutschen und internationalen Küche zu Köstlichkeiten gewandelt. Sie lernen verschiedene Maultaschenvariationen kennen - mit traditionellen und neuen Füllungen, unkompliziert oder raffiniert, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse: Passend zur Jahreszeit entsteht ein Menü mit Vorspeise und einem süßen Abschluss.

Fr, 27.2.2026, 17.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

46,- €

393A052

Chinesische Küche - gesund & leicht

Fr, 20.3.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Yueh-Huw Yu

37,- €

392A322

Sardische Küche

Sardinien - atemberaubende Landschaften, kristallklare Strände aber auch eine Insel voller Tradition, Genuss und einzigartiger Essenskultur. Die sardische Küche verbindet einfache Zutaten mit unverwechselbaren Geschmacksnoten, die seit Jahrhunderten Familien und Freunde an einen Tisch bringen. Gemeinsam bereiten wir authentische Gerichte wie Pane Carasau und Malloreddus zu.

Do, 26.3.2026, 18 - 21.30 Uhr

Böckingen, Assia Rehm

46,- €

392A120



Orientalisches Ostermenü

Tauchen Sie ein in die Aromen des Orients und bereiten Sie ein festliches Ostermenü zu. Lernen Sie raffinierte Rezepte für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts kennen, die Ihre Gäste begeistern werden. Mit typischen Gewürzen und Zutaten zaubern wir ein mehrgängiges Menü, das orientalische Traditionen mit dem Osterfest verbindet.

Fr, 27.3.2026, 17.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

47,- €

393A003



Türkisches Pfannengözleme

Mo, 18.5.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Nevin Gül
 44,- € 392A211

Südindische Currys

Neue vegetarische und nicht vegetarische
 Rezepte
 Mi, 20.5.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Vikram Singh
 40,- € 392A365

Mexiko - landestypische Kochrezepte

Do, 21.5.2026, 18 - 22 Uhr
 Leingarten, Horst Werner
 44,- € 392A502

Die köstliche Türkische Küche

Die Türkische Küche bietet viele kulinarische
 und schmackhafte Leckereien. Gemeinsam
 bereiten wir Kabak Mezesi (Zucchini-Jo-
 ghurt-Vorspeise), Bulgurpfanne mit grünen
 Linsen und Gemüse, Patatesli Pide - mit Kar-
 toffelfüllung, Auberginenröllchen mit Rinder-
 hackfleisch zu. Natürlich gehört dazu auch
 eine leckere Türkische Linsensuppe mit ein
 bisschen Schärfe. Lassen Sie uns gemeinsam
 diese türkischen Leckereien genießen.
 Mo, 29.6.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Nevin Gül
 44,- € 392A212

Afrikanische Küche

Die Aromen Mosambiks

Die mosambikanische Küche ist eine faszi-
 nierende Mischung aus afrikanischen, por-
 tugiesischen und indischen Einflüssen. Saf-
 tige Meeresfrüchte, würzige Marinaden und
 aromatische Kokossoßen prägen die landes-
 typischen Gerichte. Ob Piri-Piri-Hähnchen,
 Matapa (Cassavablätter mit Erdnussauce)
 oder frisch gegrillte Garnelen – Mosambiks
 Küche verwöhnt den Gaumen mit exotischer
 Vielfalt und herzlicher Gastfreundschaft.
 Do, 12.3.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Bicheline Kamdem Mabou
 44,- € 392A401

Die Aromen Mosambiks

Do, 9.7.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Heilbronn, Bicheline Kamdem Mabou
 44,- € 392A411

Zentralafrikas Küche

Herzhaft, ursprünglich, vielfältig
 Die zentralafrikanische Küche besticht durch
 ihre Ursprünglichkeit und natürliche Viel-
 falt. Maniok, Kochbananen, Erdnüsse und
 frisches Gemüse bilden die Basis vieler tra-
 ditioneller Gerichte. Ob würzige Eintöpfe, ge-
 grilltes Fleisch oder exotische Saucen - hier
 trifft Einfachheit auf intensiven Geschmack.
 Entdecken Sie eine authentische Küche, die
 tief in der Kultur und dem Alltag Zentralafri-
 kas verwurzelt ist!
 Fr, 13.3.2026, 18 - 21.30 Uhr
 Erlenbach, Bicheline Kamdem Mabou
 42,- € 392A402



So unterschiedlich wie die ver-
 schiedenen Länder Afrikas, so
 vielfältig ist auch die afrikani-
 sche Küche. Die Koch- und
 Essgewohnheiten lassen sich
 grob in vier Regionalküchen
 einteilen.

Kulinarische Schätze Nordafrikas

Tauchen Sie ein in die farbenfrohe und aro-
 matische Welt der nordafrikanischen Küche!
 Zwischen Mittelmeer und Sahara vereinen
 sich orientalische Gewürze, frische Kräuter
 und traditionelle Kochkunst zu einem einzig-
 artigen Geschmackserlebnis. Ob marokkani-
 sche Tajine oder algerischer Couscous - jedes
 Gericht erzählt eine Geschichte von Gast-
 freundschaft, Gewürzhandel und kultureller
 Vielfalt. Lernen Sie die Geheimnisse authen-
 tischer Rezepte kennen, entdecken Sie neue
 Aromen und bringen Sie den Zauber Nordaf-
 rikas auf Ihren Teller. Für Genießer, Neugierige
 und alle, die gerne mit allen Sinnen reisen.
 Do, 19.3.2026, 18 - 22 Uhr
 Untergruppenbach, Bicheline Kamdem
 Mabou
 46,- € 392A403

Westafrikas Küche

Würze, Rhythmus und Seele
 Entdecken Sie die vielfältige Küche Westafri-
 kas - voller Farbe, Geschmack und Tradition!
 Von pikantem Jollof-Reis über würziges Erd-
 nuss-Sauce bis zu gegrilltem Fisch mit Chili
 und Limette: Diese Gerichte sind ebenso
 kraftvoll wie herzlich. Mit frischen Zutaten,
 kräftigen Gewürzen und jahrhundertealten
 Rezepten bringt Westafrika Lebensfreude
 auf den Teller - und verbindet Kochen mit
 Gemeinschaft, Musik und Kultur. Lassen Sie
 sich von der kulinarischen Seele Westafrikas
 begeistern!
 Do, 23.4.2026, 18 - 22 Uhr
 Untergruppenbach, Bicheline Kamdem
 Mabou
 44,- € 392A405

Unter
 der
 Sonne
 Afrikas





Unter der Sonne Afrikas

Entdecken Sie leichte Gerichte aus verschiedenen Regionen Afrikas.

Südafrikas Küche

Vielfalt, die begeistert

Die südafrikanische Küche spiegelt die kulturelle Vielfalt des Landes wieder: Hier treffen afrikanische, europäische und asiatische Einflüsse aufeinander. Ob würziges Bobotie, oder frisches Chakalaka-Gemüse - jedes Gericht erzählt von Tradition, Kreativität und Lebensfreude. Erleben Sie den Geschmack des „Regenbogenlandes“ - bunt, überraschend und voller Genuss!

Do, 21.5.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Bicheline Kamdem

Mabou

42,- € 392A407

Ostafrikas Küche

Authentisch, aromatisch, unvergesslich

Die ostafrikanische Küche begeistert mit aromatischen Gewürzen, frischen Zutaten und herzhaften Gerichten. Von ugandischem Matoke, kenianischem Pilau bis zu Kokos-Auberginen - jede Mahlzeit ist ein Fest der Sinne und der Gemeinschaft. Lassen Sie sich entführen in eine kulinarische Welt zwischen Savanne, Küste und Hochland - einfach, ehrlich und voller Geschmack!

Do, 25.6.2026, 18 - 22 Uhr

Untergruppenbach, Bicheline Kamdem

Mabou

42,- € 392A409

Leichte, afrikanische Sommerküche

Afrika trifft Sommer: Entdecken Sie leichte Gerichte aus verschiedenen Regionen Afrikas – mit frischen Zutaten, duftenden Gewürzen und viel Gemüse. Ob kühle Couscous-Salate oder würzige Grillspieße – diese Küche ist ideal für warme Tage und gesunden Genuss. Perfekt für alle, die es leicht, aromatisch und sommerlich lieben!

Fr, 3.7.2026, 18 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Bicheline Kamdem Mabou

42,- € 392A410

THEMENKÜCHE

Vegetarische Küche: Indisch

Di, 21.4.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Nazma Sattar

37,- € 393A104

Vegetarische Küche: Indisch

Fr, 8.5.2026, 18 - 21.30 Uhr

Biberach, Chhanda Rani Saha

39,- € 393A107

One Pot

One Pot-Gerichte sind leicht zuzubereiten und ideal für jeden Tag und perfekt für die schnelle Küche. Man braucht wenig Kochgeschirr. In einem Topf garen wir Fisch, Gemüse, Nudeln, Soße zusammen. Einfach lecker und überraschend abwechslungsreich.

Do, 30.4.2026, 17.30 - 21 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

45,- € 393A054

Thai Aromen

Auch ohne vorherigen Besuch im Asialaden lässt sich der Geschmack Thailands auf den Teller zaubern. Sie lernen, mit welchen Gewürzen und Kräutern Sie ohne viel Aufwand ein „Thai-Aroma“ erzeugen. Die thailändische Küche bietet viele Möglichkeiten, vegetarisch und vegan zu kochen. Die Gerichte können mit Milch und Eiern oder auch Meeresfrüchten zubereitet werden, aber auch ohne tierische Produkte wie z. B. Tofu, Tempeh und Pilzen oder anderem Gemüse. Es werden vier bis fünf verschiedene geschmackvolle Gerichte sowie ein Nachtisch zubereitet.

Mo, 27.4.2026, 18 - 21.30 Uhr

Frankenbach, Surang Slusarek

40,- € 393A204

Vegetarische Küche: Sushi

Gemeinsam bereiten wir das original vegetarische Sushi mit saisonalem Gemüse, Tofu usw. zu. Getrocknete Shiitake-Pilze werden für die Zubereitung des traditionellen japanischen Gerichts aus in Sojasauce geköchelten Pilzen verwendet und kommen auch in Maki-Sushi (mit Nori-Blatt) zum Einsatz. Wir essen es nicht nur mit Sojasauce, sondern machen auch andere leckere Saucen dazu.

Fr, 8.5.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Naoko Seredsus

41,- € 393A106

Vegetarisches to go: Gemüse, Salate und mehr

Do, 23.7.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Assia Rehm

44,- € 393A111

SÜSS UND LECKER, BACKEN

Happy Birthday Queen Elizabeth!

Am 21. April 26 wäre Queen Elizabeth hundert Jahre alt geworden. Daher treffen wir uns zum Afternoon-Tea und backen Klassiker wie Scones, gefüllt à la Queen, englischen Teekuchen, ein süßes Hefebrot mit Trockenfrüchten und Gewürzen und einen leckeren Victoria Sponge Cake. Außerdem noch kleine Trifles und das traditionelle Shortbread, das beim Afternoon-Tea nicht fehlen darf. Versüßen wir uns den Abend und genießen, etwas später als üblich, die britischen Köstlichkeiten.

Fr, 8.5.2026, 17.30 - 21.30 Uhr

Erlenbach, Petra Dinse

50,- € 394A004

Gebäck für heiße Tage

Sommer bedeutet Obst und Gemüse im Überfluss. Wir verwenden die sommerliche Vielfalt und backen mit Beeren und Gemüse. Eine fruchtige Tarte, herzhaft Quiche, praktisches Finger Food und viele andere Leckereien. Die Party kann beginnen!

Mo, 8.6.2026, 17.45 - 21.45 Uhr

Flein, Petra Dinse

46,- € 394A005

Frucht- und Sahnetorte

Wir üben den Umgang mit Gelatine und stellen dabei leckere Sahnetorten her. Die Tortenfüllungen können je nach Obstsaison oder Vorratskammer variiert werden. Damit glänzt Ihre Kaffeetafel mit einer leckeren Tortenauswahl.

Fr, 24.4.2026, 17.30 - 21 Uhr

Biberach, Elke Senghaas

40,- € 394A202



Unser Angebot

vhs Kochstudio exklusiv

Unser Kochstudio bietet die Möglichkeit, **Kochkurse exklusiv** für Team-Kochevents oder einen Abend mit Freunden zu buchen. Die Ausstattung mit **4 Kochstationen** in gemütlicher Atmosphäre steht zum gemeinsamen Kochen & Essen bereit. Unsere Dozent/-innen begleiten die Gruppen durch den Abend. Themenwünsche und Lebensmittelallergien/Unverträglichkeiten werden gerne berücksichtigt. **Gerne stellen wir Ihnen ein passendes „Menü“ zusammen.**



JUNGE VHS

Ostern steht vor der Tür.

Alle Kinder, die Lust haben süße, bunte Plätzchen für's Osternest zu backen, sind hier richtig.

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Sa, 14.3.2026, 10 - 12.30 Uhr

Flein, Laura Bethe

22,- €

394A602

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Sa, 14.3.2026, 14.30 - 17 Uhr

Flein, Laura Bethe

22,- €

394A603

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Fr, 20.3.2026, 16 - 18 Uhr

Biberach, Elke Senghaas

18,- €

394A604

Osterhasenbackstube

ab 5 Jahren

Sa, 21.3.2026, 10 - 12.30 Uhr

Erlenbach, Laura Bethe

22,- €

394A605

Leibspeisen der magischen Tierwandler

für Kinder ab 8 Jahren

Kochen, schmausen, Geschichten lauschen und rätseln. Alles rund um die magischen Tierwandler und ihre Leibspeisen.

In Kooperation mit der Ortsbücherei Flein

Sa, 20.6.2026, 10 - 13 Uhr

Flein, Laura Bethe

28,- €

390A101



ELTERN-KIND-ANGEBOTE

JUNGE VHS

Eltern-Kind-Kochkurs: Let's cook

mit Rezepten von Buddy Oliver
ab 7 Jahren

Leckere Gerichte aus dem ersten Kochbuch von Buddy Oliver, Sohn von Jamie Oliver, versprechen einen spaßigen und köstlichen Kochkurs für Kinder und Eltern, in dem die Kochfähigkeiten der Kinder gefördert werden und das gemeinsame Kochen und familientaugliche Rezepte im Fokus stehen.

Sa, 25.4.2026, 10 - 13 Uhr

Flein, Laura Bethe

28,- € Erw., plus 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

390A104

Eltern-Kind-Kochkurs: Räuberschmaus

ab 7 Jahren

Sa, 9.5.2026, 10 - 13 Uhr

Erlenbach, Laura Bethe

28,- € Erw., plus 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

390A105

Eltern-Kind-Kochkurs: Konnichiwa Japan

ab 7 Jahren

In diesem Kurs werden zwei interessante Traditionen Japans vorgestellt: die Faltkunst Origami und die bekannte Spezialität Sushi. Zuerst falten wir in einfacher Origami-Technik kleine Kunstwerke. Danach bereiten alle zusammen verschiedene Sushi, beispielsweise die Kalifornien-Rolle mit geräuchertem Lachs, Eiern, Gurke und einiges mehr zu.

Sa, 4.7.2026, 10.30 - 13 Uhr

Flein, Naoko Seredsus

28,- € Erw., plus 26,- € pro Kind

Bitte paarweise anmelden.

390A108

Essenslust statt Essensfrust

Online-Vortrag

Dein Kind ist ein Nudel-Ketchup-Liebhaber und zeigt wenig Interesse daran, neue Lebensmittel auszuprobieren? In diesem Workshop erforschen wir Wege, wie wir Essgewohnheiten positiv verändern können, um mehr Genuss und Vielfalt auf unseren Tellern zu bringen. Wir lernen, wie wir Druck und Foodshaming vermeiden und stattdessen eine unterstützende und positive Umgebung schaffen können, um neue Lebensmittel spielerisch zu erkunden. Durch einen behutsamen und wiederholten Ansatz können wir langfristig eine ausgewogene Ernährung erreichen, die der ganzen Familie Freude bereitet.

Fr, 8.5.2026, 17 - 19 Uhr

Online, Raphaela Hinz

14,- €

390A030D

GETRÄNKE, GAUMENSCHMEICHLER

Sommerliche Weißweine

Sommerfrische Weine aus der Region stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Wir probieren 10 Weine der Rebsorten Grauburgunder, Weißburgunder, Chardonnay und Riesling. Es sind perfekte Begleiter für Ihre Grillparty, ideal zu Fisch, hellem Fleisch, Geflügel oder einfach für einen Sommerabend auf der Terrasse. Auch Weißherbst-, Rosé- und Blanc de Noir-Weine werden besprochen und verkostet. Sie lernen die verschiedenen Rebsorten, Aromen und Weincharakter kennen und sie den entsprechenden Anlässen bzw. Gerichten zuzuordnen. Musikalische Umrahmung mit Gitarre und Gesang durch Nicolai Knauer.

Fr, 19.6.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Kirchhausen, Sylvia Dörr / Nicolai Knauer

34,- €

395A005

Sommerliche Weißweine

Fr, 26.6.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Sylvia Dörr

34,- €

395A006

Von Prosecco bis Champagner

Fr, 10.7.2026, 18.30 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Sylvia Dörr

40,- €

395A007

Whiskytasting . eine Reise mit Genuss

Fr, 27.3.2026, 18 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Ulrich Straus

69,- €

395A102

Whisk(e)y Genuss bei Irish Folk Music

Do, 23.7.2026, 18.30 - 22 Uhr

Heilbronn, Nicolai Kramer, Kirchhausen

68,- €

395A104

Rum-Tasting

Die meist sehr alten Rumsorten, teilweise über 20 Jahre alt, laden zum Träumen ein und versetzen jeden in Urlaubsstimmung. Seien Sie dabei!

Fr, 19.6.2026, 19 - 21.30 Uhr

Untergruppenbach, Ulrich Straus

51,- €

395A270

Tequila vs. Mezcal

Die wichtigsten Spirituosen aus Mexico sind Tequila und Mezcal. In allen stecken die kraftvollen Aromen der Agave. Die Erzeuger nutzen unterschiedliche Produktionstechniken, um diese Spirituosen in etlichen sehr eigenständigen Stilen herzustellen. Sie werden eingeführt in die Kunst der Verkostung, indem vier Tequilas und ein Mezcal erklärt und degustiert werden.

Fr, 17.4.2026, 19 - 21.30 Uhr

Heilbronn, Hiltraut Schwarz

50,- €

395A280