



Fachbereichsleitung

Dr. Edesa Paheshti

Tel.: 99 23 09 / 47 93 758

E-Mail: edesa.paheshti@stadt-gladbeck.de



Haus-
wirtschaft

Kochen und Backen – ein Genuss für alle Sinne!

Gemeinsam kochen macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch Abwechslung und Freude in den Alltag. In der Gruppe neue Rezepte auszuprobieren, sich über gesunde und leckere Ernährung auszutauschen sowie wertvolle Tipps für einen nachhaltigen Einkauf zu erhalten, ist viel schöner als allein am Herd zu stehen.

Entdecken Sie bei uns exklusive Rezepte für jeden Tag, jeden Geschmack und jedes Können. Von der Vorbereitung über das Garen bis hin zum kunstvollen Anrichten – begleitet von praktischen Tipps und Tricks, die das Kochen einfacher und erfolgreicher machen.

Nach dem gemeinsamen Kochen erwarten Sie an unserer einladenden Tafel ein gemütlicher Abend voller Genuss. Lassen Sie den Abend bei leckerem Essen und interessanten Gesprächen ausklingen. Nutzen Sie die Gelegenheit, nette Menschen kennenzulernen und sich über Ihre Kocherlebnisse auszutauschen.

Unsere Kochabende finden in der Lehrküche der Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck statt. Hier stehen Ihnen alle notwendigen Utensilien zur Verfügung, um gemeinsam kreative und köstliche Gerichte zu zaubern.



KOCHEN MACHT SPASS!

Kochevent nach Wunsch

Sie möchten mit Freundinnen und Freunden, Kolleginnen und Kollegen, Nachbarinnen und Nachbarn oder Vereinsmitgliedern einen besonderen Kochabend erleben?

Wenn Ihre Küche zu klein ist, bietet die VHS Ihnen die Möglichkeit, unsere Lehrküche zu nutzen. Eine erfahrene Kursleiterin über-

nimmt die Planung und Organisation, von der Auswahl der Rezepte über den Einkauf bis hin zur Leitung des Abends.

Sie wählen das Thema und vereinbaren einfach einen Termin mit unserer Fachbereichsleiterin (Tel. 02043/99 23 09 oder 47 93 758).

1120

Groß und Klein gemeinsam am Herd

Großeltern kochen mit den Enkelkindern
Alter der Kinder: 6 bis 12 Jahre

Wir bereiten einfache und lustige Gerichte zu, die gesund sind und lecker schmecken. Das Entgelt und die Lebensmittelumlage beziehen sich auf einen Erwachsenen mit einem Kind. Wird ein zweites Kind zum Kurs mitgebracht, erhöht sich die Lebensmittelumlage um 6,00 €.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Martina Büscher

Termin: Sa, 7.3.2026, 11.00 - 15.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum
Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 20,80 €

Lebensmittelumlage:

17,00 € (inkl. gesetzlicher
Umsatzsteuer)



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1121

Festliches und köstliches Ostermenü

In diesem Kurs bereiten wir ein köstliches Ostermenü zu, das Gastgeber:innen ermöglicht, entspannt Zeit mit ihren Gästen zu verbringen.

Wir beginnen mit einer leichten Suppe, gefolgt von einem zarten Gemüse-Carpaccio. Den Hauptgang bildet ein Schweinefilet in knuspriger Nusskruste, und zum krönenden Abschluss verwöhnen wir mit einer reichhaltigen Schokotarte, begleitet von feiner Salzkaramellsauce.

Für das festliche Kaffeetrinken backen wir eine kunstvoll verzierte Torte mit zarten pastellfarbenen Füllungen – ein Genuss für Auge und Gaumen.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Martina Büscher

Termin: Mi, 4.3.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

20,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

**1122**

Sapori segreti – die sizilianische Kochkunst entdecken

Lassen Sie sich in die sizilianische Haushmannskost verführen. Tauchen Sie ein in die Aromen und Traditionen dieser faszinierenden Region, während wir gemeinsam Delikatessen zubereiten und die kulinarische Exzellenz Siziliens entdecken. Buon Appetito!

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Angela Cosenza

Termin: Di, 13.1.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

1123

Aromen der Sonne: Kochabend für authentische sizilianische Küche

Entdecken Sie die Geheimnisse der traditionellen Kochkunst der sizilianischen Kulinistik und lassen Sie sich von den Aromen dieser faszinierenden Region verführen. Unter der Leitung unserer Dozentin erleben Sie nicht nur das Zubereiten von authentischen Gerichten, sondern auch die Leidenschaft, die hinter der sizilianischen Küche steht. Ein genussvolles Abenteuer erwarten Sie – seien Sie bereit, Ihre Sinne zu verwöhnen!

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2-3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Angela Cosenza

Termin: Di, 7.4.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)

1124

Türkische Spezialitäten – deftig und köstlich

Herzhaftes Aromen und traditionelle Rezepte der türkischen Küche entdecken. Gemeinsam werden würzige Mini-Pizzas mit Spinat- und Käsefüllung, saftiger Auberginen-Kebap mit duftendem Reis, Gurken-yoghurt und der süße Grießkuchen "Revani" in Zuckersirup zubereitet. Eine perfekte Kombination aus würzigen, herzhaften und süßen Genüssen. Ideal für alle, die die Vielfalt der türkischen Küche erleben und neue Geschmackserlebnisse ausprobieren möchten.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchentücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Semiha Bozoglu

Termin: Mi, 25.3.2026, 18.00 - 22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

18,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



1125

Schnelles Brot und Brötchen trifft vegetarische Aufstriche

Kochabend für städtische Mitarbeitende

Sie erwarten spontan Gäste oder möchten sich selbst mit einem besonderen Imbiss verwöhnen? In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam frisches Vollkornbrot, knusprige Brötchen und Baguettes zu – unkompliziert, schnell gemacht und voller Geschmack. Dazu gibt es eine bunte Auswahl an vegetarischen Aufstrichen aus frischen Zutaten wie Gemüse, Hülsenfrüchten und aromatischen Kräutern. Ideal für ein gemütliches Beisammensein oder als kreative Alternative zur klassischen Brotzeit. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps rund um Teigzubereitung, Gehzeiten und Backtechniken und genießen Sie zum Abschluss einen liebevoll zubereiteten Imbiss mit Ihren selbstgemachten Köstlichkeiten.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochabend.

Leitung: Sigrid Stienen

Termin: Di, 17.3.2026, 18.00-22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

10,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



1126

Mit Frischkost durch den Tag

Frischkost bedeutet: naturbelassene, rohe und frische Zutaten, die dem Körper Energie schenken, die Verdauung unterstützen und die Konzentration fördern können. Zentrale Bausteine sind Frischkornbrei und vielfältige Salate, die mit aromatischen Dressings veredelt werden. In dem Kochkurs erfahren Sie, wie sich ein kompletter Tag auf Basis vollwertiger Frischkost gestalten lässt – einfach, alltagstauglich und wohlgeschmeckend.

Wir starten mit einem Frischkörnergericht aus Getreide und Obst, verfeinert mit Sahne, Nüssen oder Samen. Danach bereiten wir abwechslungsreiche Salatvariationen mit aromatischen Dressings zu. Ganz nebenbei erhalten Sie praktische Einblicke in die Grundlagen einer vitalstoffreichen, vollwertigen Ernährung und viele Anregungen für zu Hause.

Bitte bringen Sie mit: eine Schürze, 2 - 3 Küchenhandtücher, eventuell Ihr gewohntes Messer und einige Vorratsdosen für Kostproben.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Kochkurs.

Leitung: Sigrid Stienen

Termin: Di, 14.4.2026, 18.00-22.00 Uhr

Ort: Erich-Fried-Schule im Schulzentrum Brauck, Kortenkamp 19/21

Entgelt: 18,10 €

Lebensmittelumlage:

10,00 € (inkl. gesetzlicher Umsatzsteuer)



1150

Nähworkshop: Kreativ und praktisch – Kinderzimmerkalender, Kochschürze, Tischläufer

In diesem Kurs verbinden wir Kreativität mit Alltagstauglichkeit. Gemeinsam nähen wir drei schöne und nützliche Projekte:

- Kinderzimmerkalender mit Taschen – ideal für kleine Überraschungen oder als Adventskalender
- Kochschürze – praktisch und stylisch für Küche oder Bastelbereich
- Tischläufer – individuell gestaltet für eine persönliche Note am Esstisch



Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber auch motivierte Anfänger:innen sind willkommen. Ziel des Workshops ist es, in kreativer Atmosphäre drei individuelle und alltagstaugliche Nähprojekte zu verwirklichen und am Ende stolz mit nach Hause zu nehmen.

Bitte bringen Sie mit: Probestoff, Packpapier (1 Rolle), Papier- & Stoffschere, Bleistift, Radiergummi, Ansitzer, Kleberolle, Taschenrechner, Geodreieck, langes Lineal, Maßband, ggf. Schneiderwinkel.

Eine eigene Nähmaschine kann mitgebracht werden, es stehen aber auch Nähmaschinen für den Kurs zur Verfügung.

Leitung: Semihha Bozoglu

Termine: ab Do, 30.4.2026, 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Berufskolleg Gladbeck,
Herderstr. 3, Raum 3001

Dauer: 90,00 € (keine Ermäßigung)

Geschenkidee gesucht?

vhs Gladbeck

Geschenkgutschein

Volkshochschule
Duisburg-Essen
Weiterbildungszentrum

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag
... und noch kein Geschenk?

Da haben wir etwas für Sie! Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.