



pld – Pressedienst der
Landeshauptstadt Düsseldorf

Herausgegeben vom
Amt für Kommunikation
Rathaus - Marktplatz 2

Postanschrift:
Stadtverwaltung Amt 13
Postfach 101120
40002 Düsseldorf

0211/ 89-93131
0211/ 89-94179

presse@duesseldorf.de
www.duesseldorf.de/presse/

Redaktionsteam:
mb - Michael Bergmann - 93107
bla - Manfred Blasczyk - 93132
bu - Michael Buch - 93134
fri - Michael Frisch - 93115
pau - Volker Paulat - 93101
ks - Kai Schumacher - 93131
arz - Dieter Schwarz - 93138

Mit Freude essen bei der VHS

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Mit Freude essen" bietet die Volkshochschule nach den Sommerferien über 60 Praxis-Kurse und Seminare an. Hier erfahren die Teilnehmer, wie wichtig gute und gesunde Ernährung für das menschliche Wohlbefinden ist. Gekocht wird in der Lehrküche des VHS-Hauses in Derendorf, Franklinstraße 41-43, in der Realschule Florastraße 69 in Unterbilk und in der Janusz-Korczak-Schule in Mörsenbroich.

Los geht es am Mittwoch, 8. September, von 18 bis 21.45 Uhr mit dem Abend-Seminar "Noch am Meer: Thunfisch", einem Fischkurs, in dem die Teilnehmer unter fachlicher Anleitung Thunfisch-Kreationen zubereiten und genießen. Es geht weiter am 15. September um 18 Uhr mit dem Eröffnungsabend der dreiteiligen Reihe "Gaumenkitzel". Hier werden hochwertige 4-5 Gänge-Menüs mit saisonbezogenen Zutaten gekocht.

Wer lieber erfahren möchte, wie schnell und unkompliziert Vorspeisen aus der Mittelmeerküche zubereitet werden, kann das Seminar "Tapas und Co" am Montag, 13. September, um 18.30 Uhr besuchen. Die nordafrikanische Küche steht am Donnerstag, 9. und 16. September, jeweils 18 bis 21 Uhr auf dem Speiseplan eines zweiteiligen Koch-Seminars, bei dem Kulinarisches aus Marokko, Algerien und Tunesien mit typischen Gewürzen wie Muskat, Zimt, Feigen, Datteln und Pinienkernen zubereitet wird.

Alle Freunde der Japanischen Küche kommen schließlich am Dienstag, 21. September, auf ihre Kosten, wenn die Teilnehmer von 18 bis 21 Uhr unter dem Motto "Sushi preiswert und einfach herstellen" verschiedene Rezepte gemeinsam ausprobieren.



Mit Freude essen bei der VHS

- 2 -

Die Teilnahmegebühr beträgt - je nach Kursdauer - meist zwischen 20 und 60 Euro pro Seminar. Eine Verzehrumlage wird an den jeweiligen Veranstaltungstagen zusätzlich erhoben. Weitere Informationen zu den Kochkursen bei der VHS unter Telefon 89- 94150 und 89- 93401 oder im Internet unter www.duesseldorf.de/vhs.

(bla)