

Mit vegetarischen Eintöpfen durch Herbst und Winter

Wir kochen kräftige Eintöpfe mit viel frischem Gemüse und Hülsenfrüchten. Dazu lassen wir uns frisch gebackenes Vollkornbrot mit selbstgemachter Kräuterbutter schmecken.

So wird die kühle Jahreszeit zum Hochgenuss.

29.10.2019

B 59

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kosten: 37,00 € inkl. Lebensmittelumlage
(20,00 € für Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V. im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung)

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt

Referentin: Alexandra Plattfaut, Diplom-Oecotrophologin, Gesundheitsberaterin (GGB)

Zielgruppe: Interessierte

Oh du fröhliche...

– Festliches Essen zu Weihnachten und kleine Leckereien für Silvester

Wir kochen ein festliches Weihnachtsmenü mit 3 Gängen.

Außerdem bereiten wir Leckerer für Silvester zu, das nicht zu viel Aufwand erfordert.

30.11.2019

B 55

Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 20:00 Uhr

Kosten: 40,00 € (plus ca. 8,00 € Lebensmittelumlage bar an die Referentin zu zahlen)

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin, Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte Kochschürze und Dose(n) mitbringen!

► Die **LeibSeeleKüche** kann auch für unterschiedliche Ereignisse, z.B. für Prozesse in beruflichen Teams oder für private Anlässe wie Geburtstags- und Familienfeiern, gebucht werden. Anfragen über Angela Wieneke (siehe Anmeldung). www.leibseelekueche.de

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Anmeldungen sind schriftlich per Post, E-Mail, Fax oder Internet möglich. Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Wir verschicken in der Regel keine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs belegt sein oder nicht zustande kommen, werden Sie benachrichtigt.

Anmeldungen und Buchungsanfragen an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Die jeweiligen Kosten überweisen Sie bitte bis 14 Tage vor Beginn auf folgendes Konto:

Sparkasse SoestWerl, Swift/BIC Code: WELADED1SOS
IBAN DE37 4145 0075 0000 0129 14

Verwendungszweck: Kosten, B-Nr., Termin

Abmeldung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: bis zu 8 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

LeibSeeleKüche, Feldmühlenweg 21, 59494 Soest
www.leibseelekueche.de

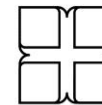


Wir weisen Sie darauf hin, dass Fotos erstellt werden für die Nutzung der digitalen Medien und Medien in Papierform. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.



Westfalen und Lippe e.V., der anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Die evangelische Erwachsenenbildung der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e. V. ist Regionalstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes



Evangelische **Frauenhilfe** in Westfalen e.V.

LeibSeeleKüche



©Regina Sybert-Goldstein

2019



Ernährung & Kochen

Kochen aus Tüten - Küchenfitness-Kurs

Auch bei knapper Haushaltskasse oder mit der Warenausgabe der Soester Tafel („Tüte“) ist eine schmackhafte und gesunde Ernährung ohne großen Aufwand möglich. Sie erfahren mehr über die Zubereitung von Nahrungsmitteln und erlernen auch praktische Küchenfertigkeiten. Einmal pro Woche treffen Sie sich 6 Wochen lang mit weiteren Interessierten, um unter fachlicher Begleitung und Anleitung gemeinsam zu kochen und genussvoll zu essen.

04.01., 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02.2019 **B 08**

Beginn: 9:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Kosten: keine

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Mütter und Väter mit knapper Haushaltskasse,
Kunden/Kundinnen der Soester Tafel

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Brot und Brötchenselber backen

Wir backen superleckere Vollkornbrote und Brötchen mit Hefe und Sie werden staunen, wie schnell und einfach das geht. Das Getreide dafür wird in der Mühle frisch vermahlen und sofort verarbeitet. Wir verwenden keinerlei Auszugsmehle und Fabrikzucker, sondern ausschließlich vollwertige Zutaten mit vielen gesunden Vitalstoffen. Dieser Kurs ist auch für absolute Backanfänger, Backfaule und Hefeteigverweigernde bestens geeignet.

19.02.2019 **B 56**

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kosten: 37,00 € inkl. Lebensmittelumlage
(20,00 € für Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen
e.V. im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung)

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt

Referentin: Alexandra Plattfaut, Diplom-Oecotrophologin,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Zielgruppe: Interessierte

Lecker ohne Milch und ohne Zucker

– Kochen und Backen bei Laktose- und Fruktose-Intoleranz
09.03.2019 **B 15**

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Kosten: 35,00 € (plus ca. 5,00 € Lebensmittelumlage bar
an die Referentin zu zahlen)

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Vegetarische Brotaufstriche

Brotaufstriche für jeden Geschmack, von herzhaft bis süß – für die Kleinen und Großen. Aus wenigen Zutaten lassen sich schnell und einfach wahre Köstlichkeiten zaubern. Wir verwenden ausschließlich vollwertige Zutaten mit vielen Vitalstoffen für eine gesunde Ernährung. Alles ohne Fabrikzucker und künstliche Zusatzstoffe.

26.03.2019 **B 57**

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 13:00 Uhr

Kosten: 37,00 € inkl. Lebensmittelumlage
(20,00 € für Mitarbeitende der Ev. Frauenhilfe in Westfalen
e.V. im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung)

Leitung: Birgit Dittrich-Kostädt

Referentin: Alexandra Plattfaut, Diplom-Oecotrophologin,
Gesundheitsberaterin (GGB)

Zielgruppe: Interessierte

Das koch ich schnell!

Sich selbst etwas Leckeres zu kochen, erscheint oft so mühsam, teuer und zeitraubend, dass es gar nicht erst versucht wird. Auch viele Alleinlebende halten es für nicht der Mühe wert, sich selbst diesen Genuss zu gönnen. Dabei sind selbstgekochte Mahlzeiten mit wenig Aufwand möglich, exakt auf den eigenen Geschmack abgestimmt, preisgünstig, lecker und dazu noch gesund. Auch Freundinnen und/oder Freunde freuen sich über eine Einladung zum selbstgekochten, gemeinsamen Essen!

30.03.2019 **B 20**

29.06.2019 **B 35**

Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Kosten: 35,00 € (plus ca. 5,00 € Lebensmittelumlage bar
an die Referentin)

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte (ab 14 Jahren)

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Lasst uns zu Hause feiern

Gäste zu besonderen Anlässen im eigenen Heim zu bewirten, ist etwas Besonderes. Es ist schön, Familie, Freunde oder Kollegen zum Brunch, Sektempfang, Gartenfete oder Geburtstagsfeier einzuladen. Aber manche/r scheut schon vor den Vorbereitungen eines solchen Ereignisses zurück, ganz zu schweigen von Dekorationsfragen, Zubereiten, Anrichten und Servieren der (vielleicht mehrgängigen) Mahlzeit.

Dieser Kurs hat das Ziel, eine Feierlichkeit ohne Stress zu ermöglichen, damit die häusliche Feier auch zum Fest für die Einladenden werden kann.

06.04.2019 **B 22**

Beginn: 10:00 Uhr, Ende: 15:00 Uhr

Kosten: 42,00 € (plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage bar an
die Referentin zu zahlen)

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Erdbeere und Spargel – eine rot-weiße Verführung im Frühsommer

Die Spargel- und Erdbeerzeit ist wohl eine der geschmackvollsten des Jahres. Lassen Sie sich inspirieren! Entdecken Sie, wie man diese beiden Genuss versprechenden Produkte kombinieren, aber auch jedes einzeln für sich kulinarisch glänzen lassen kann.

15.06.2019 **B 32**

Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Kosten: 35,00 € (plus ca. 5,00 € Lebensmittelumlage bar
an die Referentin zu zahlen)

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Knolle, Rübe, Zwiebel und Co. – Leckerer Herbstgemüse fein zubereitet

12.10.2019 **B 44**

Beginn: 16:00 Uhr, Ende: 19:00 Uhr

Kosten: 35,00 € (plus ca. 5,00 € Lebensmittelumlage bar
an die Referentin)

Leitung: Birgit Reiche

Referentin: Ulrike Bracht, Hauswirtschaftsmeisterin,
Dozentin für Ernährung, Genussbotschafterin
der Sarah-Wiener-Stiftung

Zielgruppe: Interessierte

Bitte Kochschürze und Dose für evtl. Reste mitbringen!

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

ANMELDUNG
LeibSeeleKüche

Kurs: _____

Kurs-Nr. _____

Datum: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbe-
zogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die
Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev.
Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis:
Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum Unterschrift

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

ANMELDUNG
LeibSeeleKüche

Kurs: _____

Kurs-Nr. _____

Datum: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbe-
zogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die
Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev.
Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis:
Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum Unterschrift

Anmeldung an: Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V.
Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax: 02921 4026

ANMELDUNG
LeibSeeleKüche

Kurs: _____

Kurs-Nr. _____

Datum: _____

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobiltelefon: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Mitarbeitende/r der Ev. Frauenhilfe in Westfalen e.V.

Ich stimme zu, dass meine Daten veranstaltungsbe-
zogen elektronisch erfasst und gespeichert und für die
Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Ev.
Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis:
Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum Unterschrift