

Mit der VHS zubereitet: das sommerliche Partybuffet

Wenn in den nächsten Wochen die Temperaturen steigen und mit der Fußball-Weltmeisterschaft das brasilianische Lebensgefühl zu uns hinüber schwappt, dann beginnt die Zeit der fröhlichen Partys in den heimischen Gärten. Dabei kommt ein vielfältiges und zur Jahreszeit passendes Buffet immer ausgesprochen gut bei Gästen an.

Man freut sich auf einen schönen Abend und unkomplizierten Genuss ganz nach eigenem Geschmack und Appetit. Und auch für die Gastgeber ist ein Buffet eine entspannte Sache, wenn man die Tipps und Kniffe einer durchdachten Planung und guten Vorbereitung beherrscht. Diese kann man bei Dozentin Claudia Lindemann in dem VHS-Kochkurs mit dem Titel „Sommerliches Partybuffet“ am 26. Juni von 18:00 bis 21:45 Uhr in der Lehrküche der Willy-Brandt-Gesamtschule erlernen.

„An dieser Arbeit stellen wir gemeinsam ein abwechslungsreiches, gut vorzubereitendes Buffet aus köstlichen Hauptgerichten, Salaten, Häppchen, Dips und Desserts her, das die Teilnehmenden zu Hause leicht nachmachen können, damit sie am Partyabend ihre Zeit mit den Gästen verbringen, anstatt stundenlang in der Küche zu stehen“, sagt Dozentin Claudia Lindemann. „Zudem sprechen wir über Vorbereitung, Planung, Präsentation und Mengen, damit die Bewirtung bei der nächsten Party gelingt.“

„Im Mittelpunkt unserer Kochkurse steht neben dem jeweiligen Kernthema das Wissen um eine ausgewogene und gesundheitsbewusste Ernährung und die angemessene Verarbeitung vorzugsweise regionaler, saisonaler und möglichst naturbelassener Lebensmittel. Dazu macht es einfach Spaß, in der Gruppe gemeinsam zu kochen und das Ergebnis anschließend genussvoll zu verspeisen“, sagt Patricia Höchst, die den

Bereich „Ernährung“ bei der VHS Bergkamen verantwortet.

Die Teilnahme an diesem Kurs mit Kursnummer 0717 kostet 15,00 € zuzüglich einer Lebensmittelumlage, die abhängig vom aktuellen Preisniveau für die frischen Zutaten zwischen 8,00 € und 15,00 € betragen wird. Für alle VHS-Kurse ist eine vorherige Anmeldung zwingend erforderlich. Anmeldungen nimmt das VHS-Team persönlich während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 08.30 – 12.00 Uhr und montags, dienstags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr im Volkshochschulgebäude „Treffpunkt“, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen, entgegen. Eine Kursanmeldung per Telefon ist unter den Rufnummern 02307 / 284 952 und 284 954 möglich. Online können Interessierte sich jederzeit über www.bergkamen.de oder direkt über <http://vhs.bergkamen.de> anmelden.