

## B2611521 Kohlenhydratreduziert Kochen... - mit Fisch

|             |                                                                                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn      | Dienstag, 10.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr                                        |
| Kursgebühr  | 20,00 € zzgl. Lebensmittelumlage, die zusammen mit der Kursgebühr erhoben wird |
| Dauer       | 1 Termin                                                                       |
| Kursleitung | Bettina Deegener                                                               |
| Kursort     | , Dr.-Hoffmann-Platz, 51674 Wiehl                                              |

Beim Kochen mit „ausgesuchten“ Kohlenhydraten geht es darum, bewusst komplexe (langsame) Kohlenhydrate zu wählen die den Blutzuckerspiegel stabil halten und lange sättigen.

Dabei werden wir clevere Koch-Tricks für den Alltag erproben und verschiedene Kohlenhydratquellen kennenlernen. An jedem Termin legen wir einen anderen Schwerpunkt. Heute ist es der Fisch.

Wir werden mit ausgewählten regionalen und saisonalen Lebensmitteln kochen und unsere Gerichte vor Ort probieren.

Zu einem gemütlichen Abend gehören bekanntlich auch gute Getränke! Es ist gewünscht, dass Sie sich Ihre eigenen Getränke (gerne alkoholfrei, ohne Zucker) mitbringen.

Bitte bringen Sie auch ein Geschirrhandtuch und Vorratsdosen/Gläser für Proben mit sowie ein Getränk Ihrer Wahl und ggfs. eine Schürze.

Die Lebensmittelumlage wird auf den Kurspreis aufgeschlagen und berechnet sich nach den tatsächlichen Ausgaben. In diesem Kurs wird sie voraussichtlich zwischen 10 und 15 EUR liegen.

Weitere Kurse der Themenreihe (Link zu Anmeldung und Ausschreibung siehe unten):

Dienstag: 03.11.2026 ...mit Fleisch

Dienstag: 10.11.2026 ...mit Fisch

Dienstag: 17.11.2026 ...Vegetarisch

Dienstag: 24.11.2026 ...Vegan

Dienstag: 01.12.2026 ...Backen

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                                        |
|------------|-------------------|--------------------------------------------|
| 10.11.2026 | 18:00 - 21:00 Uhr | Wiehl, TOB, Schulküche, Dr.-Hoffmann-Platz |