

# Kostenloser Kochkurs für Kunden und Kundinnen des Jobcenters Goslar

## GUT ESSEN, BESSER FÜHLEN

### LECKERE UND NACHHALTIGE ALLTAGSKÜCHE

Sie wollten schon länger ausgewogener und trotzdem lecker essen? Sie möchten mehr über gesunde Ernährung erfahren?

In unserem Kurs „**Gut essen, besser fühlen**“ kochen wir gemeinsam und lernen kostengünstige Gerichte mit hochwertigen Lebensmitteln kennen. Probieren Sie einfache Rezepte aus und nehmen Sie dabei tolle Tipps und Tricks mit nach Hause.

**19. April** Lecker aus saisonalem Gemüse und Obst

**26. April** Schnelle selbstgemachte Suppen und Eintöpfe

**3. Mai** Brotzeit und Nudelgerichte aus Vollkornmehl

**17. Mai** Fischgerichte und Beilagen

**24. Mai** Hefeteig süß und herzhaft

**31. Mai** Frische Kräuter und leckere Gerichte aus Hack

**7. Mai** Zu gut für die Tonne: Resteküche clever und lecker

**14. Juni** Abschlussessen und Wegweiser für den Einkauf

#### Termine?

- 19.4.-14.6. (10.5. entfällt), **freitags von 10:00 – 13:00 Uhr**

#### Wo?

- **Lehrküche BBS Baßgeige Goslar**, Raum: C-0.44 + Bistro
- Bornhardtstraße 14, 38644 Goslar

#### Bei wem?

- Ernährungsexpertin Klaudia Berndt

#### Anmeldung?

- Über die Internetseite der VHS Goslar ([www.vhs-goslar.de](http://www.vhs-goslar.de))
- Kursnummer: Z35G95
- Durch das Scannen des QR-Codes mit Ihrem Smartphone, gelangen Sie direkt zur Kurs-Anmeldung

Kostenlos  
und  
freiwillig

Zur Anmeldung:



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.