



FAMILIENBILDUNG

aktuell

Die besten Partys finden in der Küche statt

... in der FBS Lüdinghausen –
ein unvergessliches Kochvergnügen
für Leib und Seele!

Unsere
Kochkurse
bis zu den
Herbstferien
2025

Unser Kursprogramm findest Du
im Internet unter www.fbs-luedinghausen.de

FÜR DEIN LEBEN GERN.

 **FAMILIEN-
BILDUNGSSTÄTTE
LÜDINGHAUSEN**
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

EINFACH KOCHEN – KOCHEN IST EINFACH

donnerstags von 18.30 bis 22.15 Uhr

Angesprochen sind Männer, die z. B. ihre bessere Hälfte mal mit dem Kochen überraschen wollen – oder Alleinstehende, die grundsätzlich alleine für sich sorgen – oder Väter, die das Kochen für die Familie übernehmen möchten. Mit einfachen Zutaten werden Gerichte schnell und unkompliziert, aber doch auf raffinierte Art zubereitet. Ein unkomplizierter Kochabend für Männer, die selten oder noch nie gekocht haben.
Kursleitung: Berni Janke

WEITERE
INFOS
ONLINE

Gruppe 1

📅 Do. 10.10.2024
Do. 07.11.2024
Do. 28.11.2024
Do. 16.01.2025
Do. 13.02.2025
Do. 13.03.2025
Do. 03.04.2025

Gruppe 2

📅 Do. 24.10.2024
Do. 14.11.2024
Do. 19.12.2024
Do. 30.01.2025
Do. 27.02.2025
Do. 27.03.2025
Do. 10.04.2025

*Bitte kleine Vorratsbehälter
für eventuelle Reste mitbringen.*

WEIHNACHTSMENÜ

Ein stimmungsvolles Event für Firmen, Vereine, Familien und Freundesgruppen... oder für Dich – einfach so – ohne Anbindung an eine feste Gruppe! Tauche ein in unseren exklusiven Kochkurs und zaubere ein meisterhaftes Menü aus köstlichen Vorspeisen, herzhaften Hauptspeisen und himmlischen Nachspeisen. Freu Dich auf kulinarische Genüsse und unterhaltsame Stunden in festlichem Ambiente!

Offene Termine ...

für alle, die Freude am Kochen haben

📅 Mo. 18.11.2024 · Mi. 04.12.2024

Termine für Gruppen von 10 bis 12 Personen

📅 nach Absprache



Foto: Daniela Eijfers



KOCHGRUPPE SENIORENBEIRAT

Gemeinsames Kochen und Genießen am 3. Donnerstag im Monat von 10.00 bis 14.00 Uhr unter Leitung von Regina Bohne

Foto: KNA, Harald Oppitz

SCHLEMMEREIEN AUS DER MITTELALTERLICHEN BURGKÜCHE – ...

Gekocht wird mit modernem Gerät unter Anleitung einer erfahrenen Köchin. Dieser Kurs findet von 18.30 bis 21.30 Uhr in Kooperation mit der Familienbildungsstätte und der Burg Vischering statt.

Kursleitung: Daniela Elfers

... frischer Fisch
auf den Tisch

📅 Di. 19.11.2024

... Geflügelküche

📅 Di. 18.02.2025

Di. 29.04.2025

Mi. 21.05.2025

WEITERE
INFOS
ONLINE



*Wir treffen uns im
Innenhof der Vorburg!*



PICKNICK AUS DER BURGKÜCHE

Wir bereiten besondere Kleinigkeiten in der Burgküche der Burg Vischering zu: unkompliziert, sowohl traditionell als modern, lecker, leicht zu verpacken. Der Verband Münsterland e.V. stellt uns seine schöne, nachhaltige Picknick-Ausrüstung zur Verfügung – und so gut vorbereitet genießen wir mit Blick auf die Burg ein gemütliches Sommer-Picknick.

Kursleitung: Heike Hoppe.

📅 Do. 22.05.2025 • Di. 03.06.2025 •

Fr. 18.07.2025 • Di. 19.08.2025

Dauer: 17.30 – 21.15 Uhr

REGIONALE KÖSTLICHKEITEN – VOM HOF IN DIE BURG

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Familienbildungsstätte, Lüdinghausen Marketing e.V. und der Burg Vischering statt.

Die Stadt Lüdinghausen ist Mitglied im Verband „cittaslow“ – das internationale Netzwerk lebenswerter Städte fördert regionale Produkte und deren kurze Versorgungswege.

Auf einem landwirtschaftlichen Betrieb (Hof wird noch bekannt gegeben) in Lüdinghausen bekommen wir Informationen zu Produktion und zu Lebensmitteln. Danach verarbeiten wir die vorgestellten Lebensmittel unter Anleitung einer erfahrenen Köchin in der Burgküche der Burg Vischering und genießen miteinander die regionalen Köstlichkeiten. Wir kommen in den Genuss von Informationen und leckeren Gerichten an besonderen Orten, die nicht alltäglich sind.

Kursleitung: Heike Hoppe

📅 Sa. 09.11.2024 • Sa. 01.03.2025 •

Sa. 12.04.2025 • Sa. 28.06.2025

Dauer: 16.30 – 21.45 Uhr





DIE BESTEN PARTYS FINDEN IN DER KÜCHE STATT

Gemeinsam Kochen macht Spaß! – In unserer modernen Lehrküche begegnen sich Neulinge, Hobbyköche, Kochexperten und kompetente Kursleitung.

NEU
Die Lebensmittellage ist im Gesamtpreis enthalten

MI. 09.10.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x
weitere Kurse:
DI. 05.11.2024
DI. 14.01.2025

EINTÖPFE AUS ALLER WELT

Eine kulinarische Weltreise mit exotischen Aromen und faszinierenden Geschmäckern aus Indien, Afrika, Asien und der Türkei.
Kursleiterin: Fatima Kemp

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-134
22334-135
22334-136
€ 32,50 Euro

DO. 17.10.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

IDEEN AUS DER STERNEKÜCHE

Einmal Sternekoch sein! Außergewöhnliche Rezepte, tolle Zutaten, die richtigen Handgriffe – und schon staunen die Gäste!
Kursleiter: Heijo Malsch *sterneküche ist machbar!*

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-219
€ 37,50 Euro

DI. 29.10.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

NÜSSE, SAMEN, KERNE ...

kombiniert mit herzhaften Köstlichkeiten gibt es abwechslungsreiche, gesunde und leckere Leckereien.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-161
€ 32,50 Euro

MI. 30.10.2024
17.00 – 21.30 Uhr | 1x

Heute nicht mit Kindern!

LIEBE NICHT AUF KLEINE FLAMME STELLEN – EIN KOCHABEND FÜR PAARE

Heute heißt die Hauptzutat „Zeit miteinander“. Wir bereiten schnelle und fetzige Rezepte zu. Das bedeutet doppelten Spaß in der Küche, denn zu zweit ist Kochen und Essen noch schöner! Verstärkt und bereichert wird der Kochabend durch Impulse von Thomas Hußmann und Alexa Brunsiek von der EFL.

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-021
€ 36,20 Euro

Dieser Kurs ist eine Kooperation von der Familienbildungsstätte und Ehe-, Familien- und Lebensberatung Lüdinghausen.

DI. 12.11.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

HEIMISCHE VITAMINBOMBEN: KOHL

Farbenfrohe und vitaminreiche Kohlsorten für die Alltagsküche.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-245
€ 32,50 Euro

FR. 15.11.2024
17.00 – 21.30 Uhr | 1x

DAS SCHMECKT MIR – EIN KOCHABEND FÜR MENSCHEN NACH EINER TRENNUNG

„Ich bin es mir Wert“, deshalb Sorge und koche ich auch für mich selbst. Heute gönnen sich alle ein unkompliziertes wertvolles Menü und sind gemeinsam nicht einsam in der FBS-Küche. Verstärkt und bereichert wird der Kochabend durch Impulse von Alexa Brunsiek und Elisabeth Chmielus von der EFL.

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-022
€ 36,20 Euro

Dieser Kurs ist eine Kooperation von der Familienbildungsstätte und Ehe-, Familien- und Lebensberatung Lüdinghausen.

DI. 26.11.2024
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

WILD ZUBEREITEN

Das ist kein Jägerlatein: Wildfleisch ist zart und immer etwas Besonderes – ein vielfältiges, regionales und hochwertiges Angebot!
Kursleiter: Heijo Malsch

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-266
€ 37,50 Euro

FR. 29.11.2024
18.00 – 21.00 Uhr und
SA. 30.11.2024
10.00 – 15.00 Uhr

BRÖTCHEN AUS DER EIGENEN BACKSTUBE

Richtig gute und gesunde Brötchen brauchen nur sehr wenige Zutaten. Für ein tolles Aroma sorgt auch die lange Teigruhe über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brötchen für Familie und Freunde backt.
Kursleiterin: Martha Buddenberg

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-331
€ 51,50 Euro

FR. 10.01.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: EINTÖPFE

Eintöpfe – modern interpretiert!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-132
€ 32,50 Euro

MO. 20.01.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: WÄRME VON INNEN – WINTERKÜCHE!

Eine gute Kombi von Lebensmitteln und Gewürzen sorgt für Wärme von innen, Du kommst gesund durch den Winter.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-166
€ 32,50 Euro

DI. 21.01.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

VEGANER, VEGETARIER UND FLEISCHESSER AN EINEM TISCH

Diese grundverschiedenen Essgewohnheiten können uns gelegentlich überfordern. Es gibt aber Gerichte, bei denen alles berücksichtigt werden kann und die den Familienfrieden erhalten.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-114
€ 32,50 Euro

MI. 12.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SOBA, RAMEN, UDON & GLASNUDELN

Schnelle Gerichte mit asiatischen Nudeln.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-214
€ 32,50 Euro

DO. 20.02.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

SCHNELL.MACHBAR.LECKER!

Wer ungerne aufwändig kocht oder es im Berufsalltag zeitlich nicht schafft, bekommt heute Anregungen für die flinke Küche.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-133
€ 32,50 Euro

FR. 07.03.2025
18.00 – 21.00 Uhr und
SA. 08.03.2025
10.00 – 15.00 Uhr

BRÖTCHEN AUS DER EIGENEN BACKSTUBE

Richtig gute und gesunde Brötchen brauchen nur sehr wenige Zutaten. Für ein tolles Aroma sorgt auch die lange Teigruhe über Nacht, so dass jeder mit etwas Planung morgens recht flott frische und köstliche Brötchen für Familie und Freunde backt.
Kursleiterin: Martha Buddenberg

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-332
€ 51,50 Euro

MO. 17.03.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: FRÜHLINGSERWACHEN

Jetzt nutzen wir frische Kräuter und junges Frühlingsgemüse!
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-151
€ 32,50 Euro

MI. 19.03.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

VEGETARISCHE UND VEGANE GENÜSSE

Weniger Tierisches in der Fastenzeit? Sehr lecker und vielfältig!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-115
€ 32,50 Euro

DI. 01.04.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: SO VIELE BURGER!

Burger mit und ohne Fleisch, mit leckeren Brötchen und würzigen Soßen – eine große Vielfalt für die Burgerparty!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-131
€ 32,50 Euro

MI. 09.04.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KARTOFFELN UND REIS VOM VORTAG ...

wir nutzen resistente Stärke für den Darm – Ballaststoffe, die uns einfach gut tun.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-113
€ 32,50 Euro

MI. 14.05.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KOCHEN WIE IN ITALIEN!

Heute geht's kulinarisch in Urlaub, in Italien schmeckt's lecker!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-197
€ 32,50 Euro

MO. 19.05.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

GRIESS & POLENTA

...daraus lässt sich mehr als Grießbrei und Polentaschnitten zaubern!
Kursleiterin: Karen Kranz *Einfach lecker!*

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-218
€ 32,50 Euro

MI. 25.06.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: BOWLS & SALATE

Leckere Bowls und frische Sommersalate für die Urlaubszeit.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-220
€ 32,50 Euro

FR. 27.06.2025
! 17.00 – 20.45 Uhr | 1x

AFTERWORK-KOCHEN: PASTA & DOLCI

Die italienische Sonne scheint in Lüdinghausen! Es gibt verschiedene Pastagerichte und süße Kleinigkeiten.
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° 22334-196
€ 32,50 Euro

DI. 16.09.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KOCHEN WIE IN SPANIEN!

So schmeckt es im Urlaub!
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° A2334-196
€ 32,50 Euro

MI. 17.09.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

APFELKÜCHE, SÜSS & HERZHAFT

Braeburn, Boskoop und andere feine Apfelsorten lassen sich wunderbar mit herzhaften und süßen Zutaten kombinieren!
Kursleiterin: Karen Kranz

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° A2334-160
€ 32,50 Euro

DI. 28.10.2025
18.30 – 22.15 Uhr | 1x

KOCHEN WIE IN GRIECHENLAND!

Kulinarische Urlaubserinnerungen an Griechenland.
Kursleiterin: Birgit Mersmann

🏠 Lüdinghausen, FBS
N° A2334-197
€ 32,50 Euro

DU MÖCHTEST BEI EINEM KURS MITMACHEN?

Die Kursanmeldung kannst Du per E-Mail, telefonisch, persönlich oder online über unsere Website vornehmen.

Familienbildungsstätte Lüdinghausen
Mühlenstraße 29
59348 Lüdinghausen

☎ 02591 989090
✉ fbs-luedinghausen@bistum-muenster.de
🌐 www.fbs-luedinghausen.de

Bürozeiten:
Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 14.00 – 17.00 Uhr



KOCHEN MIT FREUNDEN montags 18.00 bis 20.00 Uhr

Kulinarische Köstlichkeiten aus der arabischen Küche erfreuen unseren Geschmackssinn. An jedem Abend wird eine Spezialität zubereitet, z. B. Falafel, Kabsseh, Biryani, Auberginen Kofta. An diesen entdeckungsreichen und kulinarischen Abenden steht neben der gemeinsamen Zubereitung des Rezeptes die Begegnung im Vordergrund.

- 📅 **Mo. 07.10.2024**
- Mo. 11.11.2024**
- Mo. 09.12.2024**
- 📅 **Mo. 13.01.2025**
- Mo. 10.02.2025**
- Mo. 07.04.2025**
- Mo. 12.05.2025**
- Mo. 02.06.2025**
- Mo. 07.07.2025**

WEITERE
INFOS
ONLINE



WIR GESTALTEN EUREN WUNSCHKURS! Kochen nach Wunsch

Ihr möchtet mit Freunden, Verein, Nachbarn, Kollegen oder Familie einen besonderen Kochabend erleben – dann vereinbart einfach einen Extra-Abend – gerne auch eine andere Uhrzeit – (3,75 Stunden) für Eure Gruppe! Die optimale Größe der Gruppe beträgt 8 bis 14 Personen. Eine qualifizierte Kursleitung übernimmt die Rezeptauswahl, den Einkauf und die Leitung des Events, passend zum Themenwunsch. Eure Ansprechpartnerin: Heike Hoppe, Telefon: 02594 97995-310, E-Mail: hoppe-h@bistum-muenster.de

Foto: unsplash.com

Für jeden etwas!

saisonal – regional – mit und ohne Fleisch – herzhaft – süß – international – bunt – interessant – lecker – mit Stil – unter professioneller Anleitung – gesellig – vielseitig