

# Gemeindehaus Eppenschlag

## Seminare und Genuss



**Freitag, den 10.02.2023, Beginn: 17 Uhr**

### **„Rund um die alten Kräuter-, Heil- und Hausmittel“ Gemeindehaus Eppenschlag**

Heiße Kräuterumschläge, Krautwickel, Kräuterheilpaste, Kräutertees usw.

Früher hat man sich oft in der Familie selbst geholfen und die Oma oder Mama hatte für jede Krankheit ein Kraut.

Lassen Sie sich von unserer Kräuterpädagogin Monika Bauer in die geheimnisvolle Welt der Heilkräuter entführen.

Anmeldung:

[info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)

Gebühr:

15,00 € (Seminar- und Materialkosten 10,00 €, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)

Bezahlung:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar

Referentin:

Monika Bauer  
Kräuterbäuerin und -pädagogin

**Montag, den 27.02.2023, Beginn: 17 Uhr**

### **„Heumilchkäse & Wein“ Gemeindehaus Eppenschlag**

Lernen Sie besondere Käsespezialitäten kennen und ihre korrespondierenden Weine, Weiß und Rot. Wir kochen zusammen Bayerwald-Käserösti mit hausgebeizter Klopferbach Lachsforelle, lauwarmen Romanesco-Röschen an frisch aufgeschlagener, feinwürziger Sauce Bearnaise. Passend dazu gibt es ein Heumilchkäse-Tasting mit passendem Wein und eine kräftige Ochsenmarkkraftbrühe mit Kaspress-Knödeln.

Anmeldung:

[info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)

Bitte mitbringen:

Kochschürze, Geschirrtuch, Notizblock

Gebühr:

19,00 € (Seminar- und Materialkosten 14,00 € inkl. Wein und Wasser, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)

Bezahlung:

Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar

Referenten:

Reinhold Köpf, Käseerfachmann  
Peter und Christian Schmid, Küchenmeister und Koch



**Donnerstag, den 23.03.2023, Beginn: 17 Uhr**  
**„Basic-Kochkurs mit Michaela Weber“**  
Gemeindehaus Eppenschlag

Heute kochen wir zusammen eine Lamm-Jus / -sauce mit einem zart gebratenen Lammrücken von der Schäferei Heyn, dazu ein feines Kartoffelgratin mit regionalem Ofengemüse. Frau Weber führt Sie in die Grundthematik unserer Haushaltsküche ein, so dass Sie aus relativ einfachen Zutaten ein hochwertiges Gericht zaubern können. Das Wichtigste beim Kochen sind die Grundbestandteile und die Gewürze. Bei der anschließenden Verköstigung unseres Wildgerichtes wird ein korrespondierender Rotwein gereicht. Freuen wir uns auf ein einmaliges Seminar mit unserer Dozentin Michaela Weber aus Eppenschlag.



Anmeldung: [info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)  
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock  
Gebühr: 19,00 € (Seminar- und Materialkosten 14,00 € inkl. Wein und Wasser, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)  
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar  
Referentin: Michaela Weber

**Freitag, den 24.03.2023, Beginn: 16 Uhr**  
**„Kräuter aus Haus und Garten“**  
Gemeindehaus Eppenschlag

... mit einer Kräuterführung rund um das Gemeindehaus.  
Unsere Kräuterpädagogin Monika Bauer wird sie einführen in die Welt der Kräuter und mit Ihnen zusammen einen Kräutersalat, eine schaumige Kräutersuppe (Gründonnerstagsuppe) zubereiten und zeigt Ihnen Tipps und Tricks rund um das Thema Kräuter bis hin zu einer feinen Kräuterbutter auf einem knusprigen Holzofenbrot.



Anmeldung: [info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)  
Bitte mitbringen: Küchenmesser, Küchenschürze, kleinen Behälter & Notizblock  
Gebühr: 15,00 € (Seminar- und Materialkosten 10,00 €, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)  
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar  
Referentin: Monika Bauer  
Kräuterbäuerin und -pädagogin





**Freitag, den 21.04.2023, Beginn: 17 Uhr  
,Kräuterführung ‘  
Großmisseberg**

Heute entführt Sie unsere Kräuterbäuerin Monika Bauer in einen ehemaligen Hohlweg um mit Ihnen eine Kräuterführung in ihrem Heimatort Großmisseberg zu unternehmen. Sie suchen am Wiesenrand, in Gesteinsschichten, am kargen Boden, wo die Kräuter wachsen und gedeihen und lernen die Namen und Bezeichnungen der zahlreichen Kräuter und vor allem wofür Sie sie verwenden können.

Gerade in der heutigen Zeit ist die Auseinandersetzung mit ganzheitlicher, gesunder Ernährung unserer Vorfahren wieder wichtiger denn je. Diese haben sich gerade im Frühjahr mit Vitaminen, Mineralien und Essenzen aus der Kräuterküche gestärkt.

Anmeldung: Monika Bauer, Großmisseberg, Tel.: 08554/ 3265, mobil: 0170 / 11 39 182  
Ort: 94536 Eppenschlag, Großmisseberg  
Gebühr: 10,00 € inkl. Kräuterkostprobe direkt bei Monika Bauer entrichten  
Referentin: Monika Bauer  
Kräuterbäuerin und -pädagogin

**Donnerstag, den 04.05.2023, Beginn: 17 Uhr  
,Basic-Kochkurs mit Michaela Weber‘  
Gemeindehaus Eppenschlag**

Heute kochen wir mit Ihnen einen Klopferbach-Saibling im Dialog mit frischem Spargel, Kräutern und feinen Butterkartoffeln. Bei diesem Seminar bereiten wir den Saibling einmal im Ganzen im Backofen und einmal filetiert in der Pfanne zu. Ein wunderschönes Frühlingsmenü, das Sie sich nicht entgehen lassen sollten! Sie kochen nicht nur, Sie dürfen auch degustieren. Michaela Weber, unsere Dozentin aus Eppenschlag, wird Ihnen die Feinheiten der Haushaltsküche näherbringen und Ihnen die Kunst der Saucenherstellung, ein wichtiges Basic in der Küche, vermitteln.

Anmeldung: [info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)  
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock  
Gebühr: 19,00 € (Seminar- und Materialkosten 14,00 €  
Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)  
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar  
Referentin: Michaela Weber



**Montag, den 16.10.2023, Beginn: 17 Uhr**  
**„Heumilchkäse & Wein“**  
Gemeindehaus Eppenschlag

Lernen Sie besondere Käsespezialitäten und ihre korrespondierenden Weine kennen, Rosé und Rot. Wir kochen zusammen ein Ingwer-Lauch-Kartoffel-Käse-Gratin mit hausgebeizter Klopferbach Lachsforelle an frisch aufgeschlagener, feinwürziger Sauce Bearnaise. Passend dazu gibt es ein Heumilchkäse-Tasting mit passendem Wein und handgeschabte Käsespätzle ‚Allgäuer Art‘ mit Feldsalatröschen an Kartoffeldressing.



Anmeldung: [info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)  
Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Notizblock  
Gebühr: 19,00 € (Seminar- und Materialkosten 14,00 € inkl. Wein und Wasser, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)  
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar  
Referenten: Reinhold Köpf, Käsereifachmann  
Peter und Christian Schmid, Küchenmeister und Koch

**Donnerstag, den 19.10.2023, Beginn: 17 Uhr**  
**„Basic-Kochkurs mit Michaela Weber“**  
Gemeindehaus Eppenschlag

Thema: Wild! Herstellung der Grundsoße, einer Wild-Jus / -Sauce, im Dialog mit einem frisch gebratenen Hirschrücken mit zart schmelzendem Kartoffelgratin und regionalem Ofengemüse. Heute bereiten wir mit Ihnen eine Grundsoße aus den Bestandteilen der Knochen des Hirschrückens zu. Wir zeigen Ihnen wie man den Hirschrücken zartrosa brät und entsprechend tranchiert.

Michaela Weber, unsere Dozentin aus Eppenschlag, wird Ihnen alle Tipps und Tricks der Haushaltsküche zeigen um hier mit einfachen, regionalen Produkten ein wunderschönes, herbstliches Menü zu zaubern.



Anmeldung: [info@genussdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genussdorf-eppenschlag.de)  
Bitte mitbringen: Küchenschürze, Notizblock  
Gebühr: 19,00 € (Seminar- und Materialkosten 14,00 € inkl. Wein und Wasser, Gemeindehaus-Benutzungsgebühr 5,00 €)  
Bezahlung: Bitte direkt bei der Seminarleitung in bar  
Referentin: Michaela Weber



# Seminare und Genuss – Kurse

buchbar über die VHS Grafenau

VHS-Geschäftsstelle

Frauenberg 17, 94481 Grafenau

Tel.: 08552 / 57-3300, Fax: 08552 / 57-4519

E-Mail: [info@vhs-freyung-grafenau.de](mailto:info@vhs-freyung-grafenau.de)

**April 2023**

## **„Käse selber machen ist (k)eine Wissenschaft“**

Käse aus der eigenen Küche ist ein Beitrag zum nachhaltigen Wirtschaften. Regionale Milch wird ohne lange Transportwege oder Lagerung direkt verarbeitet und es fällt kein Verpackungsmüll an. Im Kurs lernen Sie mit einfachsten Mitteln, die in jedem Haushalt vorhanden sind, leckeren Käse selber zu machen.

Bitte mitbringen: 5 Liter Edelstahl-Kochtopf und 5 Liter Rohmilch (Kuh-, Schafs- oder Ziegenmilch) in Bioqualität. Materialgeld 6,- € für Zubehör.

**Do, 20.04.2023 17:00 – 21:00 Uhr**

**Anmeldeschluss: 17.04.2023**

**Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag**

Kursnr.: 370-E04

Gebühr: 65,- €, Leitung: Martina Kirchpfering, Sozialpädagogin, Sozialbetriebswirtin, Selbstversorgerin, Vors. Zeitwende e.V.

**Juni 2023**

## **„Manche mögen`s heiß! - Fanie`s Single Kochkurs“**

Schon Dalei Lama prophezeite: "Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen." Kaum etwas verbindet Menschen so sehr, wie das gemeinsame Kochen und Genießen eines guten Essens. Gemeinsam Kochen ist nicht nur geteilte Arbeit, sondern auch doppeltes Vergnügen - wenn man im Gleichtakt Kräuter hackt, gelingen Gespräche und Gerichte noch besser. Sie vergießen zusammen Tränen über den Zwiebeln, erröten leicht über dem Dampf des Nudelwassers und verzweifeln über zu viel Pfeffer im Salat. Kurz gesagt, Sie lernen einander so kulinarisch besser kennen und probieren zusammen neue Rezepte aus und das Beste ist, Sie lernen dabei noch gleichgesinnte Genießer aus Ihrer Nähe kennen. Seien Sie dabei in Fanie`s Single Kochkurs und verbringen Sie einen tollen lustigen geselligen Abend mit gutem Essen!

**Sa., 17. Juni 2023, 18:00 – 20:00 Uhr**

**Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag**

Kursnr.: 370-E12

Gebühr: 44,- €

Leitung: Stefanie Schmid- Kölbl



**April 2023**

## **„Grillen Indoor“ Buchbar direkt über die VHS**

Wie wäre es mit Grillen drinnen? Das Ziel dieses Kurses ist es Handlungssicherheit im Umgang mit verschiedenen Grillmöglichkeiten (Sous vide, Beefer, Dutch oven und klassisches "Pfannensteak") und unterschiedlichen Fleischsorten, unter anderem dem Wagyu-Rind aus Neudorf, von regionalen Landwirten und Metzgern zu bekommen.

Außerdem lernen Sie aus "untypischen Grillstücken" gute Grillgerichte zu machen.

Materialkosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10-15,- € pro Person werden vom Dozenten eingesammelt.

**Sa, 22. April, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag**

Kursnr: 370-G06

Gebühr: 55,- €, Leitung: Florian Götz

**Mai 2023**

## **„Grillen Outdoor“ Buchbar direkt über die VHS**

Für alle "Grillmeister" und solche die es werden wollen. Von Grillen über Backen bis hin zum Räuchern. Das Ziel dieses Kurses ist es, Handlungssicherheit im Umgang mit verschiedenen Grillgeräten (Kugelgrill, Dutch oven, Wassermoker) und unterschiedlichen Fleischsorten, u.a. dem Wagyu-Rind aus Neudorf, von regionalen Landwirten und Metzgern zu bekommen.

Außerdem lernen Sie aus "untypischen Grillstücken" gute Grillgerichte zu machen.

Materialkosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 10-15 € pro Person werden vom Dozenten eingesammelt.

**Sa, 13. Mai, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Gemeindehaus, Hauptstraße 12, 94536 Eppenschlag**

Kursnr: 370-G08

Gebühr: 55,- €, Leitung: Florian Götz



# Menu



Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.

Winston Churchill

Der Mensch ist, was er isst.

Ludwig Feuerbach

Keine Liebe ist aufrichtiger als  
die Liebe zum Essen.

George Bernard Shaw

Eine gute Küche ist das Fundament allen  
Glücks.

Auguste Escoffier

Nach einem guten Essen kann man  
allen Menschen verzeihen –sogar den eigenen Verwandten.

Oscar Wilde

Der Weise aber entscheidet sich bei der  
Wahl der Speisen nicht für die größere  
Masse, sondern für den Wohlgeschmack.

Epikur







*Genusssdorf*  
EPPENSCHLAG  
Natur mit allen Sinnen erleben.

Genusssdorf Eppenschlag

Hauptstr. 12

94526 Eppenschlag

E-Mail: [info@genusssdorf-eppenschlag.de](mailto:info@genusssdorf-eppenschlag.de)

Tel.: 09928 / 90 39 417

Mobil 0171 / 313 54 73

[www.genusssdorf-eppenschlag.de](http://www.genusssdorf-eppenschlag.de)