



Landesverband  
der Gehörlosen  
Sachsen e.V.

## 3 Barrierefreie Kochkurse

mit Gebärdensprachdolmetschern

Kleine Kraftpakete:

Hülsenfrüchte (Livestream online)

**Bohnen, Linsen und Kichererbsen & Co. sind reich an Vitaminen und Spurenelementen, kalorienarm und enthalten viel Eiweiß. Ob Suppe, Brotaufstrich, Salat oder Gebackenes - die Fülle an Rezepten mit den kleinen Kraftpaketen ist groß. Im Kurs erfährst du mehr zu den positiven Eigenschaften von Hülsenfrüchten und wir bereiten gemeinsam ein 3-Gänge-Menü, u.a. mit Humus, zu.**



Den Zugang zum Kurs über die Lernplattform *vhs.cloud* erhältst du etwa eine Woche vor dem Kurs. Dann bekommst du auch eine Einkaufsliste (etwa 6 € Lebensmittelkosten).

Technische Voraussetzungen: Für die Teilnahme empfiehlt die VHS einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrage), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox), die Möglichkeit der Audio-Ein- und Ausgabe (Headset, Boxen, Lautsprecher) sowie eine Web-Kamera. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones ist keine aktive Teilnahme möglich.

**Termin:** 20.09.2021 (Montag) – 17.30 - 19.45 Uhr  
**Anmeldefrist:** verbindliche **Anmeldung bis 05.09.2021**  
über [anmeldung@deaf-sachsen.de](mailto:anmeldung@deaf-sachsen.de)  
Teilnehmerzahl ist begrenzt!  
**Teilnehmergebühr:** Mitglieder: 5 € per Vorabüberweisung  
Nichtmitglieder 10 € per Vorabüberweisung  
**Dozentin:** Frau Schrock - Ernährungsberaterin  
**Ort:** **online**

## Alternativen zum Fleisch: Seitan, Tofu & Co.

Die Auswahl an Fleischalternativen in Supermärkten wächst - diese sind nicht nur gesund, sondern schonen auch Umwelt und unsere Ressourcen. Doch manchmal fehlen die Ideen, wie man diese lecker zubereiten kann. In diesem Kurs bekommst du einen Überblick, welche veganen und vegetarischen Alternativen es gibt und wir bereiten Rezepte für den Alltag zu. Bitte mitbringen: ca. 6 € für Lebensmittel pro Person.

- Termin:** 14.10.2021 (Donnerstag) – 17.30 - 20.30 Uhr  
**Anmeldefrist:** verbindliche **Anmeldung bis 26.09.2021**  
über [anmeldung@deaf-sachsen.de](mailto:anmeldung@deaf-sachsen.de) (oder Fax 0351/803 07 72)  
Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- Teilnehmergebühr:** Mitglieder: 20 € per Vorabüberweisung  
Nichtmitglieder 30 € per Vorabüberweisung  
(inkl. 6 € für Lebensmittel)
- Dozentin:** Frau Schrock - Ernährungsberaterin  
**Ort:** Volkshochschule Dresden e.V., Annenstr. 10, 01067 Dresden

## Rolle vorwärts, Rolle rückwärts: Sushi selbst gemacht

Sushi ist ein japanisches Gericht, das hauptsächlich aus kaltem Reis, Fisch und Algen besteht. Außerdem ist die Sushi-Küche eine ausgewogene und fettarme Kost mit einem wunderbaren Geschmack. In diesem Kurs lernst du, Sushi sowohl klassisch als auch weitere Sushi-Variationen - mit Gemüse und Ei - zuzubereiten.

- Termin:** 03.11.2021 (Mittwoch) – 18.00 - 21.00 Uhr  
**Anmeldefrist:** verbindliche **Anmeldung bis 17.10.2021**  
über [anmeldung@deaf-sachsen.de](mailto:anmeldung@deaf-sachsen.de) (oder Fax 0351/803 07 72)  
Teilnehmerzahl ist begrenzt!
- Teilnehmergebühr:** Mitglieder: 30 € per Vorabüberweisung  
Nichtmitglieder 40 € per Vorabüberweisung  
(inkl. 15 € für Lebensmittel)
- Dozentin:** Frau Leo - Diätassistentin  
**Ort:** Volkshochschule Dresden e.V., Annenstr. 10, 01067 Dresden



*Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch die Steuermittel  
auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag  
beschlossenen Haushaltes.*