



Presseinformation

Datteln, 31. März 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Pommes, Burger und Co. – Veggie-Fastfood selbstgemacht

Gesunde Vollwertvarianten beliebtester Fastfood-Gerichte kennen lernen

Wer kann schon den Verlockungen saftiger Burger, knuspriger Pommes und schmackhaften Wraps widerstehen? Warum das kann Widerspruch zu gesunder Ernährung sein muss, erlernen die Teilnehmer*innen des VHS-Kochkurses „Pommes, Burger und Co. – Veggie-Fastfood selbstgemacht“: am **Dienstag, 8. April 2025**, ab 18 Uhr in der Wolfhelm-Gesamtschule, Westring 7.

Unter fachkundiger Anleitung von Kursleiterin Petra Klaus kochen die Teilnehmer*innen gesundes und vollwertiges Veggie-Fastfood: Grundlage sind Burger Buns, Wraps und andere Teige aus keimfähigem Vollgetreide. Die übrigen Rezepte werden aus frischem Gemüse, Hülsenfrüchten und gesunden Fetten hergestellt.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15 Euro ist in der Anmeldegebühr bereits enthalten. Die Teilnehmenden werden gebeten, ein scharfes Messer, einen Behälter für Kostproben und Reste sowie gegebenenfalls eine Schürze mitzubringen.

Anmeldeschluss ist aus organisatorischen Gründen fünf Tage vor Kursbeginn. Kurzzentschlossene melden sich bitte nach Ablauf der Anmeldefrist telefonisch bei der VHS, um abzuklären, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozentin: Petra Klaus

Kursort: Wolfhelmschule-Gesamtschule der Städte Olfen und Datteln

Kurstag: Dienstag, 8.4.2025, 18 bis 21.45 Uhr

Gesamtgebühr: 31 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Anmeldefrist: 3. April 2025

Änderungen vorbehalten