

## Partner



gestaltung: bumiller-grafikdesign



Impressum:  
Andreas Probst  
ILE Iller-Roth-Biber  
Rathaus Kellmünz  
Marktstraße 6  
89293 Kellmünz a.d. Iller

Tel.: 08337 9002974  
Mobil: 01520 3424080  
probst@ile-iller-roth-biber.de  
Instagram: @ile-iller-roth-biber



09. September – 26. November  
**ILE *Genuss*wochen 2023**

# ILE Genusswochen 2023

## Grußwort

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
wir freuen uns, Ihnen die ILE-Genusswochen 2023 vorzustellen – eine vielseitige Reihe von Veranstaltungen, die das facettenreiche Spektrum der Kulinarik abdeckt. Vom 09. September bis zum 26. November 2023 haben Sie die Möglichkeit, an verschiedenen Aktivitäten teilzunehmen und den gesamten Prozess der Lebensmittelherstellung und des Genusses zu erleben.

Vom unterhaltsamen Kneipenquiz bis hin zu delikaten Käseverkostungen, von der Obstpressaktion bis zur original thailändischen Küche – unser Angebot ist vielfältig und abwechslungsreich. Die ILE-Genusswochen bieten für jeden Geschmack etwas.



Neben den spannenden Veranstaltungen möchten wir Sie auch auf unsere Aktion „Auf den Geschmack gekommen – Das Kulinarische Stempelheft“ aufmerksam machen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, Stempel von ausgewählten Restaurants, Dorfläden, Spezialitätengeschäften und Direktvermarktenden zu sammeln und attraktive Preise zu gewinnen. Das Stempelheft ist unter anderem in den Gemeindeverwaltungen erhältlich.

Wir laden Sie herzlich ein, Teil der ILE-Genusswochen 2023 zu werden und wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre sieben Bürgermeister der ILE Iller-Roth-Biber  
& Ihr Regionalmanager



Für alle Informationen zu den ILE-Genusswochen einfach den QR-Code scannen oder die ILE-Homepage ([www.ile-iller-roth-biber.de/projekte/laufende-projekte/ile-genusswochen-2023](http://www.ile-iller-roth-biber.de/projekte/laufende-projekte/ile-genusswochen-2023)) aufrufen.



# Programmübersicht

● = Märkte   ● = Kurse/Führungen   ● = Kultur

<b>Sa 09.09.23</b> (9 bis 18 Uhr) bis <b>So 10.09.2023</b> (9 bis 17 Uhr)	<b>Illertisser Gartentage</b> - Jungviehweide 1, 89257 Illertissen
<b>Sa 09.09.23</b> bis <b>So 10.09.2023</b> (jeweils 10 bis 17 Uhr)	<b>Kraut- und Rübenmarkt</b> - Schrankenplatz, 89257 Illertissen
<b>So 10.09.23</b> (14 bis 15:30 Uhr)	<b>Interaktive Führung „Vom Getreidebrei zum Gelage: Speisen bei den Römern“</b> Archäologischer Park Kellmünz, Rechbergring 6, 89293 Kellmünz
<b>Sa 16.09.23</b> (10 bis 17 Uhr)	<b>23. Roggenburger Öko-Markt</b> - Prälatenhof, 89297 Roggenburg
<b>Mi 20.09.23</b> (16 bis 18 Uhr)	<b>Schnitt u. Pflege von Beerenobst</b> - Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn
<b>Fr 22.09.23</b> (15 bis 17:30 Uhr)	<b>Herbstfreude erleben und verwurzelt sein</b> - Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Di 26.09.23</b> (18 bis 21:30 Uhr)	<b>Glutenfreies Kochen</b> - Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenh. Str. 66, 89257 Illertissen
<b>Mi 27.09.23</b> (15:45 (Treffpunkt) bis ca. 18 Uhr)	<b>Obst für Ihren Garten – Welche Sorte pflanze ich ?</b> Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn
<b>Do 28.09.23</b> (18 bis 21 Uhr)	<b>Superfood aus Omas Zeiten</b> Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Mo 02.10.23</b> (19 bis 01 Uhr)	<b>Illertisser Musiknacht</b> - Illertisser Innenstadt
<b>Mi 04.10.23</b> (16 bis 18 Uhr)	<b>Fachgerechte Kompostierung im Garten</b> Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn
<b>So 08.10.23</b> (10 bis 18 Uhr)	<b>Herbstmarkt Buch</b> - Untere Straße, 89290 Buch
<b>Di 10.10.23</b> (18 bis 19:30 Uhr)	<b>5-Elemente-Ernährung - ein Weg zu mehr Wohlbefinden!</b> vhs-Geschäftsstelle, Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen
<b>Do 12.10.23</b> (18 bis 22 Uhr)	<b>Original Thailändische Küche - Kürbisgerichte</b> Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen
<b>Fr 13.10.23</b> (15 bis 17:30 Uhr)	<b>Medizin muss bitter schmecken! – Wurzelige Bitterstoffe als Lebenselixier</b> Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Fr 13.10.23</b> (19 Uhr)	<b>Weinabend für Genießer</b> Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg

<b>Fr 13.10.23</b> (ganztägig)	<b>Tag des Streuobstes</b> - Rathaus Unterroth, Schulweg 1, 89299 Unterroth
<b>So 15.10.23</b> (10 bis 18 Uhr)	<b>Kirchweihmarkt Kellmünz</b> - Marktstraße, 89293 Kellmünz
<b>Mo 16.10.23</b> (19 bis 21 Uhr)	<b>Feiner Käse trifft die Genüsse der Welt</b> - Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Sa 21.10.23</b> (19 Uhr)	<b>Kneipenquiz</b> - Alte Roggenschänke, Hauptstraße 4, 89297 Roggenburg
<b>Sa 21.10.23 bis Mo 23.10.2023</b> (Sa.: Vergnügungspark 14 bis 20 Uhr, So.: 10 bis 18 Uhr, Mo.: 9 bis 16 Uhr)	<b>Herbstmarkt Illertissen</b> - Marktplatz, 89257 Illertissen
<b>Mo 23.10.23</b> (18 bis 22 Uhr)	<b>Französische Küche</b> - Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenh. Str. 66, 89257 Illertissen
<b>Di 24.10.23</b> (15:30 bis 17 Uhr)	<b>Immunstärkende Pflanzen u. Wildkräuter</b> Rathaus Unterroth, Schulweg 1, 89299 Unterroth
<b>Sa 28.10.23</b> (19 Uhr)	<b>„Leben und leben lassen“</b> Bayerisches Musik-Kabarett mit 3-Gänge Menü Klostergasthof Roggenburg, Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg
<b>Fr 03.11.23</b> (14 Uhr)	<b>Ferien-Kinonachmittag</b> - Museum der Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illert.
<b>Sa 04.11.23</b> (16 bis 18 Uhr)	<b>Gartenfreunde lesen in den Winter - Lesung und Teatime mit Freunden der Gartenliteratur</b> - Museum der Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illertissen
<b>Mo 06.11.23</b> (18 bis 22 Uhr)	<b>Internationale Küche - Reise um die Welt in 4 Stunden!</b> Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenh. Str. 66, 89257 Illertissen
<b>Mo 06.11.23</b> (18:30 bis 21 Uhr)	<b>Das schwarze Gold der Maya</b> - Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Mi 08.11.23</b> (17:30 bis 22 Uhr)	<b>Macarons-Backkurs</b> Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenh. Str. 66, 89257 Illertissen
<b>Fr 17.11.23</b> (14:30 bis 17 Uhr)	<b>„Gegen alles ist ein Kraut gewachsen“ – Kräuterkunde in viralen Zeiten</b> Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Sa 18.11.23</b> (10 bis 13 Uhr)	<b>Kochen ohne Zusatzstoffe</b> - Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg
<b>Sa 18.11.23</b> (19 Uhr)	<b>Krimi-Dinner</b> - Klostergasthof Roggenburg, Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg
<b>Sa 25.11.23</b> (11 bis 20 Uhr)	<b>Immergrün &amp; Tannenduft</b> - Museum d. Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illert.

## KULTUR

Mo **02.10.**  
19 bis 01 Uhr



Eintritt: frei

### Illertisser Musiknacht

#### Stadt Illertissen

Music all night long – auch 2023 gibt es wieder Live-Musik an verschiedenen Spielorten in der Innenstadt! Insgesamt nehmen 18 Lokalitäten in diesem Jahr an der Illertisser Musiknacht teil und bieten von House über Karaoke bis hin zu Klassikern eine Bandbreite an Musikrichtungen an.

**Illertisser Innenstadt**

Fr **13.10.**  
19 Uhr



### Weinabend für Genießer

#### Klostergasthof Roggenburg

Weine aus dem Stift Klosterneuburg (Wien) präsentiert von Sommelier Heinrich Hausgnost. 4-Gänge Menü inkl. korrespondierender Weine

Reservierung erforderlich per Telefon (07300 92192 0)

**Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg**

Fr **13.10.**  
ganztägig



### Tag des Streuobstes

#### ILE, OGV Unterroth, Gemeinde Unterroth, Obstpresse on Tour

Um das Bewusstsein für regionale Produkte und die Wertschätzung von lokalem Anbau zu erhöhen, veranstaltet die ILE einen Tag des Streuobstes.

**Von 9 bis 14 Uhr** besteht für Sie die Möglichkeit ihr eigenes Obst zu Saft verarbeiten zu lassen (Anmeldung per Telefon unter 0162 3276289 oder per Mail an [info@obstpresse-on-tour.de](mailto:info@obstpresse-on-tour.de)).

**Ab 14 Uhr** wird ein ILE-Apfelsaft aus kommunalen Äpfeln gepresst.

**Ab ca. 16 Uhr** sorgt der Obst- und Gartenbauverein Unterroth am neuen Backhäuschen für's leibliche Wohl.

Abschließend wird **ab 17 Uhr** das vom bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz ausgezeichnete Projekt eine „Streuobstbandes“ vorgestellt.

Anmeldung zum Obstpressen per Telefon (0162 3276289) oder per Mail ([info@obstpresse-on-tour.de](mailto:info@obstpresse-on-tour.de))

**Rathaus Unterroth, Schulweg 1, 89299 Unterroth**

Eintritt: frei

Sa **21.10.**  
19 Uhr



### Kneipenquiz

#### ILE

Das Kneipenquiz ist nicht nur eine britische Tradition, sondern verbindet weltweit die Gastronomiekultur mit dem Ratespaß. Am 21. Oktober bekommt ihr selbst die Gelegenheit an einem Kneipenquiz in der ILE-Region teilzunehmen. Mehrere Teams mit bis zu sechs Quizzenden treten in vier Themenkategorien gegeneinander an und haben die Chance, Preise zu gewinnen.

Anmeldung per Mail ([probst@illertissen](mailto:probst@illertissen.de))

**Alte Roggenschenke, Hauptstraße 4, 89297 Roggenburg**

Eintritt: frei

## KULTUR

### „Leben und leben lassen“

Bayerisches Musik-Kabarett  
mit 3-Gänge Menü

#### Bildungszentrum Roggenburg

Karten nur im Vorverkauf per Telefon (07300 9611 550)

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

### Ferien-Kinonachmittag

#### ILE, Familienstützpunkt Illertissen, Museum der Gartenkultur



In dieser charmanten Geschichte dreht sich alles um ein kulinarisches Abenteuer eines kleinen talentierten Tiers und seinem ungewöhnlichen Verbündeten, die einiges vom Genuss und gutem Essen verstehen. Sie zeigen, dass jeder seine Träume verwirklichen kann, unabhängig von äußeren Umständen. Lasst euch überraschen!

Anmeldung unter: [illertissen.feripro.de/programm/13/anmeldung/veranstaltungen](http://illertissen.feripro.de/programm/13/anmeldung/veranstaltungen)

**Museum der Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illertissen**

### Gartenfreunde lesen in den Winter -

Lesung und Teatime mit Freunden der Gartenliteratur

#### Museum der Gartenkultur

„Hergatz liest“- Zu Gast in der Gartenbibliothek im Museum der Gartenkultur. Lauschen Sie bei einem Tässchen englischem Tee und Gebäck „Hergatz liest“

Anmeldung über: Telefon (07303 60896-0) oder per Mail ([info@gaissmayer.de](mailto:info@gaissmayer.de))

**Museum der Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illertissen**

### Krimi-Dinner

„Tödliche Sitzung – Mord im Vereinsvorstand“

Spannendes Krimi-Theater mit köstlichem 3-Gänge Menü

#### Klostergasthof Roggenburg

Reservierung erforderlich per Telefon (07300 92192 0)

**Klosterstraße 2, 89297 Roggenburg**

### „Immergrün & Tannenduft“

#### Museum der Gartenkultur

Floristisch genussvoller Ausklang des Gartenjahres 2023 und Ausblick auf „Genuss im Folgejahr“. Mit winterlichem Grün, attraktiven Samenständen, Zwiebeln und Knollen kreieren Floristinnen allerhand Zaubenhaftes. Ausgewählte Aussteller bieten Neues und Altes für Garten und Heim an.

Im Museumscafé: Winterliche Genüsse in Tassen und Teller.

**Museum der Gartenkultur, Jungviehweide 1, 89257 Illertissen**

Sa **28.10.**  
19 Uhr



Bildungszentrum  
Familie Umwelt Kultur  
Kloster  
Roggenburg

Eintritt: frei

Fr **03.11.**  
14 Uhr



Museum der Gartenkultur

(FSK 0, geeignet ab 6 Jahren)  
Eintritt: frei

Sa **04.11.**  
16 bis 18 Uhr



Museum der Gartenkultur

Eintritt 15,00 €  
(inkl. Tee und Gebäck)

Sa **18.11.**  
19 Uhr



Hotel · Gastronomie · Tagung · Feiern

Sa **18.11.**  
11 bis 20 Uhr



Museum der Gartenkultur

Eintritt: frei

Programmpunkte

# MÄRKTE

Sa 09.09.

9 bis 18 Uhr

So 10.09.

10 bis 17 Uhr



Eintritt 5,00 €  
(unter 14 Jahren frei)

## Illertisser Gartentage -

Die besonderen Markttag für Freunde der Gartenkultur  
**Staudengärtnerei Gaißmayer & Museum der Gartenkultur**  
Marktweekende mit hochwertigen Anbietern rund um das Thema Garten, Pflanzen und Natur, Vortragsprogramm, Führungen, Aktionen an den Ständen, Musik und Kulinarik an beiden Tagen.  
Genussmeile mit regionalen Anbietern und Gästen aus Südtirol.  
Anmeldung unter: [www.gaissmayer.de/web/gaertnerei/veranstaltungen/vorort/illertisser-gartentage-2023/](http://www.gaissmayer.de/web/gaertnerei/veranstaltungen/vorort/illertisser-gartentage-2023/)  
**Jungviehweide 1, 89257 Illertissen**

## Kraut- und Rübenmarkt

Stadt Illertissen

Der Kraut- und Rübenmarkt eignet sich besonders für Garten- und Kunstliebhaber. Rund um den Schrankenplatz bieten Ausstellende Schönes & Nützliches für Heim und Garten an. Für das leibliche Wohl sorgen an diesem Tag die örtlichen Vereine.

**Schrannenplatz, 89257 Illertissen**

## 23. Roggenburger Öko-Markt

**Bildungszentrum Roggenburg & Bund Naturschutz - Kreisgruppe Neu-Ulm/Weißenhorn**

Auf dem Öko-Markt bieten jedes Jahr über 80 regionale Ausstellende überwiegend Bio-Produkte aus der Region rund um die Themenfelder Wohnen, Essen und Energie an. Daneben werden schöne und nützliche Dinge von regionalen Handwerksbetrieben und Künstlern angeboten. Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt.

**Prälatenhof, 89297 Roggenburg**

Sa 16.09.

10 bis 17 Uhr



Aktionsbeitrag 4,00 €  
(Kinder frei)

# MÄRKTE

## Herbstmarkt Buch

Markt Buch

Der Herbstmarkt in Buch wartet mit Attraktionen für Groß und Klein auf. Neben einem Kinderkarussell und einer Hüpfburg können sich die Kleinen vom Kindergartenpersonal schminken lassen. Die Händler bieten Waren aus dem Segment Textilien und Selbstgebasteltes genauso an, wie Süßigkeiten und warme Speisen. Im Dorfstadel gibt es einen Kunsthandwerkermarkt.  
**Untere Straße, 89290 Buch**



## Kirchweihmarkt Kellmünz

Markt Kellmünz

Marktstände, Buden und Verkaufswagen in der Marktstraße sowie ein großer Flohmarkt machen Kellmünz an diesem Tag zu einem familienfreundlichen Anziehungspunkt für die ganze Region.

**Marktstraße, 89293 Kellmünz**

## Herbstmarkt Illertissen

Stadt Illertissen

Der Herbstmarkt findet jedes Jahr auf dem Marktplatz sowie der Hauptstraße statt. Auf dem Markt bieten rund 130 Markthändler ein breites Sortiment von A wie Ausstechformen aller Art bis Z wie Zaunhocker an.  
Zusätzlich haben am Marktsonntag die Geschäfte der Innenstadt geöffnet.

**Marktplatz, 89257 Illertissen**

Programmpunkte

Mi 08.10.

10 bis 18 Uhr



Eintritt: frei

So 15.10.

10 bis 18 Uhr



Eintritt: frei

Sa 21.10.

14 bis 20 Uhr  
Vergnügungspark

So 22.10.

10 bis 18 Uhr

Mo 22.10.

9 bis 16 Uhr



Eintritt: frei



# KURSE / FÜHRUNGEN

So 10.09.

14 bis 15:30 Uhr



## Interaktive Führung

„Vom Getreidebrei zum Gelage: Speisen bei den Römern“

Landkreismuseen Neu-Ulm

Prunkvolle und exzessive Bankette sind in unserer modernen Vorstellung ein wesentliches Merkmal des römischen Lebens. Dabei handelt es sich aber nur um einen Teil der Wahrheit; der andere Teil pflegte eher schlichte und zumeist vegetarische Essgewohnheiten. In einer interaktiven Führung für Groß und Klein werden anhand von archäologischen Objekten die Essgewohnheiten der römischen Gesellschaft vorgestellt, die vom einfachen Getreidebrei für Soldaten bis zu Trinkgelagen der Oberschicht einen Einblick in das Leben der Römer bieten.

Anmeldung: Tel.(0731 7040 42014) od. Mail (kreismuseen@lra.neu-ulm.de)

**Archäologischer Park Kellmünz, Rechbergring 6, 89293 Kellmünz**

Eintritt: frei



Mi 20.09.

16 bis 18 Uhr



## Schnitt und Pflege von Beerenobst

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Beerenobst darf in keinem Garten fehlen! Dazu bedarf es allerdings auch der fachgerechten Schnitt- und Pflegemaßnahmen, welche im Kurs praxisnah vorgeführt werden. Dabei werden hilfreiche Tipps zur Pflanzung, Sortenwahl, Bodenpflege und Düngung weitergegeben

Leitung: Rudolf Siehler

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn**

Fr 22.09.

15 bis 17:30 Uhr



## Herbstfreude erleben und verwurzelt sein

Bildungszentrum Roggenburg

Wir werden an diesem Nachmittag den Reichtum des Herbstes feiern und dabei in Verbindung mit all den besonderen Pflanzen und Tieren dieser Jahreszeit gehen. Rituale, kreative, gestalterische Methoden, Geschichten, Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen uns, dieser reichen Erntezeit nachzuspüren.

Leitung: Christine Wiedemann

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

Kursgebühr 22,00 €  
(inkl. Materialkosten)

# KURSE / FÜHRUNGEN

## Glutenfreies Kochen

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Sich glutenfrei zu ernähren, ist leichter als gedacht.

Ein Abend mit leckeren, schmackhaften Gerichten.

Leitung: Susanne Straub

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Erhard-Vöhlin-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen**

## Obst für Ihren Garten – Welche Sorte pflanze ich ?

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Bei der Suche nach Ihrer Liebessorte kann Ihnen der Kreismustergarten helfen. Dort sind über 100 Obstsorten zur Schau gestellt und bieten zur anstehenden Pflanzzeit die Gelegenheit, Apfel, Birne & Co im Geschmack und Ertrag kennen zu lernen. Eine Verkostung reifer Obstsorten mit wertvollen Tipps zur richtigen Sortenwahl, Bodenvorbereitung, Pflanzung und Pflege gibt es im Rahmen des Kurses vom Fachmann aus erster Hand.

Leitung: Rudolf Siehler

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn**

## Superfood aus Omas Zeiten

Bildungszentrum Roggenburg

Inhalte des Kurses sind die wichtigsten Basic-Fermente und deren Zubereitung. Man lernt, was während der Fermentation im Glas und mit dem Fermentationsgut passiert, sodass Sie keine Angst vor explodierenden Gläsern, Schimmel und Co. haben müssen. Sie werden zum Meister des frischen Haltbarmachens.

Leitung: Birgit Artner, LBV

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**



Di 26.09.

18 bis 21:30 Uhr



Kursgebühr 38,60 €

Mi 27.09.

15:45 bis 18 Uhr

(Treffpunkt)



Kursgebühr: 5,00 €

Do 28.09.

18 bis 21 Uhr



Bildungszentrum  
Familie-Umwelt-Kultur  
Kloster  
Roggenburg

Kursgebühr 35,00 €; zzgl.  
Materialkosten ca. 25,00 €

Mi **04.10.**  
16 bis 18 Uhr



## Fachgerechte Kompostierung im Garten

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Neueste Untersuchungen bestätigen die langjährigen Erfahrungen aus unseren Bauerngärten, dass Kompost die Pflanzen nicht nur düngt, sondern zudem durch seine vitalisierenden Inhaltsstoffe die Pflanzengesundheit durch ein aktives Bodenleben fördert.

Leitung: Rudolf Siehler  
Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Kreismustergarten Weißenhorn, Ulmer Str. 31, 89264 Weißenhorn**

Kursgebühr: 5,00 €



Di **10.10.**  
18 bis 19:30 Uhr



## 5-Elemente-Ernährung - ein Weg zu mehr Wohlbefinden!

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Die 5-Elemente-Ernährungslehre basiert auf der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin. Neben der Erläuterung der Grundlagen erhalten Sie viele Alltagstipps zur Umsetzung, um damit Ihr Wohlbefinden zu verbessern!

Leitung: Birgit Krause  
Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**vhs-Geschäftsstelle, Dietenheimer Str. 7, 89257 Illertissen**

Kursgebühr 17,70 €

Do **12.10.**  
18 bis 22 Uhr



## Original Thailändische Küche - Kürbisgerichte

vhs im Landkreis Neu-Ulm

In diesem Kurs kochen wir verschiedene milde und scharfe Kürbisgerichte. Der besondere Geschmack wird den Gerichten durch spezielle Thai Kräutern und Thai Gewürzen verliehen.

Leitung: Pimpawan Ebinger  
Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen**

Kursgebühr 38,40 €

## Medizin muss bitter schmecken! – Wurzelige Bitterstoffe als Lebenselixier

Bildungszentrum Roggenburg

Wir werden uns an diesem Nachmittag auf die Suche nach heimischen Wurzelkräutern des Herbstes begeben und sie zu einem heilkräftigen Bitterelixier verarbeiten. Dieses hilft, unsere Verdauungsdrüsen und -organe anzuregen, ihre wichtige Arbeit zuverlässig u. ausdauernd zu tun. Leitung: Christine Wiedemann

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

## Feiner Käse trifft die Genüsse der Welt

Bildungszentrum Roggenburg

Ein Käse- und Milchsommelier begleitet Sie durch eine „etwas andere Käseverkostung“. Was ist eigentlich Käse, woher kommt er und wie entsteht er? Wie kreiere ich aus der Vielfalt der Käsesorten eine genussvolle Käseplatte?

Leitung: Angelika Diepolder  
Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**



## Französische Küche

vhs im Landkreis Neu-Ulm

Erleben Sie die Vielfalt und den Facettenreichtum der französischen Küche. Jede Region hat seine eigenen Spezialitäten und Besonderheiten, welche Sie in einer kulinarischen Reise von der Provence bis zur Bourgogne entdecken können

Leitung: Nelly Zeiher  
Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen**

Fr **13.10.**  
15 bis 17:30 Uhr



Kursgebühr 22,00 €  
(inkl. Materialkosten)

Mo **16.10.**  
19 bis 21 Uhr



Kursgebühr 48,00 €  
(inkl. Materialkosten)

Mo **23.10.**  
18 bis 22 Uhr



Kursgebühr: 33,40 €

# KURSE / FÜHRUNGEN

Di 24.10.  
18 bis 22 Uhr



## Immunstärkende Pflanzen und Wildkräuter vhs im Landkreis Neu-Ulm

Viele Pflanzen beeinflussen das menschliche Immunsystem. Am bekanntesten sind sicherlich der Sonnenhut Echinacea aus Amerika, die Kap-Pelargonie Umckaloabo aus Afrika oder die grau filzige Zistrose Cistus incanus aus dem Mittelmeergebiet. Aber auch einige Gemüse und viele heimische Heilkräuter, die eigentlich unter anderen Indikationen bekannt sind, haben eine günstige Wirkung auf unsere Körperabwehr.

Leitung: Sybille Braun

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Rathaus Unterroth, Schulweg 1, 89299 Unterroth**

Eintritt frei

Mo 06.11.  
18 bis 22 Uhr



## Internationale Küche - Reise um die Welt in 4 Stunden! vhs im Landkreis Neu-Ulm

Mit einem 4 Gänge Menü lassen Sie sich von mir in verschiedene Länder der Welt entführen. Mit dieser Erfahrung, können Sie Ihre eigene Küche bereichern und Ihren Gerichten neue Noten geben. Ihre Lieblingsrezepte verwandeln Sie zu Ihrem eigenen Entwurf!

Leitung: Nelly Zeiher

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen**

Kursgebühr: 33,40 €

Mo 06.11.  
18:30 bis 21 Uhr



Bildungszentrum  
Familie-Umwelt Kultur  
Kloster  
Roggenburg

## Das schwarze Gold der Maya Bildungszentrum Roggenburg

Rohkakao-Schokolade? Was ist das? Warum ist sie so gesund? Inhalte des Kurses sind die Herstellung selbst kreierter Schokoladentafeln und kleinere Köstlichkeiten zum Naschen und mit nach Hause nehmen.

Leitung: Angelika Diepolder

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

Kursgebühr 48,00 €  
(inkl. Materialkosten)



# KURSE / FÜHRUNGEN

## Macarons-Backkurs vhs im Landkreis Neu-Ulm

Macarons - das bunte Trendgebäck aus Frankreich. Lerne unter professioneller Anleitung, wie man perfekte Macarons wie in französischen Patisserien backt.

Leitung: Violeta Kristen

Anmeldung über [www.vhs-neu-ulm.de](http://www.vhs-neu-ulm.de)

**Erhard-Vöhl-Mittelschule, Dietenheimer Str. 66, 89257 Illertissen**



Mi 08.11.  
17:30 bis 22 Uhr



Kursgebühr: 40,70 €

## Gegen alles ist ein Kraut gewachsen – Kräuterkunde in viralen Zeiten

### Bildungszentrum Roggenburg

Die traditionelle abendländische Kräutermedizin bietet vorbeugend und lindernd einen reichen Schatz an Heilpflanzen, die bei Viruserkrankungen eingesetzt werden können.

Leitung: Christine Wiedemann

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

Fr 17.11.  
14:30 bis 17 Uhr



Bildungszentrum  
Familie-Umwelt Kultur  
Kloster  
Roggenburg

Kursgebühr 22,00 €  
(inkl. Materialkosten)

## Kochen ohne Zusatzstoffe Wurzelige Bitterstoffe als Lebenselixier Bildungszentrum Roggenburg

Bei diesem Kochkurs nehmen wir das Thema „Gesunde Ernährung“ mal genauer unter die Lupe. Hier geht es um ein paar ganz einfache Punkte, die Sie beim Kochen beachten sollten, um Ihre Nahrung gesünder zu genießen

Anmeldung per Telefon (07300 9611 0), per Mail ([kursanmeldung@kloster-roggenburg.de](mailto:kursanmeldung@kloster-roggenburg.de)) oder im Online-Veranstaltungskalender ([www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de](http://www.veranstaltungen.kloster-roggenburg.de))

**Klosterstraße 3, 89297 Roggenburg**

Sa 18.11.  
10 bis 13 Uhr



Bildungszentrum  
Familie-Umwelt Kultur  
Kloster  
Roggenburg

Kursgebühr 45,00 €  
(inkl. Materialkosten)