



Obwohl die Zucht und Pflege von Hühnern das liebste Hobby von **Angela Alter** ist, lässt sie bei uns Hühnerbrüste verschwinden. Mit einer gladiatorischen Ernährung sorgt sie für körperliche und geistige Fitness. (➔ 500, 503, 563)



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. (➔ 511, 550, 552, 554 - 556, 558, 560, 562, 565, 567, 571)

Die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin **Dagmar Götz-Weidel** zaubert seit 2010 mit Ihnen leckere Gerichte und lässt sie dann gemäß dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“ wieder verschwinden. (➔ 183, ➔ 521, 557, 568, 572, 575)



Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne großen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 30 Jahren bei uns. (➔ 531)

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1993 große Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. (➔ 501 - 502, 510, 543, 547, 551, 553)



# gemeinsam kochen

„KOCHEN IST EIN WENIG WIE KINO –  
WAS ZÄHLT, IST DAS GEFÜHL.“

Anne-Sophie Pic

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 10 Jahren bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. (➔ 530, 564, 566, 570, 573 – 574)



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren eigener Erfahrung im Fasten und seit 14 Jahren bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. (➔ 505)

Lieblingsschwerpunkt der Gesundheitstrainerin für Ernährung **Dörte Petersen** ist das Essen in der traditionellen chinesischen Medizin. Unter dem Motto „Leichter leben – gerne genießen“ bietet sie seit über 10 Jahren Kurse an. (➔ 545, 561, 569, 576)



**Yael Vieira** kommt ursprünglich aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. (➔ 170 – 171, 180, 185 – 186, ➔ 540 – 542, 544, 546)

## Ernährungsvorträge und -kurse

### ➔ Frühjahrskur mit Wildkräutern

Die Tage werden wieder länger und erste Frühlingsgefühle erwachen – wäre da nicht die lähmende Müdigkeit. Körper und Geist sehnen sich nach frischer vitalisierender Energie! Zum Glück gibt es Löwenzahn, Sauerampfer und andere Wildkräuter. Sie wecken die Lebensgeister und kurbeln den Stoffwechsel an.

<b>500</b>	Dienstag	<b>02.03.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Angela Alter</b>	

### ➔ Ich nehme ab!

#### Was kann ich ändern, damit ich mich wohler fühle und abnehme?

Das Abnehmprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Es hilft bei einer schrittweisen Umstellung des Ernährungsverhaltens und dem damit verbundenen Gewichtsverlust. Dabei werden ernährungsphysiologische Aspekte mit psychologischen Fragen verknüpft. Die Programmschritte bauen aufeinander auf und bereiten auch auf Rückschläge wie eine zwischenzeitige Gewichtszunahme vor.

#### Die Termine für die zwölf Kurstage:

**03.03.2021, 10.03.2021, 17.03.2021, 21.04.2021, 05.05.2021, 19.05.2021, 02.06.2021, 23.06.2021, 07.07.2021, 15.09.2021, 22.09.2021 und 06.10.2021**

<b>501</b>	Mittwoch	<b>03.03.2021</b>	12 Kurstage
	Dauer	<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>228,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

- !** Kursleiterin Anja Later ist Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE. **Aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation ist eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenkassen möglich.** Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.





### ➔ Fit bleiben durch gutes Essen

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

<b>502</b>	Donnerstag	<b>18.03.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 12:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>Kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

**!** **Gemeinsam mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071**

### ➔ Essbare Blüten

Viele unserer Blumen aus dem Garten bereichern nicht nur die Beete. Ihre essbaren Blüten sorgen in Salaten, Snacks und Desserts für eine ganz besondere Geschmacksnote und sind eine Augenweide. Iss bunt und bleib gesund!

<b>503</b>	Mittwoch	<b>23.06.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Angela Alter</b>	

## Fasten

### ➔ Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.

Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen.

Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe.

Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

#### Die Termine für die sieben Kurstage:

**Freitag, 05.03.2021 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 06.03. und Sonntag, 07.03.2021 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 08.03. bis Freitag, 12.03.2021 (ausgenommen Mittwoch, 10.03.2021) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr**

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

<b>505</b>	Freitag	<b>05.03.2021</b>	<b>7 Kurstage (täglich)</b>
	Dauer	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>85,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Beate Patzig</b>	

**!** **Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 22.02.2021** erfolgen!

**!** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



## Tee zieht immer!

Gemeinsam finden wir den Tee, der zu Ihnen passt.  
Entdecken Sie die Welt des Tees:

- Vielfalt im Teesortiment
- Kompetente Beratung
- Neue Teetrends
- Zentrale Lage
- Geschenkideen
- Praktisches Zubehör

Familie Frawley & Team freuen sich auf Ihren Besuch!

**Tee Gschwendner**

Obere Königstr. 39 • 34117 Kassel  
kassel-koe@teegschwendner.com

## Regelmäßige Kochtreffs



### ➤ Schlemmertreff für Genießende

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**19.01.2021, 16.03.2021, 18.05.2021, 14.09.2021, 26.10.2021 und 23.11.2021**

<b>510</b>	Dienstag	<b>19.01.2021</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:30 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>144,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➤ Kochtreff am Vormittag

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

**Die Termine für die zehn Kurstage:**

**18.02.2021, 04.03.2021, 25.03.2021, 20.05.2021, 10.06.2021, 01.07.2021, 16.09.2021, 28.10.2021, 04.11.2021 und 25.11.2021**

<b>511</b>	Donnerstag	<b>18.02.2021</b>	10 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>240,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Frauen unter sich

### ➤ Mädelsabend

In den letzten Jahren hat dieser Kurs vielen Frauen schöne Stunden beschert. Mit leckerem Essen, spritzigen Cocktails und viel guter Laune entstand ein rundherum gelungener Abend. Nun geht der Mädelsabend in die nächste Runde. Freuen Sie sich wie immer auf tolle neue Rezepte für einen perfekten Abend.

<b>520</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>22.01.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>30.04.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➤ Ladies' Night

An diesem Abend bleiben wir Frauen mal unter uns. Wir kochen gemeinsam mit unseren Freundinnen, verwöhnen uns mit einem leckeren Dinner, einem guten Glas Wein und ähnlichem.

<b>521</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>04.05.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.09.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	



## Männer unter sich

### ➤ Menücreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Herrenkochkurs für alle Altersklassen mit Anregungen aus der nationalen und internationalen Küche.

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**18.01.2021, 15.02.2021, 26.04.2021, 28.06.2021, 04.10.2021 und 08.11.2021**

<b>530</b>	Montag	<b>18.01.2021</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>150,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ➤ Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**20.01.2021, 17.03.2021, 05.05.2021, 16.06.2021, 27.10.2021 und 10.11.2021**

<b>531</b>	Mittwoch	<b>20.01.2021</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>144,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Margit Hildebrandt</b>	





### ➔ **Herrenabend**

Viele neue Ideen mit einfachen Rezepten, die zu einem ungewöhnlichen Ergebnis führen, sind die Grundlage dieser Kochabende. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Können zu erweitern und zu Hause umzusetzen.

<b>532</b>	Montag	<b>25.01., 01.02. und 08.02.2021</b>	3 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>72,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➔ **Man(n) nehme ...**

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit Kreativität und guter Laune, lasse alles köcheln und genieße dann bei fröhlicher Tafelei.

**Die Termine für die vier Kurstage:**

**15.03.2021, 22.03.2021, 25.10.2021 und 01.11.2021**

<b>533</b>	Montag	<b>15.03.2021</b>	4 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>96,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➔ **Elas Männerkochstudio**

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an den anderen Terminen kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

**Die Termine für die vier Kurstage:**

**18.03.2021, 25.03.2021, 28.10.2021 und 04.11.2021**

<b>534</b>	Donnerstag	<b>18.03.2021</b>	4 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>96,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## Internationale Küche

### 👉 Entlang der Seidenstraße – Tunesien

Einfachheit ist die Basis der privaten Küchen von Nordafrika. Das Exotische verschmilzt mit Hausmannskost zu Gerichten, die hocharomatisch und dennoch einfach und schnell herzustellen sind. Die tunesische Küche ist vermutlich die Aromatischste der Region.

<b>540</b>	Dienstag	<b>26.01.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### 👉 Freitagabend in Israel

Ich nehme Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Israel zum Schabbat. Wir erleben den Freitagabend im Schein der Schabbatkerzen mit typischen Gerichten und dem Kiddusch.

<b>541</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>05.02.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>02.07.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 27,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### ➔ **Entlang der Seidenstraße – Marokko**

Die Vielfalt der marokkanischen Küche ist beeindruckend. Während die Küche der Berber stets Basis für die Entwicklung neuer Rezepte war, verdankt sie heute ihre Unverwechselbarkeit arabischen, persischen und andalusischen Einflüssen. Sie gilt durch ihre besonderen und teuren Zutaten als eine der Besten der Welt.

<b>542</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>09.03.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>05.10.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### ➔ **Indische Küche**

Warum nicht mal indisch kochen? Diese Küche ist einfach unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften der indischen Küche inspirieren.

<b>543</b>		Dienstag	<b>27.04.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➔ **Entlang der Seidenstraße – Mittlerer Osten**

Begeben wir uns auf eine Reise in ferne Länder. Träumen wir von Farben, Düften und Gerüchen. Aus einem Teil des Traumes wird Wirklichkeit. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse machen diesen Abend zu etwas Besonderem.

<b>544</b>		Dienstag	<b>15.06.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## 👉 Französische Landküche

Die bodenständige Regionen-Küche in Frankreich kombiniert wohlschmeckende Zutaten der Saison mit dem gewissen Extra zu Gerichten, die sich auch prima zusammen mit Gästen und einem Gläschen Wein verspeisen lassen. Probieren Sie alltagstaugliche Rezepte mit und ohne Fleisch/Fisch und holen Sie sich den Urlaub nach Hause. Bon appétit!

<b>545</b>	Mittwoch	<b>15.09.2021</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	



## 👉 Entlang der Seidenstraße – Ferner Osten

Inspiziert durch die Garküchen dieser Region gehen wir auf Entdeckungsreise und lernen ganz neue Gerichte, Düfte und Geschmäcker kennen.

<b>546</b>	Dienstag	<b>16.11.2021</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## 👉 Exquisites aus der italienischen Küche

Genießerinnen und Genießer kommen in diesem Kurs auf ihre Kosten. Wir bereiten ein anspruchsvolles Vier-Gänge-Menü zu und genießen es in geselliger Runde mit dem jeweils passenden Wein. Lena Brendler von der Weinhandlung Schluckspecht wird uns dabei viel über die Weine erzählen.

<b>547</b>	Freitag	<b>19.11.2021</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>48,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later und Lena Brendler</b>	

## Saisonale Küche

### ⇒ Spargel und Matjes haben jetzt Saison

Aus diesen beiden saisonalen Zutaten bereiten wir ein schmackhaftes Menü.

<b>550</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>06.05.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>21.05.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ⇒ Erdbeeren + Spargel = Frühlingsküche

Freuen Sie sich auf einen Abend rund um das aktuelle Frühlingsangebot und lassen Sie sich von der Fülle der Aromen inspirieren.

<b>551</b>		Dienstag	<b>01.06.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Anja Later</b>	



### ⇒ Erdbeeren und frisches Gemüse ...

... begleiten an diesem Abend saftiges Geflügel auf dem Weg auf die Teller.

<b>552</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>17.06.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>24.06.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➔ Kürbisspezialkurs

Ob dick oder dünn, ob groß oder klein, bei uns ist jeder Kürbis fein! Endlich ist die Kürbiszeit angebrochen. Also probieren wir Marmelade, Pie, Brot und andere Köstlichkeiten mit diesem Fruchtgemüse.

<b>553</b>	Dienstag	<b>21.09.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➔ Hochsommer und schöne Gerichte nicht nur vom Grill

Wer will im Sommer schon lange in der Küche stehen? Es gibt so wunderbar schnelle Gerichte.

<b>554</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>23.09.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>30.09.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➔ Jetzt wird es Wild

Wir wollen mal sehen, was der Jäger so alles vorbeibringt.

<b>555</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.10.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>15.10.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Das vorweihnachtliche Geflügel: Ente, Gans und Co.

Ab dem Martinstag kommen die Gänse auf den Tisch...

<b>556</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>11.11.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>18.11.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Weihnachtsbrunch

Unter dem Motto „Grenzenlose Vielfalt“ können Sie aus verschiedenen Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts ein Menü ganz nach Ihrem Geschmack planen. Alle Gerichte lassen sich bestens vorbereiten, so dass Sie ganz entspannt den Festtagen entgegensehen können.

<b>557</b>	Dienstag	<b>30.11.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	



## ➔ Gerichte für die Weihnachtszeit

Die Lieben kommen zu Besuch und haben Hunger. Was soll gekocht werden? An diesem Abend finden wir es gemeinsam heraus.

<b>558</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>02.12.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>16.12.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## ➔ Raffiniertes Weihnachtsmenü

Sie wollen Ihre Lieben zu Weihnachten mit einem besonderen Menü überraschen? Eine gezielte Lebensmittelauswahl und einfach umzusetzende Rezepte sorgen dafür, dass dies ohne großen Stress und tagelange Vorbereitungen glückt.

<b>559 A</b>	Freitag	<b>03.12.2021</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Mittwoch	<b>08.12.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>A: 18:00 bis 21:00 Uhr, B: 11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



## 🍴 Kochkurs zu verschenken?

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen schönen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

**Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!**

## Themenküche

### ➤ Mies- und Jakobsmuscheln, Tintenfisch und Co.

Was treibt sich sonst noch so in den Weltmeeren herum?

<b>560</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>21.01.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>28.01.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➤ Brotaufstriche, Dips & Pesto

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein! Wir stellen schmackhafte Brotaufstriche her, die eine vegetarische und vitalstoffreiche Alternative zu Wurst/Aufschnitt oder auch Marmelade sein können. Dabei nutzen wir viele frische Kräuter und Gewürze, die auch in Dips und Pesto wunderbar ihre Aromen entfalten. Die enthaltenen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen gleichzeitig Bekömmlichkeit und Gesundheit.

<b>561</b>	Mittwoch	<b>03.02.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	



## 👉 Jetzt hat der Fischfang Hochsaison

Wir wollen ganze Fische zerlegen und köstliche Gerichte daraus zaubern.

<b>562</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>04.02.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>11.02.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## 👉 Wildkräuterküche im Einklang mit Puls Gladiatorum

Wildpflanzen gedeihen an einem Ort, der Wind, Wetter, Konkurrenz anderer Pflanzen und Fraßfeinden ausgesetzt ist. Das Ergebnis dieses Prozesses ist eine unglaubliche Vitalität und Widerstandskraft der Kräuter.

Verglichen mit unseren Kulturgemüsesorten enthalten Wildpflanzen oft ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Diese Kraft nehmen wir aus ihnen in uns auf und unsere Gesundheit dankt es uns mit Kraft, Ausdauer, Energie und Lebensfreude.

Die Wildkräuterküche gepaart mit Puls Gladiatorum, der gesunden Höchstleistung mit pflanzlicher Sporternährung, setzt der Gesundheit noch die Krone auf.

<b>563</b>	Dienstag	<b>16.02.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Angela Alter</b>	



### ➔ **Pärchen-Abend – hier wird mit Liebe gekocht und zubereitet**

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam etwas Leckereres zubereiten und in der Gemeinschaft verzehren. Wir stellen ein Büffet zusammen, woran sich jeder bedienen darf. Ein Cocktail und leckere Getränke dürfen natürlich auch nicht fehlen.

<b>564</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>19.02.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>05.03.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 50,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ➔ **Steaks - nicht nur was für Männer**

Welches Stück eignet sich am besten für ein saftiges Geschmackserlebnis?

<b>565</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>12.03.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>19.03.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➔ **Was die Hessen mögen**

Rezepte und regionaltypische hessische Spezialitäten einfach gemacht. Lassen Sie sich überraschen, was die hessische Küche alles zu bieten hat. Kennen Sie den Lohplatz, der auch Schmiechelskuchen genannt wird?

<b>566</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>26.03.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>19.04.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## ➤ Kalbfleisch und was man daraus machen kann

Ragout fin, fast nicht mehr auf den Speisekarten zu finden, und andere leckere Spezialitäten wollen wir gemeinsam zubereiten und in geselliger Runde bei einem guten Tropfen genießen.

<b>567 A</b>	Donnerstag	<b>22.04.2021</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Donnerstag	<b>29.04.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ After-Work-Cooking

Mit neuen, leichten Rezepten lassen wir den anstrengenden Arbeitstag lecker ausklingen.

<b>568</b>	Mittwoch	<b>28.04.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	

## 🍴 Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!





### ➤ **Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse VII**

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Brennnessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Freuen Sie sich wieder auf die geballte Kraft der Natur als Suppe, Auflauf, Salat, Pesto und vieles mehr. Die vorgestellten Speisen lassen sich ersatzweise auch prima mit Salaten, Blattgemüse und Balkonkräutern herstellen. Auch Teilnehmende aus den Vorjahren können sich auf neue Rezeptideen freuen.

<b>569</b>	Montag	<b>03.05.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

### ➤ **Salate für Feste und Gäste**

Auf jeder gelungenen Feier gehören köstliche Salate in verschiedenen Variationen dazu. Mal schauen, welcher Ihr neuer Lieblingsalat heute Abend wird. Während der Zubereitung probieren wir einen Longdrink oder Cocktail.

<b>570</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>11.06.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>25.06.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

Reformhaus

# Kräuterhilfe

Kräuter & Gewürze aus aller Welt

Martinsplatz 1 · 34117 Kassel · Telefon 05 61-77 41 14

## ➤ Iberico - das spanische, schwarze Schwein

Schwein und Liebesäpfel.

<b>571</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>08.07.2021</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>15.07.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Das schmeckt nach Mittsommer

Wir bereiten in gemütlicher und entspannter Atmosphäre landesübliche skandinavische Gerichte sowie Brot und Konfitüre zu.

<b>572</b>		Dienstag	<b>13.07.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	



## ➤ Kartoffel-Rezepte

Ob gekocht, gebacken oder gebraten, die Kartoffel gehört zu den gesündesten Kohlenhydraten überhaupt. 2000 Sorten gibt es weltweit und 210 davon in Deutschland. Wir lassen sie uns gemeinsam schmecken.

<b>573</b>		Freitag	<b>17.09.2021</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



### ➔ **Fingerfood**

Perfekte Partysnacks, die wir gemeinsam zubereiten und bei flotter Musik und ein paar Cocktails anschließend genießen wollen.

<b>574 A</b>	Freitag	<b>24.09.2021</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Freitag	<b>29.10.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ➔ **Hessisch, deftig und lecker**

Lassen Sie uns an diesem Abend gemeinsam die Küche der Heimat neu entdecken.

<b>575</b>	Dienstag	<b>28.09.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	





## ➔ Kohlvietfalt in Pfannen und Töpfen

Kohl wird als einheimisches, regionales Gemüse oft unterschätzt. Dabei kommt er mit ganz verschiedenen Sorten daher, die in der Küche für eine breite Palette an Gerichten und Genuss sorgen. Daneben punktet er mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und trägt gerade in Herbst und Winter zur Stärkung des Immunsystems bei.

<b>576</b>	Mittwoch	<b>03.11.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	



## 🍳 Kochen verbindet!

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.

**Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!**

**Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!**