

gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 510, 560 – 563, 565 – 566, 572, 575, 580, 582, 587



Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 35 Jahren bei uns. | 532

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 511, 547, 564, 570 – 571, 586, 591



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 541, 543, 548–549, 552

gemeinsam kochen

„WIDME DICH DER LIEBE UND DEM
KOCHEN MIT GANZEM HERZEN.“

Dalai Lama



Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | **531, 583, 588 – 589**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. | **505**



Yael Vieira kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | **164, 183, 540, 542, 544 – 546, 550 – 551, 553, 574, 584, 590**

Saisonale Küche

Herbstgenüsse

Im September ist die Zeit für Muscheln, Steinpilze und Artischocken.

560	A	Freitag	01.09.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	29.09.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Jetzt wird's Wild!

Wenn Sie schon immer mal Hasen-, Hirsch- oder Rehrücken zubereiten wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

561	A	Dienstag	10.10.2023	1 Kurstag
	B	Mittwoch	18.10.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



Wintergemüse

Wir wollen winterliches Gemüse wie Pastinaken und Co. auf andere Art und Weise kennenlernen und zu leckeren Gerichten kombinieren.

562	A	Donnerstag	08.02.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	29.02.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➤ **Frischer Spargel aus Deutschland**

In der Zeit von Mitte April bis zum Johannistag, den 24. Juni ist die traditionelle Spargelsaison. Zu der Königin des Gemüses kombinieren wir jetzt auch frischen Matjes, der nun ebenso Saison hat.

563	A	Freitag	17.05.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.05.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ **Frühlingsküche – Erdbeeren und Spargel**

Die Königin des Gemüses trifft die Königin des Obstes. Hier entstehen gemeinsam oder einzeln ganz wunderbare Geschmackserlebnisse, die es nur in dieser Jahreszeit gibt.

564	Dienstag	28.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Endlich wieder heimische Erdbeeren

Dieser Kurs steht ganz im Zeichen der leckeren roten Früchtchen, die strenggenommen keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte sind. Wir wollen sie heute unter anderem auch herzhaft mit Scholle kombinieren.

565	A	Donnerstag	13.06.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.06.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Sommerzeit ist Kirschenzeit

Die Kirsche hat von Juni bis in den August hinein Saison. Wir wollen uns heute von sowohl den frühen und süßen Sorten als auch den späteren Sauerkirschen inspirieren lassen und ein fruchtig-deftiges Menü zusammen kochen und genießen.

566	A	Freitag	05.07.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	11.07.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



Allergien und Unverträglichkeiten

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