

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**

Themenküche

📌 Geflügel

Wir kochen leckere Gerichte mit Gans, Ente und Wildgeflügel.

580	A	Freitag	10.11.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.11.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



📌 Die Küche nach dem 20. des Monats

Wie oft wird Ende des Monats das Geld knapp?! Was koche ich jetzt? Es kann ja nicht nur Kartoffeln und Nudeln geben. Wir bringen heute Abend gesunde und kreative Gerichte für den kleinen Geldbeutel auf den Tisch.

581		Montag	20.11.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	25,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz	



📌 **Fisch**

Wir wollen das neue Jahr mit neuen Fischrezepten beginnen und kochen gemeinsam zum Beispiel Sashimi, Ingwer und Jakobsmuscheln sowie Feigenragout mit Fisch.

582	A	Freitag	19.01.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	25.01.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

📌 **Partyküche**

Ob Geburtstag, Gartenparty ... Leckere Häppchen, Fingerfood, herzhafte Snacks, Süßes und Drinks gehören einfach dazu. Lass Dich inspirieren!

583	A	Freitag	09.02.2024	1 Kurstag
	B	Freitag	16.02.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	



📌 Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch in Kombination mit Fisch und Fleisch. Das Aromawunder Zitrone macht nicht nur lustig, sondern ist durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Kalium auch sehr gesund.

584	Dienstag	13.02.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

📌 Start Cooking

Keine Ahnung wie? Das kann man ändern. Superleichte Blitzrezepte für Kochanfänger sowie viele praktische Tipps rund um den Einkauf, die Lebensmittelauswahl, -lagerung und -zubereitung.

585	Mittwoch	06.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

📌 Was Großmutter noch wusste ...

... ist zum Teil in Vergessenheit geraten. Wie wurde etwas zubereitet und wie hat es geschmeckt? Lassen Sie sich entführen in die Welt unserer Großeltern.

586	Dienstag	16.04.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

📌 Junges Gemüse

An diesem Abend wollen wir Kräuter, Spinat und andere junge Gemüsesorten in der Küche verarbeiten und ein frisches, leichtes Menü zusammenstellen.

587	A	Freitag	19.04.2024	1 Kurstag
	B	Dienstag	23.04.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

📌 Vegetarisch – vegan

Heute steht die vegetarische und vegane Küche im Mittelpunkt und wir werden auch ohne Fleisch glücklich...

588		Montag	29.04.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	



➤ Pärchen-Abend – 5. Auflage

Liebe geht durch den Magen: Gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bereiten Sie unter Anleitung etwas Leckeres zu und genießen es anschließend. Getränke fehlen dabei natürlich auch nicht.

589	Freitag	24.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	65,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



➤ Alle an einem Tisch

Christen, Juden und Muslime leben oft auf engstem Raum zusammen. An einem Tisch trifft man sich aber höchst selten, es sei denn, es gilt Probleme zu lösen. Aber es geht mehr. Denn ein gemeinsames Essen ist immer ein guter Weg einander kennenzulernen. Klassische Gerichte aus allen drei großen Weltreligionen vereint an einem Abend, an einem Tisch.

590	Freitag	21.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira	



60 Jahre FBS

Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise in das Jahr 1964. Wie kochte und backte man in dieser Zeit? Vielleicht werden Erinnerungen wach oder klassische Rezepte dieser Zeit werden neu entdeckt.

591	Dienstag	25.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

