

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**

Ernährungsvorträge und -kurse



Ich kann kochen!

Mit Kindern kochen, frische Lebensmittel entdecken und sie für eine vielseitige Ernährung begeistern: Wie das geht, erfahren Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte bei „Ich kann kochen!“. In den kostenfreien Fortbildungen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens für die praktische Umsetzung in Kita, Grundschule, Hort und Co. Ziel der bundesweiten Ernährungsinitiative ist es, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

	Dienstag	12.09.2023	1 Kurstag
	Dienstag	21.11.2023	1 Kurstag
	Mittwoch	26.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	

- !** In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.
- !** Informationen und Anmeldung unter www.ichkannkochen.de

Gesunde Ernährung im Alter

„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.

500	Donnerstag	14.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Anja Later	

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

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, 23.02.2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 24.02. und Sonntag, 25.02.2024 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie

Montag, 26.02. bis Freitag, 01.03.2024 (ausgenommen Donnerstag, 29.02.2024) 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.

505	Freitag	23.02.2024	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	17:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	85,00 Euro	
	Leitung	Beate Patzig	

- !** **Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 09.02.2024** erfolgen!
- !** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



Regelmäßige Kochtreffs

➤ **Gemeinsam Spaß am Herd – Kochen mit dem Profi**

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 elf Kurstage:

07.09.2023, 05.10.2023, 09.11.2023, 07.12.2023, 18.01.2024, 01.02.2024, 07.03.2024, 18.04.2024, 16.05.2024, 06.06.2024 und 04.07.2024

510	Donnerstag	07.09.2023	11 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	330,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	



➤ **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:

19.09.2023, 14.11.2023, 30.01.2024, 05.03.2024, 14.05.2024 und 02.07.2024

511	Dienstag	19.09.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld



Kasseler
Sparkasse

Angebote für Trauernde



➤ **Es ist okay, wenn Du traurig bist.**

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am Zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

Die Trauerbegleiterin Britta Müller bietet einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht für Gespräche zur Verfügung.

520	A	Sonntag	12.11.2023	1 Kurstag
	B	Sonntag	18.02.2024	1 Kurstag
		Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz und Britta Müller	

📌 Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich auf verschiedene Art und Weise zeigen. Manchmal ist sie frisch und in jeder Sekunde des Tages präsent, weil der Verstorbene vorher ein fester Bestandteil des Lebens war. Manchmal lässt sie sich in der Hektik des Alltags leicht überdecken. Wir haben nur ab und zu das Gefühl, dass wir uns mit ihr beschäftigen sollten. Und manchmal sind wir erst Jahre nach einem Verlust bereit, unsere Trauer zuzulassen und uns mit ihr zu beschäftigen. Es braucht eine große Portion Mut und Kraft, diesen Schritt zu wagen.

Männer trauern anders... In der Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen nicht allein bleiben, sich mit anderen trauernden Männern treffen, Kontakte knüpfen, sich austauschen, miteinander reden, schweigen, zuhören und auch mal lachen – dafür möchten wir beim Kochen und anschließendem gemeinsamen Essen Raum und Zeit geben.

Mit Rezepten, die jeder zuhause nachkochen kann. Wir bereiten verschiedene schmackhafte Gerichte zu, bei denen auch essbare Wildpflanzen verwendet werden. Über ihre Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wert wird jeder Teilnehmer Neues lernen können. Die Männer begeben sich dabei vielleicht auf für sie ungewohntes Terrain und entdecken in ihrer Trauerbewältigung auch Freude am Kochen.

Angeleitet und begleitet werden die Trauernden in diesem Kurs vom ausgebildeten Trauerbegleiter und Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Christoph Falke sowie einem Ehrenamtlichen vom HospizVerein Kassel e. V.

Am Einführungsabend (verbindlich für die Kursteilnahme) lernen sich die Kursteilnehmer von 18:00 bis 20:00 Uhr kennen und erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Kurses.

Die Termine für die sechs Kurstage:

13.08.2024, 03.09.2024, 24.09.2024, 05.11.2024, 26.11.2024 und 17.12.2024

521	Dienstag	23.07.2024	Einführungsabend
	Dienstag	13.08.2024	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 22:00 Uhr	
	Gebühr	195,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Christoph Falke	

In Kooperation mit dem



Männer unter sich

Man(n) nehme ...

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

18.09.2023, 25.09.2023, 26.02.2024, 04.03.2024, 10.06.2024 und 17.06.2024

530	Montag	18.09.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Menücreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welchen Alters. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Termine für die sieben Kurstage:

09.10.2023, 06.11.2023, 27.11.2023, 05.02.2024, 11.03.2024, 22.04.2024 und 06.05.2024

531	Montag	09.10.2023	7 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



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:

11.10.2023, 29.11.2023, 31.01.2024, 13.03.2024, 22.05.2024 und 10.07.2024

532	Mittwoch	11.10.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	



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 sechs Kurstage:

09.11.2023, 16.11.2023, 15.02.2024, 22.02.2024, 02.05.2024 und 16.05.2024

533	Donnerstag	09.11.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

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.

534	Montag	15.01., 22.01. und 29.01.2024	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Frauen unter sich



Best of Mädelsabend

Viele Jahre war der Mädelsabend fester Bestandteil unseres Programmes. Gern erinnern sich die Mädels und ich an die schönen fröhlichen Abende. Nun kommt er mit einem inhaltlichem Mix vergangener Abende zurück.

535	Freitag	07.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



Kochkurs zu verschenken!

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

Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

Internationale Küche

Marokkanische Küche

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.

540	A	Dienstag	05.09.2023	1 Kurstag
	B	Dienstag	11.06.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Sushi für alle

Sushi ist gesund und lecker. Das Ziel dieses Kurses ist, dass jeder zu Hause Sushi selbst zubereiten kann. Es ist viel einfacher als man denkt! Jeder hat die Fähigkeit, es zu erlernen und im Weiteren kreativ und künstlerisch Sushi zu gestalten.

541	A	Mittwoch	27.09.2023	1 Kurstag
	B	Mittwoch	28.02.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Joong-Hee Kim	



📌 Zu Gast in Griechenland

Καλησπέρα {Kalispéra} – Herzlich willkommen zu einem Kochkurs mit ganz viel Urlaubsfeeling und griechischen Spezialitäten. Genießen Sie wie die Götter auf dem Olymp. Um das Ganze abzurunden, kommen Sie gerne in blau weißer Kleidung.

542	Dienstag	17.10.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



📌 Vegetarische koreanische Küche

Die kulinarische Reise beginnt zum Beispiel mit vegetarischen koreanischen Pfannkuchen, reicht über Kimchi, Bibimbap zu Glasnudelsalat, Maultaschen, Eintopf und vielem mehr.

543	Mittwoch	01.11.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

📌 ¡Viva Mexico!

Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: Bunt, scharf und lebenslustig! Sie besteht aus viel mehr als den bei uns so bekannten Tex-Mex-Gerichten. Lassen Sie sich von einem Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten überraschen.

544	Dienstag	07.11.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



Freitagabend in Israel

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

545	A	Freitag	08.12.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	23.02.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Eine Reise in den Orient

Ein besonderes Highlight erwartet Sie, wenn der Duft von 1001 Nacht durch die Küche streicht. Typische Zutaten wie Kichererbsen, Linsen und Couscous werden mit duftenden Gewürzen kombiniert, so dass wunderbar aromatische Kreationen entstehen.

546		Dienstag	16.01.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

Indische Küche

Indisches Essen ist unglaublich lecker und zudem schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den vielfältigen und exotischen Düften der indischen Küche inspirieren.

547	Dienstag	23.01.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	



Königliche Küche von Korea

Surasang, die aufwendige Tafel mit den Speisen, die dem König und der Königin serviert wurden, ist die Krönung der koreanischen Küche. Erfahren Sie bei diesem Kochkurs noch etwas mehr über die Geschichte und die Tradition der koreanischen Palastküche.

548	Mittwoch	24.01.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

📌 Kreatives Sushi

Wer hat Sushi zuhause schon einmal selbst gemacht oder irgendwo bereits Erfahrungen bei einem Kurs gesammelt? In diesem Kurs können wir gemeinsam darauf aufbauen. Wir stellen verschiedene Sushiarten her, wie z. B. Uramaki (California Roll), Temaki (wie eine Schultüte) und vieles mehr.

549	Mittwoch	24.04.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

- ! Bitte bereits vorhandene **Bambusmatten mitbringen**. Ansonsten können sie für 3,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie diese bereits haben.
- ! Nach Möglichkeit ein eigenes **scharfes (Sushi-)Messer mitbringen!**



📌 Sesam öffne dich

Eine Zutat, die im Orient eine besondere Rolle spielt, wird zum Hauptakteur an diesem Abend. Lernen Sie Sesam in seinen unterschiedlichen Ausführungen kennen und lassen Sie sich durch die zubereiteten Gerichte zu neuen Geschmackserlebnissen verführen.

550	Dienstag	07.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



➤ **Zu Gast in Eritrea**

„ENEBLA! (Lasst uns essen!)“ – Gemeinsames Essen ist in dieser Kultur von großer Bedeutung: Gastfreundschaft, sich gegenseitig bekochen und gemeinsames Genießen ist ein Zeichen großen Respekts. Injera, ein leicht säuerliches Fladenbrot, ist ein wichtiger Bestandteil jedes Gerichts. Die Küche Eritreas unterscheidet sich sehr von den Essgewohnheiten der anderen Länder Afrikas.

551	Dienstag	21.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira und Nishan Negassi	

➤ **Koreanische Küche für alle**

Jeder kann koreanisch kochen lernen, z. B. Kimchi (scharf eingelegter Chinakohl), Japchae (Glasnudelsalat), Bulgogi (gegrilltes Rindfleisch), Bibimbap (Reis mit Gemüse, Rindfleisch und Ei), Mandu (koreanische Maultasche) usw.

552	Mittwoch	12.06.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

➤ **Israelisches Streetfood**

Sie kennen vielleicht Falafel, Hummus oder Babaganoush? Aber die israelische Küche hat viel mehr zu bieten als die spektakulären Kichererbsenbällchen. Bedingt durch die Einflüsse vieler Regionen dieser Welt, erwartet uns hier ein Fast Food der besonderen Art.

553	Dienstag	09.07.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

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 herzhaf 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!

Festtage



Erntedank

Es ist wieder einmal Zeit Danke zu sagen, für all die wunderbaren Lebensmittel, die über das Jahr gewachsen sind. Gestalten wir den heutigen Abend aus einem Potpourri all dieser herbstlichen Genüsse.

570	Dienstag	26.09.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Vegetarisches Weihnachtsmenü

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Warum probieren Sie es nicht einmal in der vegetarischen Variante? Sie werden überrascht sein, wie kreativ, vielseitig und auch festlich die vegetarische Küche sein kann.

571	Dienstag	28.11.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

➤ Einfach Weihnachten!

Damit die Feier mit der Familie nicht komplett in Stress ausartet, lernen wir heute leckere Rezepte kennen, die leicht und einfach vorzubereiten sind.

572	A	Donnerstag	30.11.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	14.12.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ 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.

573	Mittwoch	06.12.2023	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



Wir feiern Chanukka

Chanukka, das jüdische Lichterfest, wird in erster Linie in der Familie gefeiert. Man trifft sich nach Anbruch der Dunkelheit, die Kinder bekommen Süßigkeiten und kleine Überraschungen und es wird ausgiebig gegessen. Die Spezialitäten aus der jüdischen Küche machen diesen Abend zu etwas ganz Besonderem.

574	Dienstag	12.12.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Die Fastenzeit geht zu Ende

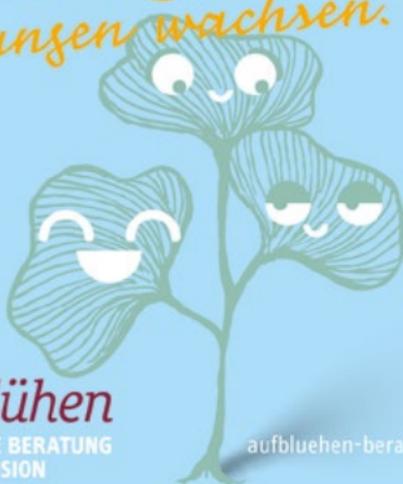
Die Hälfte der Fastenzeit haben wir bereits hinter uns gebracht. Nun wollen wir an diesem Abend bereits einen Blick auf das Osterfest und dazu passende, festliche Speisefolgen werfen.

575	A	Freitag	08.03.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	14.03.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

*Reden über Probleme
lässt Probleme wachsen,
Reden über Lösungen
lässt Lösungen wachsen.*



Aufblühen
SYSTEMISCHE BERATUNG
UND SUPERVISION



aufbluehen-beratung.de

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-Sedici 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	

