

gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit schon 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 521, 570, 572, 574, 579 – 580, 582, 584



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 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. | 500, 520, 546, 573



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 bei uns die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 542, 548

gemeinsam kochen

„EINE GUTE KÜCHE IST DAS
FUNDAMENT ALLEN GLÜCKS.“

Georges Auguste Escoffier



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. | 530, 549, 575, 578

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. | 510



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. | 160, 173 – 174, 540 – 541, 543-545, 547, 550, 581

Ernährungsvorträge und -kurse



➤ Nachhaltige 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	23.03.2023	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

Grabstätten- vorsorge zu Lebzeiten



Wir
informieren
Sie gerne



Tannenheckerweg 6 · 34127 Kassel
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:30 Uhr
 Tel. 0561-983950 · info@friedhofsverwaltung-kassel.de
www.friedhofsverwaltung-kassel.de

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, 03.03.2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 04.03. und Sonntag, 05.03.2023 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie

Montag, 06.03. bis Freitag, 10.03.2023 (ausgenommen Mittwoch, 08.03.2023) 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.

510	Freitag	03.03.2023	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 20.02.2023** erfolgen!
- !** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



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 vier Kurstage:

17.01.2023, 07.03.2023, 09.05.2023 und 11.07.2023

520	Dienstag	17.01.2023	4 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	120,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

➤ **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 sieben Kurstage:

19.01.2023, 09.02.2023, 09.03.2023, 27.04.2023, 11.05.2023, 15.06.2023 und 06.07.2023

521	Donnerstag	19.01.2023	7 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

Männer unter sich

Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welches Alter. 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 fünf Kurstage:

16.01.2023, 20.02.2023, 27.03.2023, 24.04.2023 und 19.06.2023

530	Montag	16.01.2023	5 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	150,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Die Termine für die vier Kurstage:

18.01.2023, 22.03.2023, 24.05.2023 und 12.07.2023

531	Mittwoch	18.01.2023	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	120,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	



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 vier Kurstage:

23.01.2023, 30.01.2023, 08.05.2023 und 15.05.2023

532	Montag	23.01.2023	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	120,00 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.

533	Montag	06.03., 13.03. und 20.03.2023	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Elas Männerkochstudio

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

534	Donnerstag	11.05. und 01.06.2023	2 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	60,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



Internationale Küche

► 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.

540	Dienstag	24.01.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



► ¡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.

541	Dienstag	28.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 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 Fähigkeiten, es zu erlernen und im Weiteren kreativ und künstlerisch Sushi zu gestalten.

542	Mittwoch	15.03.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

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.

543	Freitag	17.03.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Thailändische Küche

Die thailändische Küche steht auf der Beliebtheitsskala ganz weit oben. Dies verwundert nicht, denn Einflüsse aus China, Indien und Europa vereinen sich zu aromatischen Geschmacksexplosionen.

544	Dienstag	21.03.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 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.

545	Dienstag	23.05.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira und Nishan Negassi	





Indische Küche

Die indische Küche ist unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften dieser Küche inspirieren.

546	Dienstag	06.06.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

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.

547	Dienstag	13.06.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

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.

548	Dienstag	14.06.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

📌 **Bunter Mix aus Spanien und Italien**

Wir wollen einen kulinarischen Rückblick auf den letzten Urlaub mit leckeren Rezepten und Getränken werfen.

549	A	Freitag	30.06.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	07.07.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

📌 **Tunesische Köstlichkeiten**

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.

550		Dienstag	04.07.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	



Grabpflege *sorgenfrei!*

Grabpflege kostet Zeit und Mühe.

Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie – seriös, zuverlässig und erfahren. Unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne.



Tel. 0561-983 508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
 KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
 Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

Festtage

➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Palmsonntag/Ostern

Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher begleitet Pastoralreferentin Sarah Benkner die Kursabende thematisch und bringt uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher.

560	Mittwoch	29.03.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	

➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über dieses christliche Fest.

561	Montag	22.05.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	



👨‍🍳 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!

Themenküche

▮ Krusten- und Schalentiere

Jetzt ist die beste Zeit für diese Köstlichkeiten aus dem Meer. Versuchen Sie doch mal Garnelen, Langusten und Muscheln.

570	A	Freitag	20.01.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	26.01.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



▮ Für den kleinen Geldbeutel

Preiswert Kochen heißt nicht unbedingt Fertignahrung, Fast Food oder Dosenahrung. Günstig Kochen bedeutet vielmehr, einfach zu kochen. Mit einer Handvoll Zutaten leckere und gesunde Mahlzeiten schnell und einfach zubereiten.

571		Mittwoch	01.02.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz	

▮ Pasteten

... sind eine fast vergessene Kochkunst, der wir uns widmen wollen. Am Abend bereiten wir sie zu, am nächsten Vormittag werden wir sie dann gemeinsam verzehren.

572		Freitag	03.02. und Samstag, 04.02.2023	2 Kurstage
		Dauer	Freitag 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag 11:00 bis 13:00 Uhr	
		Gebühr	52,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



Be my Valentine

Wie schön ist es doch, am Tag der Verliebten zusammen zu kochen und es später romantisch mit einem leckeren Getränk zu genießen. Bekanntlich geht ja Liebe durch den Magen.

573	Dienstag	14.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Was kann man aus Plattfischen machen?

Große und kleine Plattfische wie Steinbutt und Scholle kommen auf den Tisch.

574	A	Donnerstag	16.02.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.02.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 44,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Pärchen-Abend – 4. Auflage

Gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas Leckeres unter Anleitung zubereiten und dann in der Gemeinschaft später verzehren. Wir stellen ein Buffet zusammen, an dem sich jede/jeder bedienen darf. Ein Cocktail darf natürlich auch nicht fehlen. Wasser und Wein sind im Preis ebenfalls enthalten.

575	A	Freitag	17.02.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	24.02.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 64,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

📌 Familienküche – Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen das Spaß macht - Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

576	Samstag	18.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



📌 Angebot 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, die oder der nicht mehr da ist. An die schönen und auch die weniger schönen 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 neuen, 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!

In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung.

577	Sonntag	26.02.2023	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
	Gebühr	20,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Britta Müller	

📌 Nudeln in Bestform

Wir zaubern eine Geschmacksvielfalt für echte Pasta-Fans – mit Prosecco zu Beginn und Wein zum Essen.

578	A	Freitag	10.03.2023	1 Kurstag
	B	Freitag	28.04.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

📌 Das Filet ist das beste Stück vom Rind

Vor uns liegt ein ganzes Filet und wir bereiten es zu. Wie wäre es mit Chateaubriand?

579	A	Donnerstag	16.03.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	23.03.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 41,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



📌 Frischer Spargel aus Deutschland

Das königliche Gemüse wollen wir heute zu allerlei köstlichen Gerichten verarbeiten.

580	A	Donnerstag	04.05.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	25.05.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

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.

581	Freitag	26.05.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz, Wagma Haqmal-Sedqi und Yael Vieira	



Endlich wieder heimische Erdbeeren

Wir wollen die roten Früchtchen frisch vom Feld gemeinsam mit Kirschen und den ersten Melonen zu einem leckeren Menü verarbeiten.

582	A	Donnerstag	22.06.2023	1 Kurstag
	B	Donnerstag	29.06.2023	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 33,00 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!

📌 Kochen mit Gottes Gaben

„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“ (Gen 1, 29)

Getreide und Früchte sind und bleiben die wichtigsten Grundnahrungsmittel. Lernen wir Gerichte mit Kichererbsen, Linsen, Weizen, Datteln, Weintrauben und Oliven kennen, die bereits zu Moses' Zeiten elementar waren.

583	Mittwoch	05.07.2023	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

📌 Paradieser, Goldäpfel und Liebesäpfel

Es soll nicht nur Tomaten geben, sondern auch Pfifferlinge und frische Kräuter kommen auf den Tisch.

584	A	Donnerstag	13.07.2023	1 Kurstag	
	B	Donnerstag	20.07.2023	1 Kurstag	
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr		
		Gebühr	A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage		
		Leitung	Roland Drückler		



📌 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!