



gemeinsam kochen

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

Dalai Lama

Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 511, 544, 560 – 564, 571 – 572, 582, 584, 589



Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekannten Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 552

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. | 531



Der Hauswirtschaftler und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 510, 543, 551, 570, 587



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, 547 – 548, 550, 554

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, 545, 553, 583, 585, 588



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, Fastenkurse 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. | 163, 172 – 173, 540, 542, 546, 549, 555, 575, 581, 586



Festtage



Leckeres aus der Winterküche

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Hier finden wir neue und vielleicht auch vergessene Gerichte für die kalte Jahreszeit.

570	Montag	11.11.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Es weihnachtet langsam

In der schönsten Zeit des Jahres wollen wir Gans und Lachs auf ganz andere Weise zubereiten.

571	A	Donnerstag	29.11.2024	1 Kurstag
	B	Mittwoch	11.12.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Bald ist Ostern

Es gibt wieder Morcheln und leckeres Lamm. Daraus zaubern wir ein leckeres Festtagsmenü.

572	A	Donnerstag	13.03.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Ostern

Dieser Kurs bildet den Auftakt einer neuen Reihe. Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher werden die Kursabende thematisch von Gemeindereferentin Sandra Bonenkamp begleitet, die uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher bringen wird.

573	Freitag	04.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp	



Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über diesen christlichen Feiertag.

574	Montag	02.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp	

Schawuot

Schawuot ist bei Nicht-Juden wenig bekannt. Dabei hat dieses Fest viele Bedeutungen, z. B. als Erntedankfest oder als Tag der Übergabe der Tora. Traditionell stehen hier Milchprodukte im Mittelpunkt der Mahlzeiten. Wer möchte kann gern in weißer Kleidung kommen.

575	Dienstag	03.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	37,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	