



# 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 unbekanntem 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 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, 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



## Internationale Küche

### 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.

540	A	Freitag	06.09.2024	1 Kurstag
	B	Freitag	28.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 37,00 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.

541		Mittwoch	11.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Joong-Hee Kim	

### Portugal

Die portugiesische Küche ist einfach und deftig und dabei doch abwechslungsreich und vielseitig. Je nach Region wird mehr Fleisch oder Fisch gegessen. Suppen und Eintöpfe haben hier einen festen Platz. Desserts sind süß, sehr süß und dementsprechend lecker. Es bleibt nur zu sagen: Bom apetite!

542	A	Donnerstag	12.09.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	21.01.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 37,00 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.

543		Dienstag	17.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Anja Later	

### Zu Gast in Persien

Die Perserin Fahri weist in die original persische Küche ein.

544	A	Donnerstag	19.09.2024	1 Kurstag
	B	Donnerstag	26.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



### Bella Italia

Mit Aperitif, Antipasti, einem leckeren Hauptgang und einem köstlichen Dessert verwöhnt die Küche Italiens unseren Gaumen. Der Abend wird untermalt mit typisch italienischer Musik.

545	A	Montag	23.09.2024	1 Kurstag
	B	Montag	30.09.2024	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

### 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.

546	A	Dienstag	01.10.2024	1 Kurstag
	B	Dienstag	29.04.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	



### Festliches Sushi

Erstmalig bieten wir Sushi auch für Feste an. Lassen Sie sich durch extravagante Sushi-Formen für einen besonderen Rahmen überraschen.

547	Mittwoch	04.12.2024	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!**

### Sushi für Jedermann (Teil 1) & Kreatives Sushi (Teil 2)

Erstmals bieten wir einen Kombi-Kurs für Sushi Liebhaber an. Während im ersten Teil die Basis für die Sushi Zubereitung gelegt wird, dürfen wir im zweiten Teil besondere Formen des Sushi kennenlernen. Teil I und II können separat gebucht werden.

548	A	Mittwoch	29.01.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	12.02.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Joong-Hee Kim	



### Zu Gast in Griechenland

Καλισπέρα {Kalispéra} – Herzlich willkommen zu einem Kochkurs mit ganz viel Urlaubsfeeling und griechischen Spezialitäten, an dem Sie genießen können wie die Götter auf dem Olymp. Um das Ganze abzurunden, kommen Sie bitte in blau-weißer Kleidung.

549	A	Dienstag	04.02.2025	1 Kurstag
	B	Dienstag	06.05.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

### Koreanische Küche

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.

550	Mittwoch	12.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	34,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	



### ➤ Mittelmeer Küche

Hier vereinen sich Gerichte aus den verschiedenen Mittelmeerregionen in einem Kurs, da entsteht doch ein Urlaubsgefühl. Es bleibt nur noch zu sagen: Buon appetito, Kali orexi und Dobar tek.

551	Dienstag	18.03.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

### ➤ Transylvanische Küche

Kommen Sie mit auf eine interessante kulinarische Reise ins sagenumwobene Transsylvanien. Das Land der düsteren Mythen und bewegten Geschichte hat eine vielfältige Esskultur mit sehr guten, geschmacksintensiven Gerichten.

552	Mittwoch	23.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Nicoleta Dusil und Edelgard Bitter	

### ➤ Vegetarisch um die Welt

Gemeinsam die Vielfalt der vegetarischen Küche aus aller Herren Länder entdecken. Es wird auch ohne Fleisch ein wahrer Genuss.

553	Montag	28.04.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

### ➤ 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 Sushi-Arten her, wie z. B. Uramaki (California Roll), Temaki (wie eine Schultüte) und vieles mehr.

554	Mittwoch	14.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	36,00 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 die zubereiteten Gerichte zu neuen Geschmackserlebnissen verführen.

555	Dienstag	10.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	33,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	