



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



Themenküche

Meal prep für den Single-Haushalt

Für eine Person kochen macht keinen Spaß. Allein essen noch viel weniger. Gemeinsam wollen wir einfache, schnelle Gerichte vorbereiten, mit denen Sie gut durch die ganze Woche kommen.

580	Mittwoch	02.10.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	



Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch 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.

581	Dienstag	03.12.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Fisch aus dem Nordatlantik

Skrei oder Kabeljau, das ist die Frage. Beide kommen im neuen Kleid auf die Karte.

582	A	Donnerstag	13.02.2025	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.02.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Finger & Food

Viele tolle Ideen und Anregungen für das nächste Picknick oder die nächste Party.

583	A	Freitag	21.02.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	21.03.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	



Fest der Kräuter

Frische Kräuter bereichern jedes Menü. Heute wollen wir uns neben Bärlauch noch anderen Kräutern, wie Kerbel und Estragon widmen.

584	A	Mittwoch	02.04.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	30.04.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Pärchen-Abend – 6. Auflage

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam mit dem Partner/ der Partnerin ein tolles Menü zubereiten. In nettem Ambiente mit Wein und verführerischem Cocktail genießen.

585	A	Freitag	16.05.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	23.05.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 70,00 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.

586	Montag	19.05.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	39,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira	

Entspannte Feste feiern

Wer kennt das nicht? Ein größeres Fest steht an und man weiß nicht, wo man anfangen soll. Was soll es zu essen geben? Was und wo soll man einkaufen? Wieviel Zeit nimmt die Zubereitung in Anspruch? Dies sind nur einige Fragen, auf die der Kurs eine Antwort geben will, denn das Ziel ist, ein entspanntes Fest in geselliger Runde

587	Mittwoch	04.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

One pot

Alles aus einem Topf. Optimal für den Familienalltag. Abwechslungsreiche Gerichte, die schmecken, gut gelingen und nicht viel Arbeit machen.

588	Freitag	06.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



Matjes und Kalbfleisch

Matjes, Kalbfleisch und Pfifferlinge sowie frische Beeren sind heute die Favoriten. Aus diesen herrlichen Komponenten wird ein Menü zubereitet.

589	A	Donnerstag	26.06.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	02.07.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 40,00 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.

Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!