

# gemeinsam kochen



Die gelernte Diätassistentin **Kerstin Döll** begleitet Menschen mit Leidenschaft auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Auch in ihrer Freizeit kocht sie mit mindestens eben so viel Begeisterung, wie sie tanzt. | 505, 521



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 150, 506, 515, 534, 536, 550-551, 553, 561, 564, 570, 573-574, 579

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. | 539, 560



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. | 531, 538, 542

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. | 511



# gemeinsam kochen

„NACH EINEM TREFFLICHEN MITTAG-  
ESSEN IST MAN GENEIGT, ALLEN ZU  
VERZEIHEN.“

Oscar Wilde



Pfarrer **André Lemmer** möchte den Glauben mit dem Alltag verbinden. Alles, was wir mit unseren eigenen Händen tun, verbindet uns mit Schöpfung und Glaube. Die Frage, was uns nährt, bekommt dann eine doppelte Bedeutung. | 580

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 520, 540, 552, 571 – 572, 575 – 576, 578, 581



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. | 500

**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit vielen Jahren nimmt sie uns mit auf bunte, kulinarische Reisen ins Unbekannte. | 141, 152 – 153, 173 – 174, 530, 532 – 533, 535, 537, 541, 543 – 544, 562, 577



## Internationale Küche



### 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 Fast food der besonderen Art.

<b>530</b>	Dienstag	<b>09.09.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### Vegetarische koreanische Küche

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

<b>531</b>	Mittwoch	<b>24.09.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

## 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.

<b>532</b>	Dienstag	<b>28.10.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## 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!

<b>533</b>	Dienstag	<b>11.11.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>41,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



## Mediterranes Medley

An diesem Abend bringen wir gemeinsam viele leckere, einfache Köstlichkeiten aus der Mittelmeerregion auf den Tisch.

<b>534</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>13.11.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>26.11.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 51,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Eine Reise nach Thailand

Die thailändische Küche bietet eine leckere Kombination aus knackigem Gemüse, frischen Kräutern und delikaten Gewürzen in Verbindung mit Fleisch oder Meeresfrüchten.

<b>535</b>	Dienstag	<b>20.01.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## ➤ Zu Gast in der Karibik

Jetzt ist genau die richtige Zeit um gefühlsmäßig und kulinarisch in die Wärme der Karibik abzutauchen.

<b>536</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>21.01.2026</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>28.01.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ 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.

<b>537</b>	Dienstag	<b>24.02.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>37,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	





## ➤ Sushi für Jedermann

Sushi ist gesund und lecker. Und jeder kann es zu Hause selbst zubereiten, denn es ist viel einfacher, als man denkt! Lernen Sie in diesem Kurs, wie man Sushi macht sowie kreativ und künstlerisch gestaltet.

<b>538</b>	Mittwoch	<b>11.03.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

- ! 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!**



## ➤ 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.

<b>539</b>	Mittwoch	<b>15.04.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Nicoleta Dusil</b>	

### 📌 **Cucina della mamma**

Von Antipasti bis Dolci und gekrönt mit einem Spritz erwartet uns ein köstlicher italienischer Abend. Buon appetito!

<b>540</b>	<b>A</b>	Montag	<b>20.04.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Freitag	<b>24.04.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### 📌 **Zu Gast in Griechenland**

Καλησπέρα {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 gerne in blau-weißer Kleidung.

<b>541</b>		Dienstag	<b>21.04.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### 📌 **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.

<b>542</b>		Mittwoch	<b>06.05.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



## ➤ Orientalische Küche

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.

<b>543</b>	Dienstag	<b>12.05.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## ➤ 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.

<b>544</b>	Freitag	<b>29.05.2026</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>41,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	