

# 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, Fastenurse 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



## Themenküche

### ➤ Aus heimischen Flüssen und Wäldern

Ein bunter Mix aus Krebsen, Steinpilzen und Forellen bietet die Basis für diesen Kochkurs.

<b>570</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.08.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>17.09.2025</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>	



### ➤ Vegetarisches Glück

Es wird auch ohne Fleisch ein wahrer Genuss mit leckerem Cocktail oder Bowle.

<b>571</b>		Montag	<b>01.09.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## 🔪 Kartoffelglück

Die tolle Knolle bietet die Basis für abwechslungsreiche Kochideen: Salat, Suppe, Auflauf oder Kuchen – Kartoffeln sind vielseitig und lecker. Besonders mit einem Gläschen Federweißer.

<b>572</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>26.09.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>27.10.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## 🔪 Steaks – nicht nur für Männer

Für alle, denen Fleisch wichtiger ist als Gemüse!

<b>573</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>27.09.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>29.11.2025</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>	

## 🔪 Ein kulinarischer Besuch in Ostpreußen

Wir werfen einen Blick in die Vergangenheit. Mal schauen, was es bei Oma Anna Maria Drückler auf dem Tisch gab.

<b>574</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>23.10.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>30.10.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## One pot

Wenig Geschirr, großer Genuss! In einem Topf garen Gemüse, Fleisch, Fisch, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dazu ein Gläschen Wein, das schmeckt fein.

<b>575</b>	Montag	<b>03.11.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## Mezze

„Mezze“ – das sind verschiedene kleine Gerichte, die man miteinander teilt. Wir machen diese Speisen, die Lust auf mehr machen und runden den Genuss mit einem leckeren Getränk ab.

<b>576</b>	Freitag	<b>23.01.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## 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.

<b>577</b>	Dienstag	<b>03.02.2026</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



## ▀ Pärchen-Abend

Es ist wieder soweit: Liebe geht durch den Magen! Deswegen wird hier mit dem Partner oder der Partnerin ein tolles Menü zubereitet und in nettem Ambiente mit Wein und verführerischem Cocktail genossen.

<b>578</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>13.02.2026</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>27.02.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 80,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



**SkF**

**SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG –  
EINE RUNDE SACHE!**

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Kassel  
Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | skf-kassel.de  
Termine nach Vereinbarung  
T 0561/7004236 | info@skf-kassel.de

### Es wird knödelig

Wir schauen in die Kochtöpfe Böhmens.

<b>579</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>19.02.2026</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>26.02.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### Wer macht die Wurst?

In diesem Kurs geht es um die Wurst! Der Kasseler Pfarrer André Lemmer vermittelt die Grundlagen der Bratwurstherstellung – nicht nur für Pfarrgemeinde- und/oder Verwaltungsräte.

<b>580</b>		Samstag	<b>21.02.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:00 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>50,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>André Lemmer</b>	

**!** In der Gebühr enthalten sind **20 selbstgemachte Würste zum Mitnehmen**. Je 10 weitere können für 10,00 Euro erworben werden.

### Party! Party!

Alles was man für eine gelungene Party benötigt. Von Fingerfood über Salate, Suppen, Brot mit leckerem Dip und Cocktail ist alles dabei.

<b>581</b>		Freitag	<b>06.03.2026</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	