



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 unbekannten 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



Fasten

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.

Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

Die Termine für die sieben Kurstage:

Freitag, 13.02.2026 von 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 14.02. und Sonntag, 15.02.2026 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie

Montag, 16.02.2026 bis Freitag, 20.02.2026 (ausgenommen Donnerstag, 19.02.2026) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

500	Freitag	13.02.2026	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	17:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	92,00 Euro	
	Leitung	Beate Patzig	

- ! Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 28.01.2026** erfolgen!
- ! Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



Regelmäßige Kochtreffs



➤ Schlemmertreff

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

Die Termine für die sechs Kurstage:

16.09.2025, 18.11.2025, 27.01.2026, 17.03.2026, 05.05.2026 und 23.06.2026

505	Dienstag	16.09.2025	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Kerstin Döll	

➤ Gemeinsam Spaß am Herd – Kochen mit dem Profi

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

Die Termine für die zehn Kurstage:

04.09.2025, 02.10.2025, 06.11.2025, 11.12.2025, 29.01.2026, 12.02.2026, 19.03.2026, 16.04.2026, 07.05.2026 und 11.06.2026

506	Donnerstag	04.09.2025	10 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	350,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

Senioren unter sich



Waldauer Allerlei

Gemeinsam Kochen und Genießen ist hier das Motto. In diesem Kochkurs lernen wir Neues kennen und Altbewährtes wird wiederentdeckt.

510	A	Freitag	22.08.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	19.09.2025	1 Kurstag
	C	Freitag	22.05.2026	1 Kurstag
	D	Freitag	03.07.2026	1 Kurstag
		Dauer	10:30 bis 13:30 Uhr	
		Gebühr	A - D: 10,00 Euro plus Umlage	
		Leitung	Edelgard Bitter und Sebastian Wolf	

- ! In Kooperation mit dem Seniorenstadtteilprojekt AGILES Waldau vom Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.
- ! Ort: Stadtteilbüro Waldau, Görlitzer Str. 39 J, Kassel
- ! Höchstens 6 Personen können teilnehmen.

Gesunde Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

511	Donnerstag	12.03.2026	1 Kurstag
	Dauer	12:00 bis 13:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Anja Later	

- ! In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071

Kassel documenta Stadt

Frauen unter sich

► Mädelsabend

Hier kochen nur die Frauen – aber mit einem Hahn im Korb.

515	A	Samstag	06.09.2025	1 Kurstag
	B	Samstag	08.11.2025	1 Kurstag
	C	Samstag	28.02.2026	1 Kurstag
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B, C: 48,00 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!

Männer unter sich

Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welchen Alters. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

Die Termine für die sechs Kurstage:

25.08.2025, 29.09.2025, 24.11.2025, 19.01.2026, 13.04.2026 und 11.05.2026

520	Montag	25.08.2025	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pfiffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die fünf Kurstage:

10.09.2025, 05.11.2025, 04.02.2026, 25.03.2026 und 20.05.2026

521	Mittwoch	10.09.2025	5 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	175,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Kerstin Döll	



Man(n) nehme ...

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit allerlei Kreativität und viel guter Laune, lasse alles gut köcheln, rühre mehrfach um und genieße dann bei fröhlicher Tafelei.

Die Termine für die sechs Kurstage:

08.09.2025, 15.09.2025, 27.04.2026, 04.05.2026, 15.06.2026 und 22.06.2026

522	Montag	08.09.2025	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	210,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Herrenkochkurs

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an den anderen Terminen kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

523	Montag	26.01., 02.02. und 09.02.2026	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	105,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	

Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

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.

530	Dienstag	09.09.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	39,00 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.

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

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.

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

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!

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



Mediterranes Medley

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

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

■ 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.

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

■ Zu Gast in der Karibik

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

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

■ 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.

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





📌 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.

538	Mittwoch	11.03.2026	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	39,00 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!**



📌 Transsylvanische 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.

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

Cucina della mamma

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

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

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.

541		Dienstag	21.04.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	38,00 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.

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



📌 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.

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

📌 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.

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

Saisonale Küche



Es grünt so grün

Muss es immer grüne Soße sein? Mit frischen Kräutern der Saison zaubern wir leckere Speisen.

550	A	Donnerstag	23.04.2026	1 Kurstag
	B	Donnerstag	30.04.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Endlich Spargelsaison

Jetzt „schießt“ der Spargel wieder! Zwischen Mitte April und Mitte Juni ist die traditionelle Spargelsaison. Darauf freuen wir uns das ganze Jahr.

551	A	Donnerstag	21.05.2026	1 Kurstag
	B	Donnerstag	28.05.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Spargel und Erdbeeren

Die Königinnen von Gemüse und Obst treffen aufeinander und verschmelzen zu wunderbaren Kreationen.

552	Freitag	22.05.2026	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	42,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Die „Jungfräulichen“

Matjes und Erdbeeren – daraus lässt sich doch was Leckeres machen?!

553	A	Donnerstag	18.06.2026	1 Kurstag
	B	Donnerstag	25.06.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



Festtagsküche

Transsilvanische Weihnachten

Wir laden ein, zu einem Festtagsmenü der besonderen Art. Freuen Sie sich auf die besonderen Spezialitäten der transsilvanischen Küche.

560	Donnerstag	27.11.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	38,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Nicoleta Dusil	

Weihnachtliche Leckereien

In der schönsten Zeit des Jahres lassen wir uns auf eine besondere Kombination von Lebkuchen und Fleisch ein.

561	A	Freitag	05.12.2025	1 Kurstag
	B	Freitag	12.12.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



Chanukka

Chanukka, das jüdische Lichterfest, wird in erster Linie in der Familie gefeiert. Man trifft sich nach Anbruch der Dunkelheit, die Kinder bekommen Süßigkeiten und kleine Überraschungen und es wird ausgiebig gegessen. Die Spezialitäten aus der jüdischen Küche machen diesen Abend zu etwas Besonderem.

562	Montag	15.12.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	38,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

📌 Kochen an christlichen Feiertagen

Lassen Sie uns die christlichen Feiertage Ostern und Pfingsten besser kennenlernen! Hierzu gehören Rezepte für das festliche Begehen der Feiertage sowie spirituelle Impulse, die uns helfen den christlichen Gedanken zu verstehen. Letztere kommen von Gemeindeferent Timo Sachs, der die beiden Abende zu den Themen Ostern (A) und Pfingsten (B) begleitet.

563	A	Montag	16.03.2026	1 Kurstag
	B	Dienstag	19.05.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Bitter und Timo Sachs	

📌 Bald ist Ostern

Was bringt man als Festtagsmenü auf den Tisch: Lamm oder Geflügel?

564	A	Mittwoch	18.03.2026	1 Kurstag
	B	Donnerstag	26.03.2026	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



📌 Kochkurs zu verschenken!

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

Themenküche

➤ Aus heimischen Flüssen und Wäldern

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

570	A	Donnerstag	28.08.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	17.09.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 51,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➤ Vegetarisches Glück

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

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

■ Kartoffelglück

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

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



■ Steaks – nicht nur für Männer

Für alle, denen Fleisch wichtiger ist als Gemüse!

573	A	Samstag	27.09.2025	1 Kurstag
	B	Samstag	29.11.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

■ 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.

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

One pot

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

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

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.

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

**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.

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



■ 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.

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



**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.

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



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.

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

! 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.

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

Für Trauernde

Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

242	Sonntag	31.05.2026	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Bitter	



Grabpflege *sorgenfrei!*

Grabpflege kostet Zeit und Mühe.

Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie – seriös, zuverlässig und erfahren. Unsere Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne.



Tel. 0561-983 508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de
KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH
Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30