

# gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 510, 554, 560 – 561, 564, 567 – 569, 571, 575, 577, 581



Die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin **Dagmar Götz-Weidel** zaubert seit 2010 leckere Gerichte und lässt sie dann gemäß dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“ mit Ihnen wieder verschwinden. | 183, 521, 563, 573, 580

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 30 Jahren bei uns. | 531



Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1993 große Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500 – 501, 511, 546, 548, 578

# gemeinsam kochen

„KEIN GENUSS IST VORÜBERGEHEND,  
DENN DER EINDRUCK, DEN  
ER ZURÜCKLÄSST, IST BLEIBEND.“

Johann Wolfgang von Goethe



Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 11 Jahren bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 530, 562, 566, 570, 572, 574

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 15 Jahren bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. | 505



**Yael Vieira** kommt ursprünglich aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | 180, 186 – 187, 540 – 545, 547

## Ernährungsvorträge und -kurse

### Ich nehme ab!

**Was kann ich ändern, damit ich mich wohler fühle und abnehme?** Das Abnehmprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Es hilft bei einer Umstellung des Ernährungsverhaltens und dem damit verbundenen Gewichtsverlust. Dabei werden ernährungsphysiologische Aspekte mit psychologischen Fragen verknüpft. Die Programmschritte bauen aufeinander auf und bereiten auch auf Rückschläge wie eine zwischenzeitige Gewichtszunahme vor.

#### Die Termine für die zwölf Kurstage:

**27.04.2022, 04.05.2022, 18.05.2022, 01.06.2022, 22.06.2022, 13.07.2022, 07.09.2022, 21.09.2022, 05.10.2022, 02.11.2022, 16.11.2022 und 30.11.2022**

<b>500</b>	Mittwoch	<b>27.04.2022</b>	<b>12 Kurstage</b>
	Dauer	<b>18:30 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>228,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

- !** Kursleiterin Anja Later ist Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE. **Aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation ist eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenkassen möglich.** Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.



### Fit bleiben durch gutes Essen

„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.

<b>501</b>	Donnerstag	<b>17.03.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>11:00 bis 12:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

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

## 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, 11.03.2022 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 12.03. und Sonntag, 13.03.2022 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 14.03. bis Freitag, 18.03.2022 (ausgenommen Mittwoch, 16.03.2022) 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.

<b>505</b>	Freitag	<b>11.03.2022</b>	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>85,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Beate Patzig</b>	

- !** Bitte beachten Sie: Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 28.02.2022** erfolgen!
- !** Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



## Tee zieht immer!

Gemeinsam finden wir den Tee, der zu Ihnen passt.  
Entdecken Sie die Welt des Tees:

- Vielfalt im Teesortiment
- Kompetente Beratung
- Neue Teetrends
- Zentrale Lage
- Geschenkideen
- Praktisches Zubehör

Familie Frawley & Team freuen sich auf Ihren Besuch!

**Tee Gschwendner**

Obere Königstr. 39 · 34117 Kassel  
kassel-koe@teegschwendner.com

## Regelmäßige Kochtreffs



### ► Kochtreff am Vormittag

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 zwölf Kurstage:

20.01.2022, 10.02.2022, 17.03.2022, 07.04.2022, 12.05.2022, 02.06.2022, 14.07.2022, 15.09.2022, 13.10.2022, 20.10.2022, 24.11.2022 und 15.12.2022

<b>510</b>	Donnerstag	<b>20.01.2022</b>	12 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>312,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ► Schlemmertreff für Genießende

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:

08.02.2022, 08.03.2022, 10.05.2022, 28.06.2022, 27.09.2022 und 22.11.2022

<b>511</b>	Dienstag	<b>08.02.2022</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:30 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>156,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## Frauen unter sich

### ▀ Mädelsabend

Dieser Kurs beschert Frauen drei schöne Stunden. Mit leckerem Essen, spritzigen Cocktails und viel guter Laune. Freuen Sie sich auf tolle neue Rezepte für einen perfekten Mädelsabend.

<b>520</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>11.02.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>29.04.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ▀ Ladies' Night

An diesem Abend bleiben wir Frauen mal unter uns. Wir kochen gemeinsam mit unseren Freundinnen, verwöhnen uns mit einem leckeren Dinner, einem guten Glas Wein und ähnlichem.

<b>521</b>		Freitag	<b>20.05.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	



## Männer unter sich

### Menücreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Herrenkochkurs für alle Altersklassen mit Anregungen aus der nationalen und internationalen Küche.

Die Termine für die sechs Kurstage:

17.01.2022, 28.02.2022, 28.03.2022, 02.05.2022, 13.06.2022 und 05.09.2022

<b>530</b>	Montag	<b>17.01.2022</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>156,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

19.01.2022, 16.03.2022, 22.06.2022, 07.09.2022, 19.10.2022 und 16.11.2022

<b>531</b>	Mittwoch	<b>19.01.2022</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>156,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Margit Hildebrandt</b>	





## Herrenabend

Viele neue Ideen mit einfachen Rezepten, die zu einem ungewöhnlichen Ergebnis führen, sind die Grundlage dieser Kochabende. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Können zu erweitern und zu Hause umzusetzen.

<b>532</b>	Montag	<b>24.01., 31.01. und 07.02.2022</b>	3 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>78,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## Man(n) nehme ...

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

**Die Termine für die vier Kurstage:**

**14.03.2022, 21.03.2022, 07.11.2022 und 14.11.2022**

<b>533</b>	Montag	<b>14.03.2022</b>	4 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>104,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## Elas Männerkochstudio

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!

**Die Termine für die vier Kurstage:**

**17.03.2022, 24.03.2022, 10.11.2022 und 17.11.2022**

<b>534</b>	Donnerstag	<b>17.03.2022</b>	4 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>104,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## Internationale Küche

### ➤ Eine Reise in den Orient

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.

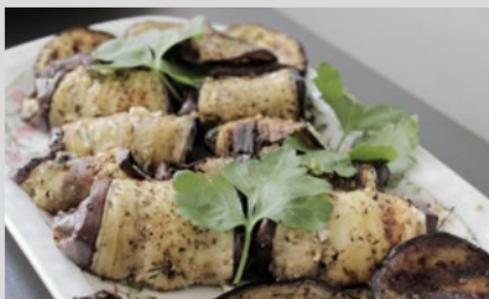
<b>540</b>	Donnerstag	<b>18.01.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### ➤ Entlang der Seidenstraße – Marokko

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>541</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>10.02.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>28.11.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



## Freitagabend in Israel

Ich nehme 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>542</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>04.03.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>21.10.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 29,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Entlang der Seidenstraße – Tunesien

Einfachheit ist die Basis der privaten Küchen von Nordafrika. Das Exotische verschmilzt mit Hausmannskost zu Gerichten, die hocharomatisch und dennoch einfach und schnell herzustellen sind. Die tunesische Küche ist vermutlich die aromatischste der Region.

<b>543</b>		Dienstag	<b>03.05.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Entlang der Seidenstraße – Eritrea

„ENEBLA! (Lasst uns essen!)“ – Gemeinsames Essen ist in dieser Kultur von großer Bedeutung: Gastfreundschaft, sich gegenseitig bekochen und gemeinsames Genießen ist ein Zeichen großen Respekts. Injera, ein leicht säuerliches Fladenbrot, ist ein wichtiger Bestandteil jedes Gerichts. Die Küche Eritreas unterscheidet sich sehr von den Essgewohnheiten der anderen Länder Afrikas.

<b>544</b>		Dienstag	<b>24.05.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira und Nishan Negassi</b>	

## Entlang der Seidenstraße – Mittlerer Osten

Begeben wir uns auf eine Reise in ferne Länder. Träumen wir von Farben, Düften und Gerüchen. Aus einem Teil des Traumes wird Wirklichkeit. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse machen diesen Abend zu etwas Besonderem.

<b>545</b>	Donnerstag	<b>09.06.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Indische Küche

Die indische Küche ist unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften dieser Küche inspirieren.

<b>546</b>	Dienstag	<b>21.06.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## Entlang der Seidenstraße – Ferner Osten

Inspiziert durch die Garküchen dieser Region gehen wir auf Entdeckungsreise und lernen ganz neue Gerichte, Düfte und Geschmäcker kennen.

<b>547</b>	Dienstag	<b>14.07.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	





## Exquisites aus der italienischen Küche

Genießerinnen und Genießer kommen in diesem Kurs auf ihre Kosten. Wir bereiten ein anspruchsvolles Vier-Gänge-Menü zu und genießen es in geselliger Runde mit dem jeweils passenden Wein. Lena Brendler von der Weinhandlung Schluckspecht wird uns dabei viel über die Weine erzählen.

<b>548</b>	Freitag	<b>07.10.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>50,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later und Lena Brendler</b>	

## Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein



Die Freiheit 2  
34117 Kassel  
Telefon: (0561) 70 04-2 36  
Fax: (0561) 70 04-1 63  
info@skf-kassel.de

*Sprechzeiten nach Vereinbarung*

Terminvereinbarung/  
Information  
Mo., Do.: 10-12 Uhr  
Fr.: 9-12 Uhr  
Di.: 15-18 Uhr

## Festtage

### ➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Ostern

Dieser Kurs bildet den Auftakt einer neuen Reihe. Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher werden die Kursabende thematisch von Pastoralreferentin Sarah Benkner begleitet, die uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher bringen wird.

<b>550</b>	Mittwoch	<b>06.04.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Sarah Benkner</b>	

### ➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Christi Himmelfahrt

Zu Christi Himmelfahrt ist der Frühling auf dem Höhepunkt und bietet allerlei Köstlichkeiten, die wir heute auf den Tisch bringen wollen.

<b>551</b>	Dienstag	<b>18.05.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Sarah Benkner</b>	

### ➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 3: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über diesen christlichen Feiertag.

<b>552</b>	Mittwoch	<b>01.06.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Sarah Benkner</b>	



## 📌 Weihnachtsbrunch

Ein Brunch ist eine wunderbare Gelegenheit, Zeit mit seinen Lieben zu verbringen. Gut vorbereitet kann man mit vielen Gerichten einen entspannten Morgen genießen.

<b>553</b>	Samstag	<b>05.11.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



## 📌 Gerichte für die Weihnachtszeit

Die Lieben kommen zu Besuch und haben Hunger. Was soll gekocht werden? An diesem Abend finden wir es gemeinsam heraus.

<b>554</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>01.12.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>07.12.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## 📌 Allergien und Unverträglichkeiten

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



### ➤ Raffiniertes Weihnachtsmenü

Sie wollen Ihre Lieben zu Weihnachten mit einem besonderen Menü überraschen? Eine gezielte Lebensmittelauswahl und einfach umzusetzende Rezepte sorgen dafür, dass dies ohne großen Stress und tagelange Vorbereitungen glückt.

<b>555</b>	<b>A</b>	Montag	<b>05.12.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>14.12.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>A: 18:00 bis 21:00 Uhr, B: 11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### 👨 Kochkurs zu verschenken?

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

**Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!**

## Themenküche



### Früchte des Meeres

Krusten- und Schalentiere, Sepia und Co. wollen wir zum Jahresbeginn für uns entdecken.

560	A	Freitag	21.01.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	27.01.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

### Jetzt hat der Fischfang Hochsaison

Wir wollen ganze Fische zerlegen und köstliche Gerichte daraus zaubern.

561	A	Donnerstag	03.02.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	18.02.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	





### ► **Pärchen-Abend – hier wird mit Liebe gekocht und zubereitet**

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam etwas Leckeres zubereiten und in der Gemeinschaft verzehren. Wir stellen ein Büffet zusammen, woran sich jeder bedienen darf. Ein Cocktail und leckere Getränke dürfen natürlich auch nicht fehlen.

<b>562</b>	<b>A</b>	Montag	<b>14.02.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>21.02.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 52,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ► **After-Work-Cooking**

Mit neuen, leichten Rezepten lassen wir den anstrengenden Arbeitstag lecker ausklingen.

<b>563</b>		Dienstag	<b>15.02.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	

### ► **Dry age**

Mit dem besonders gereiften Fleisch wollen wir Leckeres zubereiten.

<b>564</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>11.03.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>18.03.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Angebot 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, die oder der nicht mehr da ist, an die schönen und auch die weniger schönen 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 neuen, 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!

In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung. Denn Trauer ist Liebe und Liebe geht durch den Magen.

<b>565</b>	<b>A</b>	Sonntag	<b>13.03.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Sonntag	<b>26.06.2022</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Sonntag	<b>09.10.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A-C: 20,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz und Britta Müller</b>	



## ➤ Salate für Feste und Gäste

Auf jeder gelungenen Feier gehören köstliche Salate in verschiedenen Variationen dazu. Mal schauen, welcher Ihr neuer Lieblingssalat heute Abend wird. Während der Zubereitung probieren wir einen Longdrink oder Cocktail.

<b>566</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>25.03.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>13.05.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### 📌 **Kalbfleisch und was man daraus machen kann**

Ragout fin, fast nicht mehr auf den Speisekarten zu finden, und andere leckere Spezialitäten wollen wir gemeinsam zubereiten und in geselliger Runde bei einem guten Tropfen genießen.

<b>567</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>31.03.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>08.04.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### 📌 **Spargel und Matjes haben jetzt Saison**

Aus diesen beiden saisonalen Zutaten bereiten wir ein schmackhaftes Menü.

<b>568</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>05.05.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>19.05.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### 📌 **Erdbeeren und frische Kräuter ...**

... wollen wir uns an diesem Abend schmecken lassen. Haben Sie schon mal heiße Erdbeeren probiert?

<b>569</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>23.06.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>30.06.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## Was die Hessen mögen

Rezepte und regionaltypische hessische Spezialitäten einfach gemacht. Lassen Sie sich überraschen, was die hessische Küche alles zu bieten hat. Kennen Sie den Lohplatz, der auch Schmiechelskuchen genannt wird?

<b>570</b>	Freitag	<b>24.06.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## Sommergerichte

Frische Früchte wie Kirschen und Pfifferlinge stehen auf dem Speisezettel. Schwelgen wir gemeinsam darin...

<b>571</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>01.07.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>21.07.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Fingerfood

Perfekte Partysnacks, die wir gemeinsam zubereiten und bei flotter Musik und ein paar Cocktails anschließend genießen wollen.

<b>572</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>08.07.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>09.09.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## Das schmeckt nach Mittsommer

Wir bereiten in gemütlicher und entspannter Atmosphäre landesübliche skandinavische Gerichte sowie Brot und Konfitüre zu.

<b>573</b>	Freitag	<b>22.07.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	



## Kartoffel-Rezepte

Ob gekocht, gebacken oder gebraten, die Kartoffel gehört zu den gesündesten Kohlenhydraten überhaupt. 2000 Sorten gibt es weltweit und 210 davon in Deutschland. Wir lassen sie uns gemeinsam schmecken.

<b>574</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>16.09.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Freitag	<b>30.09.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## Herbstbeginn

Freuen wir uns auf eine interessante Mischung vom Markt: Pilze, Zwetschgen und Miesmuscheln.

<b>575</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>08.09.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>22.09.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## 📌 Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten, zum Beispiel an/ in Fisch, Fleisch, Cremes, Kuchen u. v. m. Das Aromawunder Zitrone macht nicht nur lustig, sondern ist durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Kalium auch noch sehr gesund.

<b>576</b>	Mittwoch	<b>05.10.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## 📌 Die Jagdsaison ist eröffnet

Wildschwein, Kaninchen, Kürbis, Birnen und Quitten. Was will man mehr?

<b>577</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>06.10.2022</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>14.10.2022</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## 📌 Kürbisspezialkurs

Ob dick oder dünn, ob groß oder klein, bei uns ist jeder Kürbis fein! Endlich ist die Kürbiszeit angebrochen. Also probieren wir Marmelade, Pie, Brot und andere Köstlichkeiten mit diesem Fruchtgemüse.

<b>578</b>	Dienstag	<b>11.10.2022</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### 📌 Kohlvielfalt in Pfannen und Töpfen

Kohl wird als einheimisches, regionales Gemüse oft unterschätzt. Dabei kommt er mit ganz verschiedenen Sorten daher, die in der Küche für eine breite Palette an Gerichten und Genuss sorgen. Daneben punktet er mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und trägt gerade in Herbst und Winter zur Stärkung des Immunsystems bei.

<b>579</b>	Mittwoch	<b>12.10.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### 📌 Hessisch, deftig und lecker

Lassen Sie uns an diesem Abend gemeinsam die Küche der Heimat neu entdecken.

<b>580</b>	Donnerstag	<b>20.10.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	

### 📌 Geflügel: Ente, Gans und Co.

Schnelle Gerichte vom Hausgeflügel...

<b>581</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>03.11.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Freitag	<b>11.11.2022</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	





## **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.

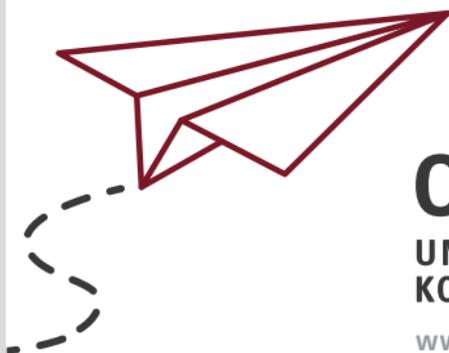
**Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!**

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

## **Die Botschaft kommt an!**

Ein gutes, individuelles Konzept macht den Anfang. Am Ende entsteht daraus eine aufmerksamkeitsstarke Unternehmenskommunikation. So sorgt unser Team dafür, dass die Botschaft ankommt.

**Auf dem Papier, dem Bildschirm und dem Event.**



**OSSA**   
**UNTERNEHMENS  
 KOMMUNIKATION**

[www.ossa-partner.de](http://www.ossa-partner.de)