

# Ernährung

Der zeitlose Trend: Kochkurse

72

## Der zeitlose Trend: Kochkurse

### Bitte beachten Sie

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse: Es wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Kochumlage erhoben. Diese beträgt zwischen 4,00 Euro und 10,00 Euro und ist direkt an die Kursleitung zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage.

– Die Kursangebote sind nach den Kursleitungen angeordnet. –

### Kochkurs für Einsteiger

Nr.  
600

In diesem Kurs werden verschiedene Zubereitungsmethoden ausprobiert und über Einkauf, Lagerung und Grundausstattung von Küchengeräten gesprochen. Ferner werden einfache und schnelle Gerichte zubereitet, die auch Anfänger leicht nachkochen können.

Termine: Montag, 26.09. / Donnerstag, 29.09. / Dienstag, 04.10. /  
Donnerstag, 06.10.2011

Termine: Donnerstag, 03.05. / Montag, 07.05. / Montag, 14.05. /  
Mittwoch, 16.05.2012

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro + Kochumlage

Leitung: Ute Pacholak-Jorda, Kursleiterin für Kochen

### Kochen für Einsteiger – Aufbaukurs

Nr.  
601

Weiterführender Kurs, auch für alle, die noch unter Anleitung weitere Kochsicherheit erwerben wollen.

Termine: Donnerstag, 19.01. / Montag, 23.01. /  
Donnerstag, 26.01. / Montag, 30.01.2012

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro + Kochumlage

Leitung: Ute Pacholak-Jorda, Kursleiterin für Kochen

### Keine Angst vorm Kochen

Nr.

602

Für alle, die gerne „Neues“ ausprobieren möchten, aber noch Anleitung und Erklärungen benötigen. Wir treffen uns einmal im Monat.

Termine: Donnerstag, 23.02.2012 / 22.03.2012 / 19.04.2012

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 22,50 Euro + Kochumlage

Leitung: Ute Pacholak-Jorda, Kursleiterin für Kochen

### Nudeln aus eigener Küche

Nr.

603

Selbstgemachte Nudeln, frisch gekocht, sind eine Delikatesse. Wir bereiten Bandnudeln, Ravioli, Maultaschen etc. mit köstlichen Saucen oder als Suppeneinlage zu.

Termin: Donnerstag, 08.09.2011

Donnerstag, 15.09.2011 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

### Himmlisch kochen und genießen – die ayurvedische Küche

Nr.

604

Ayurveda ist die Wissenschaft vom gesunden, langen und glücklichen Leben. Lassen Sie sich begeistern durch die Vielfalt der Gewürze und ihrer heilungs- bzw. verdauungsfördernden Wirkung.

Termin: Dienstag, 31.01.2012

Donnerstag, 02.02.2012 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Lieber im Gespräch sein  
als ins Gerede kommen.

Hans-Horst Skupy

## Typisch fränkisch

Nr.

605

Ein kulinarischer Streifzug durch Franken mit besonderen Spezialitäten, z. B. „Blaue Zipfel“

Termin: Montag, 27.02.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Fischvariationen

Nr.

606

Für alle, die Fisch besonders köstlich zubereiten wollen. Reizvolle Ideen von leicht und schnell bis raffiniert.

Termin: Montag, 26.03.2012

Donnerstag, 29.03.2012 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Kochen mit Wild

Nr.

607

Wir bereiten bestes Fleisch von Wildhase, Reh und Wildschwein zu. Lassen Sie sich mit einem Menü verwöhnen – eine Gaumenfreude.

Termin: Dienstag, 15.11.2011

Donnerstag, 17.11.2011 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Afrikanisch kochen

Nr.

608

Zubereitet wird ein Menü mit Rezepten aus Südafrika, Nigeria und Simbabwe. Lassen Sie sich verzaubern von neuen Kreativen aus frischen Lebensmitteln und Gewürzen.

Termin: Dienstag, 08.05.2012

Donnerstag, 10.05.2012 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Gaumenfreuden aus Indien

Nr.

609

Die indische Küche lebt von aromaintensiven Gewürzen wie Ingwer, Chili, Zimt, Kreuzkümmel oder Safran, kombiniert mit Zutaten wie Linsen, Reis, Gemüse, Kichererbsen bis Fleisch und Fisch. Dabei muss nicht alles scharf sein!

Lassen Sie sich auf die köstliche Vielfalt der Gerichte ein!

Termin: Montag, 11.06.2012

Dienstag, 12.06.2012 – Zusatzkurs

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken und Hauswirtschaft

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Vegetarische Brotaufstriche

Nr.

620

Immer nur Wurst oder Käse ist doch langweilig! Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische Brotaufstriche zu. Dazu backen wir Vollkornbrötchen.

Termin: Montag, 19.09.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 4,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth, Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Winterliche Vollwertküche

Nr.

621

Wir genießen an diesem Abend leckere und gesunde Gerichte mit winterlichen Zutaten.

Termin: Montag, 14.11.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 4,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth, Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Schnelle Vollwertküche

Nr.

622

Wir bereiten an diesem Abend schnelle und leckere Gerichte aus der Vollwertküche zu.

Termin: Montag, 16.04.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 4,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth, Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Leichte Gerichte vollwertig und lecker

Nr.

624

Wir werden an diesem Abend schmackhafte Gerichte aus der vegetarischen Vollwertkost genießen.

Termin: Montag, 18.06.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + 4,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth, Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Sushi satt!!!

Nr.

630

Sushi für zu Hause, um Neues auszuprobieren und Erfahrungen zu teilen.

Termin: Dienstag, 20.09.2011

Mittwoch, 08.02.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro + 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Satomi Daida

Japanische Küche.

## Aki no mikaku – Herbst-Menü

Nr.

631

In Japan essen wir in dieser Jahreszeit Gemüse wie Auberginen und Pilze sowie Fische wie Lachs und Scholle.

Termin: Mittwoch, 09.11.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro + 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Satomi Daida

Japanische Küche.

## Low Carb – Kochen nach dem neuen Ernährungstrend

Nr.

641

Wenig Kohlenhydrate ist der neue Ernährungstrend. In diesem Kochkurs geht es um die praktische Umsetzung der Ernährungsempfehlung. Neben einer leckeren Suppe und warmen Gerichten backen wir ein Brot mit wenig Kohlenhydraten. Tipps für die Umsetzung von Low Carb im Alltag runden den Abend ab.

Termin: Donnerstag, 03.11.2011

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + Kochumlage

Leitung: Nina Biermann, Dipl.-Oecotrophologin

## Brot- und Brotaufstriche

Nr.

642

Lecker duftet das selbstgebackene Brot aus dem Ofen ... Noch warm gegessen mit den selbst gemachten fantasievollen Aufstrichen – ein herzhafter Genuss, nicht nur zum Frühstück.

Termin: Donnerstag, 08.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + Kochumlage

Leitung: Nina Biermann, Dipl.-Oecotrophologin

## Orientalische Küche

Nr.  
643

Ein Abend wie aus Tausendundeiner Nacht: Falafel und Tabouleh sind nur zwei der klassischen Speisen aus dem Orient. Erleben Sie die Vielfalt der aromatischen Gewürze und Zutaten, die den Gerichten den exotischen Geschmack verleihen. Wir starten mit Mezze, den Vorspeisen, und enden mit den köstlichen Desserts des Morgenlandes.

Termin: Donnerstag, 26.04.2012  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + Kochumlage  
Leitung: Nina Biermann, Dipl.-Oecotrophologin

## Strudelvariationen mal süß und auch pikant

Nr.  
651

Termin: Donnerstag, 15.03.2012  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + 7,50 Euro Kochumlage  
Leitung: Nathalie Simon-Hinz, Diätassistentin  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Plätzchen backen – schnell und leicht

Nr.  
661

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Techniken und Rezepte kennenzulernen, die Sie nicht in Hektik und Stress im Advent versetzen. Sie werden mit einer bunt gefüllten Plätzchendose nach Hause gehen.

Termin: Donnerstag, 24.11.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + Backumlage  
Leitung: Brigitte Sonnen, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
Bitte Schürze, Dose und Digitalwaage mitbringen.

Bitte denken Sie daran:  
Eine rechtzeitige Anmeldung  
ist erforderlich.

## Makronenvariationen

Nr.  
662

Makronenmasse, über dem Wasserbad aufgeschlagen und mit verschiedenen Geschmackszutaten versehen, darf in keiner Plätzchendose fehlen!

Termin: Dienstag, 06.12.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 16.00 – 18.15 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + Backumlage  
Leitung: Brigitte Sonnen, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
Bitte Handrührgerät, Schürze und Dose mitbringen.

## Lebkuchen selbst herstellen

Nr.  
663

Aus verschiedenen Teigen werden ganz unterschiedliche Lebkuchen mit entsprechenden weihnachtlichen Gewürzen hergestellt und fachgerecht mit Kuvertüre überzogen.

Termin: Montag, 28.11.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro, plus Backumlage  
Leitung: Brigitte Sonnen, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
Bitte Handrührgerät, Digitalwaage, Schürze und Dose mitbringen.

## Wir backen wieder Hexenhäuschen – für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Nr.  
664

Mit verbesserter Rezeptur werden aus Lebkuchenteig, der auch an Weihnachten noch weich ist, Lebkuchenhäuschen gebacken, zusammengesetzt und anschließend verziert. Jedes Kind benötigt die Unterstützung eines Erwachsenen.

Termin: Freitag, 25.11.2011 und Samstag, 03.12.2011  
Dauer: 2 Treffen  
Zeit: Freitag 16.00 – 18.00 Uhr,  
Samstag 10.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 15.00 Uhr  
Gebühr: 20,00 Euro Erwachsene, 10,00 Euro Kinder,  
plus Backumlage pro Hexenhaus ca. 10,00 Euro  
Leitung: Brigitte Sonnen, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
Bitte ein Handrührgerät mit Knethaken, Digitalwaage, Schürzen und ein Getränk mitbringen. Bis 10 Pers. (5 Kinder + 5 Erwachsene).

## Gesunde Küche für Berufstätige und andere „Schnellkocher“

Nr.  
681

In diesem Kurs zeigen wir, wie man die Zutaten „wenig Zeit“ und „gesund“ geschmackvoll und ideenreich ohne Fertigprodukte in einen Topf bringen kann.

Termin: Dienstag, 06.09.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Köstlichkeiten aus dem Meer

Nr.  
682

Wir bereiten Fische und Krustentiere ganz schnell und ohne Mühe zu. Auch für diejenigen gedacht, die sich bisher noch nicht an die Materie herangewagt haben.

Termin: Dienstag, 13.09.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Kochen 55plus – Rentner haben niemals Zeit

Nr.  
683

Bekannte Gerichte zum Selberkochen, miteinander zubereiten und genießen. Ein rundum geselliges Miteinander.

Termin: Dienstag, 27.09.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)

## Rund um die tolle Knolle

Nr.  
684

Wir bereiten ausgefallene Kartoffelgerichte für jeden Anlass zu.

Termin: Dienstag, 25.10.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Tonis raffinierte Eintöpfe – herzhafte und doch gesund

Nr.  
685

An diesem Abend werde ich Ihnen beweisen, dass man herzhaft-eintöpfe und gesunde Küche durchaus kombinieren kann. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Dienstag, 22.11.2011  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Alpenländische Spezialitäten

Nr.  
686

Wir kochen Köstlichkeiten aus drei verschiedenen Alpenregionen in Deutschland, der Schweiz und Österreich.

Termin: Dienstag, 24.01.2012  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Verwöhnenmenü zum Valentinstag

Nr.  
687

Kochen mit den/für die Liebsten zum Valentinstag: was Besonderes, was zum Genießen und was, um den Gaumen zu erfreuen.

Termin: Dienstag, 07.02.2012  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder  
Bitte Schürze und Behälter mitbringen.

Nr.

**Frühlingshafte Kräuterküche**

688

Machen Sie mit mir einen Ausflug ins Grüne. Wir bereiten Gerichte zu, die mit Kräutern noch viel besser schmecken.

Termin: Dienstag, 13.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.

**Gulasch & Co.**

689

Ob herzhaftes Szegediner-Gulasch oder Putenstreifen in Curry-Früchtesoße: Es geht leichter, als man denkt!

Termin: Dienstag, 06.03.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.

**Roasted Beef –  
vom richtigen Umgang mit Fleisch**

690

Wie brät man ein Steak? Wie putze ich Fleisch? Wann ist was gar? Oje! Überlagert? Diese und andere Fragen beantworte ich Ihnen an diesem Abend anhand praktischer Beispiele. Mitmachen erlaubt!

Termin: Dienstag, 24.04.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.

**Mediterran – kochen  
rund ums Mittelmeer**

691

Bereisen Sie mit mir zusammen das Mittelmeer und erleben Sie, wie leicht und wunderbar diese Küche sein kann.

Termin: Dienstag, 22.05.2012

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Gebühr: 7,50 Euro + ca. 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Nr.

**Kochkurs mit behinderten Menschen**

695

**In Kooperation mit dem LebMal Club Gelnhausen**

Termin: Montag, 15.08., 22.08., 29.08. und 05.09.2011

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro + Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Fachlehrerin für Textilarbeit, Werken

und Hauswirtschaft

Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin

6

Eine Investition in Wissen  
bringt immer noch die besten Zinsen.

Benjamin Franklin

6