



Kochkurse

August bis Dezember 2020

Bitte beachten Sie:

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse: Wenn nicht anders angegeben beträgt die Gebühr für alle Kochkurse 15,00 Euro. Zusätzlich wird eine Kochumlage erhoben. Diese beträgt 12,00 Euro und ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Fernbleiben.

Die Kursangebote sind nach Kursleitern geordnet. Zu jedem Kurs bitte Schürze und Behälter für Reste mitbringen

Anmeldung zu allen Kursen:
Kath. Familienbildungsstätte Hanau
Im Bangert 4
63450 Hanau
Tel. 06181/92323-0
Fax. 06181/92323-11
e-mail: info@fbs-hanau.de

Katholische
Familien-



Bildungsstätte Hanau

Kochkurse von Frau Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

612 - Sushi & Co. In der japanischen Küche - 4 versch. Arten von Sushi, Misosuppe, Gyoza, Maultasche und Salate

In diesem Kurs lernen Sie wie japanisches Fingerfood hergestellt wird: Sushi Maki und Nigiri Sushi, gunkanmaki Sushi und insideout kalifornische Rolle, sowie Gyoza (japanische Maultaschen) gehören zum japanischen Fingerfood und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Auch die in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe und Soyasprossen-Salat od. Wakama-Salat wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit "Ocha" (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termin: Dienstag, 20.10.2020

Zeit: 17.00 - 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, plus 15,00 Euro Kochumlage

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens. Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser

Kochkurse von Herrn Toni Gödde, Koch und Ausbilder

650—Tapas und Fingerfood

Was bereite ich aus dem Stand, wenn plötzlich Gäste kommen? Was gehört auf ein klassisches Buffet? Wie sehen heute kalte Platten aus? Diese Fragen und Vieles mehr werde ich Ihnen an diesem Abend beantworten. Natürlich an leicht nachvollziehbaren, praktischen Beispielen.

Termin: Dienstag, 15.09.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

651 – Kochen mit Apfelwein

Unser "Hessisch Stöffche" ist einmalig. In diesem Kurs möchte ich Ihnen nicht nur die hessische Küche näher bringen, sondern auch aufzeigen, was man mit dem süß-sauren Aroma des Apfelweins sonst noch anstellen kann.

Termin: Dienstag, 22.09.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

652 – Pilze - eine Erlebnisreise durch Wald und Wiese

Ein Männlein steht im Walde auf einem Bein... Was man mit diesem Männlein alles anstellen kann, wird von mir in diesem Kurs vorgeführt. Ob eine cremige Pilzsuppe oder ein Fleischgericht mit Wald- und Wiesenpilzen.

Termin: Dienstag, 29.09.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

653 – Tartes und Quiches

Ebenfalls aus Frankreich kommen die herzhaften oder süßen Verführer. Die ursprüngliche Bauern-Küche existiert schon seit dem 9. Jahrhundert. Importiert wurde diese aus England und konnte sich auch auf dem europäischen Festland behaupten. Bestehend aus einem Pasteten -Mürbteig wurden sie mit Allem belegt, was gerade vorhanden war. Zum Beispiel mit Rahm, Zwiebeln und Speck .Oder süß mit Äpfeln, Birnen und Pflaumen. Auch heute noch stellen Tartes und Quiches eine enorme Bereicherung des alltäglichen Speiseplans dar. Nach diesem Abend bestimmt auch den Ihren.

Termin: Dienstag, 27.10.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

654 – Britische Inseln - England-Schottland-Irland

Die englische Küche ist besser als ihr Ruf. Lassen Sie mich an diesem Abend beweisen, dass es nicht nur "fish&chips" gibt, sondern auch wohlschmeckende Eintöpfe, pochierten Lachs und Cornish Pastries. Welcome to the british way of life!

Termin: Dienstag, 03.11.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

655 – Wildgerichte international - köstlich und gesund

Begeben sie sich mit mir auf eine wilde Reise rund um den Erdball. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer.

Termin: Dienstag, 10.11.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

656 – Alte indianische Küche in der Neuzeit

Viele Kulturen gehen unter. Ich möchte sie gerne bewahren oder wieder zum Leben erwecken. Sioux, Apachen entlang des Mohawk - Trails quer durch das weite, damals noch unberührte Land. Genauso ursprünglich sind die Gerichte dieser Stämme und Völker. Und sie wurden bis heute bewahrt und überliefert. Wir kochen zwar keine Bismarratten und auch kein Prärie-Huhn, aber gebratene Waldpilze mit Zwiebeln, Kürbis mit Hackfleischfüllung und einen Schweinebraten Pueblo, um nur einige Beispiele zu nennen.

Termin: Dienstag, 17.11.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

657 – Kochen mit Whiskey

Überall auf der Welt kennt man Whiskey nur als Getränk. Aber dass man mit diesem Alkohol, welcher zu 30% in den Speisen verbleibt, auch kochen kann, erschließt sich den Wenigsten. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit, dem einzigartigen, rauchigen Geschmack unserer Gerichte umschmeicheln.

Termin: Dienstag, 24.11.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

658 – Weihnachtsmenü - International

In diesem Kurs schauen wir in die Töpfe der Welt, um herauszufinden, was unsere Erdenbürger zum Weihnachtsfest genießen. Lassen Sie sich mit einzigartigen Genüssen beschenken.

Termin: Dienstag, 01.12.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

659 – Weihnachtsmenü um die Jahrhundertwende

Ich möchte Ihnen an diesem Abend aber die Gerichte näher bringen, welche ich aus dem Kochbuch meiner Oma "entwendet" habe und bei denen es nicht nach Aufwand, sondern nach Bodenständigkeit duftet.

Termin: Dienstag, 15.12.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

623 – Persische Spezialitäten mit Narges Aryafar, Kursleiterin Iranische Küche

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 12.11.2020 oder 10.12.2020

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

640- Ayurvedischer Koch-Workshop im Herbst von Petra Zuppa,

Ayurvedisch kochen im Herbst mit leckerem Wurzelgemüse, Dhal (Linsen) und verdauungsfördernden Gewürzen. Im Ayurveda ist eine zuträgliche Ernährung einer der Schlüssel für Prävention und Heilung. Die Nahrungsmittel werden passend der Tages- und Jahreszeit ausgewählt, um Ungleichgewichte zwischen den Doshas (biophysikalische Wirkungsprinzipien) auszugleichen und zu regulieren.

Eine gezielte Auswahl an Nahrungsmitteln und an Gewürzen optimiert die Verdauung und spricht alle Sinne an. So kann in diesem Koch-Workshop erfahren werden, welche Nahrungsmittel und Gewürze geeignet für die Jahreszeit, und dadurch zuträglich für das eigene Wohlbefinden, sind.

Gemeinsam werden wir eine wärmende Suppe aus Wurzelgemüse, verschiedene schmackhafte Gemüsegerichte mit Reis, ein Dhal-Gericht (geschälte und halbierte Linsen) sowie eine leckere Süßspeise, zubereiten - das Alles mit dem Wissen des Ayurveda.

Durch die ayurvedische Zubereitungsweise, den entsprechenden Gewürzen und Kräutern die unsere Speisen lecker und bekömmlich machen, können Sie die Besonderheit der ayurvedischen Küche erleben.

Termin: Donnerstag, 19.11.2020

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa, Hauswirtschaftslehrerin, Yogalehrerin,
Ayurvedische Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Vollwertkochkurse von Frau Claudia Ruth, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

620 – Herbstliche Vollwertküche

Wir genießen an diesem Abend leckere vegetarische Gerichte aus Zutaten der Saison.

Termin: Montag, 16.11.2020

Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr

Gebühr 15,00 Euro + 6,00 Euro Kochumlage

630—Pralinen selbst herstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Es werden zwei Pralinenarten mit Hohlkörpern und eine handgerollte Trüffelsorte gefertigt. Wir beginnen mit einer Einführung in die Kunst der Pralinenherstellung. Dann werden wir gemeinsam eine Himbeer- und eine weitere Füllung herstellen. Jeder kann seine Hohlkörper füllen und verzieren. Dann werden die Trüffel gerollt. Nun wird die Schokolade temperiert, um anschließend die Trüffel mit dem typischen Trüffelmuster zu umhüllen. Wenn die Schokolade fest ist, können die Pralinen verschlossen werden. Bitte bringen Sie geeignete Gefäße mit, um die Pralinen zu transportieren. Wenn noch genügend Zeit ist, können Geschenkkistchen gebastelt werden. Zum Abschluss erhalten Sie die Rezepte und einige Tipps, woher Sie Rohstoffe und Zubehör beziehen können.

Termin: Samstag, 26.09.2020

Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 12,00 Euro Kochumlage

Leitung: Simone Thoma

700 - Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen

Termin: Samstag, 12.09, 14.11., 12.12.2020

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin