



Kochkurse

Januar bis Juli 2023

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 20,00 Euro und ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Fernbleiben. Spezielle Kurse haben eine abweichende Gebühr. 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 mit Toni Gödde, Koch und Ausbilder

653 — Kochen in der Schweiz

Zürcher Geschnetzeltes, Rösti und Fondue. Wer hat es erfunden? Die Schweizer waren es. Ganz klar! Aber die Schweizer Küche ist durch ihre Kantone vielseitiger als so manch andere Länderküche. Begleiten Sie mich auf eine kleine Rundfahrt durch den Gipfel der Genüsse. Sie werden Gerichte wie "Soup de chalet", Benediktiner Eintopf aus dem Kloster Einsiedeln sowie eine "Schweizer Käsewähe" kennenlernen.

Termin: Dienstag, 24.01.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

654-Küche der Franzosen aus dem Südwesten

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Midi-Pyrenees und Aquitaine nach Limousin. Weiter geht es von Carcassonne bis hin in die Charentes nach Languedoc. Wir verbinden die deftige Landküche mit dem leichten Flair der Atlantik- und Mittelmeer-Küste. So gibt es u.a. eine Fenchelsuppe aus Avignon, Krebse in Sahnesoße aus Bordeaux und ein Kalbsfrikassee nach alter Art aus den Midi-Pyrenees. Lassen Sie uns

655-Thüringer Küche

Die thüringer Küche besticht durch einfache und schmackhafte Gerichte. Sie ist traditionell reichhaltig und eher deftig. Das ist sicherlich darauf zurückzuführen, dass Thüringen von der harten Arbeit in der Landwirtschaft, dem Bergbau und der Forstwirtschaft geprägt ist. Dementsprechend sind die Mahlzeiten sehr gehaltvoll und besonders fleischlastig. Die thüringer Hausmannskost kann einige regionale Spezialitäten vorweisen, welche wir an diesem Abend auskochen werden.

Termin: Dienstag, 07.03.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

656-Sudetenland

Der Name Sudetenland für dieses deutsch besiedelte Gebiet kam erst um 1918 auf und rührt von dem Gebirgszug "Sudeten" her, der sich auf einer Länge von rund 300 km zwischen dem Lausitzer Gebirge im Westen bis zur Mährischen Pforte im Osten ausdehnt. Meine Rezeptsammlung beinhaltet Rezepte von 1904 bis 1940. Viele verschiedene Familien haben diese Rezepte aufgehoben. Anna Burggraf aus Herrnskretsch (1938) oder Luise Heinisch in Schönberg (1927). Begleiten Sie mich auf einer kulinarischen Reise in die Vergangenheit.

Termin: Dienstag, 23.05.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

657-Buffer im Glas

"Ein Gläschen Tomate-Mozarella-Salat?" "Ja gerne!" "Ein Glas Gulasch?" "Auch das!" "Ein Gläschen Whiskey-Schoko-Kuchen?" "Oh bitte!" Alles was wir Menschen vom Buffet her kennen, kann man mit Leichtigkeit auch in ein Gläschen oder Glas packen. Sei es zum Mitnehmen auf die Arbeit, zum Picknick oder auch zum Einfrieren.

Termin: Dienstag, 20.06.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

658-Pizza international

"Mama, Papa, heute ist Miracoli - Tag" "Nein, heute ist Pizza-Tag" Nun, es gibt ja nicht nur die italienische Pizza "Margaritha", sondern auch die französische Pizza, sprich Flammkuchen. Auch eine Topfpizza aus Amerika (Boston) werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Die ursprüngliche Pizza (Teigfladen) kam aus Indien und China. Vasco da Gama hat sie dann nach Italien importiert. Dort wurde sie veredelt und belegt. Anfangs noch ohne Tomaten. Denn diese gab es in Europa noch nicht. Begeben Sie sich mit mir auf eine Teigfladen-Reise um die Welt.

Termin: Dienstag, 11.07.2023

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, 02.02.2023

oder Donnerstag, 11.05.2023

Zeit: 18.00—21.00 Uhr

Italienische Spezialitäten mit Gaetano Esposito, Koch

632-Sizilianische Arancini

Termin: Mittwoch, 15.03.2023

Zeit: 18.00—21.30 Uhr

633 Tortelloni

Termin: Montag, 15.05.2023

Zeit: 18.00—21.30Uhr

Vollwertkochkurse mit Claudia Ruth, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

621-Fit in den Frühling

Heute bleibt die Küche kalt! Wir bereiten an diesem Abend gesunde und vollwärtige Frischkostengerichte zu.

Termin: Montag, 21.11.2022

Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr

622-Sommerliche Vollwertküche

Wir bereiten an diesem Abend leichte Gerichte aus der vegetarischen und veganen Vollwertküche zu.

Termin: Montag, 19.06.2023

Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr

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

690—Pralinen selbst herstellen mit Simone Thoma

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Es werden die verschiedenen Pralinen hergestellt. Sie lernen, wie man eine Ganache (Pralinenfüllung) herstellt, Hohlkörper damit füllt, sie verschließt und verziert.

Außerdem werden wir Schnittpralinen herstellen und mit Kuvertüre umhüllen. Dabei lernen Sie die Schokolade richtig zu temperieren.

Bitte bringen Sie geeignete Gefäße mit, um die Pralinen zu transportieren.

Termin: Samstag, 04.02.2023

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro, plus Materialkosten ca. 12 Euro

Kochkurse mit Petra Zuppa, ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberaterin

641-Ayurvedischer Koch-Workshop im Frühjahr

Das Frühjahr ist die Zeit, um sich körperlich mehr zu bewegen und alte Schlacken, die wir im Winter angesammelt haben loszuwerden. Hier eignen sich besonders die vielen frischen Kräuter, wie Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen. Wir nutzen die große Auswahl an frischem regionalem Gemüse, wie Mangold, Pastinaken, Kohlrabi und vieles mehr. Wir verwenden Gewürze und Kräuter, die die Verdauung anregen und den Gaumen schmeicheln.

Ayurvedisch kochen ist eine gesunde und leckere Zubereitung aller Arten von Speisen, die sich problemlos in verschiedene Stilrichtungen integrieren lässt. Es ist kein großer Aufwand und lässt sich leicht in unserem täglichen Alltag umsetzen.

Termin: Dienstag, 14.03.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

642-Ayurvedischer Koch-Workshop im Sommer

Ayurvedisch kochen im Sommer – hier beeinflusst die Wärme vor allem den Stoffwechsel und den Wärmehaushalt. Deshalb empfiehlt es sich leichte Speisen zu sich zu nehmen. Eine große Auswahl an reifen, vollmundigen, regionalen Gemüse und Obstsorten stehen zur Auswahl. Die verwendeten Gewürze dienen nicht nur der Geschmacksverbesserung, sie dienen auch der heilenden Wirkung des Körpers.

Termin: Dienstag, 13.06.2023

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr



Kochkurse von Frau Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

616-Asia Streetfood

Die asiatische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt. Das zeigt sich besonders im Zusammenspiel fremder kultureller Einflüsse (China, Frankreich, Indien und dem Nachbarn Südostasien).

Die Geschmacksvarianten reichen von süß bis ganz scharf, vegan, vegetarisch, mit/ohne Fleisch.

Grundlage sind Kräuter und die Gewürzkunde, und wir runden die Gaumenfreuden mit selbst hergestelltem Kräutertee ab.

Termin: Donnerstag, 25.05.2023

Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr

613- Sushi & Co. In der japanischen Küche

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: Donnerstag, 15.06.2023

Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr

615-Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Gewürze sind die Apotheke der Natur. In dieser Küche gibt es einen großen Reichtum an Gewürzen mit heilender Wirkung, wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Bockshornklee, Galgant, Kardamom, Nelke, Zimt und Lorbeerblätter.

In dem Kurs lernen Sie die typischen ayurvedischen Gewürze und ihre Wirkung kennen und erfahren Interessantes über typgerechte und saisonabhängige Ernährung.

Gemeinsam bereiten wir ein Menü aus geklärter Butter, Ghee, Mungdal (Linsensuppe), Basmatireis mit Gewürzen, Samosa (ind. Maultasche), vers. Salate mit Gewürzen, Yogi-Tee, Antiaging-Kräutertee und Lassi zu.

Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

Termin: Donnerstag, 27.04.2023

Zeit: 17.30—22.00 Uhr

Gebühr für die asiatischen Kochkurse:25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

700-Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit mit Michaela Kreß, Studienrätin, Erzieherin, Genussbotschafterin

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen

Termin: Samstag, 18.02., 18.03., 20.05. und 10.06.2023 je 1 x

Zeit: 11.00 - 14.00 Uhr

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