

# Ernährung

## Spezialitätenküche

### Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

### Bitte beachten Sie:

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse! **Es wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Kochumlage erhoben.** Diese ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage. Die Kursangebote sind nach den Kursleitungen angeordnet.

## Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit

700



Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen.

Termine: Samstag, 18.02., 18.03., 20.05. und 10.06.2023  
Dauer: je 1 Treffen  
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr  
Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Michaela Kreß

## Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Gemeinsam werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Termine und Anmeldung: [www.ichkannkochen.de/mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)  
Leitung: Sarah Wiener Stiftung

Partner  
2022



Praktische Ernährungsbildung für Kinder. Eine Initiative der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.

## Die Kochhexen – gemeinsames Kochen für alleinerziehende Familien

680

Sind Ihre Kinder zwei Jahre und älter? Dann kommen Sie gerne mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Kochen und Abendessen mit anderen alleinerziehenden Familien. Wenn Ihr Kind sicher stehen bzw. laufen kann, kann es bereits mitkochen. Es geht um das gemeinsame Kochen(lernen) und Essen, das Kennenlernen, den Austausch sowie darum, intensive Zeit zu verbringen. Die Kochtreffen finden einmal im Monat an einem Mittwoch statt. In einer kurzen Einführung wird es um die Hygiene und die Sicherheit in der Küche gehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den einzelnen Terminen das Alter Ihres Kindes und ggf. Lebensmittelunverträglichkeiten an. Bringen Sie bitte, soweit vorhanden, eine Schürze und Behälter mit. Das gemeinsame Kochen wird finanziell vom Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken gefördert

Termine: Mittwoch, 14.09.2022 und 07.12.2022  
Mittwoch, 18.01.2023 und 29.03.2023  
Dauer: je 1 Treffen  
Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 5 Euro/pro Familie, inkl. Lebensmittel  
Leitung: Anna Hartmann

## Wild und gesund – Kochkurs mit Wildkräutern

Nr.  
601

Essbare Wildpflanzen lassen sich das ganze Jahr über finden und zubereiten. Je nach Saison lernen Sie verschiedene Wildkräuter und -früchte sowie deren Nutzen kennen. Gemeinsam werden wir unter Zugabe von hochwertigen und saisonalen Zutaten einfache, gesunde sowie schmackhafte Gerichte zubereiten. Die Rezepte sind vegetarisch und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Je nach Saison werden wir Kartoffel-Giersch-Puffer mit Kräuter-Champignon-Rahm oder Mandel-Rosen-Pudding mit Brombeeren herstellen. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Bitte bringen Sie Behälter mit, falls etwas von den Gerichten übrig bleibt.

Termin: Donnerstag, 22.09.2022  
Donnerstag, 23.03.2023  
Donnerstag, 29.06.2023

Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 40,00 Euro, inkl. Materialkosten von 10,00 Euro  
Leitung: Jana Svensson

## Winterliche Vollwertküche

Nr.  
620

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

Termin: Montag, 21.11.2022  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Fit in den Frühling

Nr.  
621

Heute bleibt die Küche kalt! Wir bereiten an diesem Abend gesunde und vollwertige Frischkostgerichte zu.

Termin: Montag, 27.03.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Sommerliche Vollwertküche

Nr.  
620

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

Termin: Montag, 19.06.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Persische Spezialitäten

Nr.  
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Montag, 26.09.2022  
Mittwoch, 16.11.2022  
Montag, 30.01.2023  
Mittwoch, 10.05.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Narges Aryafar

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!



## Original napolitanische Pizza

Termin: Mittwoch, 28.09.2022  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Gaetano Esposito

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.  
630

## Frische Nudeln – Pasta und Gnocchi

Termin: Montag, 14.11.2022  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Gaetano Esposito

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.  
631

## Sizilianische Arancini

Termin: Mittwoch, 15.03.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Gaetano Esposito

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Nr.  
632

## Tortelloni

Termin: Montag, 15.05.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Gaetano Esposito

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Nr.  
633



## Vietnamesische und thailändische Küche

Reiselust geht durch den Magen – Sie gewinnen einen Einblick in fremdländische Esskulturen. Die Küche Thailands und Vietnams bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Kochmethoden.

Termine: Donnerstag, 29.09.2022  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Bitte Schreibzeug, Stäbchen, eine tiefe runde Schale für Suppe, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser und – wenn vorhanden – auch einen Steinmörser mitbringen.

Nr.  
612

## 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 Sojasprossen-Salat od. Wakama-Salat werden schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha“ (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termine: Donnerstag, 20.10.2022  
Donnerstag, 15.06.2023  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Bitte Schreibzeug, Stäbchen, eine tiefe runde Schale für Suppe, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser und – wenn vorhanden – auch einen Steinmörser mitbringen.

Nr.  
613

Meditieren heißt, der Seele  
eine Freude machen.

Rupert Schütz bach

## Thai-Myanmar-Küche

614

Thai- und Myanmar-Küche:

Die Küche der Länder des Goldenen Dreiecks:

Thai Curry mit Kokosnuss und Erdnusspaste, Frühlingsrolle mit Erdnusspaste, Tamarindenmus und Chilisoße, Gemüse und Tofu im Wok, Sojasprossensalat, Okrasalat, Ingwersalat und Tom-Yam-Gon-Thai-Suppe.

Reiselust geht durch den Magen – Sie gewinnen einen Einblick in fremdländische Esskulturen.

Die fleisch- und fettarme Küche bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Kochmethoden. Sie lernen die Bestandteile der Küche des Goldenen Dreiecks kennen: exotische Gewürze wie Galgant, Koriander, Tamarindenmus und Fischsoßen, Gewürze der Thai-Küche wie u. a. Ingwer, Kaffir-Zitronenblätter, Zitronengras, Kokosmilch und Thaibasilikum sowie auch die asiatischen Gemüsesorten: Sojasprossen, Paksoi und Okra.

Die Thai-Küche ist nicht nur sättigend, sondern Frühlingsrollen, Currygerichte mit Kokosmilch und Erdnusssoße sind auch ein Genuss für Gaumen und Auge.

Lernen Sie die Kochmethoden mit dem Wok, den Einsatz von Steinmörsern beim Zerstoßen und Zerkleinern von Gewürzen und Zutaten, die richtigen Schneidetechniken, die Faustregeln für die richtige Gar- und Kochmethode von Gemüse, sodass es frisch und knackig bleibt, und nicht zuletzt das Essen mit Stäbchen. Original zubereitet und zum problemlosen Nachkochen. Begleitend zu den Gerichten werden wir grünen Tee oder Kräutertee zubereiten.

Termin: Donnerstag, 24.11.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

Man muss die Welt begriffen haben,  
um sie zeichnen zu können.

Kurt Tucholsky

## Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

615

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, Anti-aging-Kräutertee und Lassi zu.

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

Termin: Donnerstag, 27.04.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

## Asia Streetfood

616

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).

Diese Rezepte werden u.a. zubereitet:

1. die vietnamesische Sommerrolle mit Dipsoße und
2. Pho Hochimin Reisbandnudel-Suppe mit Fleischscheiben. Hier wird gewürzt mit Urdschungel-Kräutern wie Thaibasilikum, Minze, Koriander, Europagras und vietnamesischen speziellen Kräutern;
3. myanmarischer Gemüse-Tofu im Wok und
4. myanmarische Frühlingssuppe mit den unbedingt notwendigen Limettenblättern, Galgant, Ingwer, Zitronengras, Kachaiknollen, Kurkuma.

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.

Termine: Donnerstag, 25.05.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter, Schreibsachen, Geschirrtücher, falls vorhanden Mörser, Wok und 2 Essstäbchen.

## Urmeener Küche

650

Mainz und sein Umland links und rechts des Rheins sind seit vielen Jahrtausenden besiedelt. Schon vor 20.000 Jahren rasteten eiszeitliche Jäger auf dem heutigen Linsenberg südlich des Mainzer Hauptbahnhofs. Die Römer, die um 40 v. Chr. in den Mainzer Raum kamen, perfektionierten die Landwirtschaft. Nach den Römern kamen die Alemannen und Franken. Mainz ist seit Bonifatius im 8. Jahrhundert Bischofssitz. Alle diese Völker hinterließen kulinarische Spuren. In Mainz heißt es seit jeher Weck, Worscht un Woi. So kochen wir an diesem Abend u.a. eine „sauer Supp“, Zander auf Sauerkraut, einen Domänentopf und einen „Kerschmichel“.

Termine: Dienstag, 11.10.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Nordwestfrankreich

651

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Normandie in die Bretagne und weiter in das Pays-Loire. Wir verbinden den leichten Flair des Atlantiks mit der deftigen Landküche im Loiretal. So gibt es u.a. eine bretonische Seezunge und ein Pot-au-feu aus der Loire. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Land, in dem der blaue Himmel zum Träumen einlädt.

Termine: Dienstag, 08.11.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Wildgerichte international – köstlich und gesund

652

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, 06.12.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Kochen in der Schweiz

653

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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Küche der Franzosen aus dem Südwesten

Nr.  
654

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Midi-Pyrenées 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 Sahneseife aus Bordeaux und ein Kalbsfrikassee nach alter Art aus den Midi-Pyrenées. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Land, in dem der Himmel blauer ist als anderswo.

Termin: Dienstag, 07.02.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Thüringer Küche

Nr.  
655

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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

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

## Sudetenland

Nr.  
656

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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Buffet im Glas

Nr.  
657

„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. Wie dies am besten geht, werden Sie in diesem Kurs erfahren.

Termin: Dienstag, 20.06.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Zuhören ist die sanfteste unter den  
Praktiken der Liebe.

Rudolf Bussmann

## Pizza international

658

„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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Ayurvedischer Koch-Workshop im Frühjahr

641

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, Vogelmilch, 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 dem 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

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

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

## Ayurvedischer Koch-Workshop im Sommer

642

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 steht zur Auswahl. Die verwendeten Gewürze dienen nicht nur der Geschmacksverbesserung, sie dienen auch der heilenden Wirkung des Körpers.

Termin: Dienstag, 13.06.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Petra Zuppa

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

## Pralinen selbst herstellen

690

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Es werden verschiedene 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, 19.11.2022

Samstag, 04.02.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

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

Leitung: Simone Thoma

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Versuch ein Regenbogen zu sein  
in der Wolke eines anderen.

Maya Angelou