

Ernährung

Spezialitätenküche

Der zeitlose Trend: Kochkurse

Nr.
600

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



Nr.
700

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen.

Termin: Samstag, 24.02., 27.04., 25.05.2024
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
Leitung: Sarah-Wiener Stiftung

Termin: Dienstag, 04.10.2023
Termin: Dienstag, 07.11.2023
Dauer: je 1 Treffen



Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.
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, Antiaging-Kräutertee und Lassi zu. Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023
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. übriggebliebenen Essens. Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser

Sushi & Co. in der Japanischen Küche

Nr.
616

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 (eingeleger 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 wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha“ (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termin: Dienstag, 05.03.2024
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.

Herbstliche Vollwertküche

Nr.
620

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

Termin: Montag, 13.11.2023

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!

Köstliche Brotaufstriche

Nr.
621

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische und vegane Brotaufstriche zu. Dazu backen wir Vollkornbrötchen.

Termin: Montag, 18.03.2024

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!

Leichte Sommerküche

Nr.
622

Wir genießen an diesem Abend gesunde Gerichte aus der vegetarischen und veganen Küche.

Termin: Montag, 17.06.2024

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!

Der Sonntag glättet die Runzeln
der ganzen Woche.

Joseph Addison

Persische Spezialitäten

Nr.
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 12.10.2023

Termin: Donnerstag, 22.02.2024

Termin: Donnerstag, 25.04.2024

Termin: Donnerstag, 20.06.2024

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!



Pralinen selbst herstellen

Nr.
625

Wir werden eintauchen in die Welt des Pralinenhandwerks und eigene Pralinenkunstwerke kreieren. Perfekt temperierte Schokolade, leckere Ganache (Pralinenfüllung), ob fruchtig, nussig oder mit einem Schuss Alkohol, für jeden Geschmack ist etwas dabei. In dem 7-stündigen Kurs werden wir die Hohlkörper selbst gießen.

Termin: Samstag, 07.10.2023 – vegan

Termin: Samstag, 27.01.2024 – ohne Alkohol

Termin: Samstag, 16.03.2024 – mit Alkohol

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro plus 15,00 € Materialkosten

Leitung: Simone Thoma

Original napolitanische Pizza

Nr.
630

Termin: Dienstag, 17.10.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Frische Nudeln – Pasta und Gnocchi

Nr.
631

Termin: Mittwoch, 15.11.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Sizilianische Arancini

Nr.
632

Termin: Donnerstag, 07.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Tortelloni

Nr.
633

Termin: Montag, 13.05.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

www.fbs-hanau.de
info@fbs-hanau.de

Kochen entlang der Steierischen Apfelstraße

Nr.
650

Herbstzeit ist Apfelzeit. Auch in der Steiermark; zwischen Kärnten und dem Burgenland. Bekannt ist die Steiermark auch für ihr Kürbiskernöl und den Estragon-Senf. Wie überall in Österreich, mit Ausnahme von Wien, isst man hier deftig-kräftig. Wir kochen unter anderem ein Steierisches Wurzelfleisch mit Apfel und Kren, einen Vogerlsalat mit glasierten Äpfeln und einen Apfel-Gitterkuchen aus Mürbteig.

Termin: Dienstag, 26.09.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Toni Gödde
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Böhmische Küche

Nr.
651

Die böhmische Küche vereint das Beste, das die KuK-Monarchie je hervorgebracht hat. Fleisch, Suppen, Mehlspeisen. Alles ist dabei. Von deftigen Gerichten bis hin zur feinsten Patisserie. Schinkenfleckerl, Serviettenknödel, Liwanzen und geschmortes Kaninchen, um nur Einiges zu nennen, das wir an diesem Abend zubereiten werden.

Termin: Dienstag, 10.10.2023
Termin: Dienstag, 19.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Toni Gödde
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Ein Bild wird erst durch
den Betrachter fertig

Otto Ludwig

Elsässische Küche

Jeder denkt an das unumgängliche Sauerkraut. Aber auch viele andere Spezialitäten bereichern das gastronomische Erbe des Elsass. In diesem Kurs haben sich für Sie die besten pikanten Rezepte des Elsass versammelt. Baeckeoffe, Brezeln, Flammkuchen und viele andere, vielleicht weniger bekannte, aber genauso leckere Gerichte. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Landstrich, in dem der Himmel blauer ist als anderswo.

Termin: Dienstag, 07.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Vegetarischer Orient

Es muss nicht immer Fleisch sein, denn es gibt so viele köstliche, vegetarische Rezeptideen aus dem Orient. Gesunde und leichte Salate aus dem Orient. Sättigende Hauptmalzeiten mit Couscous, Kichererbsen, Gemüse und Kräutern. Feine Soßen und Dips sind auch dabei. Die Auswahl ist einfach riesig. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Dienstag, 21.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Fahima Obied

Bitte mitbringen

Nr.
659



Nr.
660

Nr.
661

Nr.
662

Nr.
663

6

6