

# 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.

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

In den kostenfreien Fortbildungen von Ich kann kochen! erfahren Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte, wie sie mit Kindern in Kitas, Grundschulen und Horten gemeinsam kochen und frische Lebensmittel entdecken – Bildungsmaterialien, Arbeitshilfen und kindgerechte Rezepte inklusive. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

Termin: Dienstag, 05.11.2024

Weitere Termine sowie  
Anmeldung unter  
[www.ichkannkochen.de/  
mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)



6

Glaube ohne Liebe ist nichts wert

Martin Luther

## Hilfe, ich ziehe aus! Küchenbasics und schnelle Gerichte

... und plötzlich muss ich selber kochen.

Der Kochkurs richtet sich an Singles, an Freunde, die gerne gemeinsam kochen oder an „ich habs nicht so mit dem Kochen“.

Entdecken Sie ihre schlummernden Fähigkeiten einfache vegetarische Gerichte schnell und schmackhaft zu kochen. Überraschen Sie ihre Liebsten mit „selbst gekocht“, denn Liebe geht durch den Magen.

Das gemeinsame Kochen und Essen steht im Vordergrund und Küchentipps sind auch jede Menge dabei. Freuen Sie sich auf einen schönen und abwechslungsreichen Abend.

Termin: Dienstag, 17.09.2024

Termin: Dienstag, 18.02.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Süd-Tiroler Hüttenschmankerl, vegetarische Klassiker aus den Alpen

Termin: Dienstag, 08.10.2024

Termin: Dienstag, 24.06.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Hülsenfrüchte – Kraftpakete für die Küche

Sie sind die Gewinner in einer vielseitigen Ernährung „Hülsenfrüchte“. Die bekanntesten sind Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Alle haben sie etwas gemeinsam: Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und somit eine ausgezeichnete pflanzliche „Proteinquelle“. Ihr Sättigungsfaktor ist sehr hoch, sie liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. In dem Kurs werden verschiedene, schmackhafte und ausgefallene Variationen zubereitet, lassen Sie sich überraschen.

Termin: Dienstag, 19.11.2024

Termin: Dienstag, 21.01.2025

Termin: Dienstag, 18.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Auf die Stangen – fertig – los! – Spargelvariationen

Feiern Sie mit uns die langersehnte Spargelsaison und entdecken Sie die neue Vielfalt der beliebten Stangen. Bei diesem Kochkurs ist für jeden etwas dabei, anspruchsvolle, einfache und leckere Rezepte.

Die Zubereitungsarten sind sehr abwechslungsreich. Ob grüner oder weißer Spargel, gebraten, gedünstet, aus dem Ofen oder klassisch.. Das edle Gemüse kennt nur die zeitliche Verfügbarkeit und das macht es so begehrt.

Termin: Montag, 26.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte mitbringen Schürze und Behälter für Reste

Bitte denken Sie an eine  
rechtzeitige Anmeldung,  
es erleichtert uns die Kursplanung.  
Danke!

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



## Vegetarische persische Spezialitäten

Nr.  
614

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 19.09.2024

Termin: Donnerstag, 13.02.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Saftige Fleischgerichte aus der traditionellen persischen Küche

Nr.  
615

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Termin: Donnerstag, 15.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Safran trifft Fisch – Persische Spezialitäten

Nr.  
616

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 28.11.2024

Termin: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Persische Hähnchengerichte

Nr.  
617

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 24.04.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Vegetarische orientalische Spezialitäten

Nr.  
618

Termin: Donnerstag, 05.09.2024

Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Fahima Obied

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Orientalische Spezialitäten mit Fleisch

Nr.  
619

Termin: Dienstag, 29.10.2024

Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Fahima Obied

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Überall findet sich etwas zum Freuen,  
zum Lernen und Tun.

Johann Wolfgang von Goethe



## Orientalische Spezialitäten mit Fisch

Nr.  
620

Termin: Dienstag, 26.11.2024  
Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Fahima Obied  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Orientalische Spezialitäten – Vegetarisch

Nr.  
621

Termin: Dienstag, 17.12.2024  
Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Fahima Obied  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Winterliche Vollwertküche

Nr.  
622

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

Termin: Montag, 25.11.2024  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Fit in den Frühling / Sommer

Nr.  
623

Lernen Sie an diesem Abend vollwertige vegetarische und vegane Gerichte aus der Frühlingsküche kennen.

Termin: Montag, 24.03.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Schnelle Vollwertküche

Nr.  
624

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

Termin: Montag, 23.06.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Vietnamesische Küche – Sommer Rolle

Nr.  
625

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.

Termin: Mittwoch, 19.02.2025  
Termin: Donnerstag, 12.06.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke  
Sonstiges: Bitte Schreibzeug, Stäbchen, eine tiefe runde Schale für Suppe, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser und – wenn vorhanden – auch einen Steinmörser mitbringen.

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



## Sushi & Co in der Japanischen Küche

Nr.  
626

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, 21.11.2024

Termin: Donnerstag, 27.02.2025

Termin: Donnerstag, 05.06.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

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



## Thai-Myanmar-Küche

Nr.  
627

Die Küche der Länder des Goldenen Dreiecks: Thai Curry mit Kokosnuss und Erdnusspaste, Frühlingsrolle mit Erdnusspaste, Tamarindenmus und Chillisoße, 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, so dass 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, 03.04.2025

Termin: Donnerstag, 08.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Sonstiges: 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

Bitte denken Sie an eine rechtzeitige Anmeldung, es erleichtert uns die Kursplanung.  
Danke!



## Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.  
628

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, 26.09.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Sonstiges: 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



## Pralinen selbst herstellen

Nr.  
630

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. Wir werden fertige Hohlkörper mit drei unterschiedlichen Ganache füllen, verschließen und verzieren.

Termin: Samstag, 01.02.2025

Termin: Samstag, 26.04.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro plus 15,00 Euro Materialkosten

Leitung: Simone Thoma



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

Nr.  
700



Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen

Termin: bitte erfragen

Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr

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

Leitung: Michaela Kreß

Sonstiges: Bitte mitbringen: Schürze und Behälter