




ESSEN UND TRINKEN

Kochen und Leben mit den 5-Elementen

Die 5-Elemente Ernährung der traditionellen Chinesischen Medizin bietet uns die Möglichkeit einer einfachen, sehr wirksamen Ernährungslehre. 3 von diesen 5 Elementen werden wir in Theorie und Praxis in Bewegung und in der Küche verstehen und erspüren. Ziel ist es, einen Einblick in die Elemente zu bekommen.

Freitagabend: Theorie teil
Samstagsvormittag: Frühstück und Praxisteil mit Mittagessen

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Schreibzeug

Termin: Einzelveranstaltung
R51008 Donnerstag, 06.10.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
S51009 Donnerstag, 10.05.2012, 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Isolde Niazi-Gebhardt, freiberufliche Kochdozentin
Gebühr: 9,40 € + ca. 10,00 € Lebensmittelumlage
Dies ist ein  Kurs

Fünf-Elemente-Kochen

Termin: freitags und samstags 2 mal

Elemente Metall und Wasser im Herbstworkshop

R51001 Freitag, 04.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 05.11.2011, 10.00 - 14.00 Uhr

Elemente Holz und Feuer im Frühjahrsworkshop

S51002 Freitag, 20.04.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 14.00 Uhr

Element Erde im Sommerworkshop

S51003 Freitag, 01.06.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 02.06.2012, 10.00 - 14.00 Uhr

Leitung: Cornelia Goer, Ernährungsberaterin nach TCM

Gebühr: 33,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittelumlage

Fingerfood

Essen ohne Besteck - Häppchen und Snacks für viele Gelegenheiten

Termin: Einzelveranstaltung
R51010 Donnerstag, 22.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
S51011 Donnerstag, 19.01.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin
Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage

Indische Reistafel


Currys, Chutneys und Co... auch für Vegetarier geeignet!

Termin: Einzelveranstaltung
S51012 Mittwoch, 21.03.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage

Leicht, lecker, schnell

Es werden leichte, leckere - auch fettarme - Gerichte zubereitet (Salate, Gemüsegerichte mit Fleisch u. a.) Dieser Kurs ist ideal für Berufstätige, die gesund genießen möchten und nicht viel Zeit zum Kochen aufwenden können.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Schreibzeug

Termin: Einzelveranstaltung
R51006 Samstag, 17.09.2011, 10.00 - 16.00 Uhr
S51007 Samstag, 24.03.2012, 10.00 - 16.00 Uhr
Leitung: Isolde Niazi-Gebhardt, freiberufliche Kochdozentin
Gebühr: 16,50 € + ca. 13,00 € Lebensmittelumlage
Dies ist ein  Kurs


Großeltern kochen gemeinsam mit ihren Enkeln (ab 12 Jahren)

Termin: Einzelveranstaltung
R51013 Mittwoch, 31.08.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
Gebühr: 18,80 € (pro Paar) plus Lebensmittelumlage

Leckeres aus dem WOK

Es werden verschiedene leckere und scharfe Köstlichkeiten mit Gemüse, Fisch, Fleisch und auch Desserts im WOK zubereitet. Die sehr schmackhaften und auch fettarmen Genüsse werden wir bei einem gemeinsamen Dinner probieren.

Mitzubringen: 2 Geschirrtücher, Schreibzeug, ggf. WOK, falls vorhanden

Termin: Einzelveranstaltung
R51014 Donnerstag, 29.09.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
R51015 Donnerstag, 10.11.2011, 18.00 - 21.00 Uhr
S51016 Freitag, 17.02.2012, 18.00 - 21.00 Uhr
Leitung: Isolde Niazi-Gebhardt, freiberufliche Kochdozentin
Gebühr: 9,40 € + ca. 10,00 € Lebensmittelumlage
Dies ist ein  Kurs

Wir schauen in die Töpfe fremder Länder

Es werden leckere Rezepte aus Marokko, Griechenland, Pakistan, Indien und Deutschland gekocht, wobei wir bei einem gemeinsamen Dinner diese vielfältigen Köstlichkeiten probieren.



Tolle Knolle

Die Kartoffel: Das vielseitigste Gemüse spielt in Suppe, Salat, Beilage und Auflauf mal die Hauptrolle und mal die Nebenrolle

Termin: Einzelveranstaltung

R51017 Dienstag, 11.10.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

S51018 Donnerstag, 23.02.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Silke Hämmerling, Hobbyköchin

Gebühr: 9,30 € plus Lebensmittelumlage



Kulinarische Reise durch Frankreich, Spanien und Italien

Köstliche Urlaubsgrüße, eine Vielfalt von Rezepten und die einfache Art der Zubereitung mediterraner Speisen garantieren eine herzliche Art der Kommunikation

Termin: Einzelveranstaltung

R51019 Mittwoch, 09.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

S51020 Mittwoch, 14.03.2012, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Gabriele Pendl, Dipl.-Pädagogin, Hauswirtschafterin

Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage



Party-Renner

Ruckzuck - Rezepte für lockere Anlässe. Wir kochen klassische und ungewöhnliche Rezepte für Party und Büffet.

Termin: Einzelveranstaltung

R51021 Donnerstag, 17.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

R51022 Mittwoch, 14.12.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin

Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage



Plätzchen - schöne Weihnachtsrezepte

Wir backen einfache und aufwendige Weihnachtsplätzchen.

Mitzubringen: Keksdosen

Termin: Einzelveranstaltung

R51023 Donnerstag, 24.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

R51024 Dienstag, 29.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

R51025 Mittwoch, 07.12.2011, 19.00 - 22.00 Uhr

Leitung: Barbara Mindrup, Diätassistentin

Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage



Mütter und Töchter kochen gemeinsam

Verschenken Sie doch einfach mal einen Kochabend für Ihre Mutter, Oma, Tochter oder Enkelin - ab 12 Jahren.



Termin: Einzelveranstaltung
R51026 Mittwoch, 14.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 18,80 € (pro Paar) + Lebensmittelumlage

Biblisch kochen

Entdecken Sie die Bibel neu - Sie werden gesunde und schmackhafte Rezepte finden, die auch modernen Aspekten der Ernährung entsprechen.

Termin: Einzelveranstaltung
R51027 Montag, 07.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Gabriele Schmidt
 Gebühr: 9,40 € plus Lebensmittelumlage


Donnerstag ist Veggie tag

Weltweit verzichten immer mehr Menschen donnerstags zugunsten der Tiere, der Umwelt, des Klimas und nicht zuletzt als Bonus für die eigene Gesundheit auf Fleisch. Studien haben gezeigt, dass eine gut zusammengestellte vegetarische Ernährung eine optimale Nährstoffversorgung bietet. Überzeugen Sie sich davon, dass die vegetarische Küche alles andere als eintönig und freudlos, sondern überaus abwechslungsreich und geschmackvoll ist. Für alle, die nicht ganz fleischlos leben möchten, ist der vegetarische Donnerstag ein idealer Einstieg! Infos unter www.donnerstag-veggie-tag.de

Termin: Einzelveranstaltung
R51028 Donnerstag, 13.10.2011, 18.30 - 21.30 Uhr
 Leitung: Margret Netz,
 Dipl. Ernährungswissenschaftlerin
 Gebühr: 13,00 € plus 9 € Lebensmittelumlage

Kochen mit Liebe neu.

Kleine Leckereien zur Weihnachtszeit
 Wir freuen uns auf Weihnachten, aber die Zeit wäre nur halb so schön, gäbe es nicht die vielen, kleinen Festtags-Leckereien. In diesem Kurs werden wir verschiedene dieser kleinen Köstlichkeiten - von süß bis deftig ausprobieren.

Termin: wöchentlich 5 mal
R51029 Dienstag, 25.10.2011, 17.00 - 19.30 Uhr
 Leitung: Margret Markham
 Gebühr: 39,50 € plus Lebensmittelumlage
 Dies ist ein  Kurs

Kochclub Väter und Söhne

geschlossene Gruppe
 Termin: monatlich 4/6 mal

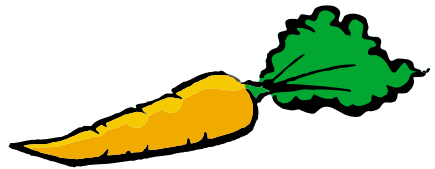
R51101 Montag, 05.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Dienstag, 04.10.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Mittwoch, 02.11.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
 Donnerstag, 01.12.2011, 19.00-22.00 Uhr (4x)

FRISCHE BRISE AUS KALKRIESE

Die gesunde Vielfalt der **Bioland** Produkte, einfach online bestellen. Probieren Sie's aus!

www.
die-gemueseagaertner.de

Tel: 05468-69 78
 Fax: 05468-63 57



DIE GEMÜSEGÄRTNER
 BIOLAND-PRODUKTE AUS KALKRIESE

S51102 Freitag, 06.01.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Montag, 30.01.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Dienstag, 28.02.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Mittwoch, 28.03.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Donnerstag, 26.04.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Freitag, 25.05.2012, 19.00 - 22.00 Uhr (6 x)

Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 37,60 € (4x)
 56,40 € (6x) plus Lebensmittelumlage

Kochclub der Männer

geschlossene Gruppe
 Seit 27 Jahren kochen wir gemeinsam - was will „Mann“ mehr?

Termin: vierzehntägig 5 mal
R51103 Mittwoch 28.09.2011, 19.00 - 22.00 Uhr
S51104 Mittwoch 11.01.2012, 19.00 - 22.00 Uhr
 Leitung: Lucia Grotegut, Hauswirtschafterin
 Gebühr: 47,00 € plus Lebensmittelumlage