

Koch-Werkstatt

Brotbacken aus Sauerteig mit Thomas Klotz

KOWS-1

Wir lernen aus Sauerteig Brotbacken.

Termin : Kurs A: Samstag, 05.04.2025 - 11:00 - 15:00 Uhr
: Kurs B: Freitag, 23.05.2025 - 15:00 - 19:00 Uhr
.....
Kosten : Kursgebühr 40 € zzgl. 15 € Lebensmittel



Brotbacken mit selbst gebrachtem Teig mit Thomas Klotz

KOWS-2

Bringe Deinen Brotteig mit und backe ihn im Lehmofen.

Termin : Kurs A: Freitag, 25.04.2025
: Kurs B: Freitag, 20.06.2025
.....
Uhrzeit : 16:00 - 19:00 Uhr
.....
Kosten : Kursgebühr 15 €

Zuckerfrei Backen mit Jacky Kretzer

KOWS-3

Hast Du Lust, Dich kreativ beim Backen ohne Zucker auszuprobieren - Du glaubst nicht, dass es trotzdem lecker schmeckt? Dann teste es aus und lass Dich überraschen. Yummie!

:
Termin : Kurs A: Sa. 15.03.2025 - 11:00 - 13:00 Uhr / für Eltern und Kind
: Kurs B: Sa. 15.03.2025 - 14:00 - 16:00 Uhr / für Kinder
: Kurs C: Mo. 17.03.2025 - 18:00 - 20:00 Uhr / für Erwachsene
.....
Kosten : Kursgebühr 25 € zzgl. ca. 5 € Lebensmittel



Koch-Werkstatt

Cocktails Mixen mit Jacky Kretzer

KOWS-4

Werde zum kreativen Barkeeper. Mixe Deine eigenen Kreationen oder ganz klassisch nach Rezept.

Termin	• Kurs A: Do. 30.01.2025 - 17:00 - 19:00 Uhr / ohne Alkohol
	• Kurs B: Do. 30.01.2025 - 19:00 - 21:00 Uhr / mit Alkohol
	• Kurs C: Do. 08.05.2025 - 17:00 - 19:00 Uhr / ohne Alkohol
	• Kurs D: Do. 08.05.2025 - 19:00 - 21:00 Uhr / mit Alkohol
.....
Kosten	• Kursgebühr 25 € zzgl. 8 € Lebensmittel
	• * auf Wunsch können alkoholfreie Cocktails auch am
	• Abend gemixt werden
	•



Kulinarische Reise entlang der Seidenstraße (Vegan) mit Ernährungsberaterin Petra Niazi

KOWS-5

Entdeckt die faszinierenden Aromen der Länder entlang der alten Seidenstraße! Wir gehen auf eine kulinarische Entdeckungsreise von Indien über Afghanistan, den Iran, Syrien und Georgien bis in die Türkei. Gemeinsam bereiten wir köstliche Speisen wie würzige Currys, raffinierte Reis- und Gemüsegerichte sowie aromatische Dips zu, die nicht nur gesund sind, sondern auch den Gaumen erfreuen. Seid gespannt!

Termin	• auf Anfrage
.....
Kosten	• Kursgebühr 45 € zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch
	•

Marokkanische Küche (Vegan) mit Ernährungsberaterin Petra Niazi

KOWS-6

Taucht ein in die faszinierende Welt der marokkanischen Küche, die im Laufe der Zeit vielen unterschiedlichen Einflüssen unterlag. Lasst Euch verzaubern von den Aromen der Gewürze und frischen Kräutern, die dieses nordafrikanische Land zu bieten hat! Lernt, wie man aromatische Tajines mit saisonalem Gemüse, Couscous, frische Dips sowie köstliche Desserts mit Datteln und Mandeln zaubert. Der marokkanische Minztee rundet das Menü ab.

Termin	• auf Anfrage
.....
Kosten	• Kursgebühr 45 € zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch
	•

Bitte alle Kurse nur mit Voranmeldung!



Koch-Werkstatt

Orientalische Mezze (Vegan)

mit Ernährungsberaterin Petra Niazi

KOWS-7

Unternehmt eine kulinarische Reise in die Welt aus 1.001 Nacht und lasst Euch von der bunten Vielfalt eines orientalischen Mezze-Buffets verführen!

Wir bereiten u. a. Klassiker wie Hummus, Baba Ganoush und Tabouleh zu, die perfekt für gesellige Abende geeignet sind. Erfahrt mehr über die Verwendung von aromatischen Gewürzen und frischen Kräutern, die den Gerichten ihren unverwechselbaren Geschmack verleihen.

Termin auf Anfrage
Kosten Kursgebühr 45 € zzgl. Lebensmittel nach Verbrauch

Kräuterwandern und Kochen mit selbst gesammelten Kräutern

mit Dipl. Kräuterfachfrau Ulla Meyer

KOWS-8

Es werden verschiedene Pflanzen im Jahreszyklus vorgestellt. Je nach Sammelzeit, stellen wir im Anschluss an die Kräuterwanderung mit den gesammelten Kräutern entweder eine Detox Tinktur oder im Herbst zur Immunstärkung vor der kalten Jahreszeit Kräutersalze, Oxymel, Salben oder Cremes her.

So weist Du immer, was in Deinem Produkt wirklich enthalten ist - das jeweilige Rezept gibt es vom Kurs immer dazu.

Außerdem ist bei jedem Kurs ist ein kleines Geschenk für Dich dabei.

Termin Kurs A: Samstag, 01.03.2025 - 10:00 - 13:30 Uhr / Detoxen mit Kräutern
..... Kurs B: Samstag, 10.05.2025 - 10:00 - 14:00 Uhr / Frauenkräuter Mens.+DPMS
Kosten Kursgebühr 45 € zzgl. Lebensmittel 8 € Kurs A / 12 € Kurs B
.....
..... * bitte festes Schuhwerk & entsprechende Kleidung für die
..... Kräuterwanderung tragen und ein Getränk mitbringen.

Bitte alle Kurse nur mit Voranmeldung!

