

# Kochen interkulturell und gesund

„Iss, was gar ist!  
Trink, was klar ist!  
Red, was wahr ist!“

*Martin Luther*

## 200 Kochen gesund und bunt

Unsere Kursräume im Löhehaus, Bismarckstr. 3



Alle Kurse finden - wenn nicht anders angegeben – immer im **Löhehaus, Bismarckstr. 3, 1. Stock**, statt. Bitte **unbedingt** die Uhrzeit und aktuelle Hygienevorgaben beachten. Die Teilnahme ist **nur mit vorheriger Bezahlung und Anmeldung** möglich. Die bei den einzelnen Kursen genannten Beträge beinhalten Kursgebühr und Lebensmittelkosten.

**Bitte Getränke und Behälter für Reste mitbringen. Die Mithilfe beim Aufräumen ist selbstverständlich.**



## Zum Angebot interkultureller Kochkurse

der Evang. Familien-Bildungsstätte plus Mehrgenerationenhaus

Kochkurse für Einsteiger und Fortgeschrittene bieten Gesundheitserziehung und interkulturelle Ernährungslehre auf eine besondere Art und Weise.

Nach einem pädagogischen Konzept werden Ernährungs- und Essgewohnheiten vorgestellt und das Thema Ernährung auch in Zusammenhang mit der Bedeutung des Umweltschutzes gestellt. Es werden internationale Rezepte ausprobiert und dabei viel über die Zutaten und ihre basale Zubereitung gelernt. Jeder darf dabei aktiv mitmachen.

Die TeilnehmerInnen erfahren Freude am Kochen und an gesunder Ernährung. Wichtige Tipps für Abwechslung auf dem den Speiseplan daheim, fürs Einkaufen und fürs selber Kochen werden vermittelt. Nebenbei bekommen Sie wichtige Hinweise aus der Hygienelehre.

Anmeldungen für die Kochkurse sollten bis spätestens 8 Tage vor Kursbeginn erfolgen, da die Kochkursleiter/innen eine „Vorbereitungszeit“ für die angebotenen Kochkurse benötigen.

### P001 „Die wilde Kraft der Kräuter“

Kochen mit Wildkräutern

Kräuter sind nicht nur gesund, sondern bringen auch die richtige Würze ins Essen. Bei diesem Kochkurs werden wir Wildkräuter aus unserer Gegend verwenden und verschiedene Gerichte damit verfeinern. Somit bieten uns die Kräuter nicht nur eine leckere Alternative auf dem Speiseplan, sondern geben unserem Körper auch Kraft und Energie.

Sie bekommen wertvolle Tipps zu Kräutern und deren Wirkung, damit Sie die Gerichte auch gut daheim nachkochen können. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referentin	Ann-Kristin Zdralek	Gebühr	29,00 € (incl. 14,- Mat.)
Termin	Do, 25.04.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		

### Tipp für interessierte Familien:

**SP006** „Wildkräuterwanderung“ mit Ann-Kristin Zdralek am Samstag, 18.05., 10 bis 12 Uhr, Hummeltal, siehe S. 60

## Japan – Weißweine

### P002 „Gyoza und Harusame-Salada“

Japanische Maultaschen und Glasnudelsalat

Durch meinen Kurs lernen Sie, dass die japanische Küche nicht so kompliziert sein muss wie man denkt, sondern manchmal viel schneller und einfacher ist! Gyoza haben ihren Ursprung in China und sind über Korea nach Japan eingewandert. Heute sind sie auch eine sehr beliebte japanische Speise.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter zum Mitnehmen

Referentin	Yae Tanaka-Bachfischer		
Termin	Mi, 17.01.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

### P003 „Sushi für AnfängerInnen“

Japanische Küche für Interessierte

Mit zunehmendem Ernährungsbewusstsein gewinnt die japanische Küche auch in Deutschland an Beliebtheit. Der japanische Koch berücksichtigt die Besonderheiten der einzelnen Zutaten und bereitet die Gerichte mit größter Sorgfalt zu, um den Geschmack der Zutaten bestmöglichst zur Geltung zu bringen. In diesem Kurs lernt man vor allem Sushi-Reis selbst zuzubereiten und verschiedene Variationen herzustellen.

Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Behälter zum Mitnehmen

Referentin	Yae Tanaka-Bachfischer		
Termin	Mi, 21.02.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

### P004 „Weißweine aus aller Welt“

Weinprobe mit Informationen

Vorgestellt werden verschiedene Weißweine aus den bekanntesten Anbauregionen in Europa und Übersee, inklusiv einer Einführung in die Degustation u. Beurteilung von Weinen. Als Gastgeber sind Sie künftig bestens über Weißwein informiert!

Referent	Klaus Fuchs, Weinhaus Dörsch		
Ort	Löhehaus, Nähzimmer, 1. OG		
Termin	Fr, 19.04.	Gebühr	25,50 € (incl. 13,- Mat.)
Zeit	20.00 – 22.30 Uhr	Treffen	1 x 2,5 Std.

## Weinhaus Dörsch

Inh. Klaus Fuchs,  
Bernecker Str. 35, Tel. 23523



## Brotbacken und Hefeteig

### P005 „Selber Brot backen“

Backrezepte mit vielen hilfreichen Tipps vom Fachmann

Der Trend zum eigenen Brot ist groß – heute wollen wir mit dem Fachmann einen Sauerteig anrühren, einen Grundteig mit verschiedenen Gewürzen und Saaten verfeinern und backen. Während der Backzeit gibt es wertvolle Tipps und Tricks zum Brotbacken, wir backen schnelle Teigtaschen gefüllt mit Schinken und Käse und bereiten zusammen einfache Beläge für die anschließende Brotverkostung zu.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister		
Termin	Di, 20.02.	Gebühr	28,00 € (incl. 13,- Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.



### P006 „Keine Angst vor Hefeteig“

Tipps und Tricks rund um den Hefeteig

Viele machen um den Hefeteig einen Bogen, da sie denken „Das funktioniert eh nicht!“ Dabei ist ein leckerer Hefeteig ein Kinderspiel, wenn man die Tricks kennt. Hier gibt es alle wichtigen Infos zum Hefeteig und verschiedene Variationen, was man daraus alles machen kann, z.B. Osterbrot, Hefezopf, Häschen, Eierreine, aber auch Teigstückchen mit verschiedenen Füllungen und Dampfnudeln.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Stefan Nitschke, Bäcker- und Konditormeister		
Termin	Do, 21.03.	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr	Treffen	1 x 3 Std.

## Griechland mit Christos Chaidas

### P007 „Rezepte von den griechischen Inseln“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Diesmal geben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die griechische Inselwelt. Dabei lernen wir spezielle Vorspeisen und Hauptgerichte kennen, die vor allem dort zubereitet werden und typisch für die Inseln sind.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 27.02	Gebühr	37,50 € (incl. 20,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

### P008 „Ostern auf griechischen Tischen“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Zum wichtigsten griechischen Feiertag wollen wir gemeinsam kochen: Lammhähnchen mit Kritharaki und Lammkoteletts als Hauptgericht, Vorspeise Zaziki und Käsetöpfchen und Nachtisch darf natürlich nicht fehlen, da machen wir eine "kalorienarme" (was eigentlich ein Paradoxon ist: „kalorienarmer“ griechischer Nachtisch!) Galatopita aus Ioannina. Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 12.03.	Gebühr	39,50 € (incl. 22,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

Pixabay



### P009 „Griechische Küche mit Gemüse“

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Die griechische Küche bietet viel für Vegetarier und auch Veganer! Wir bereiten aus verschiedenen Gemüsesorten zwei Hauptgerichte und Vorspeisen zu. Auch eine leckere Nachspeise darf nicht fehlen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Christos Chaidas		
Termin	Di, 04.06.	Gebühr	35,50 € (incl. 18,- € Mat.)
Zeit	18.00 – 21.30 Uhr	Treffen	1 x 3,5 Std.

## Kochen mit dem Profi Martin Freiberger

### „Kräuter und Meer“

Willkommen zu unserem Kochkurs über Kräuter und Meer! Wir werden verschiedenen Kräuterarten und deren Aromen kennenlernen und erkunden und diese dann in unseren Gerichten mit verschiedenen Zubereitungsmethoden für Fisch nutzen. Dünsten, backen, confieren, braten und mehr... Einfach neue Geschmackskombinationen und Zubereitungsarten entdecken und genießen! Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste



#### P010 „Kräuter und Meer“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	55,00 € (incl. 35,- Mat.)
Termin	Di, 09.04.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

#### P011 „Kräuter und Meer“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	55,00 € (incl. 35,- Mat.)
Termin	Mi, 17.04.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

### „Eine Reise nach Spanien“

Urlaub?! – Wir machen Sie fit für Ihre Urlaubsreise ins Urlaubsland Nr. 1 der Deutschen .... Spanien. Von Tapas, Paella bis hin zu erfrischenden Gazpachos werden wir die typischen spanischen Urlaubsgerichte mit authentischen Aromen und für eine gleichzeitige, ausgewogene Ernährung zubereiten. Wir lassen Sie träumen ...

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

#### P012 „Eine Reise nach Spanien“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	50,00 € (incl. 30,- Mat.)
Termin	Di, 07.05.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

#### P013 „Eine Reise nach Spanien“

Mediterane Kräuterküche

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	50,00 € (incl. 30,- Mat.)
Termin	Mi, 15.05.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		

## Grillen – Herzgesunde Küche

### P014 „Ran an den Grill“

Tipps und Tricks für leckere Grillabende

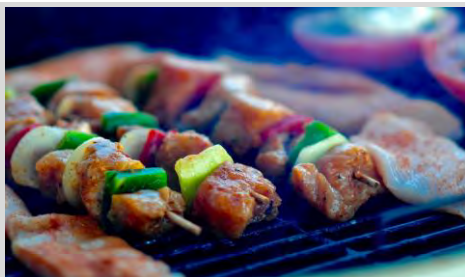
Grillkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie, wie Sie das perfekte Grillessen zubereiten und lernen Sie alles rund um das Grillen. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, hier finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um ein perfektes Grillessen zuzubereiten.

Inhalte: Grundlagen des Grillens, die richtige Vorbereitung, die verschiedenen Grillarten, Marinaden und Rubs, die richtige Garzeit. Beispiele für Gerichte: Steaks, Burger, Würstchen, Fisch, Gemüse.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referent	Martin Freiberger	Gebühr	60,00 € (incl. 40,- Mat.)
Termin	Mi, 10.07.	Treffen	1 x 4 Std.
Zeit	18.00 – 22.00 Uhr		



Pixabay

## Herzgesunde Küche

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Als herzgesunde Ernährungsform gilt die mediterrane Küche. Aber auch bei uns lässt es sich mit frischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln herzgesund genießen – selbst auf Fränkisch! Im Kurs gibt es fachliche Infos und ganz viel Praxis!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

### P015 „Herzgesunde Küche“

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Referentin	Brigitte Völkl, Diplom Ernährungswissenschaftlerin	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Termin	Di, 25.04.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		

### P016 „Herzgesunde Küche“

Herzgesund essen – mediterran kochen auf Fränkisch

Referentin	Brigitte Völkl, Diplom Ernährungswissenschaftlerin	Gebühr	30,00 € (incl. 15,- Mat.)
Termin	Di, 18.06.	Treffen	1 x 3 Std.
Zeit	18.00 – 21.00 Uhr		



## Dänische Sommerküche

### P017 „Velkommen“ in der dänischen Sommerküche

Interkultureller Koch- und Erzählabend

Der Sommer in Dänemark ist gleichbedeutend mit Grillabenden mit gutem Fleisch und Fisch, knackigen Salaten, süßen Beeren und köstlichen Desserts. Wir werden ein echtes dänisches Sommermenü mit echten Klassikern zusammensetzen, die man gut am Abend auf den Tisch bringen oder zum Picknick mitnehmen kann. Kommen Sie vorbei, wenn Sie den dänischen Sommer probieren wollen!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Reste

Referentin	Anne Dea Nymann	Gebühr	32,50 € (incl. 15,- € Mat.)
Termin	So, 05.05.	Treffen	1 x 3,3 Std.
Zeit	13.00 – 16.30 Uhr		



Pixabay

## Hinweis:

Kochkurse für die Familienküche wie „Beikost“, den „Entspannten Familientisch“ oder „Die gesunde Brotbox“ mit Stefanie Hacker finden Sie auf den Seiten 144 und 159.



# Werkhof Regenbogen Bayreuth

## WERKHOF REGENBOGEN e.V.

Der Verein Werkhof Regenbogen e.V. ist eine gemeinnützige Einrichtung, die es sich zum Ziel gemacht hat, Arbeitslosen, Schwerbehinderten und sozial benachteiligten Menschen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu ermöglichen.

Mit  
Menschen  
für  
Menschen!

In unseren Arbeits- und Zweckbetrieben bieten wir verschiedene Arbeitsmaßnahmen im Bereich des Recyclings und der Wiederverwertung von Bekleidung, Hausrat, Spielzeug, Fahrrädern, Büchern und Möbeln an.

### Was wir gerne annehmen:

Bekleidung und Schuhe,  
Hausrat, Spielzeug, Fahrräder,  
Bücher und Möbel.

Mit Ihrer Sachspende fördern und unterstützen Sie unsere Arbeit.

Näheres entnehmen Sie bitte unserer Internetseite.



Verwerten  
statt  
wegwerfen!

[www.werkhof-regenbogen.de](http://www.werkhof-regenbogen.de)

### Werkhof Regenbogen e.V.

Ottostraße 1, 95448 Bayreuth

email: bayreuth@werkhof-regenbogen.de

Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.00 – 18.00 Uhr  
Sa 9.00 – 14.00 Uhr

