

**Kochkurse 11.1. bis 11.10 unter der Leitung von Marie-Luise Page**

**Dauer: 1 Abend von 18.00 – 21.00 Uhr**

**Kursgebühr: 15,00 €**

**Für die Lebensmittel wird am Kursabend von der Dozentin zusätzlich eine Umlage in Höhe von ca. 8,00 € eingesammelt.**

Mein Name ist Marie-Luise Page. Mein Mann und ich leben



in der Samtgemeinde Tarmstedt und haben zwei erwachsene Töchter. Nach meinem Studium der Oecotrophologie (Ernährungswissenschaft) arbeitete ich in verschiedenen Firmen von der Nährwertberechnung bis zur Produktentwicklung. Da ich immer wieder

gern mit Menschen in Kontakt komme, unterstütze ich als selbstständige Ernährungsberaterin (VDOE-zertifiziert) die Vorbeugung und Bewältigung ernährungsbedingter Erkrankungen wie Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus in Gruppen- und Einzelberatung. Nun gebe ich für die ABS Selsingen Kochkurse. Dabei interessieren mich besonders die positiven gesundheitlichen Wirkungen von Gemüse und Obst. Diese möchte ich den Teilnehmer:innen gern in einfachen und leckeren Gerichten zeigen. Kochen macht Spaß! Auch das genussvolle Essen und lockere Miteinander in den Gruppen ist ein Grund zur Lebensfreude.

### 11.1 Antipasti und Tapas

Wer träumt nicht davon, im Lokal nur Vorspeisen zu bestellen, weil alles so toll klingt? In diesem Kurs werden Sie italienische Antipasti und spanische Tapas zubereiten – ganz einfach, lecker und wunderbar aromatisch.

**11.1.1 Mittwoch, 13. Okt. 2021, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.2 Orientalische Küche

Entdecken Sie die kulinarischen Wunder aus 1001 Nacht! Wir lassen uns verzaubern von köstlichen Düften, Aromen und Speisen.

**11.2.1 Montag, 22. Nov. 2021, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.3 Deftiges im Winter

An diesem Abend kochen wir Herzhaftes, das uns wärmt und freut! Lassen Sie sich von leckeren Kohlgerichten, Eintöpfen, Kartoffelspeisen oder pikanten Fleischgerichten und auch köstlichen Desserts überraschen!

**11.3.1 Mittwoch, 12. Jan. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.4 Schnelle Gerichte für Berufstätige

Sie haben Fertiggerichte satt und möchten nach Feierabend nicht stundenlang in der Küche stehen? Wenn Sie trotzdem gesund und lecker essen möchten, sind Sie hier richtig. Wir wollen gemeinsam köstliche Blitzrezepte zubereiten, die Spaß machen.

**11.4.1 Donnerstag, 27. Jan. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.5 Brunch mal wieder

Wir probieren leckere Rezepte für ein zünftiges Brunchbüfett aus: vom perfekten Omelett bis zum „süßen Nachschlag“ ist für jeden etwas dabei.

**11.5.1 Mittwoch, 16. Feb. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.6 Familienküche

Möchten Sie Ihrer Familie mal wieder andere Speisen anbieten, die auch wirklich schmecken? Gemeinsam probieren wir abwechslungsreiche, gesunde und schnelle Rezepte aus, die kinderleicht gelingen. Und für Leckermäuler ist bestimmt auch etwas Passendes dabei.

**11.6.1 Donnerstag, 10. Mrz. 2022, 18.00 – 21.00 Uhr**

### 11.7 Schlemmerreise durch Europa

Entdecken Sie einige kulinarische Höhepunkte aus ganz Europa. Ob schwedische, schweizerische, italienische, spanische oder polnische Köstlichkeiten – es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**11.7.1 Mittwoch, 23. Mrz. 2022, 18.00 - 21.00 Uhr**

### 11.8 Grill-Beilagen

An diesem Abend dreht sich alles um leckere Beilagen für einen fröhlichen Grillabend (jedoch ohne Grillgut). Sie genießen fruchtige alkoholfreie Sommercocktails ebenso wie Salate, Dippes, Brotvariationen oder Desserts!

**11.8.1 Mittwoch, 27. Apr. 2022, 18.00 - 21.00 Uhr**

Wer kocht mit Leidenschaft, schaltet ab, tut etwas Gutes für sich und die Menschen, die mit ihm Essen werden.

*Christian Lenz*

### 11.9 Kulinarische Reise durch Asien

Zusammen wollen wir die Vielseitigkeit der asiatischen Küche kennen lernen: ob thailändische, vietnamesische oder chinesische Köstlichkeiten, es ist für jeden etwas dabei!

**11.9.1 Donnerstag, 12. Mai 2022, 18.00 - 21.00 Uhr**

### 11.10 Leckerer aus dem Garten

Gemeinsam wollen wir die Erntezeit voll ausnutzen und aus den Früchten des Gartens etwas Feines zaubern. Ob kreative Vorratsideen wie köstliche Konfitüren und pikante Chutneys oder herrliche Sommergerichte mit Kräutern, Möhren, Erbsen & Co – Sie finden bestimmt leckere Anregungen.

**11.10.1 Mittwoch, 15. Jun. 2022, 18.00 - 22.00 Uhr**

### 11.11 Männerkochkurs

*Dozentinnen: Ulrike Pape u. Erna Klindworth*

Kochen ist kein Hexenwerk! Leckere Gerichte zubereiten kann jeder. In diesem Kochkurs werden an 6 Abenden die Wunschgerichte der Teilnehmer zubereitet. Ob Fleisch, Gemüse, Pasta ... Am ersten Abend werden wir in gemütlicher Runde die Gerichte für die 5 weiteren Abende festlegen, und dann geht es los!

Dauer: 6 Abende (jeden 1. Montag im Monat)

Gebühr: 90,00 € + Lebensmittelumlage am Kursabend

**11.11.1 Montag, 04. Oktober 2021, 19.00 – 22.00 Uhr**

### 11.12 Frühlingsküche trifft Cocktails

*Dozenten:innen: Véronique und Daniel Wöhlers, Annika Kessel*

Wir möchten mit euch zusammen ein 3 Gänge Menü zaubern. Und damit auch der Durst nicht zu kurz kommt, den einen oder anderen Cocktail mixen. Die 3 Gänge werden in Zusammenarbeit mit Wöhlers Landküche gekocht und die Cocktails mit Barkeeperin Annika Kessel gemixt. Wir werden Saisonal und Regional kochen. Die Teilnehmer werden mit den Dozenten arbeiten und allein. Die Cocktails sind auf das Menü abgestimmt und enthalten alkoholische und alkoholfreie Variationen.

Dauer: 1 Abend

Gebühr: 54,50 € inkl. Lebensmittel- und Getränke

Ort: Melkhus Schröder, Deinstedt-Rohr

**11.12.1 Samstag, 23. April 2022, 17.00 – 21.00 Uhr**

### 11.13 Grill trifft Cocktails

*Dozenten:innen: Véronique und Daniel Wöhlers, Annika Kessel*

Sommer, Sonne, Grillen. Das ist das Motto für diesen Kurs. Wir werden den Grill rausholen und alles was das Herz begehrt drauflegen: von Gemüse über Fleisch, Fisch, Obst usw. In Zusammenarbeit mit Wöhlers Landküche bereiten die Teilnehmer verschiedene Gerichte vor, die anschl. auf dem Grill landen. Es gibt viele Möglichkeiten etwas Leckeres zu zaubern. Auch der Durst kommt nicht zu kurz. Hier zaubern die Teilnehmer mit Barkeeperin Annika Kessel leckere Cocktails passend zum Essen, von spritzig bis fruchtig. Mit und ohne Alkohol. Dauer: 1 Abend

Gebühr: 54,50 € inkl. Lebensmittel- und Getränke

Ort: Melkhus Schröder, Deinstedt-Rohr

**11.13.1 Samstag, 02. Juli 2022, 17.00 – 21.00 Uhr**

### Hinweis:

Findet ein Kurs der ABS statt, gibt es eine schriftliche oder fernmündliche Bestätigung.

Sollte ein Kurs nicht stattfinden, gibt es keine Benachrichtigung!

### 11.14 Vegetarisch & Vegan für Einsteiger

*Dozentin: Katharina Junge*

Du isst gern Fleisch, möchtest davon aber weniger essen, hast aber keine Idee was? Kein Problem! Fleischlose gesunde Gerichte, bei denen Dir nichts fehlt, sind gar nicht so schwer. Hier bist du genau richtig!

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 20,50 € + Lebensmittelumlage am Abend

**11.14.1 Samstag, 02. Okt. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**

**11.14.2 Samstag, 30. Okt. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**

**11.14.3 Samstag, 27. Nov. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**

### 11.15 Vegetarisch & Vegan für Fortgeschrittene

*Dozentin: Katharina Junge*

Du hast schon Erfahrung mit vegetarischer oder veganer Ernährung, möchtest aber noch weitere Gerichte kennenlernen? Dann bist du hier genau richtig.

Dauer: 1 Nachmittag

Gebühr: 20,50 € + Lebensmittelumlage am Abend

**11.15.1 Samstag, 16. Okt. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**

**11.15.2 Samstag, 13. Nov. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**

**11.15.3 Samstag, 11. Dez. 2021, 15.30 – 19.30 Uhr**



**Hof Gerken**  
Das kleine Einkaufszentrum mitten in Farven

**Bei uns erhalten Sie:**

- Käsespezialitäten
- Eier
- Rindfleisch
- Kartoffeln
- Verschiedene Milchprodukte
- Suppen

und vieles mehr!  
Reinschauen lohnt sich immer.

**Klaus & Marion Gerken**  
Eichenstr. 7 · 27446 Farven  
Telefon 0 47 62 / 15 34