

NOVEMBER:

Brasilianische Küche - so heiß wie die Copacabana	Sa. 02.11.2019	17.00-20.45 Uhr
Winterliches Drei-Gänge-Menü - wärmt Leib und Seele	Sa. 09.11.2019	17.00-20.45 Uhr
Wild kochen	Di. 12.11.2019	18.30-22.15 Uhr
Saisonal & regional durchs Jahr - im Winter	Do. 14.11.2019	18.30-22.15 Uhr
Familienkochkurs	Sa. 16.11.2019	10.00-13.00 Uhr
Französische Küche - essen wie Gott in Frankreich	Di. 19.11.2019	18.30-22.15 Uhr
Weihnachtsbäckerei - traditionell	Sa. 23.11.2019	10.00-13.45 Uhr
Hildegardisküche - das rechte Maß in allen Dingen	Do. 27.11.2019	17.30-21.15 Uhr

DEZEMBER:

Weihnachtsbäckerei für Eltern & Kinder	Mi. 04.12.2019	15.30-17.45 Uhr
Geschenke aus der eigenen Küche	Sa. 07.12.2019	10.00-13.45 Uhr
Weihnachtsküche - festlich, köstlich & stressfrei	Sa. 07.12.2019	17.00-20.45 Uhr
Vegetarisches Weihnachtsmenü	Mo. 09.12.2019	17.30-21.15 Uhr
Vegane Weihnachtsbäckerei	Sa. 14.12.2019	10.00-13.45 Uhr

UNSER BEITRAG ZUR NACHHALTIGKEIT

Wir verarbeiten ausschließlich Geflügel und Eier aus ökologischer Tierhaltung in unseren Kochkursen. Massentierhaltung lehnen wir ab und bevorzugen Fleisch von Schwein, Rind und Lamm aus regionaler Erzeugung. Bei Obst und Gemüse verarbeiten wir saisonale und regionale Produkte und setzen preisbewusst auch Produkte aus kontrolliert biologischem Landbau ein. Essensreste aus Kochkursen können Sie mit nach Hause nehmen und Ihre Lieben daheim mit einer Kostprobe verwöhnen. Bringen Sie deshalb unbedingt einen Kunststoff- oder Glasbehälter mit. Wir liefern Ihnen in unseren Kursen beste Zutaten und das nötige Handwerkszeug, um kulinarische Genüsse für jeden Geschmack und viele Gelegenheiten zu kreieren. Nützliche Tipps und Tricks und jede Menge wertvolle Informationen rund um das Thema Ernährung unterstützen Sie, sodass Sie auch zu Hause noch besser für sich und andere sorgen können.



KOCHKURS FÜR SIE MASSGESCHNEIDERT!

Wir richten gerne individuelle Kochkurse mit kompetenter Leitung nach Ihrem kulinarischen Wunsch aus: für Gruppen von acht bis maximal 12 Personen, z.B. für Kollegen, eine Abteilung, Ihr Team oder einen Freundes- und Familienkreis, die gerne im gemütlichen und netten Ambiente in einer modern ausgestatteten Küche kochen, lachen, Spaß haben und lecker schlemmen möchten. Wir beraten Sie gerne!
Sie bleiben lieber unter sich? In diesem Fall können Sie unsere Küche und den Essraum für maximal 12 Personen mieten und organisieren alles Weitere selbst.

ADRESSE:

Anna Krückmann Haus e.V.
Friedensstr. 5 | 48145 Münster
Telefon: 0251.392908-0
Fax: 0251.392908-10

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Di, Do: 09.00 - 12.00 Uhr
und: 14.30 - 18.00 Uhr
Mi: 14.30 - 18.00 Uhr
Fr: 09.00 - 12.00 Uhr

info@anna-krueckmann-haus.de
www.anna-krueckmann-haus.de

Während der Schulferien ist das Büro vormittags von 09.00 - 12.00 Uhr besetzt.

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Sie ist dann verbindlich, wenn Sie uns am Telefon Ihre IBAN und BIC für den Lastschrifteinzug mitteilen, oder Sie sich persönlich im Büro mit Barzahlung anmelden. Anmeldebestätigungen erfolgen nicht.

KOCHKALENDER 2019

TREFFPUNKT ANNAS KÜCHE



KÖSTLICH KULINARISCH KOCHEN



TERMINÜBERSICHT 2019

Ob für den Familientisch, für kleine oder große Gäste gleich welchen Alters – ob Basics für den Alltag oder der kulinarische „Blick über den Tellerrand“: Gemeinsam kochen und gesundheitsbewusst essen ist in jedem Lebensalter „Nahrung“ für alle Sinne, macht Freude, unterstützt die Selbständigkeit und steigert somit das Selbstbewusstsein.

JANUAR:

Koch-Club 4 x	Beginn: 18.01.2019	18.30-22.15 Uhr
Männer-Kochclub 3 x	Beginn: Mi. 23.01.2019	18.30-22.15 Uhr
Pizza classica	Fr. 25.01.2019	17.30-21.15 Uhr
Vegetarisch genießen	Do. 31.01.2019	17.30-21.15 Uhr

FEBRUAR:

Nachhaltig einkaufen und Müll vermeiden	Sa. 02.02.2019	10.00-13.00 Uhr
1001 Nacht - kulinarische Verführung aus dem Orient	Fr. 08.02.2019	17.00-20.45 Uhr
Thailändische Küche - die Klassiker	Sa. 09.02.2019	17.00-20.45 Uhr
Indisch-vegetarisch	Di. 12.02.2019	18.00-21.45 Uhr
Blitzgerichte	Mi. 13.02.2019	17.30-20.30 Uhr
vegan basics	Mi. 20.02.2019	18.00-21.45 Uhr
Immunkraft essen - auf die richtige Auswahl kommt es an	Do. 21.02.2019	17.30-21.15 Uhr
Familienkochkurs	Sa. 23.02.2019	10.00-13.00 Uhr
Brasilianische Küche	Sa. 23.02.2019	17.00-20.45 Uhr

MÄRZ:

Basisch essen hält fit	Do. 07.03.2019	17.30-21.15 Uhr
Afghanisches Menü - zauberhafte Inspiration	Fr. 08.03.2019	17.30 -21.15 Uhr
Saisonal & regional durchs Jahr - im Frühling	Do. 14.03.2019	18.30-22.15 Uhr
British Cooking	Sa. 16.03.2019	17.00-20.45 Uhr

Pasta fatta a mano	Fr. 22.03.2019	17.30-21.15 Uhr
Vegan backen	Sa. 23.03.2019	10.00-13.45 Uhr
Arabische Vorspeisen - Mezze	Fr. 29.03.2019	17.30-21.15 Uhr
Wildpflanzen - sammeln, kochen und konservieren	Sa. 30.03.2019	10.00-16.15 Uhr

APRIL:

Dumplings - gefüllte Teigtaschen asiatischer Art	Di. 02.04.2019	18.30-22.15 Uhr
Mediterrane Küche - von der Sonne verwöhnt	Do. 04.04.2019	18.30-22.15 Uhr
Babys erste Kost	Mo. 08.04.2019	19.00-21.15 Uhr
Kochspaß für Kinder (Ferienkurs)	Mi. 24.04.-Fr. 26.04.2019	9.30-12.30 Uhr
Leckere Kost nach dem Brei	Mo. 29.04.2019	18.30-21.30 Uhr

MAI:

Sushi-Variationen	Di. 07.05.2019	18.30-22.15 Uhr
Verliebt in Pasta - basta!	Do. 09.05.2019	17.30-21.15 Uhr
Mediterranes Buffet - Piazza Mediterrane	Fr. 10.05.2019	18.30-22.15 Uhr
Spargel & Erdbeeren - das perfekte Duo	Di. 14.05.2019	18.30-22.15 Uhr
Britwalk: kochen-wandern-picknicken	Sa. 18.05.2019	10.00-16.15 Uhr
Wine and Food - Workshop	Sa. 18.05.2019	14.30-19.45 Uhr
Vegan-mediterran	Mo. 20.05.2019	17.30-21.15 Uhr
Spaniens Küche - üppig, würzig, bunt	Mi. 22.05.2019	18.00-21.45 Uhr
Partyhappen - köstliche Kleinigkeiten auf die Hand	Fr. 24.05.2019	18.30-22.15 Uhr
Wildpflanzen - sammeln, kochen und konservieren	Sa. 25.05.2019	10.00-16.15 Uhr

JUNI:

Saisonal & regional durchs Jahr - im Sommer	Do. 06.06.2019	18.30-22.15 Uhr
---	----------------	-----------------

JULI:

Italienische Streetfood - Streifzug durch Palermos Gassen	Fr. 05.07.2019	18.30-22.15 Uhr
Quiche & Co. - wenn's im Ofen duftet	Mi. 10.07.2019	18.30-22.15 Uhr
Kochspaß für Kinder (Ferienkurs)	Di. 16.07.-Do. 18.07.2019	9.30-12.30 Uhr

AUGUST:

Bretonische Küche - Rezepte aus dem Land zwischen den Meeren	Fr. 30.08.2019	17.30-21.15 Uhr
--	----------------	-----------------

SEPTEMBER:

Italienische Küche - kochen ala Mamma	Fr. 06.09.2019	17.00-20.45 Uhr
Kartoffel & Äpfel - Himmel & Erde	Mi. 11.09.2019	17.30-21.15 Uhr
Koch-Club 4 x	Beginn: Fr. 13.09.2019	18.30-22.15 Uhr
Spitzkohl, Rübchen, Portulak ...	Mo. 16.09.2019	17.30-21.15 Uhr
Britwalk: kochen-wandern-picknicken	Sa. 21.09.2019	10.00-16.15 Uhr
Männer-Kochclub 3 x	Beginn: Mi. 25.09.2019	18.30-22.15 Uhr
Saisonal & regional durchs Jahr - im Herbst	Do. 26.09.2019	18.30-22.15 Uhr
Orientalisch vegetarisch	Fr. 27.09.2019	17.30-21.15 Uhr
Thai-Streetfood	Sa. 28.09.2019	17.00-20.45 Uhr

OKTOBER:

Babys erste Kost	Mo. 07.10.2019	19.00-21.15 Uhr
Indisch-vegetarisch	Di. 08.10.2019	18.00-21.45 Uhr
vegane Fleischalternativen	Mi. 09.10.2019	18.00-21.45 Uhr
Dumplings - gefüllte Teigtaschen asiatischer Art	Do. 10.10.2019	18.30-22.15 Uhr
Nachhaltig einkaufen und Müll vermeiden	Sa. 12.10.2019	10.00-13.00 Uhr
Kochspaß für Kinder (Ferienkurs)	Di. 15.10.-Do. 17.10.2019	9.30-12.30 Uhr
Westfälische Küche - neu interpretiert	Di. 29.10.2019	18.30-22.15 Uhr

