

## Januar

**günstig vegan kochen**, Do, 11.01., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Kochclub am Freitag (1 x monatlich)**, ab Fr, 12.01., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Indisch-vegetarischer Kochclub**, Di, 16.01., 18 - 21:45 Uhr  
**Männerkochclub - ran an die Töpfe**, Mi, 17.01., 18 - 21:45 Uhr  
**Kochen nach Ottolenghi**, Fr, 19.01., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Dumplings - gefüllte Teigtaschen asiatischer Art**, Do, 25.01., 18 - 21:45 Uhr  
**Türkische Küche – Kulinarische Grüße vom Bosphorus**, Sa, 27.01., 17 - 20:45 Uhr  
**Thailändische Küche – die Klassiker**, Mi, 31.01., 18 - 21:45 Uhr

## Februar

**vegan schnell & easy**, Fr, 02.02., 18 - 21:45 Uhr  
**Brasilianische Küche - so heiß wie die Copacabana**, Sa, 03.02., 17 - 20:45 Uhr  
**Weniger (verbrauchen) ist mehr!**, Mo, 05.02., 19 - 21:15 Uhr  
**Ukrainische Küche – klassisch**, Mi, 07.02., 18 - 21:45 Uhr  
**Türkisches Frühstück**, So, 11.02., 10 - 13 Uhr  
**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 20.02., 18:30 - 21:30 Uhr  
**Fermentieren – Lebensmittel konservieren**, Mi, 21.02., 18 - 21:45 Uhr  
**Familienküche für Väter, Mütter, Großeltern u. Kinder ab 6 J.**, Sa, 24.02., 10 - 13 Uhr  
**Orientalisch vegan**, Sa, 24.02., 17 - 20:45 Uhr  
**Basisch lecker kochen**, Mi, 28.02., 18 - 21:45 Uhr



## März

**vegan für Neulinge**, Fr, 01.03., 18 - 21:45 Uhr  
**Fairkochen**, Di, 05.03., 18 - 21:45 Uhr  
**Darm gesund – Mensch gesund!**, Mi, 06.03., 18 - 21:45 Uhr  
**Menü4Münster**, Do, 07.03., 17:30 - 21:15 Uhr  
**British Cooking – modern, light & tasty**, Sa, 09.03., 17 - 20:45 Uhr  
**Resteküche - Beste Küche**, Mo, 11.03., 18 - 21:45 Uhr  
**Mediterranes Menü**, Fr, 15.03., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 19.03., 18:30 - 21:30 Uhr  
**Vegan kochen in Schwangerschaft und Stillzeit**, Mi, 20.03., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Essbare Pflanzen**, Sa, 23.03., 10 - 16:15 Uhr  
**1001 Nacht – kulinarische Verführung aus dem Orient**, Sa, 23.03., 18:30 - 22:15 Uhr



## April

**Kochspaß f. Kinder von 8-12 J.**, Mi, 03.-Fr, 05.04., 9:30 – 12:30 Uhr  
**Frühlingsfrische**, Do, 11.04., 18 - 21:45 Uhr  
**Oxidant trifft Orient**, Fr, 12.04., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Indisch vegan kochen**, Di, 16.04., 18 - 21:45 Uhr  
**Vietnamesische Küche**, Do, 18.04., 18 - 21:45 Uhr  
**Veganer Sonntagsbrunch**, So, 21.04., 09:30 - 13:15 Uhr  
**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 23.04., 18:30 - 21:30 Uhr

## Mai

**Arabische Vorspeisen: Mezze – überwiegend vegetarisch**, Sa, 04.05., 17 - 20:45 Uhr  
**Vegetarisch genießen**, Di, 07.05., 18 - 21:45 Uhr  
**Spargel, Erdbeeren & Rhabarber**, Di, 14.05., 18 - 21:45 Uhr  
**vegan – mediterran**, Mi, 15.05., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Mediterranes Buffet**, Fr, 17.05., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Leaf to Root – verwenden statt verschwenden**, Mi, 22.05., 18 - 21:45 Uhr

## Juni

**vegan um die Welt**, Mi, 05.06., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Menü4Münster**, Do, 06.06., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Urlaubsküche Südeuropas**, Fr, 07.06., 17:30 - 21:15 Uhr  
**Sommerlust**, Di, 11.06., 18 - 21:45 Uhr  
**Italiano vegetariano**, Do, 13.06., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Westafrikanische Küche**, Fr, 14.06., 18 - 21:45 Uhr  
**Backen mit Gemüse und Hülsenfrüchten**, Di, 18.06., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Fitnessgerichte - leicht und schnell**, Sa, 22.06., 18 - 21:45 Uhr  
**Partyfood - vegan und elegant**, Do, 27.06., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Traditional Sunday lunch – british & vegan**, So, 30.06., 10:30 - 14:15 Uhr

## Juli

**Sushi vegan**, Mi, 03.07., 18:30 - 22:15 Uhr  
**Thai vegan**, Fr, 05.07., 18 - 21:45 Uhr  
**Kochspaß f. Kinder von 8-12 J.**, Di, 09. - Do, 11.07., 9:30 – 12:30 Uhr

**Thema interessant, aber Termin passt nicht?**  
Dann sprechen Sie uns an. Gerne organisieren wir  
einen maßgeschneiderten Kochkurs für Sie!

## August

**Kochen nach Ottolenghi**, Fr, 23.08., 17:30 - 21:15 Uhr

**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 27.08., 18:30 - 21:30 Uhr

**Kochclub am Freitag (1 x monatlich)**, Fr, 30.08., 18:30 - 22:15 Uhr

## September

**Indisch-vegetarischer Kochclub**, Di, 03.09., 18 - 21:45 Uhr

**Indisch-vegetarisch**, Do, 05.09., 18 - 21:45 Uhr

**Fermentieren – Lebensmittel konservieren**, Sa, 07.09., 10 - 13:45 Uhr

**Herbstzauber**, Do, 12.09., 18 - 21:45 Uhr

**It's teatime**, Sa, 14.09., 14:30 - 17:30 Uhr

**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 17.09., 18:30 - 21:30 Uhr

**Menü4Münster**, Do, 19.09., 17:30 - 21:15 Uhr

**Spaniens Küche – Tapas & Co.**, Fr, 20.09., 17:30 - 21:15 Uhr

**Orientalisch vegetarisch**, Sa, 21.09., 18 - 21:45 Uhr

**Vegetarisch genießen**, Di, 24.09., 18 - 21:45 Uhr

**Ukrainische Küche – vegetarisch**, Sa, 28.09., 17 - 20:45 Uhr

## Oktober

**Männerkochclub - ran an die Töpfe**, Mi, 02.10., 18 - 21:45 Uhr

**Vegetarisches Fingerfood**, Fr, 11.10., 18 - 21:45 Uhr

**Kochspaß f. Kinder von 8-12 J.**, Di, 22. - Do, 24.10., 9:30 - 12:30 Uhr

**Besser essen - sich fitter und leichter fühlen**, Di, 29.10., 18:30 - 21:30 Uhr

## November

**Brasilianische Küche - so heiß wie die Copacabana**, Sa, 09.11., 17 - 20:45 Uhr

**Veganer Sonntagsbrunch**, So, 10.11., 09:30 - 13:15 Uhr

**Fairkochen**, Di, 12.11., 18 - 21:45 Uhr

**Thai-Streetfood - Sawadee Kha und herzlich willkommen**, Do, 14.11., 18 - 21:45 Uhr

**Familienküche für Väter, Mütter, Großeltern u. Kinder ab 6 J.**, Sa, 16.11., 10 - 13 Uhr

**Chinesisch kochen**, Mi, 27.11., 18:30 - 22:15 Uhr

**Menü4Münster**, Do, 28.11., 17:30 - 21:15 Uhr

**Veganes Weihnachtsmenü**, Fr, 29.11., 18 - 21:45 Uhr

**Türk-vegetaryen**, Sa, 30.11., 18 - 21:45 Uhr

## Dezember

**Weihnachtsbäckerei für (Groß-)Eltern u. Kinder 3-6 J.**, Mi, 04.12., 15 - 17:15 Uhr

**Winterwärme**, Do, 05.12., 18 - 21:45 Uhr

**Weihnachtsbäckerei – traditionell**, Sa, 07.12., 10 - 13:45 Uhr

**Vegane Weihnachtsbäckerei**, Mi, 11.12., 18:30 - 22:15 Uhr

**Vegetarisches Weihnachtsmenü**, Do, 12.12., 18:30 - 22:15 Uhr



Informationen zu Kursinhalten und Gebühren sowie  
Anmeldung unter Tel. 3929080 und  
[www.anna-krueckmann-haus.de](http://www.anna-krueckmann-haus.de)

