



Liebe Kochbegeisterte,

begrüßen Sie mit uns den Frühling und freuen Sie sich auf entspannte Stunden mit gutem Essen im familia Genuss-Forum.

Es erwartet Sie in diesem Quartal ein spannender Ausflug in die französische und indische Küche. Lassen Sie sich inspirieren! Passend zur Grillsaison bieten wir kulinarische Anregungen im Kurs „Steak and More“. Gemäß der Jahreszeit widmen wir uns dem Themen „Alles rund um den Spargel“.

Informativ wird es im Kurs rund um die „Basiskochkurs Nahrungsmittelunverträglichkeiten, wo Sie lernen Ihre Gerichte ausgewogen und gesund zuzubereiten.

Wir freuen uns auf Sie!

Steven Renner
und das Team vom
familia Genuss-Forum



VERANSTALTUNGSORT:
familia Einkaufsland Wechloy
Posthalterweg 10
26129 Oldenburg

TREFFPUNKT FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN:
Wendeltreppe gegenüber von Ryf Coiffeur

ANMELDUNG ZUM FAMILIA GENUSS-FORUM:
An der Centerinformation
im familia Einkaufsland Wechloy
Telefon: 0441 794-0

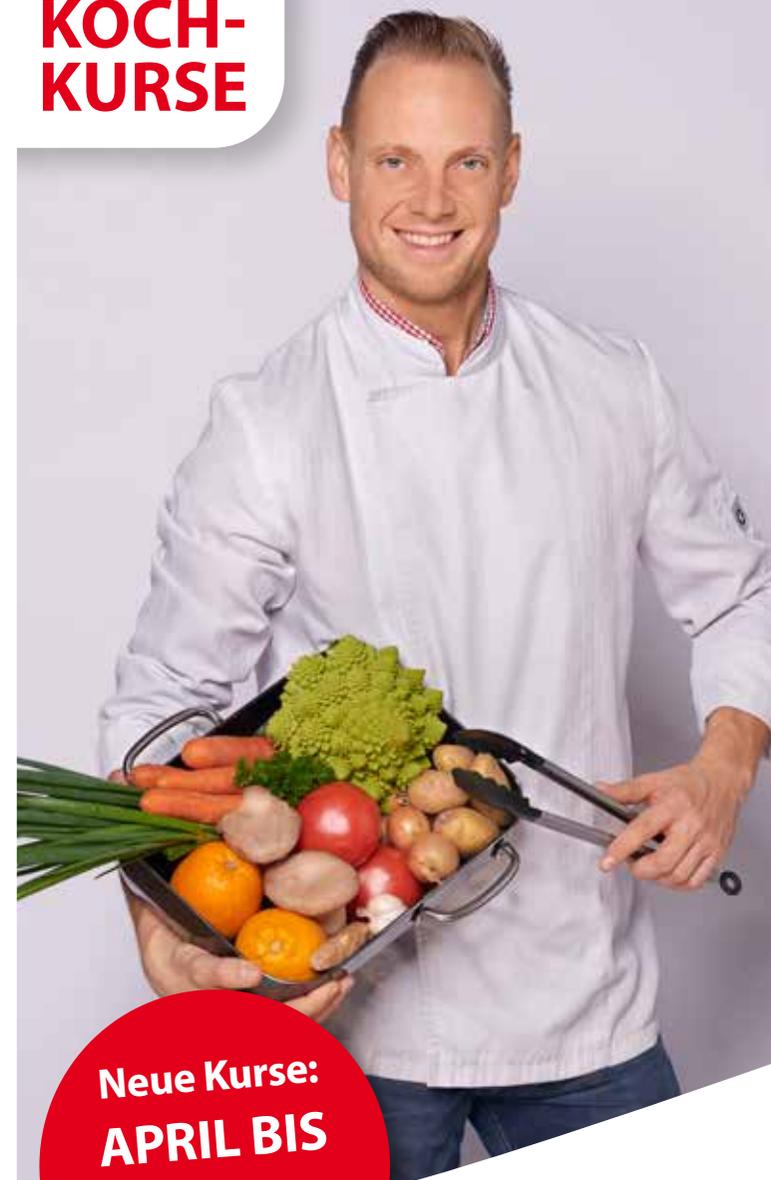
Anmeldung per E-Mail möglich!
Für Informationen schicken Sie eine E-Mail an:
genussforum@familia-nordwest.de

KONTAKT BEI FRAGEN:
familia Genuss-Forum
Tel. 0441 794-0
genussforum@familia-nordwest.de

Alle Tickets sind übertragbar, eine Rückerstattung von Teilnahmegebühren ist leider nicht möglich.



KOCH-KURSE



Neue Kurse:
**APRIL BIS
JUNI
2020**



Mo.
20.

Ostfriesischer Kochabend

Die Ostfriesische Küche ist riesig und zeichnet sich durch traditionell gehaltvolle, leicht zuzubereitende Kost aus. In gemütlicher Atmosphäre und geselliger Runde wird mit 12 Teilnehmern ein Streifzug durch die ostfriesische Vielfalt und dessen Spezialitäten genossen, wie z. B. Grünkohl mit Pinkel, Birnen & Hüdel, Insett-Bohnen, Stachelbeerdessert und Teecreme, Matjesstipp.

18.00 bis 21.00 Uhr / 25,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Do.
23.

Streetfood aus Indien

Wie lernt man ein neues Land am besten kennen? – über das Essen. Heute führen wir Sie in die echte Streetfood Kultur Indiens ein. Geheime Gewürzkombinationen, erlesene Currys und beste authentische Zutaten werden zu traditionellen und modernen Gerichten verarbeitet. Heute wird die Küche bunt!

18.00 bis 21.00 Uhr / 26,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner



LECKERE VIELFALT ZUM FRÜHLINGSANFANG

Mi.
6.

Französische Küche

Frankreich und gutes Essen gehören zusammen. Nicht umsonst hat die französische Küche seit der frühen Neuzeit den Ruf als einflussreichste Küche Europas und wurde als immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe ausgezeichnet. Kommen Sie der französischen Kochkunst ein großes Stück näher und lernen Sie verschiedensten Spezialitäten wie Coq au Vin, Bouillabaisse, Quiche Lorraine aus den Regionen Frankreichs kennen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 32,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Do.
14.

Clean Eating - Eat your greens

Clean Eating ist Urlaub für den Körper, Detox, Anti-Aging, Prävention und Schönheitsprogramm in einem. Schenken Sie sich den wahren Luxus unserer heutigen Zeit: Erfahren Sie in unserem Clean Eating-Kochkurs, wie Sie genussvoll und mit guten "sauberen" Zutaten, frei von künstlichen Zusätzen, köstliche gesunde Bowl-Gerichte zubereiten.

18.00 bis 21.00 Uhr / 26,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Di.
26.

Alles rund um den Spargel

Es ist Spargelzeit. Bei uns lernen Sie wie man das Königliche Gemüse als Suppe, Salat, im Hauptgang oder im Dessert verwenden kann.

18.00 bis 21.00 Uhr / 29,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner



Mo.
8.**NEW YORK, NEW YORK**

New York ist der Star unter den Metropolen der Welt. Eine Weltstadt, in der sich viele Kulturen vereinen. Was ist aber eigentlich die typische Küche New Yorks? Wir werden New York Bagel, Hotdog, Cheesecake und noch andere Köstlichkeiten zubereiten.

18.00 bis 21.00 Uhr / 27,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Di.
9.**Steak and more**

Heute braten wir das perfekte Steak – zart, intensiv und saftig! Wir zeigen Euch, was man beim Kauf beachten sollte und welches Stück das Beste ist! Über verschiedene Garmethoden führen wir Euch Schritt für Schritt an das perfekte Steak. Verschiedene Steaks vom Rind und Kalb werden zubereitet und auch das Dry-Aged ist bei diesem Kurs ein Thema. Lernt Qualität zu erkennen und zu genießen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 35,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Mi.
10.**Basiskochkurs
Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Ausgewogen und gesund.

Die steigende Zahl von Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten führt dazu, dass viele Betroffene massive Einschränkungen in der alltäglichen Ernährung hinnehmen müssen. Besuchen Sie meine Kochkurs und erfahren Sie, wie Sie trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit und -allergien (z.B. Milchweiß, Laktose) und Glutensensitivität abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zubereiten können.

18.00 bis 21.00 Uhr / 26,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Di.
23.**Burger mal anders**

Burger mal anders! Jeder kennt den klassischen Burger - den wird es heute bei uns garantiert nicht geben! Wir machen den Burger heute zum kulinarischen Highlight und lassen uns dabei von vielen Länderküchen inspirieren. Die Patties aus bestem Fleisch wie Wagyu und Iberico sowie die Buns werden heute selbstverständlich selbst gemacht, wir kreieren köstliche Saucen und setzen Toppings ein, wie Du es zuvor noch nicht gemacht hast.

18.00 bis 21.00 Uhr / 30,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner

Di.
30.**Tapas und Antipasti**

– Feines Fingerfood leicht gemacht –

Kleine Gerichte, großer Genuss: Tapas & Antipasti sehen nicht nur verführerisch aus, sondern bestechen durch ihren fantastischen Geschmack. Hier lernst Du, wie Du ganz einfach Deine eigenen kleinen Köstlichkeiten zaubern kannst. Erlebe beim Tapas- & Antipasti - Kochkurs die Einführung in die Zubereitung und das kreative Anrichten dieser kleinen spanischen und italienischen Delikatessen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 26,50 Euro
12 Teilnehmer / Steven Renner