



## Liebe Kochbegeisterte,

begrüßen Sie mit uns den Sommer 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 italienische, die asiatische und die skandinavische Küche. Außerdem machen wir eine Reise in die Küche Spaniens. Lassen Sie sich inspirieren! Passend zur Grillsaison bieten wir kulinarische Anregungen in den Kursen „Grillen deluxe“, „Salate, Marinaden und Dips“, sowie „Jahreszeitenküche Sommer“. Gemäß den Trends widmen wir uns in diesem Quartal auch aktuellen Themen wie Low Carb und Superfoods. Wir erlernen außerdem das Backen von Tartes & Quiches, das Verfeinern von Speisen durch Räuchern sowie die Zubereitung von köstlichen Tapas und Fingerfood.

Wir freuen uns auf Sie!

Steven Renner  
und das Team vom  
familia Genuss-Forum



### UNSER FARBLEITSYSTEM

#### Kochkurse...

- ...mit familia Profi-Koch Steven Renner
- ...Zusatztermin mit familia Profi-Koch Steven Renner
- ...mit unseren Gast-Köchen
- ...mit unseren Genuss-Experten
- ...zum Thema Gesunde Ernährung
- ...mit dem Högendörp-Team



#### VERANSTALTUNGSORT:

familia Einkaufsland Wechloy  
Posthalterweg 10  
26129 Oldenburg

#### TREFFPUNKT FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN:

Center-Information im familia Einkaufsland Wechloy

#### ANMELDUNG ZUM FAMILIA GENUSS-FORUM:

An der Markt-Information familia XXL  
im familia Einkaufsland Wechloy  
Telefon: 04 41 / 794 - 310

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

#### KONTAKT BEI FRAGEN:

familia Genuss-Forum  
Steven Renner, Tel. 04 41 794-225 oder 0441 794-310  
genussforum@familia-nordwest.de

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

Im nächsten  
Flyer Kurse von:  
**OKTOBER BIS  
DEZEMBER  
2019**

## KOCH- KURSE



Neue Kurse:  
**JULI BIS  
SEPTEMBER  
2019**



Mo. 22.

**Salate, Marinaden und Dips**

Wir zeigen Ihnen tolle und abwechslungsreiche Salate mit Nudeln, Reis und Kartoffeln, die sich gut vorbereiten lassen und in keinem Picknickkorb oder auf dem Grillfest fehlen dürfen. Bringen Sie mit uns die altbekannten Klassiker neu auf den Tisch.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Photo by Eaters Collective on Unsplash

Di. 23.

**Mittelmeer Küche**

Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer. Zusammen bereiten wir spanische Tapas, italienische Pasta, türkische Fleischspießchen und viele weitere aromatische Speisen zu!

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



**LESUNG + MENÜ**

**08. NOVEMBER**  
39 EURO

**ODER**

**09. NOVEMBER**  
39 EURO

**KRIMI DINNER**  
im familia Genuss-Forum

Jetzt schnell anmelden. Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Detaillierte Infos erhalten Sie an der familiaXXL-Marktinfo.

**b.k.t.**  
bremer kriminal theater

**familia Genuss FORUM**



Di.  
13.

Fr.  
16.

Di.  
20.

Mo.  
26.

Di.  
27.

**AUGUST**



Di.  
13.

### Sommerküche

Die Zeit ist reif für Köstliches aus dem Sommergarten! Wir kreieren leckere, unkomplizierte Gerichte mit Tomaten, Zucchini und Co. Auch erfrischende Salate mit vielfältigen Dressings dürfen hier nicht fehlen. Genießen Sie die Vielfalt der Natur!

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Fr.  
16.

### Grillen Deluxe

Ob bei einer Party, einem gemütlichen Abend mit Freunden oder bei einem Sport-Event: Grillen ist nicht nur für die Sommermonate genau das Richtige. Wie Sie jederzeit köstliche Grill-Rezepte für Fleisch und Gemüse umsetzen können, lernen Sie bei einem unserer Grillkurse.

18.00 bis 21.00 Uhr / 23,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Di.  
20.

### GenussForum meets Asia

Die asiatische Küche lebt durch eine Vielfalt an Aromen und wunderbaren exotischen Gemüse- und Obstsorten. Jedes asiatische Land und die einzelnen Regionen haben für sich individuelle Spezialitäten. Entdecken Sie bei unserem Kochkurs die köstliche Vielfalt der asiatischen Küche.

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Mo.  
26.

### Low Carb

Low-Carb ist keine Modeerscheinung. Es ist vielmehr eine Umschreibung für eine dauerhaft gesunde Ernährungsform. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Kohlenhydratanteil wieder auf ein gesundes Maß zurückdrehen, ohne dabei auf leckeres Essen verzichten zu müssen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Di.  
27.

### Tapas und Fingerfood

So wird Ihre nächste Party ein Hit: Mit köstlichen Tapas und elegantem Fingerfood werden Sie Ihre Gäste verzaubern!

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



**Di.  
03.** Tartes und Quiches...  
Von Süß bis Herzhaft

Herzhaftes und süßes Kuchenglück auf die ganz einfache Art. Unser Chefkoch zeigt Ihnen wie Sie schnell und einfach Bäcker werden.

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

**Di.  
17.** Skandinavische Küche

Wir möchten Ihnen die Küche des Nordens näher bringen und an diesem Abend lernen Sie Gerichte aus Dänemark, Schweden, Norwegen und Finnland kennen - von Smørrebrød bis Köttbullar und jede Menge weiterer Leckereien.

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

**Do.  
19.** Italien

Gewürze, Kräuter, frisches Obst und Gemüse aus dem Garten, sowie kalte Gerichte mit Fleisch oder Fisch. Mit unserem Chefkoch schwelgen Sie im Sommerglück, denn wir nehmen Sie mit auf eine Reise nach Italien.

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

