

# KURSPROGRAMM



**Mach mit Küche**  
erleben und genießen





***Mach mit Küche***  
*erleben und genießen*

**Dipl. oec. troph. Anja Roth**

zertifiziert – von Krankenkassen anerkannt

Sportplatzstraße 18

51147 Köln

**Fon:** 0 22 03 – 20 89 46

**Fax:** 0 22 03 – 20 89 44

**E-Mail:** [info@mach-mit-kueche.de](mailto:info@mach-mit-kueche.de)

**Website:** [www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)

## Willkommen zum Kursprogramm der Mach-mit-Küche!

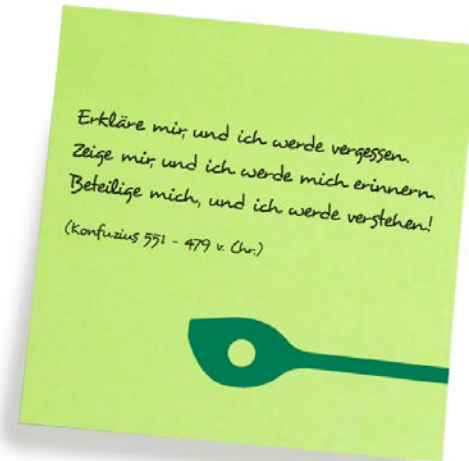
### In der Mach-mit-Küche wird:

- für Jeden etwas angeboten
- in kleiner Runde Neues ausprobiert oder Altbekanntes neu entdeckt
- schnell und einfach zubereitet
- Hintergrundwissen über Lebensmittel und Ernährung vermittelt
- eine vollwertige, bedarfsangepasste Ernährung praktiziert
- möglichst auf den Einsatz saisonaler und regionaler Produkte geachtet
- auf individuelle Wünsche eingegangen

### Kurz gesagt:

**Mit Spaß, Lust und Genuss geschnippelt, gerührt, geknetet, gekocht, gedünstet, gebacken, ..., gegessen und getrunken.**

Die im Programm angegebene Teilnehmergebühr versteht sich inklusive Verzehr – und Materialkosten.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



[www.facebook.com/  
mach.mit.kueche](https://www.facebook.com/mach.mit.kueche)



Es können Treupunkte  
gesammelt werden



Bitte zu jedem Kurs  
verschiebbare Dosen  
mitbringen

# KINDER & TEENS IN DIE KÜCHE



## ● Glücksbringer aus der Küche

Willkommen neues Jahr – wir sorgen zu Beginn des Jahres für essbare Glücksbringer.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Ei, Ei, Osterei

Ein frühlingsfrisches Ostermenü gehört ebenso zur Osterküche, wie kleine selbstgemachte Naschereien, die jeder Osterhase gerne für sich behalten möchte.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 4 Std.	18,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



Bitte zu jedem Kurs verschließbare Dosen mitbringen





## ● Fingerfood – rund um die Welt

Ob mediterran oder asiatisch, herzhaft oder süß, schnell zubereitet und unkompliziert essen, das ist Fingerfood.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 12 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Snacks für die Pause

Langweilige Butterbrote waren gestern. Heute gibt es selbstgemachte Brötchen, Wraps und Powerkugeln, für unterwegs zu Schule und Sport.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



Bitte zu jedem Kurs  
verschießbare Dosen  
mitbringen



## ● Nudel-Workshop

Wo kommen Nudeln eigentlich her? Woraus bestehen sie und wie werden sie gemacht? Ob Spaghetti, Lasagne oder Tortellini, wir stellen sie her!

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Fast Food – aber selbstgemacht!

Schnell was asiatisch aus der Pfanne oder lieber einen klassischen Burger? Auf jeden Fall frisch und selbstgemacht – da können auch Eltern nicht nein sagen.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 10 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



## ● Veggie - Küche

Du möchtest deinen Freunden mal etwas vegetarisches anbieten? Dir fehlen Ideen für schnelle und einfache Alternativen? Hier bekommst du nicht nur ein paar Tricks und Tipps für die Küchenpraxis, sondern testest auch Rezepte mit „Geling - und Schmeckgarantie“.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 12 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Halloween – Rezepte für die Gruselparty

Aus Zutaten, die ihr alle kennt bereiten wir gruselig klingende Speisen zu. Damit seid ihr bestens auf Halloween vorbereitet.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Bitte zu jedem Kurs verschließbare Dosen mitbringen



## ● Weckmänner

Er hat zwei Arme und zwei Beine, doch Haare hat er keine. Manchmal eine Pfeife auf dem Bauch, obwohl er die gar nicht braucht. Leicht gebräunt kommt er daher, doch das Sehen fällt ihm schwer, denn die Augen sind Rosinen, zum Gucken können die nicht dienen. Aus Mehl, Zucker und Butter wird er gemacht und schmeckt sehr lecker – wer hätte das gedacht?

Alter	Dauer	Gebühr
ab 6 Jahre	1 x 2 Std.	12,00 € p.P.

## ● Lebkuchen & Spekulatius

Ob Herzen, Sterne oder Lebkuchenmänner, nach dem Backen bekommen alle einen süßen „Anstrich“.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 6 Jahre	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



## ● Geschenke zum Vernaschen

Euch fehlen noch die passenden Geschenke? Ob süß oder herzhaft, mit Selbstgemachtem kann man immer punkten!

Alter	Dauer	Gebühr
ab 7 Jahre	1 x 4 Std.	22,00 € p.P.
ab 12 Jahre	1 x 4 Std.	22,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



Bitte zu jedem Kurs  
 verschließbare Dosen  
 mitbringen





# GEBURTSTAG FEIERN



## ● Geburtstag in der Küche

Zusammen mit den besten Freundinnen und Freunden lustig plaudern und dabei leckere Speisen zubereiten. Bei der Anmeldung zum Geburtstag kannst du angeben, was du und deine Freunde überhaupt nicht mögen oder vertragen und was ihr besonders gerne kochen wollt.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 6 Jahre*	1 x 3,5 Std.	18,00 € p.P.

## ● Geburtstags – Special: „Rundum schön“

Zunächst werden eine Handcreme und ein Lippenbalsam selbst hergestellt. Anschließend wird „hautfreundlich“ gekocht und in gemütlicher Runde gegessen.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 12 Jahre*	1 x 3,5 Std.	21,00 € p.P.

\* Teilnehmerzahl mind./max. 6/8



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)

# ELTERN-KIND KURSE



## ● Osterhase aufgepasst!

Heute arbeiten wir nach Osterhasen-Rezepten!

Alter	Dauer	Gebühr
ab 3 Jahre*	1 x 2 Std.	12,00 € Erw. + 3,00 € pro Kind

## ● Beerenstarke Sommerküche

Johannisbeeren kennt jeder, aber wusstet ihr, dass Tomaten und Zucchini auch Beeren sind?

Alter	Dauer	Gebühr
ab 3 Jahre*	1 x 2 Std.	12,00 € Erw. + 3,00 € pro Kind



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



Bitte zu jedem Kurs  
verschießbare Dosen  
mitbringen



## ● Freches Früchtchen – Kürbis

Ob mit oder ohne Gesicht, im Herbst lachen uns überall die großen orangefarbenen Riesen an. Viele Möglichkeiten gibt es, die frechen Früchte zu verarbeiten.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 3 Jahre*	1 x 2 Std.	12,00 € Erw. + 3,00 € pro Kind

## ● Lebkuchen und Spekulatius

Ob Herzen, Sterne oder Lebkuchenmänner, nach dem Backen bekommen alle einen süßen „Anstrich“.

Alter	Dauer	Gebühr
ab 3 Jahre*	1 x 2 Std.	12,00 € Erw. + 3,00 € pro Kind

\* Teilnehmerzahl mind./max. 4/5 Erw. + Kind  
(max. 2 Kinder pro Erwachsenen)



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)





# AKTIONS- KOCHTAGE



## ● Spargel grün und weiß

Ob weiß oder grün – Spargel ist ein Allrounder. Kalorienarm, reich an Vitaminen und Mineralstoffen lassen sich aus ihm leckere Gerichte zaubern.

Alter	Dauer	Gebühr
–	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Kick für den Stoffwechsel

Ohne viel Zeit und Aufwand stoffwechselaktiv essen und trinken. Lernen Sie kleine Tipps und Tricks kennen, die große Effekte erzielen, ohne dass der Geschmack zu kurz kommt.

Alter	Dauer	Gebühr
–	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



## ● Vegetarisch Grillen

Lust auf Neues? Gemüse, Kartoffeln oder Brot, alles lässt sich zu schmackhaftem Grillgut verwandeln. Sogar das Dessert kommt an diesem Abend vom Grill.

Alter	Dauer	Gebühr
–	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.

## ● Türkische Küche mit Tipps von Deni Uslu

Typische herzhafte und süße Gerichte einfach und schnell zubereitet. Das schmeckt nach Sommer und Urlaub.

Alter	Dauer	Gebühr
–	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Bitte zu jedem Kurs  
verschießbare Dosen  
mitbringen



## ● Heimliche Superfoods – im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter

Sogenannten Superfoods, wie Açaí, Goji, Maqui oder Chia, ist gemeinsam, dass ihnen jede Menge gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Allerdings haben sie meist weite Wege hinter sich gebracht und sind ziemlich teuer. Dabei finden wir ähnliche Inhaltsstoffe auch in heimischen Lebensmitteln.

Alter	Dauer	Gebühr
–	1 x 3 Std.	18,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



Bitte zu jedem Kurs  
verschließbare Dosen  
mitbringen





### **Noch mehr Kurse!**

Vegetarisch und Vegan, Kohl & Co, Getreideküche, Brot und Brotaufstriche, Kölsche Köstlichkeiten, Fingerfood rund um die Welt oder ganz aktuelle Trends – werfen Sie einen Blick auf die Homepage.



### **Individuelle Termine**

Sie sind eine Gruppe von mindestens 6 Personen und möchten gerne gemeinsam kochen? Dann melden Sie sich doch einfach – gerne können wir einen individuellen Termin zu Ihrem Wunschthema vereinbaren.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



## Hinweise zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich per Post, Fax oder E-Mail, unter Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer und/oder E-Mailadresse und Kurs.

Sollten die Kurse ausgebucht sein oder nicht zustande kommen werden Sie zeitnah informiert.

Wenn nicht anders angegeben, liegt die Mindestteilnehmerzahl bei 6 Personen und die maximale Teilnehmerzahl bei 8 Personen.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.mach-mit-kueche.de](http://www.mach-mit-kueche.de)



[www.facebook.com/mach.mit.kueche](http://www.facebook.com/mach.mit.kueche)



Es können Treupunkte gesammelt werden



Bitte zu jedem Kurs verschließbare Dosen mitbringen

## Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, einige Hinweise:

- ...> Die Kursgebühr ist zahlbar nach Rechnungsstellung.
- ...> Abmeldung/Rücktritt bis 2 Tage vor Kursbeginn ohne Gebühr möglich:
  - bei späteren Absagen werden 50 % der Kursgebühren fällig.
  - die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.
- ...> Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.
- ...> Die Teilnehmergebühr versteht sich inklusive Verzeh- und Materialkosten.
- ...> Ihre Kontaktdaten werden nur zur Kursorganisation benötigt und nicht darüber hinaus gespeichert. Wenn Sie regelmäßig Informationen zum Kursangebot haben möchten, bestätigen Sie dies bitte. Ein Widerruf ist jeder Zeit möglich.



