

Kleine Köche



»Besonders toll war, dass wir alles ausprobieren konnten. Und geschmeckt hat es am Ende auch noch.« Lisan und Rosa – beide neun Jahre alt – hat der Kochkurs bei Maria Munzert super gefallen. »Unsere Angebote richten sich an Kinder und Jugendliche, die neugierig sind auf leckeres und spannendes Essen, die gerne mal gemeinsam mit anderen etwas ausprobieren möchten und die Freude am Einkaufen, Schnippeln, Mischen, Brutzeln, Dekorieren und Genießen haben.« Vor einem Jahr hat sich die studierte Kulturwissenschaftlerin nach einer Weiterbildung zur Ernährungsberaterin ihren Traum von einer Kinderkochschule erfüllt. »Schon seit meiner Kindheit backe und koche ich mit Leidenschaft«,

erzählt Munzert, die hauptberufliche als Fundraiserin tätig ist.

Auf die Teller kommen nur regionale und saisonale Produkte, die die Köchin aus Leidenschaft auf dem Wochenmarkt im Bielefelder Viertel rund um den Siegfriedplatz frisch einkauft.

Unter dem Motto »Kulinarische Weltreise« haben Rosa, Lisan und die anderen »Kleinen Köche« dreierlei spanische Tapas, Tomatenreis, Bifteki und Tzatziki mit griechischem Einfluss und als Nachtisch noch Pflaumen-Crumble nach einem australischen Rezept zubereitet. Einfach lecker! Alle Infos zu Kursen, Kindergeburtstagen sowie Angeboten für Kitas und Schulen gibt es im Internet.

www.kleine-koeche.de

Treffpunkt Küche

Kochkurse mit Produkten aus unserer Region

Regional, typisch westfälisch, traditionell, köstlich – so geht es bei »Küchengenuss« in Steinhagen zu. »Ich bin gerne Gastgeberin«, erzählt uns Birte Degenhardt, die sich mit den regelmäßig stattfindenden Kochkursen einen lange gehegten Wunsch erfüllt hat.

Köchin ist die 45-Jährige übrigens nicht, sondern studierte Innenarchitektin. Und als solche hat sie sich beruflich ein ganz besonderes Konzept einfallen lassen. In ihrem Haus ließ sie das Erdgeschoss offiziell als Gewerbefläche umbauen. In wohnlicher Atmosphäre führt sie (Küchen-)Planungsgespräche und Wohnberatungen durch, hier lädt sie aber auch zu Kochkursen ein, bei denen Menschen aus der Region zusammenkommen und Abende voller Genuss und Lebensfreude miteinander verbringen.

Mit ins Boot holt sie jeweils Profiköche für Themenabende wie zum Beispiel »Tradition trifft Moderne«, »Spezialitäten aus Wald und Wiese«, »ayurvedisch / vegetarisch / vegan kochen« oder sogar »Single Speedcooking«. Geschnippelt und gebrutzelt wird überwiegend mit den regionalen Produkten von [wochenmarkt24](http://wochenmarkt24.de).

www.kuechengenuss.com

