



## PUBLIK KITCHEN KURSPROGRAMM

Endlich ist es soweit: wir können euch unsere aktuellen Kurse und Workshops für August und September 2019 vorstellen! Schaut einfach mal durch die spannenden Themen, wir freuen uns auf jeden Fall schon jetzt auf die Workshops mit euch!

Anmelden könnt ihr euch ganz einfach über [info@publikkitchen.de](mailto:info@publikkitchen.de) unter Angabe des Kurses, den ihr besuchen wollt. Wir schicken euch dann alle weiteren Informationen zu.

Übrigens, Infos, Spaß, gutes Essen und Trinken könnt ihr auch an den/die/das Liebste verschenken! Bestellt einfach unsere individuellen Gutscheine.

Alle unsere Kurse und Workshops finden in der Publik Kitchen in der Solinger Strasse 4 in Köln-Kalk statt. Inklusiv ist immer ausgiebiges Verkosten bzw. gemeinsam mit allen Teilnehmer\*innen speisen sowie Wasser, Kaffee sowie natürlich die Rezepte.

## AUGUST

### **22.08.19 Auf die Brote, fertig, los!**

Leckere herzhaft und süße Brotbeläge schnell und einfach selber machen! Gemeinsam backen wir ein feines Vollkornbrot (wir versprechen: Vollkorn schmeckt) und bereiten 4 verschiedene Aufstriche zu, die dann natürlich ausgiebigst verköstigt werden. Zwei Gläser Aufstrich eurer eigenen Arbeit könnt ihr zum Weiterschlemmen mit nach Hause nehmen.

18:30 – 21:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39€ p.P.

### **26.08.2019 Kaffee für Einsteiger**

Bei unserem heutigen Workshop wollen wir unterhaltsam einige Geheimnisse der Kaffeebohnen lüften.

Wo kommt Kaffee her? Wie wird er geerntet? Wie aufbereitet? Was passiert während des Röstvorgangs mit den grünen Bohnen? Warum war er schon mal verboten? Wie schmeckt er durch unterschiedliche Zubereitungsarten? Was mag ich am liebsten?

Gemeinsam tauchen wir in die Geheimnisse des Kaffees ein und haben genug Zeit zum Verkosten und Fachsimpeln!

18:00 – 20:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

19€ p.P.

### **28.08.2019 Smoothies für Einsteiger.**

Zusammen mixen wir Grüne Smoothies. Du erfährst alles Wissenswerte über dieses grüne Wunder: Wie kann etwas sehr gesund sein und dennoch super lecker? Wir stellen Dir verschiedene Zutaten und Rezepte von uns vor und geben viele Tipps und Tricks für die Zubereitung.

Welcher Mixer ist für dich der Richtige? Wir gehen auf die verschiedenen Bauarten ein und zeigen euch die jeweiligen Unterschiede. Gemixt wird in kleinen Teams. Es darf und soll dabei natürlich ausgiebigst probiert werden. Eine Auswahl von unseren besten Rezepten zum Nachmixen nimmst du mit nach Hause.

18:30 – 21:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39€ p.P.

### **31.08.2019 Kaffee aus der Aeropress.**

Man könnte die Aeropress Brühmethode auch als die "perfekionierte Siebempelkanne" bezeichnen. Mit keiner Methode bekommt man – mit wenig Aufwand und kleinen Budget – einen geschmacklich so guten Kaffee hin.

Grund genug, sich die Aeropressmethode gemeinsam genauer anzuschauen und mit praktischen Übungen die Auswirkungen von Temperatur, Mahlgrad und Druck auf den Kaffeegeschmack zu verkosten. Zusätzlich werden wir verschiedene Profi-Siebeinsätze ausprobieren und uns von den Geschmacksprofilen der drei verkosteten Kaffees überzeugen. Für alle, die Spaß an einfachen und überzeugenden neuen Lösungen haben.

18:00 – 20:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 4

29 € p.P.

## SEPTEMBER

### **04.09.2019 Vegane Basics - Einstieg in die pflanzliche Genußwelt**

Wie ersetze ich Eier beim Kuchen backen? Wie schmeckt Tofu richtig lecker? Kann ich Nussmilch eigentlich selber machen? Auf welche Dinge muss ich bei pflanzlicher Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher Sicht achten?

Diese und noch viele weitere Fragen zum Einstieg in einen veganen Lebensstil werden in diesem Basics-Kurs beantwortet. Besonders viel Spaß macht dabei natürlich das selber zubereiten und ausführliche probieren.

18:00 – 20:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39€ p.P.

### **08.09.2019 Frühstück wie ein Kaiser.**

Wie mache ich fluffige Pancakes ohne Eier? Wie wird ein Tofu Scramble perfekt lecker? Muss ich als Veganer\*in wirklich auf meinen Mettigel verzichten?

Gemeinsam bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück mit warmen und kalten Gerichten zu. Alles rein pflanzlich-lecker, unkompliziert und leicht zuhause nach zu kochen.

Und natürlich werden wir die Ergebnisse unserer Arbeit direkt vor Ort verfrühstücken.

10:00 – 13:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

49 € p.P.

### **11.09.2019 Kaffee rösten für Einsteiger**

Das Kaffeerösten ist eine faszinierende Handwerkskunst, die uns durch ihre Gerüche, Aromen und Farben begeistert. Tauche ein in diese Welt und erfahre, welchen Weg die Kaffeekirsche vom Baum bis zur fertig gerösteten Bohne geht. Neben einigen theoretischen Themen werden wir natürlich auch gemeinsam Kaffee rösten und du kannst eine Probe deiner eigenen Röstung (500g) stolz mit nach Hause nehmen.

Die maximale Teilnehmerzahl von drei Teilnehmern bedeutet für dich, dass wir sehr intensiv und individuell auf deine Interessen und Fragen eingehen können.

10:00 – 13:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 2

99 € p.P.

### **14.09.2019 Smoothies für Einsteiger.**

Zusammen mixen wir Grüne Smoothies. Du erfährst alles Wissenswerte über dieses grüne Wunder: Wie kann etwas sehr gesund sein und dennoch super lecker? Wir stellen Dir verschiedene Zutaten und Rezepte von uns vor und geben viele Tipps und Tricks für die Zubereitung.

Welcher Mixer ist für dich der Richtige? Wir gehen auf die verschiedenen Bauarten ein und zeigen euch die jeweiligen Unterschiede.

Gemixt wird in kleinen Teams. Es darf und soll dabei natürlich ausgiebigst probiert werden. Eine Auswahl von unseren besten Rezepten zum Nachmixen nimmst du mit nach Hause.

11:00 – 13:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39€ p.P.

### **15.09.2019 Coffeetasting/Cupping**

Vielleicht hast du schon mal Menschen schlürfend und spuckend bei einer Kaffeeverkostung gesehen. Wir können sagen: Das macht verdammt viel Spaß.

Bei diesem Verkostungskurs sprechen wir zunächst über die Grundlagen von Geschmack und Geruch beim Menschen, und warum das Schlürfen Sinn macht.

Dann geht es direkt ans Praktische: Im Blindtest verkosten wir verschiedene Aromen, die typisch für die Beschreibung von Kaffee sind und versuchen sie zuzuordnen. Danach machen wir ein professionelles Kaffeetasting nach den Kriterien der Weltkaffeeorganisation und schlürfen und spucken um die Wette. Dabei wird jeder seine persönlichen Vorlieben beim Kaffee kennenlernen.

Zum Abschluß folgt dann ein besonderer Geschmackstest, bei dem wir versuchen, einen abweichenden Kaffee heraus zu schmecken. Eine unterhaltsame Herausforderung!

14:00 – 17:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39 € p.P.

### **19.09.2019 Bangkok Streetfood**

...bietet eine äußerst leckere und vielfältige Esskultur. Wir kochen bekannte und weniger bekannte Thaigerichte, wie pad kra phao und Papayasalat som tam thai. Diese Geschmäcker werden Dich zweifelsohne zu den Straßenküchen der südostasiatischen Metropolen führen. (Getränkeauswahl – auch alkoholisch - inkludiert).

18:00 – 21:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

59€ p.P.

## **22.09.2019 Kaffee aus der Aeropress**

Man könnte die Aeropress Brühmethode auch als "perfekionierte Siebstampelkanne" bezeichnen. Mit keiner Methode bekommt man – mit wenig Aufwand und zu kleinem Preis – einen geschmacklich so guten Kaffee hin.

Grund genug, sich die Aeropressmethode gemeinsam genauer anzuschauen und mit praktischen Übungen die Auswirkungen von Temperatur, Mahlgrad und Druck auf den fertigen Kaffee zu verkosten. Zusätzlich werden wir verschiedene Profi-Siebeinsätze ausprobieren und uns von den Geschmacksprofilen der drei verkosteten Kaffees überzeugen. Für alle, die Spaß an einfachen und überzeugenden neuen Lösungen haben.

18:00 – 20:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 4

29 € p.P.

## **24.09.2019 Kaffee für Einsteiger**

Bei unserem heutigen Workshop wollen wir unterhaltsam einige Geheimnisse der Kaffeebohnen lüften.

Wo kommt Kaffee her? Wie wird er geerntet? Wie aufbereitet? Was passiert während des Röstvorgangs mit den grünen Bohnen? Warum war er schon mal verboten? Wie schmeckt er durch unterschiedliche Zubereitungsarten? Was mag ich am liebsten?

Gemeinsam tauchen wir in die Geheimnisse des Kaffees ein und haben genug Zeit zum Verkosten und Fachsimpeln!

18:00 – 20:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

19€ p.P.

## **28.09.2019 Frühstück wie ein Kaiser.**

Wie mache ich fluffige Pancakes ohne Eier? Wie wird ein Tofu Scramble perfekt lecker? Muss ich als Veganer\*in wirklich auf meinen Mettigel verzichten?

Gemeinsam bereiten wir ein ausgiebiges Frühstück mit warmen und kalten Gerichten zu. Alles rein pflanzlich-lecker, unkompliziert und leicht zuhause nach zu kochen.

Und natürlich werden wir die Ergebnisse unserer Arbeit direkt vor Ort verfrühstücken.

09:00 – 12:00 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

49 € p.P.

## **29.09.2019 Smoothies für Einsteiger.**

Zusammen mixen wir Grüne Smoothies. Du erfährst alles Wissenswerte über dieses grüne Wunder: Wie kann etwas sehr gesund sein und dennoch super lecker? Wir stellen Dir verschiedene Zutaten und Rezepte von uns vor und geben viele Tipps und Tricks für die Zubereitung.

Welcher Mixer ist für dich der Richtige? Wir gehen auf die verschiedenen Bauarten ein und zeigen euch die jeweiligen Unterschiede. Gemixt wird in kleinen Teams. Es darf und soll dabei natürlich ausgiebigst probiert werden. Eine Auswahl von unseren besten Rezepten zum Nachmixen nimmst du mit nach Hause.

11:00 – 13:30 Uhr

Mindestteilnehmerzahl 6

39€ p.P