

MY WORKSHOPS

Luka Lübke, Foodkolumnistin, Fernsehköchin und langjährige Restaurantbetreiberin hat sich heute ganz dem Thema Slow Food Culture verschrieben. Sie schreibt Essgeschichten in ihrem Blog APOKALUEBKE KgW – meine Küche gegen den Weltuntergang, kocht auf Messen und für Privatkunden und ist eines der ersten Mitglieder der Slow Food Chef Alliance Deutschland. Die Chef Alliance ist ein weltweites Netzwerk von Köchen, die sich für den Erhalt, guter, sauberer und fairer Lebensmittel vom Acker bis zum Teller einsetzen um sicherzustellen, dass auch in Zukunft gesundes Essen für jeden Menschen gewährleistet ist. Außerdem arbeitet sie freischaffend als Köchin, Ernährungscoach und Beraterin für Firmen rund um das Thema Essen und Trinken als Fotografin und Texterin.

Mehr über ihre Arbeit im Blog: www.apokaluebke.com



„Ich finde, es ist ein Menschenrecht, kochen zu können und zu entscheiden, was man isst. Wir leiden hier keinen Mangel. Wir machen anderen Blödsinn. Zum Beispiel kaufen wir uns einen Statussymbol-Grill für tausende von Euro und lassen darauf ein billiges Würstchen aus Massentierhaltung verschrumpeln. Das wir mit einem Messer schneiden, das mehr kostet, als der Bauer für das ganze Schwein bekommen hat. Die Menschen in meinen Kursen wollen nicht wissen, wie man Parfaits macht, wie man Seeteufel filetiert und Austern knackt oder wie man eine 36 Stunden eingekochte Sauce zubereitet und die auch noch französisch aussprechen kann. Kochen, das heißt hier: wie mache ich mir und meinen Freunden/Familie was zu essen. In der wenigen Zeit, die ich habe. Mit dem Zeug, was wächst und bezahlbar ist. Einfach kochen. Das ist so gesund. Nicht nur für den Körper. Ich habe ein paar Jahre gebraucht, um einzusehen, dass es das ist, was ich vermitteln will. Wie jeder Mensch gut essen kann. Jeden Tag. Die Slow Food Grundsätze „gut, sauber und fair“ sind so gemeint, dass es nicht nur dem Esser gut geht, sondern allen Beteiligten der Kette vom Acker bis zum Teller. Dem Boden, dem Bauern, dem

Klima, dem Händler, dem Koch. Alle meine Seminare sind „hands-on“, denn Kochen lernen wir durch Kochen mit Augen, Nase, Mund und Händen, nicht durch Zuschauen allein. Ich möchte kein Kochbuch sein, sondern ein Vermittler von handwerklichen und kreativen Techniken. In meinen Workshops gibt es kein Rezeptbuch, sondern die Freiheit selbstbestimmt zu entwickeln, weil das meines Erachtens das wichtigste Werkzeug ist, um die saisonalen Schätze zu nutzen, aber auch um weniger wegzuerwerfen.“

WORKSHOPS bei FUNDABAR



HERBS & SPICES by apokaluebke

Asiatische Aromen-Küche mit dem Besten vom Huhn

Luka Lübke, die da kochen gelernt hat, wo der Pfeffer wächst und mit ihrem Namen für verantwortlichen Umgang mit Lebensmitteln von Kopf bis Fuß steht, geht in diesem Workshop mit Ihnen auf Gewürzreise. Schwelgen Sie in Düften von Galgant, Zitronengras, Chili und Basilikum und lernen Sie dabei, was alles in einem ganzen Huhn steckt. Ein kleiner Urlaub am Herd.

Donnerstag, den 13. Februar von 17.00 – 21.00 Uhr in der Fundabar, Hemmstraße 113

Kursgebühr: € 85,00 Verbindliche Buchung per mail an: luka@lukas-restaurant.com

HERBS & SPICES by apokaluebke

Asiatische Aromen-Küche mit dem Besten vom Wesermarsch-Lamm

Luka Lübke, die da kochen gelernt hat, wo der Pfeffer wächst und mit ihrem Namen für verantwortlichen Umgang mit Lebensmitteln von Kopf bis Fuß steht, geht in diesem Workshop mit Ihnen auf Gewürzreise. Schwelgen Sie in Düften von Zimt und Koriander, Nelken und Muskatblüte und lernen Sie dabei, was in regional produziertem Lammfleisch alles steckt, wenn man es – statt es in Rotwein zu baden - auf Gewürzreise schickt. Ein kulinarisches Abenteuer am Herd.

Freitag, den 6. März von 17.00 – 21.00 Uhr in der Fundabar, Hemmstraße 113

Kursgebühr: € 85,00 Verbindliche Buchung per mail an: luka@lukas-restaurant.com



APOKALUEBKE

www.apokaluebke.com



fundabar

www.fundabar-online.de

