

---

## WORLD OF DIPPING

### Saucen, Tunken, Senf und Dips

Ob zum Steak, zum Fisch, zum Hähnchen-Spieß oder aufs Brot - eine Mahlzeit wird erst spannend durch die Würze. Egal, was für eine gute Qualität Ihr Grundprodukt hat - oft landen ominöse Fertigsaucen dazu auf dem Tisch – schade drum! In diesem Workshop lernen Sie das Geheimnis von Senf- und Kejap-Herstellung, kreieren Ihre eigene Chilisauce und eine Vielzahl von Dips aus allen Ländern für tausend Einsatzmöglichkeiten rund ums Jahr. Und die Kür: Sauce Hollandaise und Ihre Abwandlungen! In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-305 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

04. Juni 2020 (1x, 6 UStd)

Do, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## DER ERNST DES LEBENS – Kochen für junge und alte Ahnungslose

"Jeder Mensch kann kochen", heißt es immer, dabei stimmt das gar nicht. Sogar viele Köche können nicht besonders gut kochen. Und das ist auch gar nicht schlimm, denn man kann es mühelos in einem Abend ändern. Egal ob Du gerade aus Hotel Mama geflogen bist, ganz neu zugezogen oder ob der liebe Mensch, der das immer gemacht hat, plötzlich weg ist: hier lernst Du mehr als das Nicht-Platzenlassen von Bockwurstchen. Ein kleiner Grundkochkurs zum Überleben und Spaß haben in der eigenen Wohnung. Kein Chi Chi, sondern leckeres, gesundes Essen, bei dem Du weißt, was drin ist. Guten Appetit! In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-349 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

17. Feb. 2020 (1x, 6 UStd)

Mo, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## VEGGIES & SPICES – Regionale Gemüse auf Weltreise

Das Schöne an kulinarischen Weltreisen ist, Länder und deren Küchen kennenzulernen. Reisen sie mit der Fernsehköchin Luka Lübke in ferne Länder, wandeln Sie durch Gewürzstraßen und Märkte von Bangkok, Dubai bis Venedig oder dahin, wo der Pfeffer wächst. Lernen Sie was Kohlrabi kann, außer in Rahm zu schwimmen, die wahre Seele von Blumenkohl und Beten und wie kreativ köstlich unser heimisches Gemüse sein kann. In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-450 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

23. Apr. 2020 (1x, 6 UStd)

Do, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## FOOD FOR FUTURE – Warum Kreativität gut fürs Klima ist

Alle reden über Quinoa und Goji-Beeren. Aber gibt es nicht auch heimische Lebensmittel, die dasselbe können, wenn nicht mehr? Was ist mit Hirse, Leinsaat, Hanf und Holunder? Wie koche ich kreativ und nachhaltig im Sinne von Slow Food? Mit wenig Müll und wenig Co2? Ohne klassische Rezepte und erhobenen Zeigefinger, sondern kreativ, regional und produktorientiert – so macht Kochen Spaß! In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-451 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

01. Apr. 2020 (1x, 6 UStd)

Mi, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## TIERE ESSEN, aber richtig - nose to tail anhand eines Huhnes

Gibt es noch die Möglichkeit, mit gutem Gewissen Tiere zu essen? Wir von der Slow Food Chef Alliance meinen: ja, wenn wir wissen, wie sie aufgewachsen sind. Unter Zuhilfenahme alter Techniken lernen wir am Beispiel eines Huhnes, alles vom Tier zu verwenden. Wie koche ich ohne industrielle Hilfsmittel eine Brühe, was ist alles dran am Huhn und wie viele Gänge kann ich daraus machen? Ein Workshop von der Zerlegung über Menüplanung, Garungsarten, Fonds, Saucen und Frikassée. In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-531 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

05. Juni 2020 (1x, 6 UStd)

Fr, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## VON HERZEN UND LEBER – moderne Kreativ-Küche mit Innereien

Sie kennen Zunge nur in der Wurst und finden, dass Leber wie Schuhsohle schmeckt? Luka Lübke, Slow Food Aktivistin und langjährige Verfechterin der Nose-to-tail-Bewegung zeigt Ihnen in diesem Anfängerkurs, wie man Leber, Herz, Zunge und Ohren in wunderbar moderne und schnelle Speisen verwandeln kann. Trauen Sie sich! In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-558 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

05. Feb. 2020 (1x, 6 UStd)

Mi, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29 (€ 29), zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## BAUCH BEI NE PO – Kreativ Kochen mit Schweinefleisch jenseits von Filet und Schnitzel

Tiere zu essen? Darf man das überhaupt noch? Wir von Slow Food Chef Alliance meinen: ja. Wenn wir wissen, wie Tiere aufgewachsen und geschlachtet sind und wenn wir alles vom Tier verwenden. Da steigen wir mit diesem Workshop ein. Mal anders zubereitet, gemeinsam mit Aromen-Anarchistin Luka Lübke und einem würzigen Schuss Asien holen wir das Beste aus Bauch und Keule in mindestens vier kleinen Gängen heraus. In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-561 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

10. Juni 2020 (1x, 6 UStd)

Mi, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29 (€ 29), zzgl. Lebensmittelumlage € 15

---

## ASIA FOOD CRAWL – Koch-Abenteuer mit Asiashop

Was sind das nur für Gerüche? All die vielen Kräuter, Knollen und Gewürze? Was ist in diesen Saucen und sind das wirklich Hühnerfüße? Keine Angst, bei Luka Lübkes Workshops entscheiden Sie immer selbst, was auf den Teller kommt. Als Asienspezialistin macht die Köchin mit Ihnen eine kleine Führung durch den Asiashop ihres Vertrauens. Sie suchen sich alles aus, was gut riecht, besonders hübsch aussieht oder Sie neugierig macht und kreieren damit in unserer Lehrküche ein kleines, feines Fernweh-Buffer. Gute Reise! In Kooperation mit Slow Food Chef Alliance Deutschland

#### 201M82-910 / Einzelveranstaltung

Luka Lübke

25. Feb. 2020 (1x, 6 UStd)

Di, 17.00 - 21.30 Uhr

VHS im Bamberger, Raum 107

€ 29, zzgl. Lebensmittelumlage € 15