



# KÜCHE GEGEN DEN WELTUNTERGANG

## VERANSTALTUNGSKALENDER

### MENÜS UND KURSE FRÜHJAHR 2020

## MÄRZ

### **PROTAGONIST WEIN – Menüveranstaltung bei Gluck Gluck Weinhandlung**

3 Weine, 3 Gänge - und zwar in dieser Reihenfolge. Bei diesem Menü bestimmt nicht das Essen den Wein, sondern umgekehrt. Diane Boldt von GluckGluck sucht Euch drei Lieblingsweine aus, Luka Lübke von Apokaluebke kocht dazu ein passendes Menü, ganz ohne Absprache - we let the wine speak! Übertragbare Eintrittskarten gibt es im Weinladen.

Erlebnis-Menü in der Neustadt am 27.03.2020

[Mehr erfahren](#)

### **GREBHANS TAFELFREUDEN – IRISH STEW**

Die Tafelfreuden sind sozusagen die Vorspeise zum Wirtshausmenü, diesmal IRISCHER FRÜHLING am 4. April. Wir kaufen ein ganzes Lamm und machen zwei kulinarische Abende für Euch daraus. Ein festliches, geselliges Irish Stew-Essen im Familienstil – jung und alt an einem Tisch. Wie immer in Lukas Küche: nur fast ganz traditionell und mit passender Musik und Stimmung, gutem Weinangebot und handgemachten Bieren aus der Grebhans-Brauerei. Übertragbare Eintrittskarten gibt es im Gasthaus.

Tafelfreuden im Viertel-Wirtshaus am 31.03.2020

[Mehr erfahren](#)

# APRIL

## **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? Was hier wie dröge Theorie klingen mag ist in Wirklichkeit etwas, was richtig Spaß macht, nämlich gesund, divers und mit gutem Gewissen für die Umwelt kochen. Ohne klassische Rezepte und erhobenen Zeigefinger, sondern kreativ, regional und produktorientiert – so macht Kochen Spaß!

Kochworkshop in der VHS Bremen am 01.04.2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **WIRTSCHAUSMENÜ – IRISCHER FRÜHLING**

Vom Fischerboot übers Feld und neblige Berge, ins Pub und zurück in den Hafen mit Harfen: wir machen diesmal eine kulinarische Irlandreise mit Euch. Ein experimentelles 5 ½ Gänge-Überraschungsmenü zum Thema Irland aus einem ganzen Lamm aus der Wesermarsch, das wir von Kopf bis Fuß verarbeiten werden. Grün und Orange, Gischt und Jod, Colcannon und Reels sind auch dabei. Zieht Euch warm an!

Erlebnismenü im Viertel-Wirtshaus am 04.04..2020

[Mehr erfahren](#)

## **ES GIBT REIS – südostasiatische Spezialitäten abseits von süßsauer**

Koh Sami, Bali, Kandy, Saigon.... – hier ist die Spitzenköchin Luka Lübke kulinarisch groß geworden. Lernen Sie von ihr die Aromen Südostasiens kreativ mit heimischen Produkten aus der Region verbinden. Tauchen Sie ein in die Welt von Curry, Kokos und Galgant und entdecken Sie die original südostasiatische Kräuterküche, ganz ohne Frittiertes und Glutamat, sondern frisch, gesund, raffiniert und lecker. Wir kochen kein steifes Menü, sondern viele kleine Köstlichkeiten – ganz wie in Asien.

Kochworkshop an der Volkshochschule Oldenburg am 15.04 2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **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.

Kochworkshop in der VHS Bremen am 23.04. 2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **GREBHANS TAFELFREUDEN - HÜHNERFRIKASSEE**

Vom Einfachen das Beste. Ein festliches, geselliges Hühnerfrikassee-Essen im Familienstil – jung und alt an einem Tisch, so einfach und so gut wie früher. Mit handgemachten Bieren aus der Grebhans-Brauerei. Übertragbare Eintrittskarten gibt es im Gasthaus.

Tafelfreuden im Viertel-Wirtshaus am 22.04.2020

[Mehr erfahren](#)

## **WILDKRÄUTERKÜCHE im MUSEUMSDORF**

Lust auf frisches Grün, aber im Supermarkt gibt es nur Essen, dass um die halbe Welt gereist ist, und im Garten wächst noch nichts? Doch! Bei genauem Hinschauen ist der Tisch reich gedeckt. Auf den Wiesen und an den Gehölzrändern im Museumsdorf suchen wir gemeinsam Wildkräuter, die dann in der VHS-Lehrküche verarbeitet und gegessen werden. Unkraut war gestern.

Kochworkshop mit Ausflug an der VHS Cloppenburg am 25.04.2020 [Hier geht's zur Anmeldung](#)

# MAI

## **WALD & WIESE – ein Mai-Menü mit Wild und Kräutern**

Der Mai ist gekommen, so heißt ein altes deutsches Volkslied, das vor allem von einem handelt: Draußen spielen! Die Bock-Jagd beginnt und eine grüne, blühende Vielfalt von Wildkräutern schießt aus dem Boden. Beliebte langersehnte, aber auch solche, die wir sonst häufig als Unkraut aus dem Boden reißen ohne zu sehen, dass fast die gesamte Wiese essbar ist. Luka Lübke, Profiköchin und Jägerstochter entführt Sie ein diesem Menü über Wald und Wiese in die Welt der Kräuter- und Wildküche. Denn wenn wir das essen, was in der Jahreszeit wächst, ist es nicht nur heilsam und genussvoll für uns, sondern auch für unser Klima. 5 frische Gänge Naturküche, fernab von Hausmannskost und Rustikalität.

Kochworkshop in der Bremer Überseestadt am 10.05.2020

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

## **GREBHANS TAFELFREUDEN – AUFFI AUFN BERG**

Die längste Brettl-Jause der Welt! Wir servieren Euch feinste Käse- und Wurstspezialitäten im Familienstil. Zum Naschen, hoagaschn und genießen. Mit passenden Weinen, leiwandem handgemachtem Bier aus der Grebhans-Brauerei und passender Musik. Es darf geschuhplattlt werden! Übertragbare Eintrittskarten gibt es im Gasthaus.

Tafelfreuden im Viertel-Wirtshaus am 14.05.2020

[Mehr erfahren](#)

## **WIRTSCHAUSMENÜ – HUHNS nose to tail**

Ein experimentelles 5 ½ Gänge-Überraschungsmenü zum Thema Ganztiernutzung.

Erlebnismenü im Viertel-Wirtshaus am 16.05.2020

[Mehr erfahren](#)

## **WALD & WIESE – ein Mai-Menü mit Wild und Kräutern**

Der Mai ist gekommen, so heißt ein altes deutsches Volkslied, das vor allem von einem handelt: Draußen spielen! Die Bock-Jagd beginnt und eine grüne, blühende Vielfalt von Wildkräutern schießt aus dem Boden. Beliebte langersehnte, aber auch solche, die wir sonst häufig als Unkraut aus dem Boden reißen ohne zu sehen, dass fast die gesamte Wiese essbar ist. Luka Lübke, Profiköchin und Jägerstochter entführt Sie ein diesem Menü über Wald und Wiese in die Welt der Kräuter- und Wildküche. Denn wenn wir das essen, was in der Jahreszeit wächst, ist es nicht nur heilsam und genussvoll für uns, sondern auch für unser Klima. 5 frische Gänge Naturküche, fernab von Hausmannskost und Rustikalität.

Kochworkshop an der VHS Cuxhaven am 19.05.2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

# JUNI

## **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 dann ominöse Fertigsaucen dazu auf dem Tisch – schade drum! Heute wollen wir wissen, was drin ist. In diesem Workshop lernen Sie das Geheimnis von Senf- und Kejap-Herstellung, kreieren Ihre eigene Chilisaucen und eine Vielzahl von Dips und Tunken aus allen Ländern für tausend Einsatzmöglichkeiten rund ums Jahr. Und die Kür: Sauce Hollandaise und Ihre Abwandlungen! Dieser Kurs, fernab von Lehrbüchern, macht Sie kreativ und fit für Ihre eigenen Kreationen. Bringen Sie kleine Schraubgläschen mit und Ihren Pürierstab.

Kochworkshop in der VHS Bremen am 04.06.2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **TIERE ESSEN ABER RICHTIG – Nose-to-tail anhand eines Huhns**

Tiere essen? Darf man das noch? Wir von der Slow Food Chef Alliance meinen: ja. Wenn wir wissen, wie sie aufgewachsen und geschlachtet sind und wenn wir alles von ihnen verwenden. Unter Zuhilfenahme alter Techniken lernen Sie 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 Frikassee.

Kochworkshop in der VHS Bremen am 05.06.2020

[Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **APOKALUEBKE – KÜCHE GEGEN DEN WELTUNTERGANG**

Eine Sammlung von Fotografien, Geschichten und Objekten rund um das Thema Essen. Schön, verstörend, vergänglich – meine Küche gegen den Weltuntergang.

Ausstellungseröffnung in der Kunsthalle Cloppenburg am 07.06.2020 [Mehr erfahren](#)

## **BAUCH BEINE PO – Kreativ Kochen mit Schweinefleisch jenseits von Filet und Schnitzel**

Tiere zu essen? Darf man das überhaupt noch? Wir von Slow Food 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.

Kochworkshop in der VHS Bremen am 10.06.2020 [Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **WIRTSCHAUSMENÜ – noch ohne Thema**

Ein experimentelles 5 ½ Gänge-Überraschungsmenü zum Thema .... wir sind uns noch nicht ganz einig. Kreta oder Lüneburger Heide oder Kinderbücher.

Erlebnismenü im Viertel-Wirtshaus am 16.05.2020 [Mehr erfahren](#)

# JULI

## **OLDENBURG REIST UM DIE WELT – Oldenburger Gemüse mal ganz anders**

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 Gemüse sein kann.

Kochworkshop an der Volkshochschule Oldenburg am 04.07.2020 [Hier geht's zur Anmeldung](#)

## **PROTAGONIST WEIN – Menüveranstaltung bei Gluck Gluck Weinhandlung**

3 Weine, 3 Gänge - und zwar in dieser Reihenfolge. Bei diesem Menü bestimmt nicht das Essen den Wein, sondern umgekehrt. Diane Boldt von GluckGluck sucht Euch drei Lieblingsweine aus, Luka Lübke von Apokaluebke kocht dazu ein passendes Menü, ganz ohne Absprache - we let the wine speak!

Menü am 10.07.2020 Übertragbare Eintrittskarten gibt es im Weinladen. [Mehr erfahren](#)

# ÜBER MICH:

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](http://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 schrumpeln. 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.“*



Anmerkungen z den Buchungskonditionen:

Ihr seht, ich tanze auf vielen sehr verschiedenen Hochzeiten, hinter denen sich auch sehr unterschiedliche Partner\*innen verbergen. Bitte versteht, dass nicht alle ein Onlinebuchungsverfahren anbieten. Und auch, dass man bei einigenden Menüs Vorkasse zu leisten hat. Ich möchte es kurz erklären: es ist nicht nur, dass der Einkauf geplant werden muss. Es ist leider auch so, dass es erfahrungsgemäß immer mehr Menschen gibt, die buchen und dann nicht erscheinen. Wenn das nur bei 10 % der Anmeldungen passiert, hat der Betreiber keinen Gewinn mehr. Danke für Euer Verständnis!

Zur Kommunikation: ein Facebook-Like ist keine Reservierung!