

Termin:

**Samstag, 07.10.2023,  
10.00 bis 19.00 Uhr**

Ort:

**Haus der Familie,  
Machtlfingerstr. 5,  
81379 München**

Leitung:

**Alexander Wüst,  
gelernter Koch,  
Dipl. Ökotrophologe**

Kosten:

**€ 25,00 + € 25,00 für  
Lebensmittel und  
Material (überwiegend  
Bioprodukte)**

Anmeldung:

**Fachbereich  
Männerseelsorge**

online unter:

**[www.maennerseelsorge-  
muenchen.de](http://www.maennerseelsorge-muenchen.de)**

Informationen unter

**Tel. 0 89 / 21 37 - 15 99**

## Kochtuning für Männer

Kochen ist Handwerk und Kunst zugleich. Anders ausgedrückt: Kochen ist wie basteln. Man(n) nimmt bestimmte Ausgangsprodukte und versucht, daraus möglichst leckere Gerichte zu kochen. Dabei geht es nicht um Sterne-Küche, sondern das Kennenlernen von Lebensmitteln, Zubereitungsmethoden, Geschmackskombinationen und Genuss! Wieso der Titel Kochtuning? Weil es Spaß macht, auf kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und zu experimentieren. Ziel ist es, aus dem, was an Lebensmitteln vorhanden ist, etwas noch „Besseres“ (= Getuntres) zuzubereiten.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, es reicht die Neugierde und Lust, kreativ zu arbeiten und die Sinne zu schärfen. Unser Essen genießen wir dann selbstverständlich in gemütlicher und geselliger Männerrunde.

### Workshop Inhalte diesmal:

- Schnell und lecker
- das Saucen-Einmaleins (von klassisch bis modern; natürlich gibt es zu den Saucen auch noch was dazu)
- Von der Vorspeise bis zum Dessert – natürlich angepasst an die Jahreszeit

