

## 261-50421 Ikebana & Sushi – Japanische Ästhetik und Genuss erleben

Beginn	Freitag, 17.04.2026, 14:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Naomi Tanaka Wallner
Informationen	<p>Zielgruppe: Lernen Sie hier, wie Sie den perfekten Sushi-Reis kochen, klassische Maki und Nigiri formen und die richtige Balance von Geschmack und Ästhetik finden – für Sushi wie in Japan!</p> <p>Bitte mitbringen: eine Blumenschere, ein Küchentuch sowie eine Schüssel für das Blumenarrangement (ca. 15-18 cm breit, 5-10 cm tief, kein Blumentopf oder Vase).</p> <p>Zusätzlich zur Kursgebühr entstehen Materialkosten in Höhe von 20 €, die am Kurstag direkt an die Dozentin zu zahlen sind.</p>
Kursort	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18, Am Schulzentrum 18, 41564 Kaarst

### Japanische Küche -- Die Kunst des authentischen Geschmacks:

Die japanische Küche ist weit mehr als nur Essen – sie ist eine Kunst. In Japan heißt es: „Man isst zuerst mit den Augen“, denn jede Mahlzeit wird mit Liebe zum Detail und ästhetischem Anspruch zubereitet. Ob kunstvolle Sushi-Rollen, eine ausgewogene Lunchbox oder eine dampfende Schüssel Nudelsuppe – jedes Gericht spiegelt die Harmonie von Geschmack, Textur und Optik wider. In unseren Kochkursen lernen Sie, authentische japanische Gerichte mit einfachen Zutaten aus dem Supermarkt zu zaubern. Dabei erfahren Sie die Grundlagen japanischer Gewürze und Aromen – von der feinen Balance zwischen süß, salzig, sauer und bitter bis hin zu Umami, dem tiefen, herzhaften Geschmack, der viele japanische Speisen so einzigartig macht. Gleichzeitig zeigen wir, welche asiatischen Produkte für bestimmte Geschmacksnuancen unerlässlich sind und wie sie in Gerichten richtig eingesetzt werden. Neben der Praxis gibt es spannende Einblicke in die japanische Esskultur – von der Geschichte der Nudelsuppe bis zur Entstehung der Sushi-Kultur in Japan.

Die Kurse werden von Naomi Tanaka-Wallner geleitet, einer erfahrenen Köchin aus Japan und Ernährungsberaterin, die ihre Leidenschaft und ihr Wissen gerne teilt. Sie wird nicht nur die Kunst der Zubereitung erklären, sondern auch auf die gesundheitlichen Vorteile der japanischen Küche eingehen – darunter die nährstoffreiche Vielfalt und die Rolle von Umami als natürlicher Geschmacksverstärker, der den Genuss intensiviert, ohne zusätzliche Salz- oder Fettmengen zu benötigen.

Entdecken Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten den echten Geschmack Japans in Ihre eigene Küche bringen!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
17.04.2026	14:00 - 20:00 Uhr	Kaarst, vhs-Haus, Raum E18

[zur Kursdetail-Seite](#)