
Da wir teilweise aus dem Homeoffice arbeiten, nutzen Sie gerne unsere E-Mail-Adresse
INFO@FBS-EPPENDORF.DE

Rezept des Monats: Feine Erbsensuppe mit Kürbiskernpesto (4 Personen)

Zutaten Suppe:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 700 g grüne TK-Erbsen
- 1 TL Salz
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zucker
- 3 Prisen weißer Pfeffer
- 3 gestr. TL Gemüsebrühe
- 100 ml. Sahne oder Kokosmilch

Zubereitung:

Zwiebel schälen und mittelfein würfeln. In Olivenöl etwa 3 Minuten andünsten, grüne Tiefkühl-Erbsen (nicht aufgetaut), 600 ml Wasser, Salz, Zucker, weißen gemahlene Pfeffer und das Gemüsebrühpulver dazugeben und etwa 20 Minuten kochen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren und nach Geschmack mit etwa Kokosmilch oder Sahne verfeinern.

Zutaten Pesto:

- 30 g Kürbiskerne
- 1 Bund Petersilie
- 60 ml. Kürbiskernöl
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne kurz – OHNE Fett - anrösten, bis sie duften – sie dürfen nicht verbrennen. Frische Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Die Kürbiskerne zusammen mit Kürbiskernöl, Olivenöl, Salz und Zitronensaft gut verrühren und zur Suppe servieren.

Guten Appetit!



#loogetweet

November 2020



Liebe Leser*innen unseres #loogetweets, nun ist sie da: die dunkle Zeit. Die Tage werden kürzer und wir finden Zeit und Ruhe, um über die Themen des Lebens nachzudenken.

Dies ist eine gute Gelegenheit, kurz innezuhalten und uns Ihnen vorzustellen. Seit dem 1. April 2020 sind wir, Barbara Löptien und Katja Wilkeneit, das neue Leitungsteam in der Evangelischen Familienbildung im Kirchenkreis Hamburg-Ost. Damit leiten wir die Einrichtungen der Familienbildung in Eppendorf, Poppenbüttel, Hamm-Horn und Harburg.

Barbara Löptien ist als Diakonin und Sozialpädagogin schon lange in der Evangelischen Familienbildung und hat vorher die Evangelische Familienbildung in Hamm-Horn geleitet.

Katja Wilkeneit ist als Soziologin und Ethnologin neu im Bereich Evangelische Familienbildung und war vorher sowohl im gemeinnützigen Bereich als auch als Führungskraft in der öffentlichen Verwaltung tätig.

Mit unseren unterschiedlichen beruflichen Erfahrungen und persönlichen Stärken wollen wir die Evangelische Familienbildung im Kirchenkreis Hamburg-Ost gemeinsam mit unserem Team weiter voranbringen und als wichtige Institution für Hamburger Familien stärken.

Wir freuen uns, dass wir trotz der aktuellen Lage mit unseren Mitarbeiterinnen und Honorarkräften wieder sowohl Präsenz- als auch Online-Angebote durchführen können und damit Austausch- und Begegnungsmöglichkeiten für Familien schaffen können.

Bitte bleiben Sie gesund und zuversichtlich und genießen Sie die goldenen Herbsttage.

Im Namen des gesamten Teams

Barbara Löptien und Katja Wilkeneit

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Weitblick Tour im November - Online

Musik an der Uni

Im Budge-Palais, einem Bau Martin Hallers, gehen heute Studierende der Hochschule für Musik und Theater ein und aus, wir hören hin, wen sie treffen. Wir lernen außerdem kennen, was man am Institut für Systemische und an dem für historische Musikwissenschaften vermittelt bekommt. Bebildert und mit Hörbeispielen machen wir uns auf einen virtuellen Rundgang. Mit einem Online-Stopp an der kath. Sophie-Barat-Schule hören wird der Kabarettistin der 1030-er Isa Vermehren, einigen sicher noch bekannt aus „Das Wort zum Sonntag“ in der ARD bekannt, zu.

Universitäts-Institute mit Musik

Leitung Katrin Peter-Bösenberg, Isgard Rhein

KEppR320 1 x Sa 14:00 - 16:00 Uhr / 14.11.2020
€ 9,00 Erw.

Nähen am Wochenende

*Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene*

Ein Wochenende für all diejenigen, die bereits Kenntnisse im Nähen und im Umgang mit Schnittmustern erworben haben. Inhalt des Kurses ist die Realisierung eines gewünschten Modells nach eigenen Vorstellungen.

Bitte mitbringen: Stoff, Stoffschere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Kurvenlineal, Schneiderwinkel und Schnitt (falls vorhanden), Bleistift, Radiergummi und für Sonnabend einen kleinen Imbiss.

Leitung Anke Jensen

KEppO435 Fr 17:30 - 20:00 Uhr / 13.11.2020
Sa 11:00 - 16:00 Uhr / 14.11.2020
€ 47,00

Atem erfahren – Atemtherapie nach Ilse Middendorf

Um den Atem wahrnehmen zu können, setzen wir sanfte Dehn- und Druckpunktübungen ein, die den Körper weicher und durchlässiger werden lassen. So können wir den freierwirdenden Atemrhythmus bewusst erleben. Wir üben auch, Signale des Atems im Alltag zu erkennen und umzusetzen. Dabei helfen uns Hingabe und Sammlungsfähigkeit. Wir schöpfen neue Kraft, können uns entfalten und entspannen.

Die Kurse eignen sich als persönlicher Entwicklungsweg oder als Unterstützungsangebot in allen Lebenslagen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und zusätzliche Socken. Bitte kommen Sie bereits entsprechend bekleidet zum Kurs und beachten Sie die geltenden Hygienehinweise.

Leitung Christiane Eckardt

KEppK104a 8 x Mi 19:00 - 20:30 Uhr / 18.11. - 20.01.2021
€ 68,25

Vorbereitung auf das Stillen

Für den entspannten Start in die Stillbeziehung ist eine gute Vorbereitung besonders wertvoll. Dieser Kurs bietet Informationen, Austausch und Raum für Fragen rund um das Thema Stillen. Das Angebot richtet sich an werdende Eltern, die sich schon vor der Geburt mit dem Thema Stillen beschäftigen möchten.

Leitung Marijke Essink-Argentato

KEppB245 1 x Mi 18:30 - 21:00 Uhr / 18.11.2020
€ 20,00

AKTUELL

Kursangebote und Veranstaltungen

Offener Krabbel- Spiel- und Kochtreff

Diese Gruppe bietet den Raum, sich in gemütlicher Runde bei Kaffee und Tee auszutauschen, Kontakte zu knüpfen, zusammen zu lachen und über Sorgen und Probleme zu sprechen. Auch Fragen zur Ernährung von Kindern und Erwachsenen können gestellt werden. Nach einer Liederrunde und Zeit zum Spielen bereiten wir aus frischen Zutaten ein leckeres Mittagessen und Brei für die Babys zu. Anschließend essen wir gemeinsam.

Eine Anmeldung ist erforderlich (bis spätestens Montagabend der entsprechenden Woche); die Gebühr beträgt nach Selbsteinschätzung zwischen € 6,00 und € 10,00 pro Termin für einen Erwachsene und ein Kind.

Mit Babys bis 12 Monate

Leitung Silke Usinger, Lotta Schröder, Heike Schmoll

KEppC205f 1 x Di 10:00 - 12:00 Uhr / 01.12.2020
KEppC205g 1 x Di 10:00 - 12:00 Uhr / 08.12.2020
KEppC205h 1 x Di 10:00 - 12:00 Uhr / 15.12.2020

Vorfreude auf Weihnachten für Eltern und Kinder

Wir freuen uns auf die kommende Weihnachtszeit mit vielen Lichtern, Liedern, weihnachtlichen Leckereien und Gemütlichkeit. Diese Zeit wollen wir stimmungsvoll einläuten. Wir backen die ersten Plätzchen, basteln Dekoratives für die Weihnachtszeit und wollen fröhlich beisammen sein.

Bitte mitbringen: Eine leere Keksdose

Leitung Heike Schmoll

KEppH506 1 x Sa 15:00 - 18:45 Uhr / 28.11.2020
€ 28,00 für einen Erw. und ein Kind, jedes weitere Kind € 17,00

Italienisch kochen zu Weihnachten

Abwechslungsreiche und festliche Ideen für die Feiertage.

Leitung Susanna D'Amato

KEppM900 1 x Do 18:00 - 22:00 Uhr / 26.11.2020
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

Ein russisches Kochabenteuer

Genießen Sie die Klassiker der russischen Küche modern interpretiert, mit regionalen Produkten, saisonal angepasst.

Leitung Lilia Drobner

KEppM602 1 x Fr 18:00 - 22:00 Uhr / 20.11.2020
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

Kokedama – schwebende Pflanzen

Kokedamas – das sind Pflanzen, die auf Mooskugeln wachsen und wie schwerelos im Raum zu schweben scheinen, oder dekorativ auf kleinen Schalen stehen. Wer die sehr einfache und moderne Technik der japanischen Pflanzengestaltung kennenlernen und selbst ausprobieren möchte, für den ist dieser Kurs genau das richtige. Neben dem gemeinsamen Herstellen werden in dem Workshop auch Infos zur richtigen gegeben.

Leitung Katharina Kieselbach

KEppN102 1 x Sa 14:00 - 17:00 Uhr / 21.11.2020 € 24,00

**Oder nehmen Sie an den online Angeboten
[Kinderheilkunde](#) oder [Elternzeit teil!](#)**