

Termine im Jahr 2009

28. März 2009

25. April 2009

30. Mai 2009

27. Juni 2009

01. August 2009

29. August 2009

26. September 2009

31. Oktober 2009

28. November 2009

Samstags, jeweils von 10.00 bis ca. 14.00
Uhr

im Ökumenischen Treff 22

in Erbach, Bahnstraße. 22

Anmeldung:

Kurs: *Futtern wie bei Müttern*

Hartz IV Kochkurs für Männer

Veranstaltungsort: Ökumenischer Treff 22
Bahnstraße 22 ; 64711 Erbach

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o. a. Kurs an:

Termin:

Name, Vorname:

Straße:

Postleitzahl, Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Den Teilnehmerbeitrag von € 2,-- zahle ich mit der
Anmeldung.

Datum:

Unterschrift:.....

Futtern wie bei Müttern

Hartz IV Kochkurs für Männer

Eine Veranstaltung von



**jeweils am letzten Freitag im Monat
von 17.00 – 21.00 Uhr**

im Ökumenischen Treff 22
in Erbach, Bahnstraße. 22

Hartz IV Kochkurs

für Männer

Essen darf kein Luxusgut für eine bestimmte Gesellschaftsschicht sein. Es ist genug für alle da. Den Kochkursen der Arbeitslosen-

Initiative Kompass *Futtern wie bei Müttern* liegt diese Philosophie zugrunde. Deshalb wird bewusst mit einfachen aber frischen und gesunden Zutaten gekocht. Die verwendeten Lebensmittel entstammen der jeweiligen Jahreszeit und unserer Region.

Es bestehen immer noch große Wissenslücken was das Kochen betrifft. Gerade Männer müssen (wieder) selber kochen lernen. Dies bedarf weder viel Zeit noch viel Geld. Wer die Zeit hat, sich eine Stunde vor den Fernseher zu legen und ein tiefgefrorenes Fertigprodukt in den Backofen zu schieben, der hat zuviel Zeit und zuviel Geld. Wer glaubt, dass Fertigprodukte günstig wären, der irrt. Wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern wir vergeuden einfach zuviel davon. Ein gutes Essen muss nicht automatisch teuer sein.

Gerhard Koch heißt nicht nur Koch sondern er ist auch gelernter Koch. Mit seinem Kochkurs *Futtern wie bei Müttern* will er (nicht nur) Männern das Kochen unter Hartz IV Bedingungen, also Kochen mit wenig Geld näher bringen.

Unter seiner Anleitung werden die Gerichte zubereitet und anschließend gemeinsam verzehrt. Dabei ist sowohl der schön gedeckte Tisch und die Raumgestaltung im Blick.

Die jeweiligen Menüs werden bei dem vorherigen Termin mit den Teilnehmern abgesprochen.

An **Kosten** entstehen je Termin 2,-- Euro incl. Speisen und Getränke und ein laminiertes Kochrezept zum Sammeln in einem Ordner. Sie sind bei der Anmeldung zu zahlen.

Anmelden und informieren können Sie sich unter: Caritas Zentrum Erbach, Hauptstraße 42 in Erbach; Tel.: 06062-955330 oder www.kompass-erbach.de.