

# „Futtern wie bei Muttern“

## Hartz IV - Kochkurs jetzt auch für Frauen

Essen darf kein Luxusgut für eine bestimmte Gesellschaftsschicht sein. Es ist genug für alle da. Den Kochkursen der Arbeitslosen-Initiative Kompass „Futtern wie bei Muttern“ 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. Nicht nur Männer müssen (wieder) selbst 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 Muttern**“ will er auch Frauen 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.

Im Jahr 2009 sind dies der 25. April, 30. Mai, 27. Juni, 1. August, 29. August, 26. September, 31. Oktober, 28. November.

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](http://www.kompass-erbach.de).

### **Angebote der Arbeitslosen – Initiative Kompass:**

#### **Öffnungszeiten Arbeitslosen – Café Odenwald**

jeweils dienstags von 14.30 Uhr – 17.00 Uhr und mittwochs in ungeraden Kalenderwochen von 9.30 – 12.00 Uhr

#### **Arbeitslosenfrühstück mit Vorträgen von kompetenten ReferentInnen**

jeweils mittwochs in geraden Kalenderwochen von 9.30 – 11.30 Uhr

#### **Beratung**

Allgemeine Lebensberatung Caritas

montags; 9.30 -11.00 Uhr und nach Terminvereinbarung Tel.: 06062-955330

Allgemeine Lebensberatung Diakonie

montags; 11.00 – 12.30 Uhr und nach Terminvereinbarung Tel.: 06063-95980

## **Projekt SymPaten**

Wegbegleiter für Jugendlichen im Übergang von Schule ins Berufsleben  
Caritas Zentrum Erbach Stefan Pinkert Tel.: 06062 – 955330.

**„Futtern wie bei Müttern“** – Hartz IV- Kochkurs für Männer  
jeweils letzter Freitag im Monat 17.00 – ca. 21.00 Uhr

**„Futtern wie bei Müttern“** – Hartz IV- Kochkurs für Frauen und Männer  
jeweils samstags nach dem letzten Freitag im Monat von 10.00 – 14.00 Uhr