



Ökumenischer Treff 22



Kompass im Caritas Zentrum -
Hauptstraße 42 - 64711 Erbach

Kompass Ökumenischer Treff 22
Heinz Jöst
Caritas Zentrum Erbach

Hauptstraße 42 | 64711 Erbach
Tel. : 06062-9553312
Fax.: 06062-9553322
Mobil: 0175-4328059

E-Mail: h.joest@caritas-erbach.de
www.kompass-erbach.de

Pressemitteilung

Sonntag, 7. Dezember 2008



Futtern wie bei Muttern 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 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. 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 Muttern**“ will er 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 Menüfolge im Januar

Gemüsesuppe - Königsberger Klopse, Reis, Salat - Obstsalat

*Arbeitslosen – Initiative Kompass:
Für Menschen, die nicht alles so lassen wollen, wie es ist!*

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

Die Kurse im Jahr 2009 finden jeweils am letzten Freitag im Monat (30. Januar, 27. Februar, 27. März, 24. April, 29. Mai, 26. Juni, 31. Juli, 28. August, 25. September, 30. Oktober, 27. November) von 17 – ca. 21 Uhr statt.

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.