

Wer wir sind

Kochen für Witwer und pflegende Männer ist ein Angebot der Evang.-Luth. Erlöserkirche München-Schwabing in Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München



Kontakt

Evang.-Luth. Erlöserkirche München-Schwabing
Germaniastraße 4
80802 München
Telefon: 089 - 383 77 140
E-Mail: pfarramt@erloeserkirche.de
Web: www.erloeserkirche.de



KOCHEN FÜR WITWER UND PFLEGENDE MÄNNER

Koch Dich zurück ins Leben

OKTOBER / NOVEMBER 2023



Koch Dich zurück ins Leben

Wer einen geliebten Menschen verloren hat, steht meist alleine vor einer völlig neuen Lebenssituation. Aber auch Männer, die sich liebevoll um ihre pflegebedürftige Partnerin/ihren pflegebedürftigen Partner kümmern, werden vor Aufgaben gestellt, die sie bis dahin möglicherweise nie bewältigen mussten.

In dieser Situation ist meist alles zu viel und essenzielle Dinge werden vernachlässigt. Oft gehört die eigene Ernährung dazu, um die sich doch immer die Partnerin/der Partner gekümmert hat.

Kochen ist Leben und Kochen in Gemeinschaft ist ein Zurückfinden in das soziale Leben, in ein neues Miteinander, zu neuen Freunden und zur Freude am Leben.

„Kochen ist Leben und Leben heißt auch Gemeinschaft“

Wir kochen zusammen

Wir, dass sind hoffentlich viele, motivierte Teilnehmer, egal ob jung oder alt. Und Andreas Schaefer, begeisterter Hobbykoch und Initiator dieser Idee.

Wo kochen wir?

In der Küche im 2. Stock des Gemeindehauses der Erlöserkirche in Schwabing. (Aufzug vorhanden)
Das Gemeindehaus befindet sich in der Ungerer Straße 17. (Nähe U-Bahn/Tram/Bus Münchner Freiheit)

Wann kochen wir?

Wir treffen uns immer am Montag um 18.30 Uhr. Vom 09. Oktober bis 27. November 2023, je 1-mal pro Woche ab 18:30 Uhr (Montag) für je 3-4 Stunden. (Die Termine finden Sie rechts im Programm)

Bitte mitbringen:

Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Topflappen oder Kochhandschuh, Kochmesser, kleines Schälmesser, Frischhaltebox für Reste und viel gute Laune! (Ab 2. Termin)

Kosten:

Je Termin fallen EUR 15 für Lebensmittel an. Sollte der Beitrag zu hoch sein, hilft die Gemeinde. (Ab 2. Termin)

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis 31.08.2023 im Gemeindebüro der Erlöserkirche. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt. (Kontaktdaten siehe Rückseite)

PROGRAMM:

An jeden Kurstag werden mehrere Speisen gekocht. So erhält jeder Kursteilnehmer die Möglichkeit unterschiedliche Speisen zuzubereiten. Vermittelt werden außerdem an jedem Kurstag Kochtechniken, Schnitttechnik, Küchenhygiene sowie Infos zu Produkten und Einkauf.

1. Tag (Kostenfrei), Montag, 09.10.2023 – 18.30 Uhr

Kennenlernen der Kursteilnehmer

Einführung in die Themen des Kochkurses. Was ist gesunde Ernährung und wie wirkt sich Ernährung auf unsere Gesundheit aus? Leibspeisen. Der Einkauf.

2. Kurstag, Montag, 16.10.2023 – 18.30 Uhr

Küchenklassiker für jeden Tag

Wir kochen Suppe, Salat, 2 Hauptgänge, Dessert

3. Kurstag, Montag, 23.10.2023 – 18.30 Uhr

Schnelle Küche für jeden Tag

Gerichte die wenig Zeit und kleines Budget benötigen aber trotzdem gesund sind.

4. Kurstag, Montag, 30.10.2023 – 18.30 Uhr

Leckere Gerichte mit Hackfleisch und Hähnchen

Wir kochen Fleischpflanzerl, gefüllte Paprika und ein Wiesenhendl, sowie Beilagen und etwas Süßes.

5. Kurstag, Montag, 06.11.2023 – 18.30 Uhr

Geschnetzeltes, Frikassee etc.

Essen für Leib und Seele: Zürcher Geschnetzeltes, Hühnerfrikassee, Königsberger Klopse und alles in einer leichten und gesunden Variante, mit Beilagen.

6. Kurstag, Montag, 13.11.2023 – 18.30 Uhr

Wir kochen Lieblinge der Italienischen Küche: Einfache Pasta-Gerichte, tolle Antipasti und leckere Hauptspeisen. Dolci dürfen nicht fehlen!

7. Kurstag, Montag, 20.11.2023 – 18.30 Uhr

Ein Sonntagsbraten und Beilagen

Wir bereiten einen Braten zu, dazu gibt es herrliche Beilagen, frisches Gemüse, Salat und Dessert.

8. Kurstag, Montag, 27.11.2023 – 18.30 Uhr

Das Leibmenü – wir kochen Leibspeisen der Teilnehmer - Abschlussessen