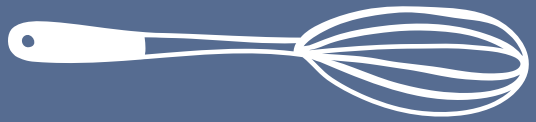
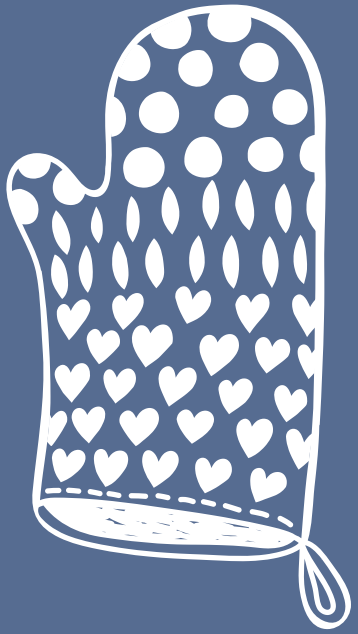
Kochen am KGB e.V.

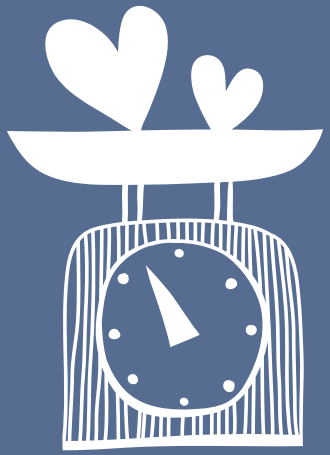
9 Tage
Ehrenamt!
Bei Interesse oder
Fragen meldet Euch bei
corinna.hofmann@mail.de














9 Tage
Ehrenamt!
Bei Interesse oder
Fragen meldet Euch bei
corinna.hofmann@mail.de



Der Verein „Kochen am KGB e.V.“ stellt sich vor

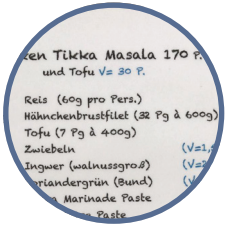
Wir kochen frisches und leckeres Mittagessen für unsere und eure Kinder, die Lehrer und Hausmeister in den gemeinsamen Mittagspausen am KGB.

Unsere Kinder haben lange Schultage oder bekommen Zuhause durch die Berufstätigkeit der Eltern nicht immer ein warmes Mittagessen. Manche starten auch gleich nach der Schule in den Nachmittag und haben nicht die Chance, zwischendurch nach Hause zu fahren. Rund um die Schule gibt es zum Glück Möglichkeiten, sich für den weiteren Tag zu stärken.
Wir freuen uns, dass wir dieses Angebot ergänzen und bieten aus der kleinen Schulküche eine gesunde, günstige und frische Alternative - vielfältig, ausgewogen, regional, saisonal oder exotisch, pünktlich zur Pause, und das für 2 Euro.

Das Kochen in der Gruppe macht wirklich Spaß. Und wenn man die zufriedenen Schüler an der Essensausgabe sieht und später ein „Danke, war richtig lecker” zugerufen bekommt, dann hat sich der Einsatz gelohnt.

Das ist ehrenamtliche Arbeit, die unseren Kindern direkt zugute kommt!

DIE KOCHELTERN

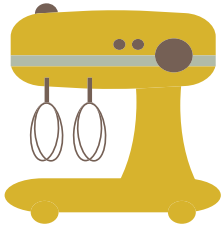












Wer steckt hinter den Kocheltern?



Britta,
Beamtin im Bundesministerium



Kristin,
Heilpraktikerin



Sabine,
Bankkauffrau



Bianca,
Ökotrophologin



Kerstin,
selbstständiger Coach



Anne,
Hausfrau



Yvonne,
Industriekauffrau



Daniela,
PTA in der Apotheke

* Wir hätten gern alle unsere Kocheltern und auch die komplette "Brötchengruppe" in dieser Broschüre vorgestellt,...

... einige unserer Kocheltern zum Kennenlernen.



Sandra,
Versicherungskauffrau



Godelind,
Hausfrau



Frauke,
Abteilungsleiterin
Turnen und Trainerin



Uli,
Hausfrau



Kirsten,
Arzthelferin



Daniela,
Hausfrau



Andrea,
Bürokauffrau



Melania,
Bankkauffrau

... können aber leider aus Platzgründen nur einen sehr kleinen Teil unseres tollen Teams zeigen. Die nächste Broschüre kommt bestimmt :)

Kochen am KGB – Wer ist das eigentlich?



Bianca,
Röntgen-MTA



Sandra,
Selbstständig



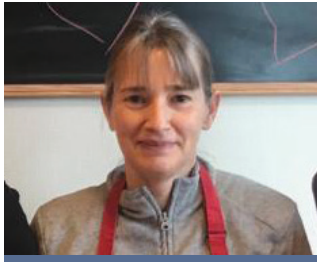
Beate,
Hausfrau



Karsten,
Selbstständig



Viola,
Verkäuferin



Martina,
Hausfrau



Nicole,
Hausfrau



Pamela,
Friseurmeisterin

* Wir hätten gern alle unsere Kocheltern und auch die komplette "Brötchengruppe" in dieser Broschüre vorgestellt,...

Voilà, eine kleine Auswahl stellt sich vor:



Sandra,
Bankkauffrau



Antje,
Bankkauffrau



Boris & Nicola,
Kaufmann & Uhrmacherin



Tatjana,
Layouterin



Eva,
Versicherungskauffrau



Melanie,
Physiotherapeutin



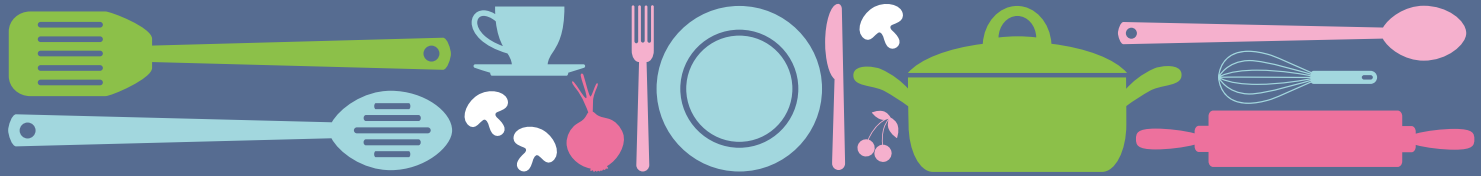
Bianca,
Buchhändlerin



Corinna,
Hausfrau

... können aber leider aus Platzgründen nur einen sehr kleinen Teil unseres tollen Teams zeigen. Die nächste Broschüre kommt bestimmt :)


9 Tage
Ehrenamt!
Bei Interesse oder
Fragen meldet Euch bei
corinna.hofmann@mail.de



Aus dem Leben einer Kochmutter...

Ich bin Sabine, berufstätige Mutter von drei Kindern, mittlerweile alle auf dem KGB.
Ich gehöre seit drei Jahren zur „Mittwochs-Frikadellengruppe“ und „opfere“ einmal im Monat meinen freien Tag, um in der Schule zu kochen. Unsere Gruppe besteht im Moment aus 5 Leuten (Verstärkung willkommen!), und da wir – mit gelegentlichen Abweichungen – immer das Gleiche kochen, sind Einkaufslisten, Arbeitsschritte und Aufgabenverteilung längst Routine geworden. Wir treffen uns gegen halb zehn in der Schulküche, wobei für ein, zwei Leute der Tag schon früher beginnt, um die Einkäufe zu erledigen. Wir kneten und schnippeln, rühren und schmieren, braten und kochen – und tauschen dabei die Neuigkeiten der letzten Wochen aus. Bevor um kurz nach zwölf der erste Ansturm beginnt, bleibt meist noch Zeit für eine Tasse Kaffee, einen Keks und ein paar Minuten sitzen...

Während der Essenausgabe kann es schon mal hektisch werden, umso schöner ist es dann, wenn wir selbst unsere kurze Mittagspause – und einen Teller unseres köstlichen Essens – genießen können. Wenn wir dann auch in der zweiten großen Pause alle hungrigen Mäuler gestopft haben – und meistens gelingt uns das auch – bleiben ein riesiger Geschirrberg und ein Dutzend schmutziger Tische zurück. Ich bin jedes Mal wieder erstaunt, in welch' kurzer Zeit unser tolles Kochteam das ganze Chaos beseitigt, so dass wir eigentlich immer gegen halb drei mit Allem fertig sind. Die Schulküche sieht aus, als wären wir nie da gewesen.

Wer jetzt denkt, dass er ja bitte sehr zu Hause schon genug abwäscht, putzt und kocht, dem sei gesagt, dass es in der Gruppe viiiel mehr Spaß macht! Nicht zu vergessen sind die tollen neuen Freundschaften, die entstehen.

Ja, wir haben schrumpelige Finger vom vielen Wasser, der Rücken tut weh, die Füße auch, der eine oder andere hat sich mit dem Küchenmesser verletzt, wir sind müde und riechen allesamt von Kopf bis Fuß nach Frikadelle – aber wir schließen die Küchentür mit dem befriedigenden Gefühl, wieder etwas Gutes für unsere Kinder getan zu haben und – das Wichtigste – wir freuen uns schon auf das nächste Mal in vier Wochen!

EURE SABINE

DER VEREIN Kochen am KGB e.V IN ZAHLEN

Gründung Kochen am KGB e.V im Jahr 2009

VERBRAUCH IN **10** Tagen



\+ ...unzählige kg an Gemüse, Salaten, Quark ...

Mengen an Lebensmitteln



Reis



Kartoffeln

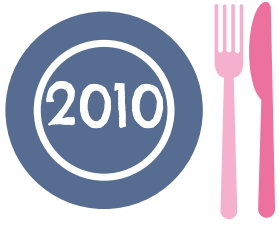


Nudelen
Tortellini
Spätzle

Beispiel März 2019

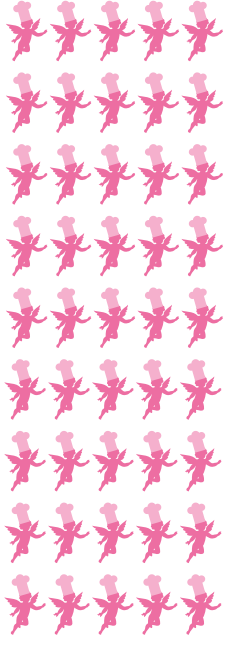


Seit 25 Jahren wird am KGB durch Eltern gekocht



Portionen

45 KöchInnen

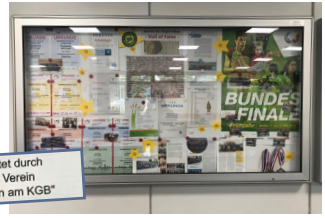


„Die Kocheltern“ – viel mehr als nur eine warme Mahlzeit

Der Verein leistet weit mehr, als die Kinder mit einem Mittagessen zu versorgen. Wir unterstützen Anschaffungen, die der ganzen Schule zugutekommen finanziell. Getränkespender, Schaukästen, Filzgleiter für die Mensastühle? Machen wir!

Jedes Jahr begleiten wir die Abiturienten bei verschiedenen Aktionen, um ihnen bei der Finanzierung des Abiballs zu helfen. Und wenn im Unterricht gerade das Thema Ernährung durchgenommen wird, dann kochen wir auch mal mit einer kompletten Schulklasse für die ganze Schule, um das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

EURE
KOCHELTERN



gestiftet durch den Verein “Kochen am KGB”

Grusswort Frau Menell

An jeder Schule gibt es Traditionen und Einrichtungen, die für die dort Lernenden und Lehrenden den Alltag und das Bild der Schule besonders prägen. Würde man am KGB eine Rangliste solcher Einrichtungen aufstellen, wären die „Kochmütter” (es dürfen übrigens auch sehr gerne Väter sein...) ganz weit vorne dabei, vermutlich auf Platz 1. Das liegt daran, dass mit der engagierten Tätigkeit, die hier nicht nur ehrenamtlich sondern mit ganzem Herzen geleistet wird, ein Stück Zuhause in die Schule geholt wird. So fühlt es sich für die Kinder an und geht damit weit über ein leckeres Essen hinaus. Wir alle, die im oder mit dem Kopernikus Gymnasium zu tun haben, begegnen den Kochmüttern und -vätern mit großem Respekt und herzlicher Dankbarkeit. Wir hoffen sehr, dass es weiterhin viele engagierte Menschen gibt, die diese Tradition fortsetzen.

IHRE
BRIGITTE MENELL


Brigitte Menell, Schulleiterin des KGB

Chili con Carne

hat für 220 Portionen gereicht

17 KG Hack
25 Baguette (reicht dann für 2 Brote pro Portion)
3 KG Zwiebeln
2 Knollen Knoblauch
5-6 Chilis
40 rote Paprika
4x Tomatenmark
5x Zartbitterschokolade
Gemüsebrühe für 15 Liter
Lorbeerblätter

24 x Kidneybohnen (Dose)
18 x Mais (Dose)
36 x passierte Tomaten (Tetra)
40 x gehackte Tomaten (Dose)
} Aldi

12,5 x Creme fraiche
1 Flasche Olivenöl
Cayennepfeffer

Stracciatella-Quarkspeise
- 16 KG Quark (nicht mager)
- 18 Becher Sahne
- 1,5 KG Zucker
- 1,8 KG Schokoraspeln + 200 g zum Dekorieren

Zitrone für Wasser

vegetarisch
3 KG Hähnchen
6 Stangen Lauch
2,5 KG Kartoffeln
} ersetzt das Hack



FINE FOOD

Tomatensuppe + Wurst + Reis

180 Ptn. 155 normal / 25 Veg.

Einkaufsliste:

- 5 l Dosen Schältomaten (Ald.)
- 12 Tetrapacks pass. Tomaten "
- 12 Becher Sahne "
- 2,5 Liter Milch "
- 5 Tuben Tom. matk "
- 8 Beutel TK Knoblauch "
- 2,5 kg TK Zwiebeln (z.B. Marzan)
- 18 Pkt grobe frische Bratwurst (im Kühlregal) zum Raudstücken in die Suppe
  !! Vorbestellen bei Ald bis Donnerstag !!
- 4 kg parboiled Reis (Ald.)
- 2 Tafeln Vollmilchschokolade "
- 1 1/4 Gläser Gemüsebrühe "
- Öl zum Anbraten der Zwiebeln
- Salz } zum Abschmecken
- Zucker }
- 18 Stk Baguettebrote z.B. bei Edeka Süllau
  !! vorbestellen !!!





Wow! Wieder mal lecker!







Hausgemacht:
Frische Zitronenlimonade





Asiapfanne!
Immer ein Highlight...







Endlich! Essensausgabe :)



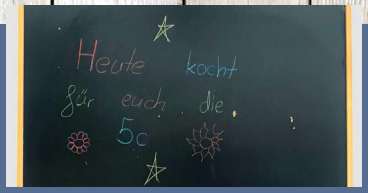


... immer gut vorbereitet.





Große Mengen!





Viel Spaß am Kochen.

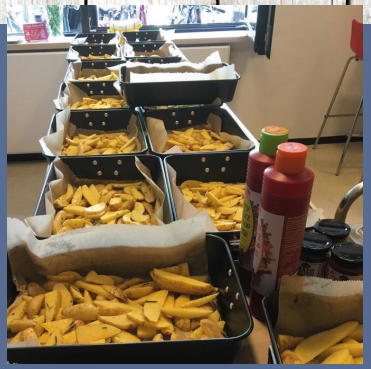


Lecker: Nachtisch!





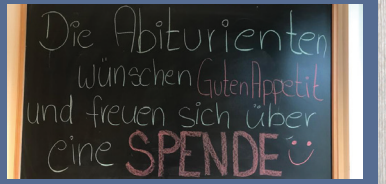
Glückliche & satte Schüler.

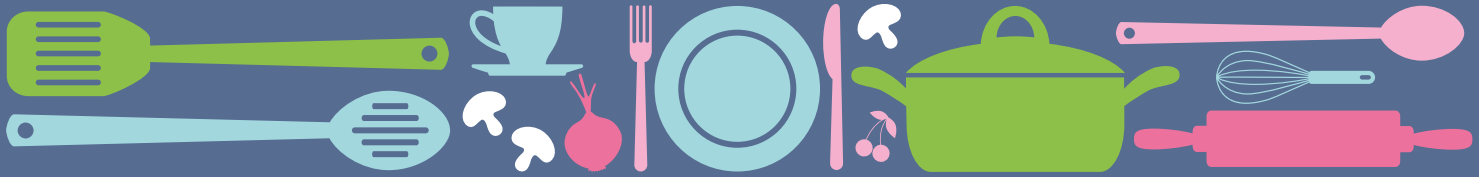




Mit viel Liebe zubereitet.







Kochen am KGB – Warum machen wir das?

...weil es mich freut, wenn die Kinder um Nachschlag bitten, weil es so gut geschmeckt hat

... weil man neue Leute kennenlernt

... weil es Spass macht

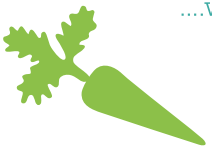
...weil ich die Herausforderung liebe, teenygerechte Rezepte, gesund, pünktlich, im Budget und im Team zu kochen

.... weil ich viel für mich selbst lerne

....weil ich nur dann auf die Weihnachtsfeier eingeladen werde :-)

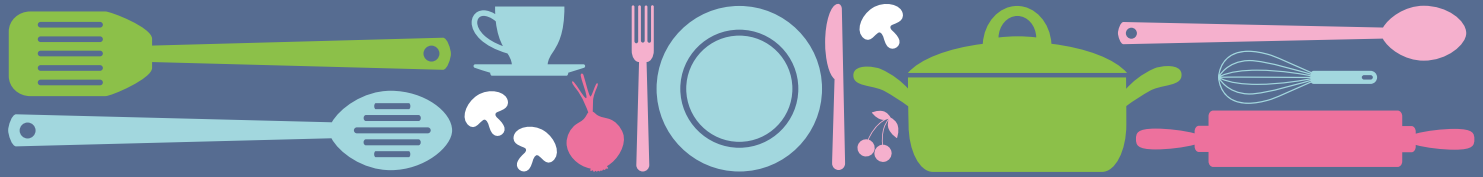


...weil es Spaß macht mit der Kochgruppe



...weil die Kinder so dankbar für die leckeren Gerichte sind

... weil man sich in der Kochgruppe auch über die Schule austauschen kann



O-Töne der Eltern warum sie gerne am KGB kochen

...weil ich mich auf ein monatliches Treffen mit "meiner" Kochgruppe freue

... weil es ein tolles Gefühl ist, am Ende des Kochtages zu wissen, etwas Gutes getan zu haben

... weil ich etwas Sinnvolles mit meiner Zeit anfange und man die Anerkennung der Kinder bekommt

... weil ich es schön finde, wenn die Kinder auch in der Schule "wie bei Muddern" essen können

...weil gesundes und warmes Mittagessen in einem fröhlichen und kommunikativen Umfeld gut für unsere Kinder ist

...weil ich kreativ kochen und meine Rezepte für viele Kinder zubereiten und verbessern kann

....weil ich immer mal in einer Großküche kochen wollte

...weil ich weiß, dass ein Vormittag im Monat in der Küche viele satt und zufrieden macht

O-Töne der Schüler, warum sie gerne in der Schule essen



...weil ich eine halbe Stunde mit meinen Freunden beim Essen zusammensitzen kann



...weil es auch in der kurzen Pause was Warmes zu Essen in der Schule gibt und man wieder Energie für die letzten Stunden hat

...weil es nur 2€ kostet und richtig gut schmeckt

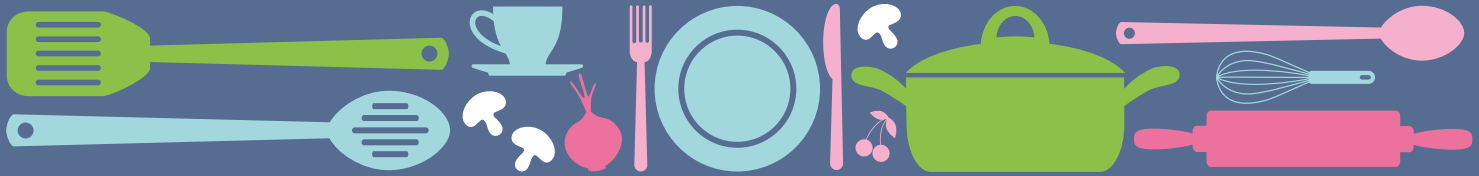


.... weil ich sonst nur Brote essen würde

... weil es sonst nichts zu essen gibt



... weil ich nachmittags dann direkt zum Sport gehe



Werde Teil des Teams!

Natürlich macht es einen Unterschied, ob man eine Lasagne für 6 oder 160 Personen kocht, aber es ist viel leichter als man denkt!

Taten sagen mehr als 1000 Worte!

Jede Kochgruppe freut sich, wenn ihr mal einen Vormittag mitkocht. Hier könnt ihr alle Eure Fragen loswerden und dabei die besondere Atmosphäre erleben, die beim Kochen herrscht. Vielleicht habt ihr auch schon 2 oder 3 andere Interessierte gefunden, Euch fehlt nur der Mut, ins kalte Wasser zu springen?

Für ein neues Kochteam brauchen wir nur 4 Eltern. Ein alter Hase kommt mit dazu, bis die Abläufe sitzen, die Spülmaschine und der Ofen kooperieren und das Einkaufen zu den Mengen passt.
Beim Gesundheitsamt gibt es eine Belehrung zum Infektionsschutz und schon kann es losgehen. Ihr habt gerade nur kleinere Zeitfenster, weil ihr noch Kinder in der Grundschule habt?
Kein Grund zu zögern! Freitag Vormittag freut sich die Brötchentruppe über Zuwachs und mittlerweile gibt es auch größere Gruppen, in denen man sich Vormittags über Hilfe beim Zubereiten freut.
Meldet euch bei Corinna unter **0172/8419307**, nur Mut!



EURE
CORINNA

9 Tage Ehrenamt!
Bei Interesse oder Fragen meldet Euch bei
corinna.hofmann@mail.de


Kochen am KGB e.V.