

Ausgabe 3 WS 2011/12

05.12. - 30.12.2011

Päckchen packen ...
S. 2-3

Winter in Kassel ...
S. 4-5

Zwischen Blut und
Schweiß...
S. 6

Vierwöchige
Übersicht der
Speisepläne
aller Mensen
S. 8-11



Hochschulgastronomie-Qualitäts-
management zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2008

Die neue Zentralmensa -
Wir bauen Zukunft.
Und bitten unsere Gäste herzlich
um Entschuldigung für Lärm & Beeinträchtigungen.

Nachgefragt: Das beste Weihnachtsgeschenk ...

Bunte Päckchen, dicke Schleifen und knisternde Erwartung – ein Dezember ohne Geschenke ist für die meisten von uns undenkbar. Man bekommt sie, man überreicht sie, man denkt drüber nach. Die MensaZeit fragte drei Kasseler Studierende nach den bislang besten Geschenken:



„Einen Skiurlaub mit guten Freunden, ganz viel Schnee, Snowboarden, Après-Ski wären ein außergewöhnliches Geschenk, um dem Kasseler Uni-Alltag zu entkommen“, träumt **Neil, 27**, vom perfekten Weihnachtsgeschenk. Seine liebste Überraschung aus Kindertagen war ein Steiff-Tiger: „Ich hatte mich riesig gefreut. Ich glaube, ich habe ihn immer noch.“ Neil studiert Englisch und Deutsch, ist fast fertig mit seinem Bachelor und möchte noch seinen Master in Anglistik Literatur machen.



Ein cooles Geschenk für **Ulla, 23**, war ein Net-book: „Vor vier Jahren habe ich es fürs Studium geschenkt bekommen. Auf mein bestes Geschenk warte ich noch“, schmunzelt die Wirtschafts-Wissenschaftlerin aus Stettin in Polen. Selbst verschenkt die Erasmusstudentin am liebsten Bücher oder Filme.



„Ich persönlich fand das Beste, das ich je verschenkt habe, einen selbst gebastelten Adventskalender, bei dem der 24. Dezember ein Kinderwagen war“, erzählt **Marlene, 25**, die bis August ihren Bachelor Soziologie mit dem Nebenfach Psychologie in Kassel gemacht hat: „Mein Bruder ist Papa geworden und da habe ich ihm Sachen für sein Kind geschenkt.“

► Wer noch auf der Suche ist nach dem passenden Geschenk für andere oder sich selbst, wird in dieser Ausgabe der MensaZeit fündig: Joey und Melly haben ihre Tipps zum Basteln und Bestellen aufgeschrieben... Außerdem zum Nachlesen: Jobben in der Wurstfabrik und Ideen für den Winter in Kassel.

Quality is (y)our success.



Weihnachtsgeschenke-Wunderland

Krawatte für Papa, Parfum für Mama und Kinogutscheine für Schwester und Bruder. Das gab es schon letztes Jahr? Persönlichere Geschenke wären schöner? Für die MensaZeit gingen Joey und Melly auf die Suche nach genialen Ideen, mit denen Freunde und Familie liebevoll und obendrein preisgünstig beschenkt werden können.



Selbst gemachte Lampe

An dunklen Wintertagen macht sich eine schöne Lampe besonders gut. Dafür eine alte stoffbezogene Lampe, zum Beispiel vom Flohmarkt, kaufen und einen Teil des Stoffes wegschneiden. Capiz-Muscheln im Internet bestellen (z.B. www.planter-shop.de, 12,95 Euro für ein Kilo). Mit

einer Nadel Löcher in die Capiz-Muscheln bohren, mit Nadel und Faden aneinander knüpfen und bewundern.

Wer keine Lust hat, etwas im Internet zu bestellen, kann auch z. B. bei Ikea einen Hängeleuchterschirm aus Papier (Regolit, 1,99 Euro) kaufen. Je nach Zimmereinrichtung und Tapete des/der Liebsten mit Acrylfarbe anmalen.



Müslischüssel

Helle Schüssel kaufen (z.B. DINERA, 1,99 Euro bei Ikea) oder eine alte aus dem WG-Küchen-Bestand nehmen, Porzellan-Stifte aus dem Bastelladen besorgen (z. B. Porcelain Painter

von Marabu, im 5er-Set circa 14 Euro). Dann Muster oder Namensschriftzug aufmalen, drei Tage trocken lassen - fertig (und spülmaschinenfest) sind die individuellen Müslischüsseln! Füllen kann man die Schüsseln dann noch mit ...

... selbst gemachten Pralinen

Zum Beispiel „weiße Verführung“. Man nehme 20 g Kokosfett, 160 g weiße Schokolade, 30 g Kokosraspeln, 10 g Butter, 4 cl Amaretto. Das Kokosfett schmelzen, Butter zugeben und darin schmelzen lassen. Schokolade langsam darin auflösen lassen und den Amaretto zugeben.

Kokosraspel zufügen, sehr gut vermischen und in Pralinenformen füllen. Für mehrere Stunden zum Festwerden in den Kühlschrank stellen. (Dauer: ca. 10 Min, Ruhezeit ca. 5 Std., Kosten ca. 3 Euro; siehe auch www.chefkoch.de)



Blätter-Top

Eine Idee, die Joeyes Schwester beisteuerte: Sie kaufte im Bastelladen rote, grüne und gelbe Textilfarbe, sammelte verschiedene Blätter (im Winter gehen auch Zimmerpflanzen), bepinselte sie mit Textilfarbe, druckte auf ein helles Top (alternativ gehen natürlich auch ein Shirt oder Bettwäsche). Fertig! (Kosten circa 5-10 Euro für ein Top und 10 Euro für Farben)

POP PARTY
UNI SPEZIAL
AT SODA CASSEL

SA. 17.12.
STUDENTEN EINTRITT FREI*
HEINEKEN 1,50€
EINLASS AB 18 JAHREN
*GILT NUR BEI VORLAGE EINES GÜLTIGEN STUDENTENAUSWEISES

SODA
CASSEL

SODA CASSEL | FRIEDRICH-EBERT-STR. 18 | 34117 KASSEL | SODA-CASSEL.DE | FACEBOOK.COM/SODACASSEL

Personalisierter Roman

Für diejenigen, die wenig Zeit haben, aber dennoch etwas ganz Individuelles schenken wollen, hat Melly einen Tipp: Besetze die eigene Rolle in einem Roman. Bei www.personalnovel.de/romane/ kann man selbst die Namen für die Protagonisten auswählen, die Haarfarbe, Augenfarbe, Beziehungskonstellation und noch mehr... Da staunt der Beschenkte ganz schön: „Ich habe das auch mal geschenkt bekommen und war total überrascht, auf Seite zwei meinen Namen zu sehen und meine Beschreibung zu lesen... Zum Bestellen gibt es übrigens auch Kinderbücher mit an das Kind angepassten Bildern.“

Erinnerungsbuch

Für ein noch persönlicheres Buch hat Melly eine weitere Idee: „Man kann selbst ein Buch schreiben. Und zum Beispiel E-Mails mit reinnehmen oder fremde Gedichten und Geschichten, die man miteinander verbindet. Das Ganze lässt man dann binden. Kostet je nach Bindung und Seitenanzahl, beispielsweise Softcover und 50 Seiten, um die 5 Euro.“ Eine super Verpackung für gemeinsame Erinnerungen!

Bestickte Unterhosen

Ein kleiner Elch grinst und unten drunter steht der Name des Beschenkten. Dafür eine Unterhose kaufen (z. B. bei H&M ca. 3 Euro), dickes Garn nehmen und sticken. Da dies eine Geduldssprobe ist (dauert je nach Motiv 20 - 40 Minuten), am besten bei einem guten Film oder schöner Musik machen. Wobei sich Straßenbahnfahrten auch lohnen, doch da wird man schnell angesprochen, ob man nicht auch für Fremde die Socken stopfen möchte ...

Schlüsselanhänger

Wie wäre es mit einem Schlüsselanhänger? Wenig Aufwand macht es, einen mit Lieblingsfoto zu bestellen (z.B. bei DM direkt oder unter www.dm-digifoto.de, Kosten: 11,95 Euro). Selber basteln geht natürlich auch. Da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Mal eine andere Weihnachtskarte: Kreuzworträtsel

Ein Kreuzworträtsel selbst anzulegen, ist ganz schön schwer. Hilfe gibt es aber auch hier im Internet, man kann sich zum Beispiel bei www.chip.de eine Freeware herunterladen. Statt nach dem Stacheltier mit vier Buchstaben zu fragen, lieber persönliche Fragen stellen, das Rätsel auf eine schöne Karte übertragen und vielleicht noch mit einem Gutschein verbinden – schaut gut aus und ist einfach zu machen.



Schallplattenuhr

Supersimpel und doch ungewöhnlich, die Schallplatten-Uhr, die Melly schon mal verschenkt hat: „Uhrwerke gibt's in Bastelläden, sie kosten je nach Qualität vier bis fünf Euro, dazu eine besondere Schallplatte, mehr braucht man nicht.“

Mhmmm....ein Kochbuch

Gebratene Äpfel, Christstollen, Plätzchen... Rund um die Adventszeit gibt es viel Leckeres zum Kochen und Backen. Warum also nicht Lieblingsrezepte schön aufschreiben, ein bisschen bebildern und daraus ein Kochbuch basteln?



Namenskalender

Die Namen „Gabi + Franz“ auf einem Foto von einem Maler auf Leinwand gepinselt im Juni, im September liegen Blätter so auf einer Wiese, dass sie ebenfalls „Gabi + Franz“

ergeben, im April leuchten die Namen auf Ostereiern... bei www.fotokasten.de gibt man einfach den Namen der zu beschenkenden Kalenderpaare ein, ein paar Klicks und Tage später ist die Überraschung da (Kosten 12,99 Euro).

Nougat-Likör

In ein Kochbuch (s.o.) könnte man gleich das Rezept des göttlichen Nougatlikörs hineinschreiben oder den fertigen Likör in einer schönen Flasche unter den Weihnachtsbaum legen. Man braucht dafür 500 g Zucker, 500 ml Milch, 200 ml Weingeist (96%, aus der Apotheke), 150 g dunkles Nussnougat, 50 g Bitterschokolade, eine Stange Zimt, zwei Eigelb und 250 ml Sahne. Milch, Zucker und Zimtstange zum Kochen bringen und dann das kleingeschnittene Nougat und die Schokolade darin auflösen. Die beiden Eigelbe mit 2 EL Zucker verrühren, einen Schöpflöffel heiße Nougatmilch dazu rühren und zur restlichen Milch geben. Wenn alles etwas abgekühlt ist, die Sahne zugeben und – wenn alles kalt ist – am Schluss den Weingeist. Durch ein Sieb gießen und in Flaschen abfüllen. Nicht im Kühlschrank lagern, sonst wird der Likör zu zäh (Dauer ca. 1 Std).

Mützen, Strick und Co.

Stricken und Häkeln ist diesen Winter total im Trend. Überall in Seminaren, Vorlesungen oder der Bahn sieht man Studentinnen und Studenten (jawoll!) stricken und häkeln. Warum also nicht einen selbst gemachten Schal oder Socken in der Lieblingsfarbe verschenken? Ideen gibt es unter anderem unter www.strickmasche.de/

Wem das zu anstrengend ist, kann auch von Kasseler Kreativen selbst gemachte Mützen kaufen: Ältere Damen aus zwei Seniorenheimen häkeln hier neue Mützen – ihre Auftraggeberinnen sind zwei Designstudentinnen von der Kunsthochschule Kassel. (Preis pro Mütze 32 Euro). Alles Wichtige unter www.alte-liebe.com Unter www.hatnut.de kann man coole Häkelmützen bestellen. Wer steckt dahinter? Fünf Sportstudenten häkeln individuelle Mützen und Stirnbänder in allen Formen und Farben, sogar nach Wunsch selbst zu gestalten. Und da sage noch mal jemand, Männer und Handarbeiten passten nicht zusammen ... (Mütze 35 Euro, Stirnband 25 Euro)

Studentenwerk
Kassel 40

Winterspaß in Kassel

Kalte Füße, Schnupfen und Unistress. Blöder Winter? Das geht auch anders. Kassel hat sogar während der kalten Tage bunte und vergnügliche Seiten:

Heiße Sauna für kalte Füße

Frierkatzen können sich bestens in der Therme aufwärmen. Bis tief in unter die Haut entspannen Infrarot-Strahlen, die Aufgüsse in der Saunalandschaft bringen einen ganz schön zum Schwitzen und im Solarium kann man ohne Aufpreis die Winterblässe vertreiben. Am meisten Spaß macht das Ganze natürlich mit vielen Freunden beim Rutschen oder romantisch mit den Liebsten.
www.kurhessentherme.de

Aquapark Baunatal

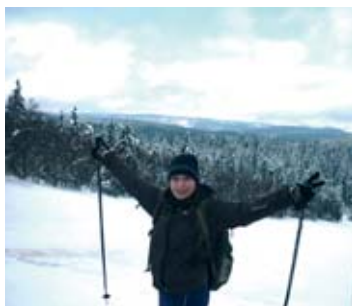
Wunderbar abtauchen kann man auch im Aquapark Baunatal. Das ist eine günstige Alternative zur Kurhessentherme, bietet aber ebenfalls Saunen, Rutschen und Erlebnisbecken.
www.aquapark-baunatal.de

Schlittschuhfahren und Disco

In der Eissporthalle in Kassel kann man nicht nur die Kassel Huskies, die sympathische Eishockeymannschaft unserer Uni-Stadt, anfeuern. Auch zum Schlittschuhfahren lädt die 30 mal 60 Meter große Eisfläche ein. Und: Donnerstags zwischen 19.30 und 22 Uhr und samstags zwischen 19 und 22 Uhr gibt's Eisdisco ... Tanzen bis zum Umfallen.

Schlosspark Le Lac

In Bad Wilhelmshöhe liegt der Schlosspark Le Lac. Ab und an kann man auch hier Schlittschuh laufen: In traumhafter Kulisse und an der frischen Luft. Alteingesessene Kasseler lieben ihn.
www.kassel.de/kultur/sehenswuerdigkeiten/Bergpark/01992/index.html



Ski-Fahren in Winterberg und auf dem Hohen Gras

Skier, Snowboard, warme Klamotten raus und ab nach Winterberg, schlägt Melly, 25, vor. Die MensaZeit-Redakteurin und Regenerative-Energien- und Energie-Effizienz-Studentin, war schon letztes Jahr mit ein paar Freunden in Winter-

berg: „Das macht echt Spaß und man kommt gut hin von Kassel aus“, erzählt sie begeistert. Angenehm ist auch, dass das Gebiet leicht mit Bus und Bahn zu erreichen ist (mehr Infos unter www.winterberg.de). Ebenfalls geeignet zum Skifahren ist das mit Flutlicht ausgestattete Skigebiet Hohes Gras. Mit dem Bus gut zu erreichen liegt der Naturpark Habichtswald mit seiner höchsten Erhebung „Hohes Gras“ etwa 615 Meter über dem Meeresspiegel und direkt an Kassels Stadtgrenze. Die 510 Meter lange Piste ist für Skifahrer und Snowboarder geeignet, gleich daneben bietet eine 200 Meter lange Rodelbahn Wintervergnügen für die ganze Familie. <http://www.kassel.de/freizeit/winter/>



Schlittenfahrt auf dem Herkules

Anna, 22, studiert Lehramt Kunst und Spanisch für das Gymnasium. Für kalte Wintertage empfiehlt sie den Schlosspark Wilhelmshöhe für einen Spaziergang: „Das schaut aus wie ein Winterwunderland.“ Der Herkules eignet sich sonst natürlich

auch für Schneeballschlachten, Spaziergänge oder um bergab zu schlittern. Am praktischsten ist es natürlich, wenn man einen Schlitten hat. Wenn nicht, tut es auch eine feste Einkaufstüte, draufsetzen, ab geht's!

Weihnachtsmarkt in der Innenstadt

Wenn dann die Finger wieder kalt sind, kann man sie bestens an einer Tasse heißer Schokolade auf dem Weihnachtsmarkt rund um den Friedrichsplatz und Königsplatz aufwärmen. Das empfiehlt auch Anna: „Da trifft man immer irgendwen, vor allem an den Glühweinständen. Da kann man gemütlich zusammenstehen und es schmeckt auch noch richtig lecker. Bummeln gehen und Gucken macht bei den Ständen mit Mützen, Ohrringen und anderen schönen Geschenkideen viel Spaß.“ Der Markt mit den Verkaufsständen und Buden lockt noch bis zum 23. Dezember mit gebrannten Mandeln, Punsch und hübschem Weihnachtskram.

Lecker-Schmecker-Weihnachtessen am 8. Dezember

Ebenfalls leckeres Essen gibt es beim Weihnachtessen des Studentenwerks. Schon letztes Jahr waren die Studierenden an den verschiedenen Unistandorten von der Weihnachtsgans begeistert. Wir sind gespannt, was die Mensa-Teams dieses Mal am 8. Dezember zaubern ...



Vor-Weihnachts-Party im Campus-Club am 16. Dezember
Bei der Pre-Christmas-Party wird im Campusclub in gemütlicher

Impressum

Ausgabe 3 | 2011/2012 • Auflage 8.000 Exemplare

Herausgeber:

Studentenwerk Kassel, Anstalt des öffentlichen Rechts, Wolfhager Straße 10, 34117 Kassel

Redaktion:

Brigitte Schwarz, Joey Arand (saj), Melanie Vogelpohl (svm)
Studentenwerk Kassel, Öffentlichkeitsarbeit, Wolfhager Straße 10, 34117 Kassel
Telefon: 0561/804 25 65 • Fax: 0561/804 35 20 • E-Mail: oeffarb@studentenwerk.uni-kassel.de
www.studentenwerk-kassel.de

Gesamtherstellung und Anzeigenwerbung:

DER PLAN OHG, Siegmund-Schuckert-Str. 5, 68199 Mannheim
Telefon: 0621/83 59 69-0 • E-Mail: info@derplan-online.de

Layout & Grundgestaltung:

Manuela Strzys, strzys@yahoo.de

Fotos & Abbildungen:

Studentenwerk Kassel, privat



Runde international gefeiert. Glühwein zum Dahinschmelz-Preis, gratis winterliche Knabberereien, weihnachtliche Musik und passende Deko sorgen für eine schöne Atmosphäre: „Wir stellen einen schönen Weihnachtsbaum auf und schrottwichteln. Jeder bringt was mit, das er nicht braucht, natürlich hübsch eingepackt, und dann wird getauscht...“, beschreiben die CampusClub-Gastgeber Gökhan und Katrin den weihnachtlichen Rahmen. Was ihre Gäste dann daraus machen, darauf sind auch die beiden schon gespannt ... www.studentenwerk-kassel.de/campusclub.html

Feuerzangenbohle-Party in der Ing-Schule

Ebenfalls ordentlich gefeiert wird am 8. Dezember bei der Feuerzangenbohle-Party in der Ing-Schule. Sogar der Nikolaus kommt vorbei zum Geschenkeverteilen ...

Flic Flac

Vom 15. Dezember bis zum 8. Januar 2012 gastiert wieder der Circus Flic Flac mit dem Festival der besten Artisten in Kassel auf dem Friedrichsplatz. Fast täglich gibt es um 16 und um 20 Uhr eine Aufführung. Das Besondere an diesem Zirkus: Er verzichtet komplett auf Tiere, bietet dafür aber eine extravagante, unkonventionelle Show, die mit hohem technischem Aufwand umgesetzt wird. www.flicflac.de

Führung Weinberg-Bunker

Auch im Winter finden die Führungen durch die Weinbergkatakomben statt. Für fünf Euro bieten die Feuerwehr Kassel beziehungsweise der Feuerwehrverein Kassel e.V. am 2., 5., 16., 19. und 30. Dezember noch die 1,5- bis 2-stündige Führung an. In diesem kleinen historischen Teil Kassels erlebt man die Stadt mal von einer komplett anderen Perspektive – früher dienten die Stollen

zur Biereinlagerung, später als Luftschutzbunker, in dem bis zu 10.000 Menschen Zuflucht fanden. Neugierig geworden? Eine telefonische Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl notwendig (T. 0561 / 7884-103)

Sportturniere

Vom 19.12. - 22.12.2011 ist wieder die Weihnachtsturnierwoche des Hochschulsports. Mehr Infos unter www.uni-kassel.de/hrz/db4/extern/Hochschulsport/

Auch schön warm: Museen, Theater, Kinos

Museen gibt's in Kassel jede Menge. Zum Beispiel das einzigartige Sepulkralmuseum, das kulturhistorische und zeitgenössische Zeugnisse der Bestattungs-, Friedhofs- und Trauerkultur im deutschsprachigen Raum vom Mittelalter bis heute zeigt - bis zum 1. Januar läuft hier die Ausstellung „Unter den Flügeln des Phönix“ zum Thema Feuerbestattung (am 1. Mittwoch im Monat 17-20 Uhr frei, sonst für Studierende 3.50 Euro). Ebenso lohnt das Fridericianum – die Kunsthalle in Kassel am Friedrichsplatz lässt die Herzen von Kunstfreunden höher schlagen. Internationale, zeitgenössische Künstler stellen hier aus. Mittwochs ist der Eintritt übrigens frei!

Noch mehr Kultur bieten die verschiedenen Theater Kassels. Im Staatstheater bekommen Studenten Last-Minute-Tarife. So kostet Oper nur 8 Euro, Schauspiel sogar nur 5 Euro. Doch es gibt auch noch andere, kleinere Theater und Varietés: Die Angebote findet man unter www.kassel.de/kultur/buehne/theater/ Film-Liebhaber(innen) kommen nicht nur in den großen Kinos, sondern auch in den gemütlichen Sälen von Bali, Gloria und Filmladen auf ihre Kosten. Die Programmkinos zeigen ausgewählte Schmankerl fürs Auge. (saj)

SPECIALS!







MONTAG!
BIG-EATING
50 % auf
alle Hauptgerichte
(ausgenommen Nr. 101)

MITTWOCH!
STUDITREFF
alle 0,5-L-Cocktails
statt 9.80 nur 5,90 Euro

FREITAG!
HAPPY-DAY
gekennzeichnete
Cocktails
nur 4,- Euro

Das El Sol gibt es jetzt auch für zu Hause! Cocktails, Burger, Pizzen... und mehr! Schaut in die Extra-Karte unter:

www.elsol-kassel.de

oder ruft an unter:
05 61 / 7 66 94 34

Probier den Lieferservice!
El Sol@HOME



El Sol Kassel
Hermannstraße 5 · 34117 Kassel · Tel. 05 61 / 7 66 94 36
www.elsol-kassel.de · info@elsol-kassel.de

Jobben zwischen Blut und Schweiß - Milena in der Wurstfabrik

Zweieinhalb Monate lang steht Milena (25) fast jeden Morgen um 5 Uhr an der Haltestelle Mombachstraße. Sie wartet auf den Shuttlebus, der sie zu ihrer Arbeitsstelle bringt. Was sie dort erwartet? Rohes Fleisch, Blut und jede Menge Arbeit.

Milena hat sich zwischen den Semestern für eine ganz andere Art der Arbeit als ihre Kommilitonen entschieden. Nicht Kellnern oder wissenschaftliche Mitarbeit, sondern Fließbandarbeit in einer Geflügel- und Wurstfabrik. Das brachte ihr nicht nur den neuen Spitznamen „Hähnchen“ – in Anlehnung an ihren eigentlichen Spitznamen „Lenchen“ – ein, sondern vor allem ganz neue Erfahrungen, manchmal am Rande des Aushaltbaren.

Über eine Leiharbeitsfirma ist sie nach einem Auslandsaufenthalt schnell an diesen neuen Job gekommen und gerade das war wichtig für sie: „Ich wollte schnellstmöglich mein eigenes Geld verdienen, sozialversichert sein und nicht meinen Eltern auf der Tasche liegen.“

Jeden Tag neu stimmte sie mit der Firma ab, wann sie arbeiten sollte und der Shuttlebus wieder auf sie wartete und sie zur Arbeit in der Fleischfabrik brachte.

Milena arbeitete in drei verschiedenen Abteilungen. Angefangen hat sie direkt in der Wurstabteilung.

„Dort war alles echt stressig – es sollte einfach immer sehr schnell gehen. Allerdings war zum Beispiel die Arbeit bei der Verpackung ganz angenehm. Hier mussten Etiketten auf verschweißte Wurstwaren aufgeklebt werden. Aber es zählten Schnelligkeit und sehr genaues Arbeiten. Ich habe mich aber ganz gut angestellt und sogar Lob eingeheimst, auch wenn das in dieser sonst so stressigen Atmosphäre irgendwie eher unpassend war.“

Die Atmosphäre blieb in der kalten Fabrikhalle auch auf menschlicher Ebene eher unterkühlt.

„Der Umgangston zwischen den Mitarbeitern ist sehr rau“, sagt Milena. Da fallen auch schon mal politisch unkorrekte Vergleiche, die jedem Politiker das Genick brechen würden, in der Fabrikhalle aber ganz normal sind.

„Man darf das halt alles nicht so persönlich nehmen oder muss auch mal Contra geben. Ich wusste ja immer, dass ich nach ein paar Wochen wieder dort weg bin und habe deswegen auch mal den Mund gehalten. Man merkt aber, dass dieser Stress zwischen den Mitarbeitern gerade den Neuen wirklich an die Nieren geht, obwohl gerade ihnen auch viel Verständnis entgegengebracht wird.“

Neben der Wurstabteilung ging es auch für kurze Zeit in den Versand, der besonders körperlich eine Herausforderung war. Daher ist diese Abteilung auch eher eine Männerdomäne, was für Milena gewisse Vorteile hatte: „Ich sehe ja eher jung aus und bin recht klein. Da haben die Männer mir gern die schweren Kisten abgenommen. Insgesamt war der Gegensatz zum Studium, wo jeder viel von einem erwartet, mal ganz nett. Es war schön, diesen Erwartungsdruck nicht zu haben und einfach mal nichts von vornherein können zu müssen. Für die Zukunft stelle ich mich aber lieber wieder anderen Herausforderungen.“

Ist Milena denn auch mal so richtig mit dem Fleisch in Berührung gekommen?

„Oh ja!“, lacht sie und beschreibt die Arbeit in der Zerlegungsabteilung. „An der Station darüber wurden die Hühnchen zerlegt. Besonders der Korpus, ohne Schenkel und Brust, sah schlimm

aus, wie fleischige Schmetterlinge. Die Fleischstücke fuhren dann an den Maschinen entlang und das ganze Blut, Matsche und Schmiere sind vom Fleisch auf uns Mitarbeiter getropft. An dieser Station hat auch noch so ein Mann gearbeitet, der auf mich wie ein richtiger Psycho wirkte und nach diesem Tag war ich wirklich fertig mit den Nerven. Aber man gewöhnt sich dran und wird irgendwann gezwungenermaßen total pragmatisch. Gegen das ganze Blut zieht man dann einfach ein Haarnetz mehr an.“ Auch wenn Milena jetzt ganz locker darüber redet, war sie am Anfang schon geschockt. Besonders diese Massen an Fleisch hatte sie nicht erwartet.

„Das ist irgendwie verrückt. Wenn man dort arbeitet, dann legt man etwas offen, was man im Supermarkt nicht sieht. Klar weiß jeder, dass das Fleisch irgendwo verarbeitet wird, aber man verdrängt das ja ganz gerne. Irgendwie war die Arbeit manchmal ganz schön unreal.“

Trotzdem gewöhnt man sich schnell daran und Milena hat sogar einen gewissen Ehrgeiz entwickelt. „Ich habe festgestellt, dass ich Durchhaltevermögen hab. Ich weiß jetzt, dass ich auch extreme Situationen meistern kann.“

Dennoch war sie froh, eine andere Zukunftsperspektive zu haben. Fünf oder zehn Jahre in der Fabrik zu arbeiten, dass könnte sie sich nicht vorstellen. Für ihre Kollegen, die genau das tun, zeigt sie eine gehörige Portion Respekt. „Wenn ich an der Autobahn Fabrikhallen sehe, dann denke ich jetzt viel eher an die Menschen, die dort arbeiten.“

Die Arbeit ist also eine Möglichkeit, während der Semesterferien ein ganz anderes Milieu kennenzulernen. Studenten sind gern gesehene Arbeitskräfte. Wer den Mumm dazu hat, der kann sich entweder direkt bewerben oder, wenn es ganz schnell gehen muss sich, wie Milena, bei einer Leiharbeitsfirma melden. Milena konnte einen Tag nach dem Bewerbungsgespräch mit der Arbeit anfangen. Für ihren nächsten Job nimmt sie aber gern längere Wartezeiten in Anspruch, dann muss sie hoffentlich auch nicht mehr um 4 Uhr morgens aufstehen. (svm)



**Wir danken Werner Maschmann
(A.R.M.) für die Fotos „Hexe mit
Zukunft“ in der November-Ausgabe!**



Mit einem Klick zu mehr Wissen

Die Lernbörse der Bundesagentur für Arbeit

In der LERNBÖRSE aktiv, die für alle zugänglich ist, gibt es eine Auswahl von kostenlosen Lernangeboten im Internet. Die Angebote sind nach Themenfeldern zusammengestellt: Berufswahl, Bewerbung, Existenzgründung, PC und Internet, Fremdsprachen, Allgemeinbildung.

<https://lernboerse.arbeitsagentur.de/aktiv>

Auf dieser Seite sind auch Hinweise und weiterführende Informationen zur LERNBÖRSE exklusiv zu finden. Hier bietet die Bundesagentur für Arbeit eine weitere und noch breitere Auswahl hochwertiger e-Learning-Medien, die am eigenen Computer von zu Hause aus genutzt werden können. Auch hier entstehen keine Kosten!

Nutzen können dieses Angebot alle Kunden der Agentur für Arbeit oder einer Grundsicherungsstelle, die dort zur Arbeitsvermittlung oder Berufsberatung angemeldet sind.

Zugang zur LERNBÖRSE exklusiv gibt es über die Anmeldung in der JOBBÖRSE unter

<http://jobboerse.arbeitsagentur.de/>

Die Benutzerdaten zur Anmeldung erhalten Interessierte von ihrer Betreuerin oder ihrem Betreuer bei der Arbeitsagentur.

Lernmedien gibt es zu diesen Themenfeldern: Zeitmanagement, BWL, Englisch/ Französisch, Interkulturelle Kompetenz, Business-Etikette, Tastaturtraining, Kommunikation.

Nähere Informationen erteilt:

Hochschulteam der Agentur für Arbeit Kassel,
Grüner Weg 46, 34117 Kassel,
Telefon 01801 / 555 111,
E-Mail Kassel.171-Akademiker@arbeitsagentur.de,
Internet www.arbeitsagentur.de



Bundesagentur für Arbeit

KASSEL

STADT DER KLIMASCHÜTZER

Mehr Infos unter www.sw-kassel.de

**100%
NATUR
STROM**

Seit 2007
automatisch
für alle ohne
Aufpreis!

**100%
NATUR
GAS CO₂
NEUTRAL**

Seit 2010
automatisch
für alle ohne
Aufpreis!

 **Städtische Werke
Aktiengesellschaft**

Hier ist Ihre Energie.

GESCHENKIDEEEN

für Oma, Mama & Tante :-)

- 28.12.11 Phantom der Oper KS
- 30.12.11 Mother Afrika KS
- 25.02.12 Beatles Musical KS
- 18.03.12 ABBA Mania KS
- 20.09.12 RALF SCHMITZ KS
- 15.12.12 Paul Panzer KS

für die Liebsten

Schatz!

für Tom, Anna & Paul! :-)



REA
GARVEY
CAN'T STAND THE BALANCE
Dienstag - 20 Uhr
Musiktheater
20.03.12
KASSEL



DICK BRAVE
& THE BACKBEATS
ROCK N' ROLL ENERGY 2011
Sonntag - 20 Uhr
Musiktheater
25.03.12
KASSEL

Notfalls schnell GUTSCHEIN ausdrucken!

Hotline 0561-203 204 • www.mmkonzerte.de

Vom Studium in den Beruf

Mit Seminaren und Workshops, Beratung und Trainingsmaßnahmen helfen wir dir auf deinem Weg in die Arbeitswelt.

Hol dir das Semesterprogramm!

Agentur für Arbeit Kassel
Hochschulteam
Grüner Weg 46, 34117 Kassel
Tel.: 01801 - 555 111*

Mail: kassel.171@akademiker.de
www.arbeitsagentur.de
www.akademiker.de

(* Fernspretpreis 3,7 ct/min, Mobilfunkpreise max. 0,12/min)

 **Bundesagentur für Arbeit**

Preise: Essen ① Studierende: 1,50€ • Bedienstete: 2,70€ • Gäste: 3,30€

Essen ② Studierende: 2,10€ • Bedienstete: 3,30€ • Gäste: 3,90€

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Zentralmensa
Arnold-Bohle-Straße

- ① **Bratkartoffelpfanne** mit Zwiebeln, Champignons und Paprika (v)
- ② **Linseneintopf** mit Bockwurst (s)
- ③ **Hähnchenbrustfilet** auf Reismudelsalat
2,80/4,00/4,60€
- ④ **Polar-Dorschfilet** mit Pernod-Pfeffer-Sauce (a)
3,50/4,70/5,30€

- ① **Bandnudeln** mit Rote-Linsen-Gemüse (v)
- ② **Nasi Goreng** (gebratener Reis, Gemüse und Streifen von der Putenbrust)
- ③ **Brokkoli-Soufflee** auf Tomatensauce (f)
- ④ **Schweinebraten „Böhmischer Art“** mit Prager Servietten-Knödeln (s)
2,80/4,00/4,60€
3,50/4,70/5,30€

- ① **Rührei** mit Blattspinat (f)
- ② **Ragout von der Putenoberkeule „Gärtnerin Art“**
- ③ **Schweineschnitzel** mit Jägersauce (s)
3,00/4,20/4,80€
- ④ **Seelachs** im Knuspermantel auf Sauce Café de Paris (tomatisierte Buttersauce)
3,20/4,40/5,00€

★
HEUTE
großes Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich überraschen!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- ① **Hähnchenschenkel** mit Geflügeljus
- ② **Mit Reis, Gemüse und Käse gefüllte Paprikaschote** auf Tomatensauce (f)
- ③ **Angebot des Tages**
Tagespreis
- ④ **Rotbarschfilet** auf Schmorgurken-Gemüse
3,50/4,70/5,30€

Heinrich-Plett-Straße
Wilhelmshöher Allee

- ① **Bratkartoffelpfanne** mit Zwiebeln, Champignons und Paprika (v)
- ② **Linseneintopf** mit Bockwurst (s)
- ③ **Hähnchenbrustfilet** auf Reismudelsalat
2,80/4,00/4,60€ **Nur WA**
- ④ **Polar-Dorschfilet** mit Pernod-Pfeffer-Sauce (a)
3,50/4,70/5,30€

- ① **Bandnudeln** mit Rote-Linsen-Gemüse (v)
- ② **Nasi Goreng** (gebratener Reis, Gemüse und Streifen von der Putenbrust)
- ③ **Brokkoli-Soufflee** auf Tomatensauce (f)
- ④ **Schweinebraten „Böhmischer Art“** mit Prager Servietten-Knödeln (s)
2,80/4,00/4,60€ **Nur WA**
3,50/4,70/5,30€

- ① **Rührei** mit Blattspinat (f)
- ② **Ragout von der Putenoberkeule „Gärtnerin Art“**
- ③ **Schweineschnitzel** mit Jägersauce (s)
3,00/4,20/4,80€
- ④ **Seelachs** im Knuspermantel auf Sauce Café de Paris (tomatisierte Buttersauce)
3,20/4,40/5,00€ **Nur WA**

★
HEUTE
großes Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich überraschen!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- ① **Hähnchenschenkel** mit Geflügeljus
- ② **Mit Reis, Gemüse und Käse gefüllte Paprikaschote** auf Tomatensauce (f)
- ③ **Angebot des Tages**
Tagespreis
- ④ **Rotbarschfilet** auf Schmorgurken-Gemüse
3,50/4,70/5,30€ **Nur WA**

Witzenhausen

- ① **Asia-Gemüserisepfanne** mit pikanter Thai-Kokossauce (f)
- ② **Pichelsteiner Gemüseintopf** mit verschiedenem Fleisch, Bohnen, Kohl und Karotten (s,r)
- ③ **Möhren-Brokkoligratin** mit Lauchsauce (f,ö)
2,60/3,80/4,40€
- ④ -

- ① **Steckrüben-Karottenragout** mit gerösteten Erdnüssen und Petersiliensauce (v)
- ② **Paniertes Schweinekotelett** an Paprika-Sahnesauce (s)
- ③ **Pennnudeln** mit roten und grünen Linsen an Curryrahmsauce (f,ö)
2,60/3,80/4,40€
- ④ **Spanisch Fricco** mit Zwiebeln und Rindfleisch in Sauerrahm gedämpft (r)
3,70/4,90/5,50€

- ① **Hessisches Weckewerk** mit Gewürzgurke (s)
- ② **Gebratene Schupfnudeln** mit Zwiebeln, Erbsen und Karotten an Holländischer Sauce (f)
- ③ **Rote Beete-Kartoffelbratung** auf Meerrettich-Rahmsauce (f,ö)
2,60/3,80/4,40€
- ④ -

★
HEUTE
großes Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich überraschen!

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

- ① **Paniertes Gemüseschnitzel** an Sellarisauce (f)
- ② **Gebackene Seelachstreifen** auf Remouladensauce
- ③ **Gratinierter Kartoffeln** mit Tomaten, Zwiebelstreifen, Oliven und Goudakäse überbacken (f,ö)
2,60/3,80/4,40€
- ④ -

Menzelstraße

- ① **Bratkartoffelpfanne** mit Zwiebeln, Champignons und Paprika (v)
- ② **Linseneintopf** mit Bockwurst (s)

- ① **Bandnudeln** mit Rote-Linsen-Gemüse (v)
- ② **Nasi Goreng** (gebratener Reis, Gemüse und Streifen von der Putenbrust)

- ① **Rührei** mit Blattspinat (f)
- ② **Ragout von der Putenoberkeule „Gärtnerin Art“**

★
HEUTE
großes Weihnachtsmenü

Lassen Sie sich überraschen!


- ① **Hähnchenschenkel** mit Geflügeljus
- ② **Mit Reis, Gemüse und Käse gefüllte Paprikaschote** auf Tomatensauce (f)

Bistro K10

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Grätins, Salatbuffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz

Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla: Täglich wechselnde Mittagsmenüs, eine kleine, feine Wochenpeisekarte inklusive Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte. Das Team des Restaurant „Moritz“ freut sich auf Ihren Besuch. Öffnungszeit: Montag bis Freitag, 11.30-14.30 Uhr. Speisekarte zum Vorfreuen unter www.studentenwerk-kassel.de/moritz.html

Die Essen können durch weitere Beilagen zum Preis von jeweils 60 Cent ergänzt werden. Wählen Sie aus zwischen verschiedenen Suppen, Salaten und Desserts, zwischen Kartoffeln (ö), Pellkartoffeln (ö), Reis, Nudeln und Pommes frites. Außerdem gibt es in der Zentralmensa täglich als Wahlessen wechselnde große, gemischte Salate, mit gebratenen Geflügelstreifen, Tunfisch, Hirtenkäse, Mozzarellawürfeln nach Wahl, dazu Knoblauchbaguette und 2 Beilagen nach Wahl. In der Mensa Heinrich-Plett-Straße gibt es zusätzlich frische Salate vom Buffet. In der Mensa in Witzenhausen ist das Essen 3 immer ökologisch. Zusätzlich werden hier 2 Öko-Fleischgerichte als Menü 4 angeboten. Nach EG-Öko-Verordnung, DE-Öko-034-Kontrollstelle 

Änderungen vorbehalten



BLUT SPENDEN

AM HoPla

www.blutspende-kassel.de

Blut- und Plasmaspendezentrum · Untere Königsstraße 86 (am HoPla) · 34117 Kassel

Die Essen bestehen aus einer Hauptkomponente und 2 Beilagen nach Wahl. Alle Preise einschließlich 2 Beilagen nach Wahl!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Zentralmensa Arnold-Bode-Straße	<ol style="list-style-type: none"> Reispfanne „Pusztá Art“ mit knackigem Gemüse (v) Wirsingroulade mit Sauce Béchamel (s,r) Natur gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat 3,00/4,20/4,80€ Blauer Wittling in krosser Kartoffelhülle mit Weißweinsauce (a) 3,30/4,50/5,10€ 	<ol style="list-style-type: none"> Kartoffel-Möhreneintopf mit Blatt Petersilie (v) Asiapfanne süßsauer mit Putenbruststreifen Ofenfrischer Fleischkäse „Tiroler Art“ mit Zwiebel-Tomatenschmelze und Bratenjus (s,a) 2,60/3,80/4,40€ Großer Kartoffelrösti mit Gemüseragout und Bergkäse überbacken (f) 3,00/4,20/4,80€ 	<ol style="list-style-type: none"> Hausmacher Bratwurst mit Senf (s) Pfannenfrische Knöpfe mit Steinchampignonsauce (f) Gebackenes paniertes Hähnchenbrustfilet auf Sauce Béarnaise (a) 3,00/4,20/4,80€ Seehechtfilet im Maisgrießmantel mit Limonensauce 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Hefeklöße mit rahmiger Apfelwein-Backobstsauce (f,a) Hacksteak mit Ajvarschaum (s) Mediterran mariniertes Tofu auf Kartoffel-Zucchini Gemüse (v) 2,70/3,90/4,50€ Gyros von der Putenbrust mit Zaziki 3,40/4,60/5,20€ 	<ol style="list-style-type: none"> Vollkornnudeln mit Lauchsauce (f) Zartes Steak vom Schweinenacken mit hausgemachter Kräuterbutter (s) Angebot des Tages Tagespreis Pochiertes Wildlachsfilet mit gekräuterten Kirschtomaten 3,50/4,70/5,30€
Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	<ol style="list-style-type: none"> Reispfanne „Pusztá Art“ mit knackigem Gemüse (v) Wirsingroulade mit Sauce Béchamel (s,r) Natur gebratene Hähnchenbrust auf Blattspinat 3,00/4,20/4,80€ Nur WA Blauer Wittling in krosser Kartoffelhülle mit Weißweinsauce (a) 3,30/4,50/5,10€ 	<ol style="list-style-type: none"> Kartoffel-Möhreneintopf mit Blatt Petersilie (v) Asiapfanne süßsauer mit Putenbruststreifen Ofenfrischer Fleischkäse „Tiroler Art“ mit Zwiebel-Tomatenschmelze und Bratenjus (s,a) 2,60/3,80/4,40€ Großer Kartoffelrösti mit Gemüseragout und Bergkäse überbacken (f) 3,00/4,20/4,80€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> Hausmacher Bratwurst mit Senf (s) Pfannenfrische Knöpfe mit Steinchampignonsauce (f) Gebackenes paniertes Hähnchenbrustfilet auf Sauce Béarnaise (a) 3,00/4,20/4,80€ Seehechtfilet im Maisgrießmantel mit Limonensauce 3,50/4,70/5,30€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> Hefeklöße mit rahmiger Apfelwein-Backobstsauce (f,a) Hacksteak mit Ajvarschaum (s) Mediterran mariniertes Tofu auf Kartoffel-Zucchini Gemüse (v) 2,70/3,90/4,50€ Nur WA Gyros von der Putenbrust mit Zaziki 3,40/4,60/5,20€ 	<ol style="list-style-type: none"> Vollkornnudeln mit Lauchsauce (f) Zartes Steak vom Schweinenacken mit hausgemachter Kräuterbutter (s) Angebot des Tages Tagespreis Pochiertes Wildlachsfilet mit gekräuterten Kirschtomaten 3,50/4,70/5,30€ Nur WA
Witzenhausen	<ol style="list-style-type: none"> Hausmacher Bratwurst mit Curry-Ketchupsauce (s,2,9a) Gebratene Kartoffel-Gnocchi mit Butterpilzsauce (f) Kohl-Gemüseintopf mit Karotten, Lauch und Kartoffeln (v,ö) 2,60/3,80/4,40€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Milchreis mit Backpflaumensauce und Zimtucker (f) Kasseler Schweinerückenbraten an Portweinsauce (s, a) Gedünstetes Karotten-Steckrübgemüse mit Béchamelsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ Beefsteak vom Rind an kräftiger Zwiebeljus (r) 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Spinat-Spätzlepfanne mit Zwiebelschmelze (f) Thailändisches Hähnchencurry mit Erbsen und Paprikastreifen Tofugulasch mit Balkangemüse und pikanter Tomatensauce (v,ö) 2,60/3,80/4,40€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Nudel-Champignongratin in Parmesan-Sahnesauce (f) Chicken Crossies an kaltem Mango-Chili-Dip Kichererbsenpfanne mit Wurzelgemüse und grüner Kräutersahne (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ Frisch gebratene Forelle „Müllerin Art“ mit Petersilienbutter 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Eierpfannkuchen mit Bratapfelkompott (f) Königsberger Fischgulasch mit Zwiebeln, Tomaten und Kapern in Rahmsauce Blattspinat-Eierflan mit holländischer Sauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ -
Menzelstraße	<ol style="list-style-type: none"> Reispfanne „Pusztá Art“ mit knackigem Gemüse (v) Wirsingroulade mit Sauce Béchamel (s,r) 	<ol style="list-style-type: none"> Kartoffel-Möhreneintopf mit Blatt Petersilie (v) Asiapfanne süßsauer mit Putenbruststreifen 	<ol style="list-style-type: none"> Hausmacher Bratwurst mit Senf (s) Pfannenfrische Knöpfe mit Steinchampignonsauce (f) 	<ol style="list-style-type: none"> Hacksteak mit Ajvarschaum (s) Mediterran mariniertes Tofu auf Kartoffel-Zucchini Gemüse (v) 2,70/3,90/4,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> Vollkornnudeln mit Lauchsauce (f) Zartes Steak vom Schweinenacken mit hausgemachter Kräuterbutter (s)

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratings, Salatbüffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla: Täglich wechselnde Mittagsmenüs, eine kleine, feine Wochenpeisekarte inklusive Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte. Das Team des Restaurant „Moritz“ freut sich auf Ihren Besuch. Öffnungszeit: Montag bis Freitag, 11.30-14.30 Uhr. Speisekarte zum Vorfreuen unter www.studentenwerk-kassel.de/moritz.html

(1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) mit Süßungsmitteln, (9a) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) mit einer Phenylalaninquelle, (f) fleischlos, (v) vegan, (ö) ökologisch, DE-Öko-034-Kontrollstelle, (s) Schweinefleisch bzw. Schweinefl.-Anteile, (r) Rindfleisch bzw. Rindfl.-Anteile, (a) mit Alkohol, (g) mit Gelatine. Wir verwenden ausschließlich jodiertes Speisesalz.
Essenzeiten: Zentralmensa Mo-Fr: 11.30-14.15 • Heinrich-Plett-Straße & Wilhelmshöher Allee Mo-Fr: 11.45-14.00 • Bistro K10 Mo-Do: 11.30-20.30 / Fr: 11.30-14.30
Cafeteria Menzelstraße Mo-Do: 12.00-14.00 / Fr: 12.00-13.30 • **Restaurant Moritz** Mo-Fr: 11.00-14.30 • **Mensa Witzenhausen** Mo-Fr: 12.00-14.00

□ Zeitschriften

□ Toto-Lotto

□ Telefonkarten

□ Druckerpatronen

Lenzen's Lädchen No. One

Wolfgang Lenzen

Holländische Str. 36

Mo - Frei 6-20 Uhr | Samstag 7-20 Uhr | Sonn- u. Feiertag 8-13 Uhr

COPY SHOP

am Holländischen Platz, gegenüber Uni
 Holländische Str. 17 34127 Kassel, Tel. 8616950
 E-Mail: info@copyshop-kassel.de * www.copyshop-kassel.de

Spiralbinden Jahresangebot 1,50 €

* Diplom Arbeit (ab 20 min.)	* Poster ausdrucken
* Doktor Dissertation (1 Tag)	* Hausarbeit (sofort)
* Examensarbeiten (sofort)	* Speisekarten
* Transferfolie T-Shirt Druck	* Beschriftungen aller Art
* Scan A4 bis A0 (sofort)	* Magnet Schilder

Studentenangebot: SB-Kopien 0,04 € pro Seite s/w

Notfallkopie (Dipl.-Arbeit) bis 24:00 Uhr Tel. 0172 2713670

Preise: Essen ① Studierende: 1,50€ • Bedienstete: 2,70€ • Gäste: 3,30€ Essen ② Studierende: 2,10€ • Bedienstete: 3,30€ • Gäste: 3,90€

Montag **Dienstag** **Mittwoch** **Donnerstag** **Freitag**

Zentralmensa <small>Arnold-Bode-Straße</small>	① Kartoffelpfanne „Försterin Art“ mit Blattpetersilie (v) ② Geflügelfrikadelle mit Tomate-Mozzarella überbacken, dazu Geflügeljus ③ Frittierte Tintenfischringe mit Knoblauchsauce (1) 2,90/4,10/4,70€ ④ Szegediner Gulasch mit untergekochem Sauerkraut (s,r) 3,00/4,20/4,80€	① Milchreis mit heißen Kirschen (f) ② Bandnudeln mit Putenbruststreifen in Pfefferrahm ③ Kasseler mit Meerrettichsauce (s) 2,70/3,90/4,50€ ④ Gebratene Serviettenknödel mit Waldpilzragout und Kräutern (f) 3,10/4,30/4,90€	① Hähnchenschenkel mit Ketchupsauce (9a) ② Kartoffelpuffer mit Apfelmus (f) ③ Steak vom Schweinerücken auf „Baked Beans“ (s) 3,00/4,20/4,80€ ④ Seelachsfilet im Kartoffelmantel mit Petersilien-Wurzelsauce 3,50/4,70/5,30€	① Asiatische Gemüsepfanne mit Basmati-Reis (v) ② Schnitzel „Wiener Art“ (s) ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ -	① Pasta „Napoli“ mit Tomatensauce und Parmesan (f) ② Würzige Reispfanne mit Streifen von der Putenbrust und knackigem Gemüse ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ -
--	---	--	--	---	--

Heinrich-Plett-Straße <small>Wilhelmshöher Allee</small>	① Kartoffelpfanne „Försterin Art“ mit Blattpetersilie (v) ② Geflügelfrikadelle mit Tomate-Mozzarella überbacken, dazu Geflügeljus ③ Frittierte Tintenfischringe mit Knoblauchsauce (1) 2,90/4,10/4,70€ ④ Szegediner Gulasch mit untergekochem Sauerkraut (s,r) 3,00/4,20/4,80€ Nur WA	① Milchreis mit heißen Kirschen (f) ② Bandnudeln mit Putenbruststreifen in Pfefferrahm ③ Kasseler mit Meerrettichsauce (s) ④ Gebratene Serviettenknödel mit Waldpilzragout und Kräutern (f) 3,10/4,30/4,90€ Nur WA	① Hähnchenschenkel mit Ketchupsauce (9a) ② Kartoffelpuffer mit Apfelmus (f) ③ Steak vom Schweinerücken auf „Baked Beans“ (s) 3,00/4,20/4,80€ ④ Seelachsfilet im Kartoffelmantel mit Petersilien-Wurzelsauce 3,50/4,70/5,30€ Nur WA	① Asiatische Gemüsepfanne mit Basmati-Reis (v) ② Schnitzel „Wiener Art“ (s) ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ -	① Pasta „Napoli“ mit Tomatensauce und Parmesan (f) ② Würzige Reispfanne mit Streifen von der Putenbrust und knackigem Gemüse ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ -
--	---	---	--	---	--

Witzenhausen	① Ägyptischer Linseneintopf mit Tomaten, Weißkohl und Kartoffeln (v) ② Grünkohlgemüse mit Krakauer Würstchen (s) ③ Gabelspaghetti „Bolognese Art“ mit Tomaten-Hackfleischsauce (s,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -	① Gebratene Kartoffelgnocchi mit Gemüsestreifen an Rahmsauce (f) ② Hessisches Zwiebel-Schmandschnittel (s) ③ Steckrübenschnittel im Backteig mit Schnittlauch-Kümmelsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ Angebot des Tages Tagespreis	① Panierter Fleischkäse an Senfsauce (s) ② Brokkoli-Nuggets mit Karotten-Schaumsauce (f) ③ Reis-Gemüseröstling mit französischer Kräuter-Senfsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -	① Kaiserschmarrn mit Zimt-Apfelschnee (f) ② Putenrollbraten an Backpflaumensauce ③ Kürbis-Kartoffelpuffer an Lauchsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ Angebot des Tages Tagespreis	① Buntes Pfannengemüse mit Mozzarella-Käse gratiniert (f) ② Fischragout „Toskanische Art“ mit Tomaten, Zwiebeln und Oliven mediterran gewürzt ③ Bunte Spiralnudeln mit Champignon-Rahmsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -
---------------------	---	---	---	---	--

Menzelstraße	① Kartoffelpfanne „Försterin Art“ mit Blattpetersilie (v) ② Geflügelfrikadelle mit Tomate-Mozzarella überbacken, dazu Geflügeljus	① Milchreis mit heißen Kirschen (f) ② Bandnudeln mit Putenbruststreifen in Pfefferrahm	① Hähnchenschenkel mit Ketchupsauce (9a) ② Kartoffelpuffer mit Apfelmus (f)	① Asiatische Gemüsepfanne mit Basmati-Reis (v) ② Schnitzel „Wiener Art“ (s)	① Pasta „Napoli“ mit Tomatensauce und Parmesan (f) ② Würzige Reispfanne mit Streifen von der Putenbrust und knackigem Gemüse
---------------------	--	---	--	--	---

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Grätins, Salatbüfett im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla: Täglich wechselnde Mittagsmenüs, eine kleine, feine Wochenpeisekarte inklusive Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte. Das Team des Restaurant „Moritz“ freut sich auf Ihren Besuch. Öffnungszeit: Montag bis Freitag, 11.30-14.30 Uhr. Speisekarte zum Vorfreuen unter www.studentenwerk-kassel.de/moritz.html

Die Essen können durch weitere Beilagen zum Preis von jeweils 60 Cent ergänzt werden. Wählen Sie aus zwischen verschiedenen Suppen, Salaten und Desserts, zwischen Kartoffeln (ö), Pellkartoffeln (ö), Reis, Nudeln und Pommes frites. Außerdem gibt es in der Zentralmensa täglich als Wahlessen wechselnde große, gemischte Salate, mit gebratenen Geflügelstreifen, Tunfisch, Hirtenkäse, Mozzarella-Würfeln nach Wahl, dazu Knoblauchbaguette und 2 Beilagen nach Wahl. In der Mensa Heinrich-Plett-Straße gibt es zusätzlich frische Salate vom Büfett. In der Mensa in Witzenhausen ist das Essen 3 immer ökologisch. Zusätzlich werden hier 2 Öko-Fleischgerichte als Menü 4 angeboten. Nach EG-Öko-Verordnung, DE-Öko-034-Kontrollstelle **Änderungen vorbehalten**



Die Essen bestehen aus einer Hauptkomponente und 2 Beilagen nach Wahl. Alle Preise einschließlich 2 Beilagen nach Wahl!

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Zentralmensa
Arnold-Bode-Straße

Ein glückliches und gesundes

Heinrich-Plett-Straße
Wilhelmshöher Allee

neues Jahr wünschen Ihnen
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Studentenwerks Kassel

Witzenhausen

Menzelstraße

Bistro
K10

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Grätins, Salatbuffet im täglichen Wechsel. Wöchentlich verschiedene Pizza & Pasta. Am Abend frische Grill- oder Fischspezialitäten. Warme Küche: Mo-Do 11.30-20.30, Fr 11.30-14.30 Uhr, Cafeteria: Mo-Fr ab 8.00 Uhr. Plus: Aktuelle Sportübertragungen, Aktionswochen und Aktionstage! Infos unter www.studentenwerk-kassel.de/BistroK10.144.0.html

Moritz

Das **Campus-Restaurant** mit saisonaler Küche direkt neben der Zentralmensa am HoPla: Täglich wechselnde Mittagsmenüs, eine kleine, feine Wochenpeisekarte inklusive Öko-Menüs, Top-Five-Karte der beliebtesten Gerichte. Das Team des Restaurant „Moritz“ freut sich auf Ihren Besuch. Öffnungszeit: Montag bis Freitag, 11.30-14.30 Uhr. Speisekarte zum Vorfreuen unter www.studentenwerk-kassel.de/moritz.html

(1) mit Farbstoff, (2) mit Konservierungsstoff, (3) mit Antioxidationsmittel, (4) mit Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) mit Süßungsmitteln, (9a) mit einer Zuckerart und Süßungsmitteln, (10) mit einer Phenylalaninquelle, (f) fleischlos, (v) vegan, (ö) ökologisch, DE-Öko-034-Kontrollstelle, (s) Schweinefleisch bzw. Schweinefl.-Anteile, (r) Rindfleisch bzw. Rindfl.-Anteile, (a) mit Alkohol, (g) mit Gelatine. Wir verwenden ausschließlich jodiertes Speisesalz.

Essenzeiten: Zentralmensa Mo-Fr: 11.30-14.15 • Heinrich-Plett-Straße & Wilhelmshöher Allee Mo-Fr: 11.45-14.00 • Bistro K10 Mo-Do: 11.30-20.30 / Fr: 11.30-14.30
Cafeteria Menzelstraße Mo-Do: 12.00-14.00 / Fr: 12.00-13.30 • Restaurant Moritz Mo-Fr: 11.00-14.30 • Mensa Witzenhausen Mo-Fr: 12.00-14.00

Rapunzel war gestern...
... lass auch Du Dir keine Märchen erzählen!

... und wähl die Krankenkasse, die hält was sie verspricht –
die BKK Herkules in Kassel – Leistungstark – nicht erst im Krankheitsfall!

Auch in 2012
ohne
Zusatzbeitrag!

Wie es funktioniert? – Sprich uns an!
BKK Herkules
Fünffensterstr. 5
34117 Kassel
Tel.: 0561 – 20855 – 600
www.bkk-herkules.de
E-Mail: sicher@bkk-herkules.de



Wir verzichten weiterhin auf die Praxisgebühr, beteiligen uns
an Reiseschutzimpfungen, Präventionsmaßnahmen und
belohnen Dich zusätzlich für gesundheitsbewusstes Verhalten.

SPARE RIBS
ALL YOU CAN EAT

Jeden Montag:
herzhafte Spare Ribs
– ALL YOU CAN EAT –
nur 9,90 Euro!

WWW.ENCHILADA.DE

Enchilada
restaurante y bar mexicano
PURO MÉXICO



Enchilada – restaurante y bar mexicano
Opernstr. 9 | 34117 Kassel
Tel.: 05 61/70 33 791 | kassel@enchilada.de

MONTAGS alle Caipis
zum
1/2 Preis!