

Ausgabe 4 WS 2011/12

02.01. - 27.01.2012

Willkommen,
aufregendes 2012
S. 2-3

Selbstversuch:
Das 5-Euro-Kostüm
S. 4-5

Jobben als Hostess
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.

2012 ...

...finden die Olympischen Sommerspiele in London statt, die Präsidentschaftswahlen in den USA werden wieder die Medien füllen, die Dohle ist Vogel des Jahres und laut Maya-Kalender steht am 21. Dezember der Weltuntergang an. Und was erwarten die Kasseler Studis vom neuen Jahr?



„Ich freue mich auf den Sommer und ein weiteres schönes Jahr mit meinen Freunden in Kassel“, meint **Anna, 22**, die Produktdesign im 3. Semester studiert. Sie ist außerdem schon sehr gespannt, „was an dem Tag passiert, an dem die Welt angeblich untergeht“.



Alex, 23, trifft sich oft im CampusClub am HoPla mit Studierenden aus aller Welt zum Feiern und Reden. Auch sonst fand er schon 2011 perfekt. „Deswegen glaube ich, dass sich 2012 da nur anreihen kann. Außerdem freue ich mich auf die Fußball-EM.“



Carlos, 21, aus Brasilien, hat schon ein Erasmus-Jahr in Kassel als Wirtschaftswissenschaftler hinter sich. Jetzt macht er einen Deutschkurs, um in Deutschland noch sein Diplom zu absolvieren. Er freut sich schon jetzt aufs nächste Oktoberfest und die Möglichkeiten, die ihm Deutschland bietet: „Eu estou ansioso para a próxima oktoberfest e agradeço pela oportunidade que a Alemanha concede à estudantes estrangeiros como eu.“



Für die Kunststudentin **Sveta, 21**, ist 2012 ein besonderes Jahr: Denn es ist wieder dokumenta, die weltweit bedeutendste Ausstellung für zeitgenössische Kunst verzaubert unsere Stadt. „Endlich gibt es wieder unfassbar viel Kunst zu sehen und in den verwinkeltesten Ecken Kassels wird was los sein. Und ich freue mich auf ganz viel Zeit, um im Atelier meine kleine, feine Welt weiterzubauen.“ (saj)

► Außerdem in dieser MensaZeit: Tipps fürs neue Jahr, dazu Kasseler Second-Hand-Adressen und ein Einblick in den Job als Messe-Hostess. Wir wünschen viel Vergnügen beim Lesen!

Quality is (y)our success.



Das wird ein aufregendes Jahr: Willkommen 2012

Sollte die Welt am 21. Dezember 2012 wirklich untergehen, wäre es doch schade, wenn wir vorher nicht noch die Glanzlichter des Jahres mitnehmen würden. Denn für Menschen in Kassel und Umgebung hat das neue Jahr einiges zu bieten. Für die MensaZeit hat Melanie ihre Top 3 zusammengestellt:

DOCUMENTA (13)

Kassels kulturelles Angebot ließ zwar auch im vergangenen Jahr kaum Wünsche offen, doch in 2012 wird mit der dOCUMENTA (13) alles in den Schatten gestellt. Künstler, Aktionen, Museen – 100 Tage lang steht Kassel Kopf! Wer die letzte documenta nicht mitgenommen hat, wird unsere Stadt und ihre Menschen kaum wiedererkennen...

Fridericianum, Karlsaue und Gloria Kino, diese drei Örtlichkeiten sollen ab dem 9. Juni die dreizehnte documenta beherbergen, die unter dem Leitmotiv „Zusammenbruch und Wiederaufbau“ steht. Dazu kommen weitere Ausstellungen und traditionell gibt es auch auf dem Friedrichsplatz Installationen zu bestaunen.

Mehr als 600.000 Besucher werden zur dOCUMENTA (13) erwartet, wobei nur ein Bruchteil davon aus Kassel selbst kommt. Wer einen der freien Künstler ganz persönlich kennen lernen will oder zusammen mit in Kassel fremden Kunstbegeisterten die documenta entdecken will, sollte vielleicht sein Sofa zum Couchsurfen anbieten – aber dazu mehr in der nächsten Ausgabe der MensaZeit.

Und wer es bis Juni gar nicht mehr erwarten kann, der darf sich auch schon an den prominenten Überbleibseln vergangener documenta-Ausstellungen vorfreuen: Die Spitzhacke in der Fuldaaue, der Rahmenbau am Staatstheater, die „Fremden“ auf einem Kaufhaus am Friedrichsplatz oder die 7000 Eichen, die Joseph Beuys zur documenta 7 unter dem Motto „Stadtver-

waldung statt Stadtverwaltung“ in Kassel pflanzte (bis die alle gefunden sind, ist die documenta schon fast wieder vorbei), sind nur Beispiele dafür, wo die Gegenwartskunst in unsere Stadtlandschaft eingebettet wurde. Und man kann sich mit der Buchreihe „100 Notizen – 100 Gedanken“ schon mal in das einlesen, was uns ab dem 9. Juni erwartet. Mehr Infos über die Teilnehmer und das Programm gibt es hier: <http://d13.documenta.de>

Open Flair

Sommerzeit ist Festivalzeit und wer Lust auf bekannte Musikgrößen hat, aber trotzdem lieber zu Hause schlafen will (ob da das richtige Festivalfeeling aufkommen kann, sei jetzt mal dahingestellt), der sollte sich den 9. bis 12. August freihalten, denn da beehren Acts wie Subway to Sally das Open Flair Festival in Eschwege. Eschwege ist von Kassel aus bequem mit dem Semesterticket erreichbar, innerhalb von weniger als eineinhalb Stunden ist man schon vor Ort und kann drei Tage lang feiern. Passend dazu gibt es Tickets mit oder ohne Camping-Berechtigung, als Kasseler Studentin oder Student kann man also zusätzlich noch Geld sparen. Neben Subway to Sally haben für 2012 auch schon die Beatsteaks, Boysetsfire und Jennifer Rostock zugesagt, weitere Acts sind auf der Homepage zu finden. Wer es gar nicht mehr erwarten kann, der findet auf der Seite des Open Flair Festivals auch noch einen Blog, der die Impressionen des letzten Jahres



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

... und wähl die Krankenkasse, die hält was sie verspricht –
die BKK Herkules in Kassel – Leistungsstark – 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

BKK HERKULES
... da bin ich sicher!

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

wiedergibt und für dieses Jahr auf dem Laufenden hält.

Neben der Musik findet in Eschwege auch Kleinkunst Platz. Für 2012 gibt es noch keine Bestätigungen, aber im letzten Jahr traten namhafte Künstler wie etwa Badesalz auf.

Den Blog und weitere Infos findet ihr hier: <http://open-flair.de/>

Kasseler Stadtfest

„Die größte Party Nordhessens“, mit diesem Slogan wirbt jedenfalls das Stadtfest für sich, das vom 25. bis 28. August 2012 zum 26. Mal in Kassel stattfindet. Wer das Stadtfest in den letzten Jahren besucht hat, kann bestätigen, dass die Besucherzahlen für sich sprechen. Ein schnelles Durchkommen vom Stern zum Rathaus ist in der Stadtfest-Zeit jedenfalls nicht mehr gewährleistet und wer seine letzte Bahn bekommen muss, der sollte früh

genug losgehen. Kasseler, Kasselaner und Kasseler freuen sich jedes Jahr auf ihr Stadtfest und feiern feucht-fröhlich an den drei Bühnen am Königsplatz, Rathaus und an der Wilhelmsstraße. Klar, dass es an den unzähligen Buden alles gibt, um den leeren Magen zu füllen und die trockenen Kehlen zu feuchten. Sechs Monate dauert die Organisation der großen Stadt-Party. An den drei Veranstaltungstagen wird zusätzlich der gesamte Innenstadtverkehr lahmgelegt, dafür kann man aber dann auch die Straßenbahnschienen (fast) gefahrlos ohne nach links und rechts zu gucken überqueren.

Das Programm für dieses Jahr steht noch nicht ganz fest, wird aber rechtzeitig auf der Seite des Stadtfests veröffentlicht: www.stadtfest-kassel.de (svm)

Wirtschaftsminister Posch überreichte EFRE-Förderbescheid für Kinderhaus des Studentenwerks auf dem Campus Nord

Die Universität und das Studentenwerk Kassel fördern mit einer Reihe von Maßnahmen den Alltag junger Familien und Alleinerziehender, damit diese Studium und Berufstätigkeit mit ihren Familienpflichten besser vereinbaren können. Wichtigster Baustein für studierende und berufstätige Eltern ist eine bedarfsgerechte Kinderbetreuung. Um das Angebot an Betreuungsplätzen zu erhöhen, soll auf dem neuen Campus Nord am Holländischen Platz ein Kinderhaus entstehen.

Das Hessische Ministerium für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung unterstützt diese Einrichtung mit einer Zuwendung in Höhe von 500.000 Euro aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung (EFRE). Den Förderbescheid brachte Hessens Wirtschaftsminister Dieter Posch im Dezember selbst in



Lebensraum für Kinder und Anlaufstelle für Eltern: Das neue Kinderhaus. (Foto: S. Hofschlaeger, pixelio.de)



Hessens Wirtschaftsminister Dieter Posch und Christina Walz, Geschäftsführerin des Studentenwerks Kassel, im Gespräch mit Johanna Finis, die die Kitas des Studentenwerks leitet.

Kassel vorbei und überreichte ihn an Christina Walz, Geschäftsführerin des Studentenwerks Kassel, das Bauherr und Träger der Einrichtung ist: „Investitionen in Bildung sind das Wichtigste für unsere Zukunft. Deshalb sind solche Einrichtungen wie das Kinderhaus der Universität Kassel sinnvoll und hilfreich“, so der Minister.

Gefördert werden 34 Plätze ausschließlich für Kinder von Studierenden und Mitarbeitern. Insgesamt entstehen 65 Betreuungsplätze mit Gesamtkosten von 2,6 Mio. Euro. Die neue KiTa werde, so Geschäftsführerin Christina Walz, von Uni-Angehörigen mit Kind bereits sehnlichst erwartet: „Für Studentinnen und Studenten wird das Kinderhaus eine unschätzbare Hilfe auf dem Weg zum erfolgreichen Studienabschluss sein.“ Das Studentenwerk freue sich sehr darüber, dass mit dem Zuwendungsbescheid ein wesentlicher Baustein zur Sicherung der KiTa-Baufinanzierung gelegt worden sei.

Für die Universität Kassel sei die neue Kindertagesstätte des Studentenwerks ein integraler und wichtiger Bestandteil des Campus Nord, sagte Universitätspräsident Prof. Dr. Rolf-Dieter Postlep: „Die Tatsache, dass viele Akademikerinnen aus beruflichen Gründen auf eine eigene Familie mit Kindern verzichten, kann uns nicht gleichgültig sein.“ Die Universität Kassel unternehme gemeinsam mit dem Studentenwerk seit Jahren große Anstrengungen, um das Studieren mit Kind ebenso möglich zu machen wie Familiengründung und akademische Karriere: „Die geplante KiTa bedeutet auf diesem Weg einen großen Schritt nach vorn.“

Für bereits umgesetzte und noch geplante Projekte hat die Universität Kassel das Zertifikat „Familienfreundliche Hochschule“ erhalten.

Ein Kostüm. Drei Tage. Fünf Euro. Sieben Orte.

Schon wieder Motto-Party, pleite und nix Passendes im Schrank? MensaZeit-Redakteurin Joey ging für die Mensa-Zeit auf eine Reise durch Kassels Second-Hand-Szene. Ihre Aufgabe: Mit nix in der Hand als einer Idee und fünf Euro zum Ausgeben ein Kostüm zusammenzustellen für eine Motto-Party „Filmklassiker“. Sie wählte den Film „Die Vögel“ von Alfred Hitchcock.

„Ich will eine Krähe werden. Ganz klar. Und mein Kostüm muss schön düster werden, eben zum Film passend. Und sehr, sehr günstig sein muss es auch. Also mache ich mich auf die Suche. Sehr cool finde ich ‚200 Sachen‘ in der Nordstadt zwischen dem Uni-Buch-Shop und dem Schlachthof. Die Klamotten dort sind sehr individuell und modern, es gibt auch selbst genähte Sachen oder aufgestylte Kleider zu fairen Preisen. Der Verkäufer hat mir schon Hosen gezeigt, die eine Freundin, die modelt, abgelegt hat. Doch ein komplettes Outfit unter fünf Euro findet man eher nicht. Also weiterschauen.

Eine günstige Alternative ist der DRK-Kleidermarkt vom Deutschen Roten Kreuz. An der Haltestelle Wiener Straße muss man nur durch die bunte Unterführung an der Tankstelle vorbei und



Hat das perfekte Krähen-Tuch im Angebot: Die Flohmarkt-Händlerin auf dem Stock-Platz.

findet hier reichlich Kleidung für einen bis drei Euro. Ein besonderer Tipp sind hier übrigens für Studenten die Hemden für einen Euro. Auch der ‚Kilo-Shop‘ am Stern gehört zum Roten Kreuz. Bei der Kleidung braucht man zwar mehr Glück, um etwas Modisches zu finden, doch für ein Kostüm sind super Sachen dabei.



Joey's Rechnung: Jeweils 50 Cent für Handschuhe und Tuch, ein Shirt für 1 Euro, je 1,50 Euro für Schuhe und Schal. Das Ergebnis kann sich sehen lassen, finden wir.

Für ein Kilo Kleidung zahlt man hier elf Euro. Aber ich brauche ja nur ein paar wenige Teile...

Nun habe ich die Qual der Wahl. Nette Verkäufer und ein günstiges Angebot gibt es auch im ‚Sprungbrett‘. Der karitative Laden ist ordentlich sortiert mit vielen Kleidern, aber auch Schuhen, Accessoires und anderen Gebrauchsgegenständen. Hier werde ich erstmals fündig: ein Oberteil für einen Euro. Schwarz mit Glitzer passt bestens zu einer Krähe, finde ich. Jetzt will ich noch schnell in den ‚Kontaktladen‘. Es ist Freitag, und am Wochenende haben nur wenige Second-Hand-Läden geöffnet.

Also los mit der Bahn Richtung Willi-Bahnhof. Eine Haltestelle dahinter muss man aussteigen und links in die Kunoldstraße gehen. Hier ist der kleine Kontaktladen. Meine Freundin staubte dort schon mal einen supercoolen Pulli ab. Warum soll ich also nicht auch etwas finden? Ein buntes Angebot gibt es tatsächlich: Überall Kleidung, Spiele, Geschirr und Krimskrams. Der Laden quillt fast über – ein Paradies für Wühler und Sucher. Der Extra-Tipp: Man sollte direkt um 15 Uhr kommen, da liegen die meisten neuen Sachen bereit. Aber eigentlich tummeln sich dort während der gesamten Öffnungszeit sehr viele Menschen – jedenfalls im Verhältnis zur Ladengröße.

Schnell entdeckte ich im Regal ein Paar High-Heels, die gut aussehen. In der Umgebung wohnen viele wohlhabende Leute, die qualitativ hochwertige Kleidung und bestens Erhaltenes dem Geschäft spenden. Hier wird alles günstig verkauft, der Gewinn wiederum an Menschen gespendet, die das Geld nötig haben. Die Verkäuferinnen, meist nette, ältere Damen, arbeiten allesamt ehrenamtlich. Augenzwinkernd gibt mir eine meine Krähen-Schuhe für einen Euro fünfzig. Zusammen mit dem Oberteil sind jetzt schon drei von meinen geplanten fünf Euro weg. Ob das noch klappt? Eine schwarze Strumpfhose habe ich daheim und

Impressum

Ausgabe 4 | 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



aus Pappe möchte ich mir noch einen Schnabel und Flügel basteln. Aber eine schwarze Kopfbenedkung wäre noch gut... Vielleicht finde ich noch was Passendes auf einem der Flohmärkte.

Immer samstags ist Flohmarkt auf dem Georg-Stock-Platz an der Kohlenstraße. Wetterunabhängig werden hier die verschiedensten Sachen verkauft – eben noch ein klassischer Trödelmarkt. Man kann einfach bummeln und gucken, findet unter jeder Menge Schrott immer nette Kleinigkeiten. Neugierig gehe ich von Stand zu Stand, quatsche hier und da mit den Verkäufern. Ein Händler mit osteuropäischem Spracheinschlag rühmt seine warmen Handschuhe und schwätzt sie mir für fünfzig Cent auf. Da sie schwarz sind, passen sie ganz gut zu meinem Kostüm. Nach diesem Erfolg versucht er mich noch zu überreden, ihn zu heiraten: ‚Komm schon, wir gehen spazieren, dann essen wir was zusammen, und dann kannst du mich heiraten!‘ Als ich dankend ablehne, ist er fast ein bisschen enttäuscht. ‚Warum denn? Willst du keinen Mann? Bin ich dir zu alt?‘ Alles das trifft zu, er ist schon um die 50, und auch sein Angebot, mit ihm seinen Kram auf Flohmärkten zu verkaufen, zieht nicht wirklich. Lachend verabschieden wir uns. Aber kurz danach werde ich erneut fündig: Eine Frau verkauft mir für 50 Cent ein Tuch, unter dem ich als ‚Krähe‘ meine Haare verstecken kann.

Zufrieden fahre ich mit meinem Fahrrad weiter, nicht weit von hier ist der ‚Kulturrecycling Kunsträume Flohmarkt‘ in der Wittrockstraße. In mehreren überdachten Räumen verkaufen verschiedene Händler und Künstler sehr individuell und bunt gemischt Bücher, Bilder, Altes und Neues. Besonders angetan hat es mir ein Raum hinten links mit kleinen Collagen. Für mein Kostüm finde ich diesmal zwar nichts, dafür aber ein Geburtstagsgeschenk für meine Freundin.

Immer am letzten Sonntag im Monat gibt es einen Trödelmarkt beim Edeka-Markt an der Frankfurter Straße in der Südstadt. Ähnlich wie bei dem an der Kohlenstraße verkaufen auch hier Jung und Alt die verschiedensten Dinge. Eine ältere Dame hat auf ihrem Stand allerlei Sachen aufgebaut. Ein schwarzer, großer, grobmaschiger Schal sticht mir gleich ins Auge. Den kann ich mir zusätzlich zu den gebastelten Flügeln über die Schultern hängen. Sie möchte zwei Euro, doch das würde meinen schon sehr geschrumpften Etat sprengen. Ich handele den Preis auf 1,50 Euro herunter. Daheim bastele ich jetzt noch mit Schere, Pappkarton und schwarzer Farbe. Eine Stunde später habe ich jetzt auch meine ‚Federn‘ und den ‚Schnabel‘ fertig. Krääh! Geschafft.“ (saj)

Info: Second-Hand-Shops

Hier listen wir nur jene Läden auf, in den Joey auf die Suche ging – natürlich gibt es darüber hinaus noch sehr viel mehr zu entdecken.

Kontaktladen: Kleidung, Gebrauchsgegenstände (Kunoldstr.16)
<http://www.kontaktladen-kassel.de/>

200 Sachen: Aufgestylte Kleidung (Gottschalkstr. 32)
<http://www.200sachen.net/wir.html>

DRK-Kleidermarkt: Kleidung (Helmholtzstraße 6)

DRK KiloShop: Kleidung (Direkt am Stern, Untere Königsstr. 79)
http://www.drk-kassel.de/angebote_des_drk/drk_second_hand_laeden/kilo_shop

Sprungbrett: Kleidung, Bücher, Gebrauchsgegenstände (Steinweg 5)

El Sol **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

El Sol @HOME

Produktpräsentation statt Escort-Service: Studentenjob als Messehostess

Julia ist 26 und studiert im Masterstudiengang Dialogmarketing und Kommunikationsmanagement an der Uni Kassel. In ihrem Nebenjob als Messehostess sammelte sie erste praktische Erfahrungen in der Direktvermarktung von Produkten und ist ziemlich zufrieden damit. Doch was genau macht eine Messehostess eigentlich?

Wer das Stichwort „Hostess“ googlet, findet nicht nur seriöse Agenturen und Angebote. Vielleicht muss Julia ihren Nebenjob deswegen immer wieder erklären.

„Viele denken, dass die Arbeit als Hostess eine Art Escort-Service ist, dabei geht es um Produktpräsentation.“ Über Agenturen aus dem Internet hat aber auch Julia ihre Jobs in den letzten drei Jahren gefunden. „Ich habe mich bei mehreren Agenturen angemeldet und bekomme von diesen verschiedene Jobs angeboten. Teilweise gaben mir auf Messen auch Bekannte Tipps für gute Agenturen, bei denen ich mich dann beworben habe.“

Das geht eigentlich ganz einfach. Auf den Webseiten der Agenturen wird ein Profil erstellt. Am wichtigsten seien die Fotos, sagt Julia. Mindestens ein Ganzkörper- und ein Profildfoto müssen dabei sein. Außerdem werden auch die Größe und das Gewicht angegeben. „Das Aussehen an sich ist, glaube ich, gar nicht so entscheidend, aber für manche Aufträge gibt es schon gewisse Vorgaben für das Gewicht und die Größe. Oft muss man mindestens über 1,70 m sein. Eine Gewichtsgrenze habe ich selber so noch nicht mitbekommen, die Kunden achten eher auf die Konfektionsgröße. Die sollte nicht über Größe 40 liegen.“

Dabei werden die Arbeitsklamotten manchmal sogar maßgeschneidert. Probleme gibt es, laut Julia, höchstens mal mit den Schuhen. „Den ganzen Tage in hochhackigen Schuhen herumzulaufen ist jedenfalls nicht gerade bequem“, grinst sie. „Manchmal hat man auch mal Glück und trägt Turnschuhe.“

Größe, Gewicht und Aussehen sind bei Weitem nicht alles. Denn der Job fängt nicht erst auf der Messe an. Teilweise nehmen die Hostessen schon Wochen vorher an mehrtägigen Schulungen über „ihr“ Produkt teil. „Das kommt aber eher bei den großen Messen vor, wie zum Beispiel bei der Print&Media Messe Drupa. Dort habe ich eine Druckmaschine präsentiert.“ Als fachfremde Person funktioniert das ohne Vorbereitung natürlich nicht. Denn das Präsentieren beinhaltet nicht nur, neben einem Produkt zu stehen und nett zu lächeln. „Als Messehostess gibt man auch Infos und beantwortet Fragen. Man muss sich also schon mit dem Unternehmen und Produkten auskennen. Die Schulungen sind darum für so aufwendige Messen enorm wichtig. Bei Tagungen, die nur einen Tag dauern, wird man meist erst am Tag selber geschult, aber da geht es eben auch nicht um Produkte.“

Dass so ein Job richtig anstrengend werden kann, glaubt man sofort, wenn man die Arbeitszeiten einer Messehostess erfährt. „Auf einer Messe arbeite ich ungefähr neun bis zehn Stunden am Tag. Manchmal kellnere ich dann nach der Ausstellung noch oder übernehme die Gästebetreuung auf einer spontan angesetzten Tagung. Das kommt auf Messen öfters mal vor. Auf Dauer ist das schon ziemlich anstrengend, besonders auf mehrwöchigen Messen, wie der Drupa. Da verliert man manchmal fast den Bezug zur Realität. Die Messe ist wie ein Mikrokosmos, man bekommt nichts von außen mit und sieht tagelang kein Tageslicht. Dafür ist der Zusammenhalt unter den Messeleuten super, man unter-



Messe-Arbeit mit Ausstrahlung: Julia (Mitte) und ihre Kolleginnen.

stützt sich gegenseitig und geht oft gemeinsam auf Partys. Das ist fast, als wäre man in der Jugendherberge, nur muss man eben tagsüber arbeiten, aber dafür verdient man ja auch.“

Für Julia ist der Job auch noch in anderer Hinsicht ideal: „Ganz besonders gefällt mir das Networking, das auf solchen Messen entsteht. Man lernt in kurzer Zeit das Unternehmen, welches man auf der Messe repräsentiert, und dessen Produkte und Mitarbeiter kennen. Manchmal habe ich sogar den Unternehmensvorstand kennen gelernt. Ich habe auch schon Angebote für Praktika bekommen und zwar nicht als Hostess, sondern im BWL-Bereich. Der Verband der deutschen Automobilindustrie ruft immer noch an und bietet mir Jobs an. Ich habe zum Beispiel auch deren Wikipedia-Eintrag gemacht. Ohne meinen Nebenjob als Hostess wäre ich an solche Kontakte nie ran gekommen.“

Das klingt fast, als hätte Julia trotz des Stresses ihren optimalen Studentenjob gefunden. Denn über negative Erfahrungen kann sie kaum berichten. „Allerdings war es auf der Automesse IAA in Frankfurt an einem Tag wirklich schlimm. Zur Arbeitsbekleidung gehörte ein kurzer Rock und die Messebesucher haben dauernd Fotos gemacht, wenn ich aus dem Auto, das ich dort präsentierte, ausgestiegen bin. Das war eines der wenigen Male, an denen ich mich wirklich objektiviert gefühlt habe. Gott sei Dank konnte ich mich bei meinen Kollegen ausheulen“, setzt sie augenzwinkernd hinzu.

„Und auch wenn es manchmal Leute gibt, die diesen Job als Escort-Service missverstehen: Die meisten meiner Freunde freuen sich, wenn ich ihnen Eintrittskarten billiger besorgen kann. Ich bekomme an meinem Stand auch oft Besuch von Freunden und Bekannten.“

Zudem kann Julia sich aussuchen, welche Jobangebote sie von ihren Agenturen annimmt. Wenn es ihr zeitlich passt, kann sie in kurzer Zeit viel Geld verdienen und nebenbei noch wichtige Kontakte für ihre Zukunft als Marketingexpertin knüpfen. (svm)

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.



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



„I laugh me dead.“

Studenten aufgepasst: So macht Sprachenlernen Spaß!
 Sonderkonditionen • Kostenlose Probestunden und Einstufungstests
 2-tägige Business English Workshops • Gruppen- und Einzelunterricht
 Staatlich geförderte Sprachkurse • Und vieles mehr!

Ganz in der Nähe:
 Kassel • Königsplatz 59
 0561 400 700 • kassel@berlitz.de

Berlitz
 www.berlitz.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*

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

(* Fernspretpreis 3,7 ct/min, Mobilfunkpreise max 47 ct/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 Knusperfisch auf Zucchini-Paprikagemüse	① Australien: „Oven Roots“ Wurzelgemüse aus dem Ofen (f)	① Möhren-Kartoffelintopf mit Blatt Petersilie (v)	① Hähnchenschenkel mit Paprikasauce	① Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Kräutersauce (f)
	② Gemüsefrikadellen mit Kräuter-Crème-fraîche (f)	② Hähnchen-Cordon-bleu mit Geflügel-Jus	② Hausgemachtes Hacksteak mit warmer Kräuterschmandsauce (s)	② Vollkorn-Spaghetti mit Soja-Pasta-asciutta (v)	② Ofenfrischer Fleischkäse mit Bratensauce (s,a)
	③ -	③ -	③ -	③ -	③ Pizza mit Thunfisch, Zwiebeln, Paprika und Käse
	④ Streifen von der Putenbrust in italienischer Tomaten-Sahnesauce auf Bandnudeln 3,40/4,60/5,20€	④ Rindergeschnetzeltes mit Papaya-Pfeffersauce (r) 3,50/4,70/5,30€	④ Saté von der Putenbrust mit Erdnussauce 3,50/4,70/5,30€	④ Schweineschnitzel im Tortillamantel mit Guacamole-Dip (Avocado, Paprika, Chili, Käse, Tomate) (s) 3,50/4,70/5,30€	④ - 2,80/4,00/4,60€


Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	① Knusperfisch auf Zucchini-Paprikagemüse	① Australien: „Oven Roots“ Wurzelgemüse aus dem Ofen (f)	① Möhren-Kartoffelintopf mit Blatt Petersilie (v)	① Hähnchenschenkel mit Paprikasauce	① Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Kräutersauce (f)
	② Gemüsefrikadellen mit Kräuter-Crème-fraîche (f)	② Hähnchen-Cordon-bleu mit Geflügel-Jus	② Hausgemachtes Hacksteak mit warmer Kräuterschmandsauce (s)	② Vollkorn-Spaghetti mit Soja-Pasta-asciutta (v)	② Ofenfrischer Fleischkäse mit Bratensauce (s,a)
	③ -	③ -	③ -	③ -	③ Pizza mit Thunfisch, Zwiebeln, Paprika und Käse 2,80/4,00/4,60€
	④ Streifen von der Putenbrust in italienischer Tomaten-Sahnesauce auf Bandnudeln 3,40/4,60/5,20€	④ Rindergeschnetzeltes mit Papaya-Pfeffersauce (r) 3,50/4,70/5,30€	④ Saté von der Putenbrust mit Erdnussauce 3,50/4,70/5,30€	④ Schweineschnitzel im Tortillamantel mit Guacamole-Dip (Avocado, Paprika, Chili, Käse, Tomate) (s) 3,50/4,70/5,30€	④ -

Witzenhausen	Diese Mensa bleibt noch bis einschließlich 4. Januar wegen Bauarbeiten geschlossen.	Diese Mensa bleibt noch bis einschließlich 4. Januar wegen Bauarbeiten geschlossen.	Diese Mensa bleibt noch bis einschließlich 4. Januar wegen Bauarbeiten geschlossen.	① Germknödel mit Pflaumenmus gefüllt und Vanillesauce (f)	① Gebratene Filetstreifen vom Seelachs mit Remouladensauce (1,2,9a)
	Wir bieten Ihnen ein kleines Snack-Angebot in unserer Cafeteria Steinstraße an.	Wir bieten Ihnen ein kleines Snack-Angebot in unserer Cafeteria Steinstraße an.	Wir bieten Ihnen ein kleines Snack-Angebot in unserer Cafeteria Steinstraße an.	② Paniertes Schweinekotelett mit Champignon-Petersiliensauce (s)	② -
				③ Ägyptischer Kichererbseneintopf mit Weißkohl, Paprika und Tomaten (v,ö) 2,60/3,80/4,40€	③ Rote-Bete-Kartoffelrösti mit Kümmel-Zwiebelsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€
				④ -	④ -

Menzelstraße	① Knusperfisch auf Zucchini-Paprikagemüse	① Australien: „Oven Roots“ Wurzelgemüse aus dem Ofen (f)	① Möhren-Kartoffelintopf mit Blatt Petersilie (v)	① Hähnchenschenkel mit Paprikasauce	① Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln und Kräutersauce (f)
	② Gemüsefrikadellen mit Kräuter-Crème-fraîche (f)	② Hähnchen-Cordon-bleu mit Geflügel-Jus	② Hausgemachtes Hacksteak mit warmer Kräuterschmandsauce (s)	② Vollkorn-Spaghetti mit Soja-Pasta-asciutta (v)	② Ofenfrischer Fleischkäse mit Bratensauce (s,a)

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

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 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	<ol style="list-style-type: none"> Tomatisierter Eintopf von weißen Bohnen mit Wurzelgemüse (v) Schweineschnitzel mit Rahmsauce (s) Gebackenes Seelachsfilet auf Gemüseragout 2,70/3,90/4,50€ Gyros vom Truthahn mit hausgemachtem Krautsalat und Zaziki 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung und süßsaurer Sauce (f) Spaghetti „Bolognese“ mit Parmesan (r) Piccata von der Aubergine auf fruchtigem Tomatenragout (f) 2,70/3,90/4,50€ Wiener Saftgulasch mit frischen Champignons und Rahm (r) 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Schupfnudeln mit Kräutersauce (f) Curry-Bratwurst (s) Gebratenes Pangasiusfilet mit Salatrand und Kräuterschmand 3,00/4,20/4,80€ Gegrillte Hähnchenbrust am Knochen auf Letscho-Gemüse (Paprikagemüse) 3,70/4,90/5,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Paella mit Wildreis Mischung (v) Ragout vom Schwein „Toskanische Art“ (Tomaten, Zucchini, Paprika, Zwiebel (s)) Germknödel mit Pflaumen gefüllt, dazu Vanillesauce (f) 2,60/3,80/4,40€ Putenschnitzel mit Hot-Mango-Chili-Paprikasauce 3,70/4,90/5,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> Fischfrikadelle mit Snack-Dressing (1,9) Nordhessischer Zwiebelkuchen (f) Angebot des Tages Tagespreis Cordon bleu vom Schwein mit Bratenjus (s) 3,40/4,60/5,20€
Heinrich-Plett-Straße Wilhelmshöher Allee	<ol style="list-style-type: none"> Tomatisierter Eintopf von weißen Bohnen mit Wurzelgemüse (v) Schweineschnitzel mit Rahmsauce (s) Gebackenes Seelachsfilet auf Gemüseragout 2,70/3,90/4,50€ Nur WA Gyros vom Truthahn mit hausgemachtem Krautsalat und Zaziki 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung und süßsaurer Sauce (f) Spaghetti „Bolognese“ mit Parmesan (r) Piccata von der Aubergine auf fruchtigem Tomatenragout (f) 2,70/3,90/4,50€ Nur WA Wiener Saftgulasch mit frischen Champignons und Rahm (r) 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Schupfnudeln mit Kräutersauce (f) Curry-Bratwurst (s) Gebratenes Pangasiusfilet mit Salatrand und Kräuterschmand 3,00/4,20/4,80€ Gegrillte Hähnchenbrust am Knochen auf Letscho-Gemüse (Paprikagemüse) 3,70/4,90/5,50€ Nur WA 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Paella mit Wildreis Mischung (v) Ragout vom Schwein „Toskanische Art“ (Tomaten, Zucchini, Paprika, Zwiebel (s)) Germknödel mit Pflaumen gefüllt, dazu Vanillesauce (f) 2,60/3,80/4,40€ Nur WA Putenschnitzel mit Hot-Mango-Chili-Paprikasauce 3,70/4,90/5,50€ 	<ol style="list-style-type: none"> Fischfrikadelle mit Snack-Dressing (1,9) Nordhessischer Zwiebelkuchen (f) Angebot des Tages Tagespreis Cordon bleu vom Schwein mit Bratenjus (s) 3,40/4,60/5,20€ Nur WA
Witzenhausen	<ol style="list-style-type: none"> Cevapcici an Balkansauce mit Rinderhack (r,9a) Mediterrane Getreidepfanne mit Paprika, Zucchini, Champignons und Tomatensauce (v) Kürbis-Tomatenröstling mit Ingwer-Kräutersauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Gebackene Kartoffeltaler mit Camembert und Preiselbeeren (f) Schweinegeschnetzeltes „Züricher Art“ m. Champignons u. Zwiebeln in Weißweinsauce (s,a) Gabelspaghetti mit Mangold-Karottenragout in Rahmsauce (v,ö) 2,60/3,80/4,40€ Mexikanisches Rindfleisch-Chili mit Kidneybohnen, Mais und Paprika (r,ö) 3,30/4,50/5,10€ 	<ol style="list-style-type: none"> „Indisches Dal“, Linsengericht mit Kartoffeln, Kräutern und Gemüse pikant gewürzt (f) Geflügelbratwurst mit Curry-Ketchupsauce (8,9a) Apfelscheiben in Backteig gebraten mit Rosinen-Vanillesauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ - 	<ol style="list-style-type: none"> Gebratene Schupfnudeln mit Kürbis-Karottengemüse (f) Wirsing-Karotteneintopf mit Rindfleischklößchen und Kartoffeln (r) Berner Kartoffelrösti mit Schnittlauchsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ Wildlachssteak gebraten mit hausgemachter Kräuterbutter 3,50/4,70/5,30€ 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüsepizza mit Pilzen und Käse überbacken (f) Gedünsteter Seelachs „Florentiner Art“ auf Blattspinat mit Béchamel Sauce Grünerntaler mit warmer Schmand-Currysauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ -
Menzelstraße	<ol style="list-style-type: none"> Tomatisierter Eintopf von weißen Bohnen mit Wurzelgemüse (v) Schweineschnitzel mit Rahmsauce (s) 	<ol style="list-style-type: none"> Frühlingsrolle mit Gemüsefüllung und süßsaurer Sauce (f) Spaghetti „Bolognese“ mit Parmesan (r) 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Schupfnudeln mit Kräutersauce (f) Curry-Bratwurst (s) 	<ol style="list-style-type: none"> Gemüse-Paella mit Wildreis Mischung (v) Ragout vom Schwein „Toskanische Art“ (Tomaten, Zucchini, Paprika, Zwiebel (s)) 	<ol style="list-style-type: none"> Fischfrikadelle mit Snack-Dressing (1,9) Nordhessischer Zwiebelkuchen (f)

Bistro K10 Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratsins, 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



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 Arnold-Boде-Strasse	① Spaghetti mit rotem Pesto (v) ② Krakauer mit Grünkohl (s) ③ Seelachsfilet im Knuspermantel auf Schmorgurkengemüse 3,00/4,20/4,80€ ④ Hähnchenspieß mit Schaschliksauce (9a) 3,50/4,70/5,30€	① Lauchcremetopf mit Kartoffelcroûtons (f) ② Hausgemachte Cevapcici mit leckerer Knobli-Jus (s) ③ Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt auf Kürbissauce (f) 2,60/3,80/4,40€ ④ Saltimbocca von der Putenbrust auf Barolo-Jus (a) 3,50/4,70/5,30€ Nur WA	① Tortellini di Carne mit Sahnesauce (s) ② Brokkoli-Nuggets mit orientalischem Dip (f) ③ Gebratenes Lachssteak mit Kräuterbutter 3,00/4,20/4,80€ ④ Rindergulasch „Ungarischer Art“ (r) 3,50/4,70/5,30€	① Saftiger Hähnchenschkel in Lischkas euro-asiatischer Kokosmarinade gegart ② Ofenkartoffel mit Kräuterquark (f) ③ Hefeklöße mit Zwetschgensauce und Zimt-Crème-fraiche (f) 2,60/3,80/4,40€ ④ Schweineschnitzel mit Tex Mex Sauce (scharfe Sauce mit Cayenne, Zwiebeln und Mais) (s) 3,50/4,70/5,30€	① Pastateller mit Tomatensauce (v) ② Fleischbällchen auf Rahmwirsing (s) ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ Tilapiafilet (Buntbarsch) im Maisgrießmantel mit Limonensauce 3,40/4,60/5,20€
Heinrich-Plett-Strasse Wilhelmshöher Allee	① Spaghetti mit rotem Pesto (v) ② Krakauer mit Grünkohl (s) ③ Seelachsfilet im Knuspermantel auf Schmorgurkengemüse 3,00/4,20/4,80€ ④ Hähnchenspieß mit Schaschliksauce (9a) 3,50/4,70/5,30€ Nur WA	① Lauchcremetopf mit Kartoffelcroûtons (f) ② Hausgemachte Cevapcici mit leckerer Knobli-Jus (s) ③ Kartoffeltaschen mit Frischkäse gefüllt auf Kürbissauce (f) 2,60/3,80/4,40€ ④ Saltimbocca von der Putenbrust auf Barolo-Jus (a) 3,50/4,70/5,30€ Nur WA	① Tortellini di Carne mit Sahnesauce (s) ② Brokkoli-Nuggets mit orientalischem Dip (f) ③ Gebratenes Lachssteak mit Kräuterbutter 3,00/4,20/4,80€ Nur WA ④ Rindergulasch „Ungarischer Art“ (r) 3,50/4,70/5,30€	① Saftiger Hähnchenschkel in Lischkas euro-asiatischer Kokosmarinade gegart ② Ofenkartoffel mit Kräuterquark (f) ③ Hefeklöße mit Zwetschgensauce und Zimt-Crème-fraiche (f) 2,60/3,80/4,40€ Nur WA ④ Schweineschnitzel mit Tex Mex Sauce (scharfe Sauce mit Cayenne, Zwiebeln und Mais) (s) 3,50/4,70/5,30€	① Pastateller mit Tomatensauce (v) ② Fleischbällchen auf Rahmwirsing (s) ③ Angebot des Tages Tagespreis ④ Tilapiafilet (Buntbarsch) im Maisgrießmantel mit Limonensauce 3,40/4,60/5,20€ Nur WA
Witzenhausen	① Lasagne mit Brokkoli und Champignons in Rahmsauce (f) ② Gebratenes Putenbruststeak mit Cidre-Kürbis-Sauce ③ Kartoffelgratin mit Rote Bete an Petersilien-Schmandsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -	① Käsetortelloni auf grüner Erbsensauce (f) ② Kasseler-Geschnetzeltes auf Grünkohl (s) ③ Steckrüben-Wirsingepopf mit Kartoffeln und Kräutern (v,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ Spanisch Fricco mit Rindfleisch, Zwiebeln und Kartoffelscheiben in Sauerrahm gedämpft (r,ö) 3,40/4,60/5,20€	① Ungarischer Puszta-Hackbraten an pikanter Paprikasauce (s,2,9a) ② Apfel-Pfannkuchen mit süßem Zimtrahm (f) ③ Pennenudeln mit buntem Gemüse und Rahmsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -	① Semmelknödel „Esterhazy“ mit gedünsteten Gemüsestreifen (f) ② Paniertes Schweineschnitzel mit Speck-Zwiebelschmelze und gehackten Kräutern (s) ③ Grünkern-Röstling an Karotten-Lauchsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ Rinderschmorbraten an Backpflaumensauce (r) 3,50/4,70/5,30€	① Grießschnitte mit Aprikosensauce (f) ② 2 Fischburger mit Remouladensauce (1,2,9a) ③ Wurzelgemüse-Gulasch an Ingwer-Kürbis-Rahmsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€ ④ -
Menzelstrasse	① Spaghetti mit rotem Pesto (v) ② Krakauer mit Grünkohl (s)	① Lauchcremetopf mit Kartoffelcroûtons (f) ② Hausgemachte Cevapcici mit leckerer Knobli-Jus (s)	① Tortellini di Carne mit Sahnesauce (s) ② Brokkoli-Nuggets mit orientalischem Dip (f)	① Saftiger Hähnchenschkel in Lischkas euro-asiatischer Kokosmarinade gegart ② Ofenkartoffel mit Kräuterquark (f)	① Pastateller mit Tomatensauce (v) ② Fleischbällchen auf Rahmwirsing (s)

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratings, 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 Mittagsmenus, eine kleine, feine Wochenspeisekarte 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 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



**DU WILLST
EIN HELD
SEIN?**

**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

- ① Käsetortellini mit Kräutersauce (f)
- ② Erbseneintopf mit Rauchfleisch (s)
- ③ Paella Spanisches Nationalgericht mit Meeresfrüchten und Putenfleisch 3,00/4,20/4,80€
- ④ Rinderbraten „Burgunder Art“ (r,a) 3,50/4,70/5,30€

- ① Chili sin Carne (v)
- ② Bunter Pastateller mit gebratenen Jagdwurstwürfeln (s,2,3,8)
- ③ Eieromelette mit französischem Gemüse (f) 2,60/3,80/4,40€
- ④ Putengeschnetzeltes „Euro-asiatische Art“ mit Austernpilzen, Zitronengras und Ingwer 3,50/4,70/5,30€

- ① Backfisch mit Remouladensauce (1,9)
- ② Dattel-Aprikosen-Risotto mit arabischer Tomatensauce (f)
- ③ Rinderleber „Berliner Art“ mit Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree (r) 3,00/4,20/4,80€
- ④ Hähnchenbrustschnitzel gefüllt mit Bergkäse auf Geflügeljus 3,50/4,70/5,30€

- ① Kokos-Milchreis mit Zimt und Zucker (f)
- ② Schweinesteak mit Limonenbutter (s)
- ③ Karibische Gemüsepfanne mit Melone und frischer Ananas (v) 2,70/3,90/4,50€
- ④ Geschnetzeltes vom Rind in Schalotten-Pfeffersauce (r) 3,50/4,70/5,30€

- ① Rührei mit frischen Steinchampignons (f)
- ② Truthahnfrikadelle mit Paprikasauce
- ③ Pizza „Diavolo“ mit frischer Paprika, Zwiebeln und Peperoniwurst (s,1,2) 3,00/4,20/4,80€
- ④ Angebot des Tages Tagespreis

Heinrich-Plett-Straße
Wilhelmshöher Allee

- ① Käsetortellini mit Kräutersauce (f)
- ② Erbseneintopf mit Rauchfleisch (s)
- ③ Paella Spanisches Nationalgericht mit Meeresfrüchten und Putenfleisch 3,00/4,20/4,80€
- ④ Rinderbraten „Burgunder Art“ (r,a) 3,50/4,70/5,30€ **Nur WA**

- ① Chili sin Carne (v)
- ② Bunter Pastateller mit gebratenen Jagdwurstwürfeln (s,2,3,8)
- ③ Eieromelette mit französischem Gemüse (f) 2,60/3,80/4,40€
- ④ Putengeschnetzeltes „Euro-asiatische Art“ mit Austernpilzen, Zitronengras und Ingwer 3,50/4,70/5,30€ **Nur WA**

- ① Backfisch mit Remouladensauce (1,9)
- ② Dattel-Aprikosen-Risotto mit arabischer Tomatensauce (f)
- ③ Rinderleber „Berliner Art“ mit Äpfeln und Zwiebeln, dazu Kartoffelpüree (r) 3,00/4,20/4,80€
- ④ Hähnchenbrustschnitzel gefüllt mit Bergkäse auf Geflügeljus 3,50/4,70/5,30€ **Nur WA**

- ① Kokos-Milchreis mit Zimt und Zucker (f)
- ② Schweinesteak mit Limonenbutter (s)
- ③ Karibische Gemüsepfanne mit Melone und frischer Ananas (v) 2,70/3,90/4,50€ **Nur WA**
- ④ Geschnetzeltes vom Rind in Schalotten-Pfeffersauce (r) 3,50/4,70/5,30€

- ① Rührei mit frischen Steinchampignons (f)
- ② Truthahnfrikadelle
- ③ Pizza „Diavolo“ mit frischer Paprika, Zwiebeln und Peperoniwurst (s,1,2) 3,00/4,20/4,80€
- ④ Angebot des Tages Tagespreis **Nur WA**

Witzenhausen

- ① Hessisches Weckwerk mit Gewürzgurke (s)
- ② Gemüsekugeln mit Hirtenkäse in Maispanade gebraten, dazu Tomatensauce (f)
- ③ Pennnudeln mit süß-saurem Kürbis-Paprikagemüse (v,ö) 2,60/3,80/4,40€
- ④ -

- ① Allgäuer Käsepfätzle mit Rahmsauce (f)
- ② Hausmacher Bratwurst mit Curry-Ketchupsauce (s,2,9a)
- ③ Lauch-Kartoffelgratin mit Karottenschaumsauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€
- ④ Ungarischer Rindergulasch in deftiger Zwiebel-Paprikasauce (r,ö) 3,70/4,90/5,50€

- ① Linseneintopf mit buntem Gemüse (f)
- ② Kasseler Schweinenacken in Rotweinsauce (s,a)
- ③ Tofu-Curryragout mit Tomatenwürfeln und Erbsen (v,ö) 2,60/3,80/4,40€
- ④ -

- ① Gebratene Gnocchi auf Blattspinat mit Béchamelsauce (f)
- ② Paniertes Hähnchenbrustschnitzel an Sherry-Sahnesauce (a)
- ③ Winterliches Wurzelgemüse mit Quark-Käsecreme überbacken (f,ö) 2,60/3,80/4,40€
- ④ Sylter Fischpfanne mit Seelachs, Nudeln, Kräutern und Rahmgemüse 3,50/4,70/5,30€

- ① Paniertes Fleischkäse mit gebratenen Zwiebeln, Paprika und Champignons (s)
- ② Nudel-Gemüsegratin mit Käse-Sahnesauce (f)
- ③ Karotten-Pfannkuchen mit Petersiliensauce (f,ö) 2,60/3,80/4,40€
- ④ -

Menzelstraße

- ① Käsetortellini mit Kräutersauce (f)
- ② Erbseneintopf mit Rauchfleisch (s)

- ① Chili sin Carne (v)
- ② Bunter Pastateller mit gebratenen Jagdwurstwürfeln (s,2,3,8)

- ① Backfisch mit Remouladensauce (1,9)
- ② Dattel-Aprikosen-Risotto mit arabischer Tomatensauce (f)

- ① Kokos-Milchreis mit Zimt und Zucker (f)
- ② Schweinesteak mit Limonenbutter (s)

- ① Rührei mit frischen Steinchampignons (f)
- ② Truthahnfrikadelle mit Paprikasauce

Bistro K10

Bistro K10, Henschelstr. 2, am Eingang zum HoPla, montags bis donnerstags bis 20.30 Uhr frisch, lecker und preiswert essen. Menüs, Gratings, 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 Mittagmenüs, 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!