

Colonia Courier

Das Verbandsmagazin des
Colonia Kochkunstverein und
Gasteria 1884 e.V.



- ∴ Fischessen
- ∴ Die größte Kerze der Welt
- ∴ Obdachlosenaktion


*Liebe auf
den ersten
Schluck*

Dom
KÖLSCH



“ ernst (ge)meint ”



Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen, liebe Freunde und Förderer des Vereins

Vor über zwei Jahren griff das russische Regime die Ukraine an. In einem Europa unserer Zeit ist das unfassbar. Das ist so, als wenn jemand in meinen Garten kommt und mir mitteilt, dass die Hälfte des Gartens nun ihm gehöre. Aufgrund dieses Angriffskrieges sind nicht nur Gas und Strom, sondern auch die Ölpreise durch die Decke gegangen.

Wir kämpfen heute, obwohl das Barrel Öl etwas teurer, doch ungefähr auf dem Niveau von vor Kriegsbeginn liegt, mit irren Preisen. Wie eine Spedition so etwas überleben kann, ist mir ein Rätsel. Die Preise resultieren auf der einen Seite durch Personal- und Transportkosten beim Unternehmer, allerdings auch durch weit überdurchschnittliche Steuern. Die Energiesteuer auf Benzin steht bei 0,6545 €, dazu 19% Mwst. Also deutlich über einen Euro je Liter oder anders ausgedrückt über 44 Milliarden im Jahr.

Klar, dass dem Staat der Preis gar nicht so ungelegen kommt, doch für unsere Wirtschaft ist das tödlich. Vielleicht sollte man hier, ähnlich wie bei manchen Versicherungen, den Preis bis zu einer Höhe von 1,50 €/l versteuern

und was darüber ist, aussetzen. Das würde beim Stand heute fast 0,30 € je Liter ausmachen und die Wirtschaft nicht nur entlasten, sondern auch nach vorne bringen.

Aber es gibt ja auch eine Menge positiver Sachen zu berichten. Die Vorbereitungen zur Spargelaktion und zur Club-99-Reise laufen auf höchsten Touren. In diesem Courier ist ein hochinteressanter Bericht über den Chef der Staatskanzlei, sehr empfehlenswert zu lesen.

Seit dem letzten Jahr ist der Colonia Kochkunstverein stolzer Halter einer Loge in der Lanxess Arena. Für alle Spiele der Kölner Haie und nach Verfügbarkeit auch gerne für ein Konzert, z.B. „Lachende Arena“ inkl. Superbuffet mit den richtigen Leuten mal abfeiern. Mit Speisen und allen Getränken kostet die Logenkarte 220 €. Also, Also, wer mit netten Leuten feiern möchte sendet gerne eine E-Mail unter vleer@progastgmbh.de. Wir melden uns sofort zurück.

Auch werden wir im nächsten Jahr wieder eine super Köche-Sitzung haben. Stürzt euch auf die Eintrittskarten. Es sind noch in allen Kategorien Karten vorhanden.

Die große Aktion zum Obdachlosenessen findet am 23.12. unter den Türmen des Kölner Doms statt. Wir freuen uns auf eure Unterstützung. Jeder Euro zählt. Bitte überweist auf das Konto des Fördervereins (IBAN 0198 1935 4731 14). Jeder Cent geht in die Aktion. Bei der Spargelaktion wird es in diesem Jahr wieder viele Überraschungen geben. Meldet euch an. Es gibt eine ganz besondere Stadtmeisterschaft „international“, auch hier ist alles neu. Die Ausschreibung demnächst. Mit unserem Premium Partner Selgros werden wir die Köchin oder den Koch der Stadt ausfindig machen und in seiner Disziplin testen. Und die Nummer 1 bringen wir dann so richtig groß heraus. Ob Sterne oder Casino, ob Mann oder Frau....

Ich freue mich darauf!

Ihr Ernst Vleer

Schauen Sie doch auch einmal auf unsere Internetseite www.colonia-kochkunstverein.de und blättern Sie mal durch die Fotos. Alle unsere Veranstaltungen finden Sie im Netz.

frühling-courier

Das Inhaltsverzeichnis dieser Ausgabe

01 Editorial

Leitartikel:

03 Köche-Sitzung hat ein neues Zuhause



Vereinsleben:

13 Drei Fragen in der Gondel
16 Obdachlosenessen von Köln
23 Neues Mitglied Schoop
24 Fischessen 2024
28 Vorstands-Weihnachtsfeier
33 Kerze für Demokratie und Freiheit
38 Nachruf Josef Breuer
42 Vereins-Splitter

53 Unser Vereinswein
60 Neue Kassenwartin
61 Der Vorstand gibt Gas
54 Anmeldung zum Spargelschälen

Mitglieder und Sponsoren:

06/10 Businesspartner
18/22 Businesspartner
46 Businesspartner
37/53 Firmenpartner
56 Firmenpartner
21 Premiummitglieder
49 Businesspartner Club 99

Colonia-Kochkunstverein:

04 Ehrenmitglieder
15 Impressum und Aufsichtsrat

41 Botschafter
47 Geburtstage

Serie:

30 High-Protein Produkte



Berichterstattung:

40 Raderdoll bei den Braunsfeldern
44 Neues Konzept bei Maximilian Lorenz
50 All inclusive extra
52 Lachende Kölnarena
54 Weihnachtsleeder im Stadion
55 Wir stellen vor: Nathanael Liminski
62 Neues von den Haien
63 Neujahresempfang bei Falke

LEXUS RZ 450E LAUNCH Edition

LEXUS

LEXUS FORUM BITBURG

LEXUS FORUM SAARLAND

Preisvorteil
24.858,00 €

48 mtl. Raten
399,- €¹



EINE NEUE
ART ZU FAHREN

¹Ein unverbindliches Leasingangebot der Toyota Kreditbank GmbH, Toyota-Allee 5, 50858 Köln für den Lexus RZ450e Launch Edition: UVP: 76.190,00 EUR | Anschaffungspreis: 51.332,00EUR | Leasingsonderzahlung: 1.490,00 EUR² (entspricht Höhe der Überführungskosten) | Gesamtbetrag: 20.642,00EUR | Jährliche Laufleistung: 10.000 km | Vertragslaufzeit/Anzahl Raten: 48 Monate | Gebundener Sollzins p.a.: 4,99 % | Effektiver Jahreszins: 5,11 % | 48 monatliche Leasingraten à: 399,00 EUR. Dies ist ein unverbindliches Berechnungsbeispiel der Toyota Kreditbank GmbH, inkl. MwSt. Alle Details und ein individuelles, verbindliches Angebot erhalten Sie bei teilnehmenden Lexus Vertragshändlern. Das abgebildete Fahrzeug kann von dem ausgewählten Modell abweichen. Gilt nur für Privatkunden und nur bei Anfrage und Genehmigung bis zum 30.05.2024 sowie Zulassung bis zum 30.06.2024. Nur so lange der Vorrat reicht.

Energieverbrauch Lexus RZ 450e Launch Edition: Elektromotoren 230 kW (313 PS), kombiniert: 18,3 kWh/100 km, CO₂-Emissionen (kombiniert): 0 g/km, CO₂ Klasse A; elektrische Reichweite (EAER): 406 km, elektrische Reichweite (EAER City): 533 km. Abbildung zeigt Sonderausstattung. Die Werte für die elektrische Reichweite und den Stromverbrauch Ihres Fahrzeugs können von den gemessenen oder berechneten Werten abweichen, da viele andere Faktoren einen Einfluss auf die elektrische Reichweite eines Fahrzeugs haben. Zu diesen Faktoren gehören unter anderem das Fahrverhalten (z.B. Geschwindigkeit), die Außentemperatur, das Wetter, der Einsatz von Komfort-/Nebenverbrauchern, Straßenverhältnisse, Verkehr, Fahrzeugzustand, Reifentyp, Reifendruck, Zuladung, Anzahl der Mitfahrer, Sonderausstattung, Batterietemperatur während der Fahrt.

LEXUS
Lexus Forum BITBURG

Ottostraße 2
54634 Bitburg
+49 6561 - 600 45 00
info.bitburg@lexus.de
<https://lexus.eifelmosel.de>

LEXUS
Lexus Forum SAARLAND

Handwerkstraße 2
66663 Merzig
+49 6861 - 93930
lexus@heisel.de
<https://lexus.heisel.de>



Köche Sitzung hat ein neues Zuhause

Unser Aufsichtsrat, Dr. h.c. Fritz Schramma passt in der ersten Reihe genau auf, was die Herren im 11er-Rat denn so alles da oben machen. Reiner Herschel, der im richtigen Leben eine mächtige 777 Transportmaschine fliegt, ist Sitzungsleiter. Rechts und links von ihm der Rat: Privatbanker Marc E. Kurtenbach, Zoodirektor Christopher Landsberg, MBS CEO Jörg Röhl, Uli Jordan, Kai Auhagen, Rene Falke, CEO der FALKE Group, unser Vorstandsmitglied Kurt Mentz, Dr. Uwe Streck, Rainer Topf und GINLO Boss Karsten Schramm.

Der Vorstand des CKV, hat es geschafft, die Sitzung wieder dahin zu bringen, wo man vor der Pandemie aufgehört hat.

Festlich geschmückt und toll vorbereitet war man für den großen Abend der Sitzung. Weit über 800 Gäste aus allen Bereichen der Stadt waren eingetroffen. Oben im Restaurant gab es schon vorher den leckeren Sitzungsteller. In allen Räumen waren die Tische festlich gedeckt.

Bild oben: Unser "statse Elferrat"
 Bilder rechts: Aufsichtsrat Fritz Schramma, Bundestagsabgeordnete Serap Güler, unser ehemaliger Dom-Propst Gerd Bachner und UNICEF-Legende Heribert Klein



UNSERE EHRENMITGLIEDER



Fritz Peters †
Mai 1971
Ehrevorsitz 1971



Alfred Biolek †
Mai 1984



Hans Missionier †
April 1986



Franz Mergelsberg †
Mai 1990
Ehrevorsitz 1997



Herr Schöffel †
November 1996



Edgar Halm †
November 1996



Ahmet Alpman
November 1996



Fritz Schramma
Mai 2005



Kumara Rajapaksha
2010



Dr. Norbert Feldhoff
2014



Rainer Tuchscherer
2016



KÜCHENMESSER MIT KOSTENLOSEM NACHSCHLEIFSERVICE



Santokumesser 18cm PREMIUM
handgeschmiedet in Solingen

Exklusiv für Leser:innen des COLONIA COURIER
10% Rabatt mit dem Gutschein Code
COURIER in unserem Onlineshop
(einfach im Warenkorb eingeben)

SCAN
MICH



Die 16-Jahr-Köche-Sitzung und jetzt geht die Post erst richtig ab!

Der Caterer des Hauses ließ es sich nicht nehmen, das leckere Tellergericht mit saftigem Braten aus der erstklassigen Küche der Rheinterrassen vor der Sitzung zu servieren

Schon vorher gab es eine super Stimmung und nette Gespräche in allen Sälen. Alle waren außer Rand und Band. Wie unter all unseren Gästen zu sehen war, konnte auch die Kleiderordnung mit den schönsten Kostümen nicht perfekter in Szene gesetzt werden. Mit über 450 Strüssjer marschierte der 11er-Rat, unter Leitung von Sitzungspräsident Rainer hinter der Standarte des Vereins, in den jubelnden Saal. Sie wurden begleitet vom großartigen Corps der Prinzengarde, die mit ihrem „Mariechen“ unter dem Beifall der Menge mit einmarschierte.

Die Tänze des Corps waren, wie nicht anders erwartet, eine Augenweide. Die Gäste konnten allerdings auch ganz leise. Bei Willi und Ernst und bei Volker Weinger, dem Sitzungspräsidenten hörten alle aufmerksam zu.

Unser 11er-Rat hatte den Saal im Griff

Applaus für die Jungs direkt von Wolfgang Bosbach, der mit Gattin am Tisch des Vorsitzenden saß. Dann die Hühner: Wer hätte gedacht, dass die Jungs sich, trotz Neuformierung, so schnell wieder nach oben katapultieren konnten.



Bilderreihe von oben: "Dat schöne Marie" und Rene Falke, darunter Hans-Werner Bartsch mit seiner Gattin Fine, Sabine und Wolfgang Bosbach, Ellen und Ernst Vleer, Josef Schoop mit Gattin Conny



HARMSSEN TRADING



HARMSSEN TRADING



Businesspartner des CKV

RheinEnergieSTADION

GÄNSEHAUT
GARANTIERT



IHR EVENT IM RHEINENERGIESTADION

Sie wünschen ein **einzigartiges Event**?

Dann kommen Sie ganz nah ran an den Rasen und lassen Sie sich von der grandiosen Atmosphäre mitreißen.

Das **RheinEnergie**STADION bietet für jede Veranstaltung den passenden Rahmen. Ob als Mitarbeitermotivation, extravagante Firmenfeier, Workshop in edlem Ambiente oder Konferenz auf hohem Niveau - wir bieten Ihnen Räume und Services, die aus Ihrer Veranstaltung ein unvergessliches Stadionerlebnis machen.

Runden Sie dieses mit einer **exklusiven Stadionführung** ab, bei der Sie Einblicke in Bereiche bekommen, die sonst nur den VIP-Gästen und Spielern vorbehalten sind.


EINIGE UNSERER TOUR-HIGHLIGHTS

Gruppenführung: Für Schulen, Vereine und Unternehmen.

Quiz-Tour: Die perfekte Teamchallenge für Ihre Mitarbeiter!

Stadion@NIGHT: Die Flutlichtführung bei Nacht.



 **kölner sportstätten**



Und das direkt mit einigen neuen erfolgreichen Hits. Der Saal kochte über. Es folgte das Dreigestirn. Ein beeindruckender Auftritt und das Publikum stand Kopf und keinen hielt es mehr auf den Stühlen. Unser Apotheker und CKV-Mitglied Uwe Beenen saß etwas weiter zurück. Nicht, dass er sich langweilte, nein, er hatte die Verantwortung an den Junior abgegeben und konnte sich mit seiner charmanten Frau dem Feiern widmen. Und Felix Beenen, der hatte vorher den Spruch „Wir reißen die Hütte ab“ nicht nur so gesagt, sondern meinte das auch so. Mit rund 100 Gästen feierten die Beenen bis in den frühen Morgen bei der großen „Köche-Party“ im Tanzbrunnen Theater Köln.

Die fleißigen Helfer um Schatzmeister Rolf Schweigert, Reiner Schopen, Robert Wullen, Christian Kerner und Johannes Krahwinkel waren zwischenzeitlich mit der Verleihung der Orden beschäftigt. Ganz schön anstrengend, so mal eine Vierteltonne Metall zu verteilen und hunderte Mädchen zu „bützen“.

Auf der Bühne wirbelten mittlerweile die Kölner Rheinveilchen mit ihren tollen Tänzen und bester Akrobatik und hauten dann auch den Rest von den

Bilderreihe von oben: Elke und Prof. Rolf Bietmann, Felix Beenen mit Stefanie und Werner Grunau, Maurice Vleer. Angelika und Rainer Tuchscherer, links daneben 11er-Ratspräsident Reiner Herschel freut sich über die Darbietungen.



Stimmung bei 110 Prozent oder einfach nur „galaktisch“

Stühlen. Es folgten drei Zugaben, die erste natürlich für Rainer Tuchscherer, den Präsidenten der großen Braunsfelder. Ja, und nicht nur die Ehrengäste waren hin und weg.

Eine tolle Schau und Musik,
Musik und nochmals Musik.
Erst die Klüngelköpp
und dann die Domstürmer.

Die Fahnen im Saal und Foyer des Hotels zeigte allen schon von weitem die Anwesenheit der Köche. All diese gute Laune, tolle Künstler und natürlich euch, das tolle Publikum, sind aus unserer Sitzung nicht mehr wegzudenken. Unsere Gäste kamen aus ganz Deutschland, wie Serap Güler mit

Bilderreihe von oben Ulli und Rene im Hintergrund, vorne Domstürmer Sänger Micky Nauber, darunter unsere Jungfrau, darunter Frau Schmitz (links) in Action, darunter der Sitzungspräsident, daneben Seyda und Frank Pliquet und ganz unten Ellen Vleer und Sabine Bosbach mit dem Blumenstrauß auf der Bühne.





Businesspartner des CKV



Unser ehemalige Dompropst Gerd Bachner und rechts Ernst Vleer mit Wolfgang Bosbach

vielen Kollegen aus dem Bundestag, die uns die Ehre gaben. Und alle rockten den Saal bis zum Exzess und dann kamen zum Ende auch noch die Paveier.

Auch im Saal eine Menge Prominenz. Ob mit oder ohne Titel, Vollblutpolitiker Wolfgang Bosbach mit Gattin, unser Bürgermeister a.D. Hans-Werner Bartsch, Präsident Rainer Tuchscherer von den Braunsfeldern mit Gattin, Präsident Egon Michelske von der Lesegesellschaft mit Gattin wurden unter den Gästen gesehen sowie auch Heribert Klein, die UNICEF-Legende aus Düsseldorf mit Gattin. Nach der Sitzung war man sich einig: Wohl eine der besten Sitzungen,

die der Colonia Kochkunstverein je organisiert und gefeiert hat. Die Party draußen konnte dann auch beginnen, nein, die wurde quasi aus dem Saal getragen und ging bis in die frühen Morgenstunden weiter. Mehr geht nicht!

Der Dank von mir und unserem ganzen Vorstand an alle Künstler, mein Dank an den 11er-Rat und mein größter Dank an Sitzungsleiter Rainer Herschel. Lieber Rainer, wie immer, es war perfekt. Die weitgereisten Gäste unseres Premium Partners „SELGROS“ hatten eine unvergessene Nacht und freuen sich schon darauf wieder gemeinsam mit den Leitern der Häuser Köln und Frechen im

nächsten Jahr erneut Gas geben zu können.

Und auch mein Dank an die Kölschagentur. Wolfgang Lutter ist lange schon aus dem Schatten seines Vaters herausgetreten und macht einen sensationell guten Job. Und das wird er auch im nächsten Jahr wieder zeigen. Also, ihr wisst ja wie das geht: Wolfgang zeigt erst mir das Programm, ich dann meiner Frau! Und nächstes Jahr da passiert..... aber davon später. Wir freuen uns auf die nächste Sitzung, denn auch die 17. wird wieder der Hammer der Session. Versprochen. Denn Wolfgang plant schon wieder. Kölle Allaaf

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Joachim Badura

**Catering von Pro
Perfekter Service**

Messeservice, Geburtstag oder Firmenfeier

Alles komplett oder nur Equipment

Fragen Sie uns.... Vom Equipment bis zum Personal. Ob eine Stehparty mit Reibekuchen oder einem leckeren kalt/warmen Büffet. Ob Menü oder Empfang mit Spezialitäten im Gläschen.

Die Pro Gast kann alles in jeder Größenordnung liefern. Büffettische, runde Tische oder Stehtische, wir haben alles am Lager. Vom ganzen Schwein vom Grill bis zur

Spezialcurrywurst mit Brötchen stehen wir allen Wünschen offen.

Senden Sie uns eine Mail oder rufen uns einfach an.

Vleer@progastgmbh.de oder 02263-70767. Selbstverständlich machen wir auch gerne ein Angebot für nur Equipment: Zelte, Möbel, Geschirr, Gläser und Besteck. Durch eigene LKW können wir schnell und flexibel agieren.

ProGast

Professionelle
Gastlichkeit
GmbH

Unternehmensberatung

ProGast GmbH

Wahlscheider Str. 4 - 51766 Engelskirchen

Tel.: 02263-70767 - Fax: 02263-951822

Mobil: 0171-6811187

info@progastgmbh.de

Die Pro Gast ist ein Unternehmen, welches sich seit über 20 Jahren erfolgreich am Kölner Markt behauptet. Ob eine Top Veranstaltung für die Kölner Haie oder für ein erstklassiges Hotel, wir sind immer mit 100% Leistung dabei und bieten vom Equipment bis über die Personalüberlassung alles, was moderne Gastronomie ausmacht: Exklusiver Messeservice, Großveranstaltung für mehrere 1000 Gäste oder zur Unterstützung einer Küchenbrigade im Hotel. Wir bieten das gesamte Programm.

**Commis de Cuisine
aufgepasst: Anfangsgehalt
2.700 €**

**Jeder gute Kapitän
braucht eine Top Crew**

**Wir suchen „einen
neuen Kollegen
fürs Team“
Kontakt unter
vleer@progastgmbh.de**



Drei Fragen an den Chef der NRW Staatskanzlei Nathanael Liminski



Sie sind Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten, Internationales sowie Medien und Chef der Staatskanzlei. Das ist ein ziemlich langer Titel. Wie passt das zusammen?

Es ist eine besondere Aufgabe, die ich mit großer Freude wahrnehme. Und das hat auch mit dieser breiten Themenpalette zu tun. Zudem gibt es große Schnittmengen und Synergien zwischen den Bereichen – und zu meinen bisherigen Tätigkeiten. Ich bin Deutsch-Franzose, Sohn eines Journalisten und habe nach Stationen in den USA und Brüssel in verschiedenen Bundesministerien gearbeitet. Ich habe gewissermaßen zu jedem meiner gesonderten Aufgabenbereiche einen biografischen Zugang. Als Chef der Staatskanzlei gestalte ich zusätzlich die Regierungsarbeit auf der ganzen Bandbreite in unserem schönen Bundesland mit.

Sie sind als Minister für Internationales auch viel in der Welt unterwegs. Gehört es dazu, dass Nordrhein-Westfalen als größtes Bundesland auch ein Stück weit Außenpolitik betreibt?

Nordrhein-Westfalen ist selbstbewusst, aber nicht selbstherrlich. Wir verfolgen keine zweite deutsche Außenpolitik neben der dafür zuständigen Bundesregierung. Unsere Lage im Herzen Europas und 18 Millionen Einwohner, von denen viele eine Einwanderungsgeschichte haben oder enge berufliche Kontakte ins Ausland pflegen, schaffen aber besondere Möglichkeiten und damit auch eine Verantwortung, über den eigenen Tellerrand zu schauen. Das braucht es nicht zuletzt auch vor dem Hintergrund der hohen Exportorientierung unserer NRW-Wirtschaft.



Minister Nathanael Liminski redet „Tacheles“

BAZ LUHRMANN'S
FILMISCHES MEISTERWERK ERÖFFNET DIE BÜHNE

WAHRHEIT | SCHÖNHET | FREIHEIT | LIEBE

MOULIN ROUGE!

DAS MUSICAL!

BROADWAYS BESTES MUSICAL

EXKLUSIV IM

MUSICAL DOME KÖLN

JETZT TICKETS SICHERN!



@MOULINMUSICALDE





Liminski in der Gondel: Statt Berge nun Fakten.

Nordrhein-Westfalen steht durch alle Lebensbereiche für Vielfalt und Weltoffenheit und lebt sie jeden Tag. Nehmen wir nur einmal das Dreiländereck. Dort spielen Grenzen keine Rolle. Deshalb arbeiten wir eng mit der Benelux-Union zusammen. Unsere Kooperation fokussiert sich auf ganz konkrete Themen wie Arbeitsmarkt, Transportwesen, Verkehr und Sicherheit. Da kann man gemeinsam und grenzübergreifend immer mehr erreichen als allein.

Sie sind 38 Jahre alt und können trotz des verhältnismäßig jungen Alters auf eine lange Karriere zurückschauen. Wo sehen Sie sich in Zukunft?

In einer Zeit großer Herausforderungen müssen sich die Menschen darauf verlassen können, dass Politik die wirklichen Probleme der Menschen ernst nimmt und zusammen an guten Lösungen arbeitet. Ob Landwirtschaft, Handwerk oder Ihre Branche der Gastronomie – viele Menschen machen sich Sorgen, wie es weitergeht. Nicht zuletzt der Krieg in der Ukraine und die Frage der Sicherheit in Europa treiben uns alle um. Insofern: Es gibt hier und heute genug zu tun, da mache ich mir über Aufgaben von morgen kaum Gedanken. Bisher sind die

Aufgaben immer von selbst auf mich zugekommen. Mein Ziel als Chef der Staatskanzlei ist, dass alle Teile der Landesregierung gemeinsam an einem Strang ziehen und machen, worauf es ankommt. CDU und Grüne sind keine natürlichen Partner, trotzdem arbeiten wir in Nordrhein-Westfalen gut zusammen. Wir wissen, dass gemeinsames Handeln das Beste für unser Land ist. Das steht an erster Stelle. Ich empfinde es als großes Privileg, an zentraler Stelle dafür arbeiten zu können, dass möglichst viele Menschen in unserem Land ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten können. Trotz aller Krisen und Konflikte: Wir sind nicht verdammt, ohnmächtig zuzusehen, weil wir es selbst in der Hand haben. Das ist das Glück der Demokratie.

Der Aufsichtsrat des CKV Fritz Schramma



Impressum

Herausgegeben von PRO GAST MEDIEN
Ernst Vleer
Wahlscheider Straße 4 - 51766 Engelskirchen
Telefon 02263 70767 Fax 02263 951822
StNr: 212/ST10/0751
HRB 3247 AG Gummersbach

Bitte senden Sie alle Beiträge an:
vleer@progastgmbh.de

Chefredakteur:
Ernst Vleer
Redaktion:
Colonia Kochkunstverein

Produktion:
Medien Lothar Braun
info@medienlotharbraun.de

Der Colonia Courier erscheint fünf Mal pro Jahr und wird für 2,50 Euro pro Exemplar abgegeben. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag des Colonia Kochkunstvereins enthalten. Beiträge und Anregungen sind willkommen. Berichte werden unabhängig von der Meinung der Redaktion veröffentlicht. Bei längeren Zuschriften oder undeutlichen Ausführungen behalten wir uns Kürzungen vor. Kein Teil der Zeitschrift darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden. Das gilt vor allem für gewerbliche Vervielfältigung per Kopie, Aufnahme in Datenbanken und Vervielfältigung per digitaler Medien. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keinerlei Haftung übernommen. Verantwortlicher: Ernst Vleer. Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2009.



Der Colonia Kochkunstverein weitet seine Verantwortung aus.

1000 Bratwürste vom Grill für Arme und Obdachlose in Köln einen Tag vor Heiligabend

Ein Tag für alle Obdachlosen von Köln

Ein Tag für arme Menschen, eine Bratwurst, ein Gespräch, etwas Nähe und überhaupt... einfach mit dem Stift alle so wichtigen Termine canceln und einmal ein paar Stunden helfen.

Ein großer LKW voll von Hilfsgütern und Equipment war morgens um 7:00 Uhr auf dem Weg zum Kölner DOM-FORUM. Im Schatten der mächtigen Türme regnete es in Strömen. Die Vorstandskollegen Kurtenbach und Lansen wären fast mit dem ersten aufgebauten Zelt fliegengegangen. Also alles rund um die Kreuzblume wieder abgebaut und hinter dem Haus wiederaufgebaut. Der ganz normale Wahnsinn! Pünktlich kam unser Partner Christian Schardt von der gleichnamigen Weinmanufaktur

mit seinem Sohn. Er hatte leckeren Apfelpunch für alle, gut 100 Liter, im Auto. Und dann passte der Stromanschluss nicht am DOM-FORUM. Wir gut, dass es am Dom direkt einen Weihnachtsmarkt gibt. Die Mitarbeiter des Betreibers unterstützten uns sofort mit Elektromaterial und den passenden

dafür. Die Geschäftsleiter unseres Premiummitglieds Selgros brachten nicht nur ihren gesamten Außendienst an den Start der „Hilfe“ sondern auch alles, was wir brauchten. Unter anderem rund 1.000 Schokoladenweihnachtsmänner, die von unserem Landes-Europaminister



Maria Westphal (FDP) ordnet die Verhältnisse am Grill (Bildmitte).

**Es sollte
selbstverständlich
sein!**

Stromkabeln, Kabelbinder und gute Ratschläge waren inklusive. Das ist Köln! Nochmals Danke

Nathanael Liminski ausgegeben wurden. Übrigens hat der Crash-Kurs vom letzten Jahr am Grill so richtig gefruchtet. Der Minister grillt wie ein gelernter Koch (*Hinweis:*



Viele Hilfsbedürftige kamen am 23.12. zum DOM-FORUM
Minister Liminski grillte Stundenlang

Herr Ministerpräsident, die nächste Fete im Landtag, ich wüsste, wer die Würstchen grillt)

Folgende Vorstandsmitglieder waren anwesend: Christian Kerner, Marc Kurtenbach, Kurt Mentz, Eva Eckart und Rolf Schweigert . Auch vom Förderverein waren Hans-Werner Bartsch und Sascha Lansen mit von der Partie. Alle packten mit an. Natürlich auch viele Freunde des Vereins waren ehrenamtlich mit dabei. Lutz Wingerath aus dem Stadion, CDU-Abgeordneter Petelkau und viele mehr. Frank Poczka und Andreas Scheidl von SELGROS zeichneten sich genau wie Nina Remagen, nicht nur durch ihr Sponsoring der benötigten Produkte aus, sondern standen auch zum Grillen zur Verfügung. Ein Tag der Hilfe, volle „Arbeit“ im positiven gesehen. Unsere Bundestagsabgeordnete Serap Güler hatte alles im Griff und stand überall zur Verfügung. Vor allem beim Verteilen der 1.000 Daunendecken der ehemaligen Air Berlin, die jetzt dank der Unterstützung von Eurowings und dem Unternehmen von Robert Haarler zur





Businesspartner des CKV



Die Räuber singen mit dem Chef der Staatskanzlei a capella (der Ausschnitt ist auf der Seite www.kochkunstverein.de zu sehen)

Verfügung gestellt wurden und reißend Absatz fanden.

Ja, warum gibt es so viele Obdachlose heute? Firmen-Crashes, familiäre Trennung, keine Wohnung oder, oder, oder. Es kann 1.000 Gründe haben, obdachlos zu werden. Ein warmes Essen und auch mal ein Gespräch können da wirklich für ein paar Stunden etwas Positives bewirken. Unsere Bundestagsabgeordnete Serap

Güler, übrigens morgens die erste und am Abend die letzte, hörte sich vieles an und gab gute Antworten. Vor Weihnachten etwas Gutes tun. Das sollte doch eigentlich kein Ding sein. Und so stand der Vorstand des Colonia Kochkunstvereins am 23.12.23 bereit für ein Gespräch mit einem oder einer Obdachlosen, eine frisch gegrillte Bratwurst im Brötchen, einen heißen Apfelpunsch, ein paar Kracker, einen Nikolaus aus Schokolade, eine Flasche Coca Cola und eine Decke zu überreichen und sich so kurz vor Heiligabend um die wirklich grundsätzlichen Dinge zu kümmern. Es ist uns gelungen für

Unsere Schirmherrin MdB Serap Güler mit Unterstützung von Minister Nathanael Liminski halfen mit am REMAGEN-Grill!



MdB Serap Güler ist als Schirmherrin das Herz der ganzen CKV-Spendenveranstaltung und hat alles im Griff.



Die neue Finanzchefin des CKV, Conny Schoop, Minister Liminski, Bratwurstspenderin Nina Remagen und Vorsitzender Ernst Vleer.



Minister Liminski, MdB Serap Güler, der Chef der Kölner Sportstätten Lutz Wingerath und Ernst Vleer

etwa 720 Menschen das Fest ein wenig erträglicher zu gestalten. Und die Unterstützung, die wir dazu erfahren war einfach sensationell. Ich bedanke mich bei der Familie Remagen für die Bratwürste und das erforderliche Equipment, bei der Firma SELGOS, die direkt mit dem gesamten Außendienst vor Ort waren und unter anderem neben 1.000 Brötchen auch mindestens 1.000 Schokoladen-Nikoläuse für die Menschen hier

am DOMFORUM mitbrachten und halfen, ich bedanke mich bei der Weinmanufaktur Christian Schardt für den ganzen Apfelpunsch und der Firma Inflight sowie Euro Wings für 1.000 Daunendecken. Ich bedanke mich bei den Mitarbeitern des DOMFORUM für ihre Unterstützung, der Firma Wolfram Berge Delikatessen. Ich bedanke mich bei unserer Schirmherrin MdB Serap Güler für Ihren unermüdlichen Einsatz, weiter bei den Räufern, die nicht nur fleißig mitgearbeitet, sondern auch noch ein Überraschungslied A-Capella gesungen haben und das mit unserem Landes-Europaminister. Und weiterhin möchte ich mich bedanken beim Minister, dem Chef der Staatskanzlei des Landes NRW,

Nathanael Liminski für seine kräftige Unterstützung. Und natürlich allen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die sich engagiert haben.

Und ja, bevor Sie sich die Frage stellen! Am 23.12.2024 habe ich wieder ein großes Kreuz mit dem Wort Obdachlosenessen in meinem Kalender stehen. Wir sehen uns alle im nächsten Winter wieder, ohne Corona, ohne Krieg und in einer Welt mit demokratischen Regeln. Und wer vorher ein wenig „helfen“ möchte, sei die Spendennummer unseres Fördervereins ans Herz gelegt. Ob Kinderklinik oder Obdachlosenessen versuchen wir als Verein langfristig und zuverlässig zu unterstützen.

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Badura

**„Förderverein des Colonia
Kochkunstverein und Gasteria e.V.“
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE55 3705 0198 1935 4731 14**



Der Minister gibt seinen Senf dazu, beobachtet von CKV Vorstand Eva Eckardt. Alle wollen helfen.



PREMIUM MITGLIEDER



Pur kölsch, sonst nix.
Liebe auf den
ersten Schluck.



Das rechnet sich. SELGROS
macht das Rennen in der
Gastronomie.





Businesspartner des CKV

Wir stellen heute vor....

Sicherheitsdienst Schoop

Sie reisen geschäftlich ins Ausland, wo die Menschen leider nicht so nett zu uns sind und Schutz brauchen und damit meine ich, so richtig mit oder ohne Waffe? Sie haben Objekte, die nicht nur „Schutz“ sondern intelligente Objektschutzlösungen erforderlich machen? Brandwachen, Zugangskontrollen und Spezialkontrollen an Flughäfen, Seehäfen usw.

Wenn Sie Probleme diesbezüglich schnell und professionell erledigen wollen, kann die Antwort nur „Josef Schoop“ heißen. Kontaktieren Sie ihn und lassen sich in allen Lebenslagen beraten.

Ausbildung? Gerne in der eigenen Kampfkunstschule Schoop in Asbach.

Josef Schoop ist ein ruhiger Mensch mit gesundem Menschenverstand. Bekannt aus dem Kölner Karneval als Chef des Corps a la Suite der „Treuen Husaren“ unseres Dreigestirns 2024 um Prinz Sascha dem 1. Er ist ein Fan der Kölner Haie und ein perfekter Gastgeber. Seine große Leidenschaft ist das Sammeln. Autos, Motorräder, Bilder, asiatische Waffen und ... - eigentlich alles.

Absolut kompromisslos ist er nur in seinem Job. Als Personenschützer ist er nur durch seine umsichtigen

Josef Schoop. Meister-Trainer im Kampfsport und Vollblutkarnevalist

Vorabplanungen bei 100 % durchgeführter Sicherheit immer gefragt. In Korea erlernte Josef Schoop unglaublich viele Kampftechniken und war so gut, dass er Kampf um Kampf gewann. Hapkido und Hosindo betreibt Josef seit dieser Zeit regelmäßig und im Jahre 2001 legte er die Prüfung für den 7. Dan in Hapkido und den 6. Dan in Hosindo ab. Über den langen Zeitraum bis zu dieser Graduierung entstand im Laufe der Jahre ein freundschaftliches Verhältnis zu seinen Lehrern Professor Soo Ung Choi (10. DAN Hapkido, 10. DAN Hosindo) und Professor Dr. Ki Chul Ham, Dekan der Academy of Social Athletics (Hanseo Universität). Er wurde hier nicht nur in den Techniken der Kampfkunst, sondern auch in den Philosophien, die diese Kriegskünste beeinflussen, unterrichtet. Mit seinen Siegesurkunden kann er ganze Räume tapezieren. Schoop wurde so gut, dass

er große Teile der Kriminalpolizei Südafrikas und der Polizeibehörde Boliviens unterrichtete. Wir freuen uns, den Sicherheitsdienst Schoop beim CKV begrüßen zu dürfen.



Fischessen 2024

Ausverkauftes Haus! 102 Gäste im Sterne-Restaurant Maximilian Lorenz. Das ist nicht nur sehr erfreulich, sondern auch ein sehr schöner Abschluss der kurzen Session. Mitglieder und Freunde des Colonia Kochkunstvereins hatten sich viel zu erzählen.

Der Patron des Sterne-Restaurants Maximilian Lorenz persönlich kochte nicht nur selber ein hervorragendes Menü, sondern hielt auch eine

Vize-Vorsitzender Johannes Krahwinkel mit Alexander Thelen (Schloß Miel) | CKV-Vorsitzender Ernst Vleer mit CEO Jörg Röhl (MBS) | Die Damen sind zufrieden.



Josef Schoop mit Marc Michelske | Bürgermeister aD Hans-Werner Bartsch mit Gattin Fine | Engelbert Rummel, Egon Michelske und Torsten Stiegler

General Frevel mit Gattin | Maurice Vleer mit Kingsley Paul | Ula und unser ehemaliger Lord Major Fritz Schramma.



Vorstandsmitglied Kurt Mentz mit netten Gästen rechts und links.

kurze, aber tiefgründige Rede zur „aktuellen Lage“. Lorenz erinnerte an alle, denen es nicht mehr so gut erginge wie uns. Er berichtete von dem Fall einer Frau, die nicht allzuweit seines Restaurants

auf der Straße campierte und ein persönliches Gespräch den Tag komplett für beide Gesprächspartner verändert.

Die Frau war unglaublich dankbar,

dass sich jemand Zeit für sie nahm und Maximilian war dankbar für eine andere Lebensperspektive. Er gab uns eine seltene und persönliche Einsicht in das Leben eines Sternekochs.



Lobrede des Vorsitzenden Vleer an Sternekoch Maximilian Lorenz

Das Menu hatte unverkennbar seine Handschrift!

Es ist schon phänomenal, ein Menü auf diesem Niveau für 100 Personen zu kochen.

Nach einem (sehr leckeren) Gruß aus der Küche servierte der, sehr aufmerksame Service das Menü.

Menu

FISCHESSEN 2024

Starters

Tatar von der Dorade &
Räucherforelle
Eingelegtes Sommer Gemüse
Dijon Senf -Safran-Mayonnaise
Marinierte Salatsprossen

Gebackene
Gewürz-Knusper-Garnele
auf glasiertem, frischem Spinat
mit marinierten Strauchtomaten

Ingwer-Champagner-Butter
Zitronen-Buttermilch Erfrischung



Main Course

Schottisches Wildlachs Filet
unter Sonnenblumenkern-Kruste
Spitzkohl à la Creme
Zitronen-Hollandaise

Desserts

Herzbeben Valrhona
Grand Cru Schokolade
eingekochte Erdbeeren



Der Wein und die und die anderen Getränke sorgten ebenfalls für eine gute Stimmung.

Das Dessert wurde zu den Klängen von Helene Fischer serviert.

Unter den vielen Gästen konnten wir den Standortälteste der Bundeswehr in Köln, Generalmajor Richard Frevel mit Gattin, unseren Aufsichtsrat Fritz Schramma mit Gattin Ulla begrüßen. Auch freuten wir uns über die Anwesenheit des Vorsitzenden unseres Fördervereins, Hans-Werner Bartsch mit seiner Gattin Fine. Ebenfalls waren vom CKV-Förderverein, Herr Dr. Uwe Streck und der CEO der MBS Jörg Roehl zu begrüßen.

Viele neue Mitglieder und Freunde vom Wirtschaftsclub freuten sich auf das Fischessen am Aschermittwoch. Apropos, Aschermittwoch, am 14.02. war ja auch noch Valentinstag.

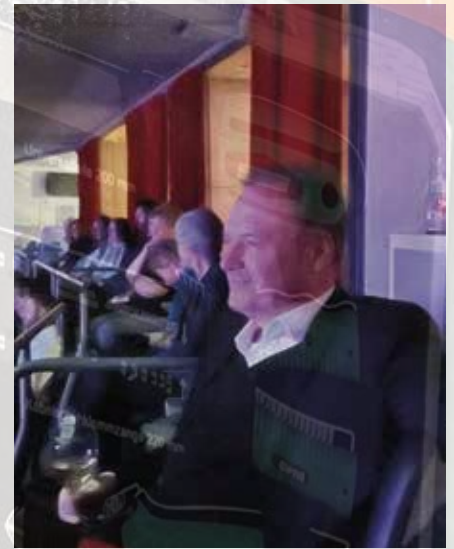
Zu diesem Anlass erhielten alle Damen vom Vorstand einen Blumenstrauß.

Ein gelungenes Fischessen und der Rest des Jahres kann kommen.

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Badura

Bildreihe:
Liebe Gäste fühlen sich sichtlich wohl.
Tuchscherer und Vleer und viele weiße Haare (oder weise Haare?)
Dr. Uwe Streck als Hahn im Korb
Zender, Tuchscherer und Röhl stehend über Uwe Streck
Ute Jordan und Klaus von Leciefski im Gespräch





Auf unserer Vorstandsweihnachtsfeier wurde standesgemäß Nikolausmütze getragen, so auch der Aufsichtsrat Fritz Schramma | Christian Kerner

Vorstands-Weihnachtsfeier 2023

Vorstand des Colonia Kochkunst Vereins in der Lanxess Arena Köln

Auch ein Vorstand muss mal in der Vor-Weihnachtszeit pausieren und etwas Essen und Trinken. Also buchten wir eine Loge und ein Programm von einer Dame, die jeden zum Lachen bringt. Monika Gruber. Ihr Programm riss nun wirklich jeden vom Hocker.

Vorstand und Aufsichtsrat waren pünktlich zur Stelle und nach dem leckeren Büffet begann das Programm. In der Pause bekamen alle Mitglieder als Dank für ihre Arbeit einen Werkzeugkoffer, denn zu



Schopen, Wullen, Krahwinkel, Schweigert, Lansen vom Förderverein, Kerner, Vleer, unser Gast Thelen, Schramma, Kurtenbach und Eckardt.



Unser Vereinsfotograf Joachim Badura mit Christian Kerner.

reparieren gibt es ja immer etwas. Auch konnte das Budget 2024 zu Beginn der Feier noch verabschiedet werden. Und das mehr als ausgeglichen. Bei allen Vorhaben, Ideen und geplanten Veranstaltungen ist immer

noch ein Plus für unvorhergesehene Dinge vorhanden (schließlich geben wir nicht mehr aus als das, was wir auch einnehmen).

Die Feier entsprach dem Programm

und ging irgendwann mit viel Lachen zu Ende. Die Motivation des Vorstandes ist ungebrochen und ich freue mich auf 2024.

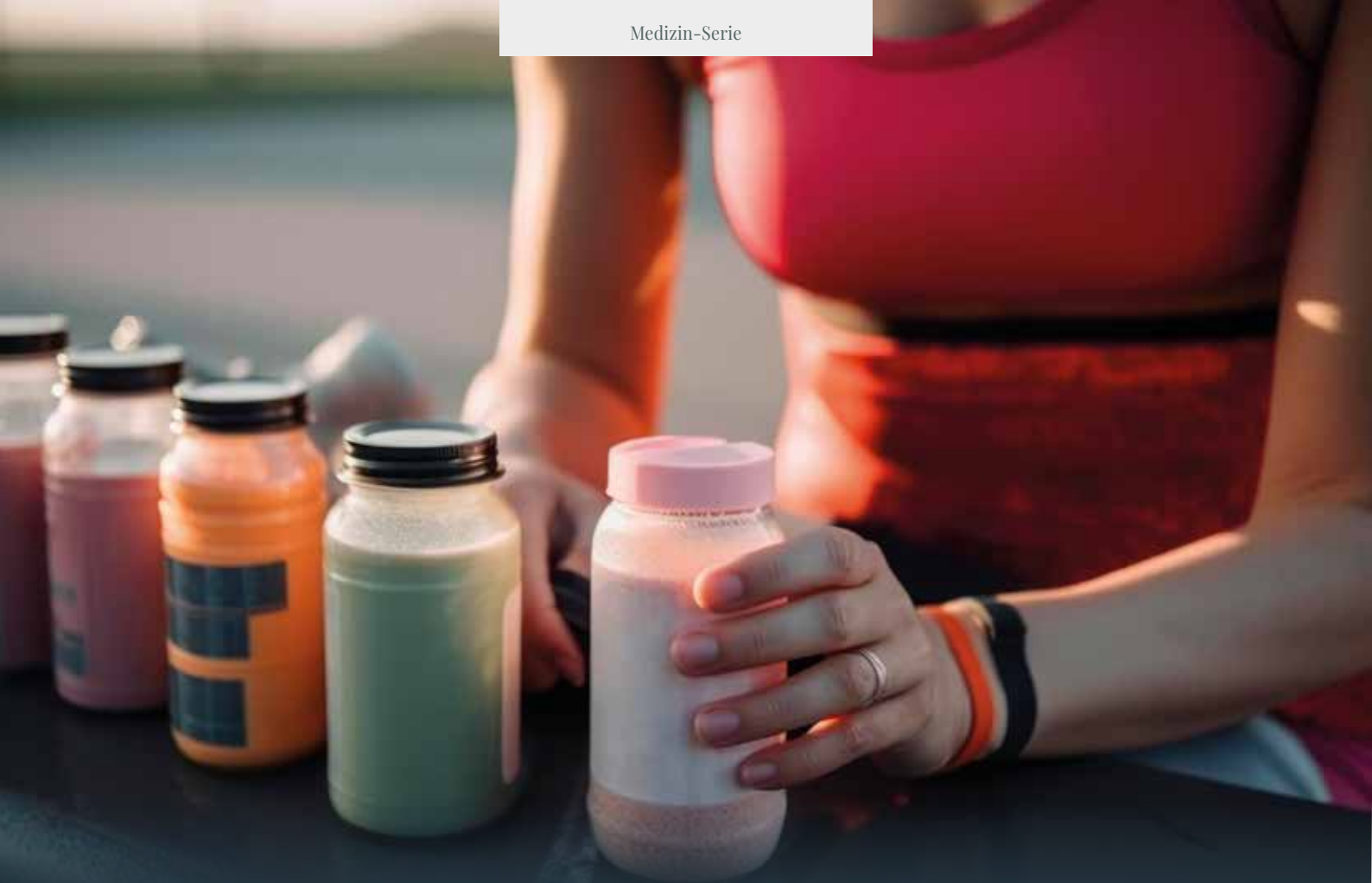
❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Badura




medien lotharbraun
DIGITAL - UND PRINT MEDIEN

Rundweg 3 - 51789 Lindlar - Telefon 02266 4658755
mail@medienlotharbraun.de

www.medienlotharbraun.de



High-Protein-Produkte

High-Protein-Produkte sind inzwischen mehr als nur ein Ernährungstrend. In Deutschland steigt ihr Konsum stetig. So geben Verbraucher hierzulande jährlich mehr als eine Milliarde Euro für High-Protein-Produkte aus, gut 50 % mehr als 2 Jahre zuvor. Eine proteinreiche Ernährung wird insbesondere als Lösung für Menschen mit Fettleibigkeit beworben, da sie die Pfunde leichter purzeln lasse. In der Tat gibt es Beweise dafür, dass sie schneller satt macht, die Muskelmasse erhält, den Energieverbrauch erhöht und zur Reduzierung von Heißhungerattacken beiträgt.

„Protein-Hebel“ gegen Adipositas

Eine Erklärung für diese Effekte bietet die sogenannte Protein-Hebel-Hypothese. Sie besagt, dass unser Körper alles daransetzt, pro Tag genug Protein aufzunehmen – oder im Umkehrschluss: Menschen neigen dazu, weiterzuessen, bis dieses „Genug“ gedeckt ist. Dies würde bei proteinarmer Ernährung, etwa mit Fastfood, zur übermäßigen Aufnahme von Fett und Kohlenhydraten führen, mit der Folge von Gewichtszunahme und Adipositas. Diese Hypothese

wurde 2011 in einer Studie an 26 jungen und schlanken Probanden getestet. 3 Gruppen erhielten 4 Tage lang gleich aussehende Mahlzeiten mit entweder 10 %, 15 % oder 25 % Proteinanteil, von denen sie nach Belieben essen durften. Zusätzlich gab es Snacks zur Auswahl. Interessanterweise haben die Probanden in der Gruppe mit dem niedrigsten Proteingehalt am meisten Kalorien aufgenommen und fühlten sich nach den Mahlzeiten trotzdem nicht ausreichend gesättigt. In der Gruppe mit dem höchsten Proteinanteil war es umgekehrt. Folglich scheint der Proteinanteil in

Es wird empfohlen, den Bedarf durch natürliche Proteinquellen zu decken.

der Nahrung bei der Regulierung der Nahrungsaufnahme und somit bei der Kontrolle des Körpergewichts eine Rolle zu spielen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt jedoch allgemein eine tägliche Proteinaufnahme von (niedrigen) 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (g Protein/kgKG/Tag). Speziell bei Adipositas (Fettleibigkeit) positioniert sie sich nicht eindeutig und verweist auf die geringe Datenlage.

Zeit für eine Ernährungswende?

Fraglich ist, ob dieser Richtwert aus den 1940er-Jahren überhaupt noch zeitgemäß ist. Damals wurde der minimale Proteinbedarf bestimmt, der notwendig ist, um das Stickstoffgleichgewicht zu halten. Diese sogenannte Stickstoffbilanz berechnet sich aus der Differenz zwischen der Stickstoffaufnahme – hauptsächlich aus Nahrungsprotein – und seiner Ausscheidung über Urin, Fäkalien, Haut und Atem. Eine

positive Stickstoffbilanz weist auf einen Aufbau von Körperproteinen hin, wie es etwa beim Wachstum, in der Schwangerschaft oder bei der Muskelregeneration der Fall ist. Eine negative Bilanz deutet auf Muskelabbau hin. „Stickstoffgleichgewicht“ bedeutet, Aufnahme und Ausscheidung von Protein sind im Gleichgewicht.

Die damaligen Studien zeigten, dass eine ausgeglichene Stickstoffbilanz bei einem Wert von 0,6 g/kgKG/Tag Protein erreicht wird. Mit Sicherheitsabstand landete man bei der Zahl 0,8. Denn ursprünglich war die Empfehlung lediglich darauf ausgelegt, Mangelernährung zu verhindern. Zudem hatten die damaligen Studien methodische Mängel: Sie überschätzen die Aufnahme und unterschätzen die Ausscheidung von Stickstoff. Deren Beziehung ist zudem nicht linear, was damals nicht berücksichtigt worden war.

Die aktuell empfohlene Proteinzufuhr könnte daher für heutige Bedürfnisse zu gering sein.



Neuere Verfahren wie die IAAO (Indikator-Aminosäure-Oxidation) schätzen den Proteinbedarf genauer ein und deuten auf einen höheren Bedarf hin, als bisher angenommen wurde. Dies gilt insbesondere für bestimmte Bevölkerungsgruppen wie ältere Erwachsene, Kinder und Schwangere. Die DGE ist sich dessen bewusst und hat hier bereits reagiert. Sie empfiehlt für Senioren zum Beispiel schon eine Mindestproteinaufnahme von 1 g/kgKG/Tag. Bei Adipositas bleibt sie aber mit Hinweis auf fehlende Daten nach wie vor bei ihrer konservativen Haltung.

Grundlage dieser Einschätzung ist eine Studie von 2009, in der eine High Protein Diet (HPD) das Gewicht nicht signifikant stärker senkte als eine Diät mit normalem Proteinanteil.

Fett verlieren, nicht Muskeln

Doch dabei blieb der entscheidende Parameter Muskelmasse außer Acht. Einige Studien haben untersucht, wie die Körperzusammensetzung im Rahmen einer Diät mit unterschiedlichem Proteinanteil variiert. So macht es bei 40 stark übergewichtigen Männern beim Gewicht keinen Unterschied, ob eine 4-wöchige Diät mit 60 % der normalen Energiezufuhr und umfangreichem Sportprogramm entweder mit normalem (1,2 g/kgKG/Tag) oder erhöhtem

Proteingehalt (2,4 g/kgKG/Tag) durchgeführt wird: Beide Gruppen haben circa 3,5 kg Gewicht verloren. Aber: Die Gruppe mit hohem Proteingehalt hat 1,3 kg mehr Fettmasse verloren, während sie im Gegenzug 1,2 kg mehr Muskelmasse aufbaute.

Ähnliches zeigt eine Studie aus dem Forschungsinstitut der US Army: 40 übergewichtige Probanden wurden in 3 Gruppen mit 0,8 g/kgKG/Tag, dem doppelten (1,6) oder dreifachen (2,4) Proteinanteil eingeteilt. Der Gewichtsverlust war zwar in allen Gruppen vergleichbar. Aber mit steigendem Proteinanteil reduzierte sich der Muskelabbau, während sich der Fettabbau beschleunigte. Dieser Befund bestätigt sich bei älteren Menschen mit Adipositas. Die Resultate lassen zwei Schlussfolgerungen zu: Erstens reicht der alleinige Blick aufs Gewicht nicht aus, um den Effekt einer HPD zu bewerten. Zweitens sollte sie idealerweise mit einem Sportprogramm kombiniert werden, um den Muskelerhalt zu maximieren.

Gibt es ein Zuviel an Protein?

Die Frage ist, was wir machen, bis die Datenlage eindeutig ist. Derzeit spricht vieles dafür, dass die aktuellen Empfehlungen zur Proteinaufnahme bei Adipositas eher dem Minimum und nicht dem Optimum entsprechen. Eine proteinreichere Ernährung wäre also

einen Versuch wert. Wer nieren- und lebergesund ist, kann prinzipiell mehr Eiweiß essen. Ein oberer Grenzwert ist aktuell nicht definiert. Es gibt jedoch ein „Aber“. Denn epidemiologischen Daten zufolge könnte bereits ein moderat erhöhter Proteinkonsum (etwa 1,2 g/kgKG/Tag) das Krebsrisiko steigern.

In Interventionsstudien konnte dies aber bislang nicht bestätigt werden. Zudem müssen diese Erkenntnisse im Kontext der Adipositas gesehen werden, die für sich allein mit Sicherheit den relevanteren Risikofaktor für Krebs darstellt. Ein weiterer Faktor ist die Herkunft der Proteine, Sprichwort rotes Fleisch. Wirklich gefährlich sind über 5 g/kgKG/Tag, wenn Protein ungefähr die Hälfte der täglich aufgenommenen Kalorien ausmacht, wie einige Studien aus dem frühen 20. Jahrhundert berichten. Die Teilnehmenden litten an Übelkeit, Durchfall, extremer Schwäche und sie drohten sprichwörtlich zu verhungern.

Es wird empfohlen, den Bedarf durch natürliche Proteinquellen zu decken. Dazu gehören einerseits tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sowie solche pflanzlicher Herkunft wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Getreide und Sojaprodukte.

Ob ein High Protein Schoko Pudding also unbedingt sein muss, bleibt Ihnen überlassen.

❖ Bericht: Marvel Vleer - Fotos: Depositphoto

Kerze für Demokratie und Freiheit

Kerze gegen jeden Terror





Bilderreihe oben: Auf dem Weg vom Forum bis in den Dom
Bilderreihe unten: Mentz und Schopen beim Aufbau der Kerze und Monsignore Robert Kleine bei der Messe



Der Minister staunt über die Riesenkerze. Unser ehemaliger Dompropst Gerd Bachner hatte vor genau 20 Jahren eine kleinere vom CKV gesehen.

Gemessenen Schrittes trugen die Ehrenträgerin und die Ehrenträger die Kölner Friedenskerze mit einer Größe von 2,89 Metern und einem Gewicht von 22,56 KG in den Kölner Dom.

Vorne der Chef der Düsseldorfer Staatskanzlei und Europaminister Nathanael Liminski und der Vorsitzende des Vereins, Ernst Vleer. Direkt dahinter Lutz Wingerath, Chef der Kölner Sportstätten und Daniel Steckel, CEO der MBS. In der nächsten Reihe die CDU Bundestagsabgeordnete Serap Güler und der Ehrenpräsident der Kölner Lesegesellschaft Egon Michelske. Den Abschluss bilden der Aufsichtsrat des Colonia

Kochkunstvereins und ehemalige Oberbürgermeister der Stadt Köln Fritz Schramma sowie unser ehemaliger Dompropst Gerd Bachner.

Der Weg vom Dom Forum bis in die Kathedrale machte viele Menschen neugierig und so folgten sie der Kerze mit in den Dom hinein. Der Duft, der Kerzenschein und die doch eher beruhigenden Worte von Msgr. Robert Kleine, dem Stadt- und Dom-Dechant, verbreiteten eine ganz besondere Aura. Kleine würdigte den Verein und seine Helfer, die Kerzenmanufaktur Schlösser und stellte unsere aller Gemeinschaftsanliegen fest. Gegen Terror jeder Art, gegen Antisemitismus, gegen

Unterdrückung in aller Welt, gegen den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine, gegen Hamas und alle instrumentalisierten Terroristengruppen auf der Erde. Einfach für Freiheit und Demokratie.

Und ja, es ist schon etwas Besonderes unseren schönen Dom beim Klang der Orgel zu durchschreiten und diese gigantische Kerze neben dem Altar aufzubauen. Ich bin mir auch der Ehre bewusst, unsere Kerze angezündet zu haben und wir alle hoffen damit ein kleines Zeichen gesetzt zu haben. Wir sind offen für jeden und jede die in Deutschland leben und arbeiten wollen. Die ein kleines Rädchen in unserer gemeinsamen Demokratie sein



GÉRARD BERTRAND



© GILBERT BAGES. DRINKINMODERATION

VERTRIEB: WEIN WOLF GMBH, BONN WWW.WEINWOLF.DE



Fahnenträger Marc Kurtenbach, MDB Serap Güler und Minister Nathanael Liminski.

wollen. Aber alle, die ihre Kriege nach Deutschland tragen wollen und hier Verbrechen begehen, gehören wieder ausgewiesen.

Msgr. Kleine hielt eine berührende Messe für die Freiheit und der Dom füllte sich rasch.

Ernst Vleer, Vorsitzender des Colonia Kochkunstvereins, erläuterte die Bedeutung dieser Aktion als ein Licht, das die Freiheit

und den Friedensgedanken im Herzen Kölns leuchten lässt.

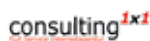
Domdechant Msgr. Robert Kleine zeigte sich erfreut über die klare Botschaft des Colonia Kochkunstvereins gegen Terror und Krieg und für den Frieden. Er leitete das Friedensgebet und nahm in seiner Funktion als Kölner Stadtdechant an der anschließenden Kundgebung teil. Darüber hinaus lud er herzlich alle Menschen ein,

sich dem Gebet anzuschließen und Solidarität mit der Ukraine sowie anderen Konfliktherden weltweit zu zeigen.

Die Veranstaltung im Kölner Dom war somit nicht nur ein eindrucksvolles Zeichen für Frieden und Solidarität, sondern auch eine Einladung an alle, sich aktiv für diese Werte einzusetzen.

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Joachim Badura

Unsere Firmenpartner





Heinz Josef Breuer ist von uns gegangen.



Viele seiner Freunde versammelten sich in der kleinen Kirche um unseren alten Freund und CKV Mitglied Heinz Josef „Jupp“ Breuer zu gedenken. Der frühere Geschäftsführer von HOBART war damals ungeheuer Stolz darauf, „die kölsche Jungfrau“ zu werden. Mit der Stimme war er der heimliche Star des Dreigestirns.

Er hatte nie Zeit, war allerdings immer und überall dabei. Ein echter Freund und Kumpel, einer, der nie jemand hängen ließ. Zuletzt vor zwei Jahren noch ein paar Stunden in unserem 11er-Rat. Vor einigen Monaten erzählte er noch von seiner Krankheit und gleichzeitig einen Witz. So war er.

Wir werden ihn immer als einen

Die CKV Sitzung war immer einer seiner Höhepunkte. Entweder im 11er Rat oder im Saal

von uns im Gedächtnis behalten und hoffen, da wo er jetzt ist, geht es ihm gut. Ich bin stolz darauf, ihn gekannt zu haben.

Lieber Jupp, Ruhe in Frieden

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Vleer - Badura

Höppe, danze, fiere...

#leckerlecker

#mirkocheförüch

#geneeße

Wir suchen Dich!
Jetzt bewerben!



Scannen
& Genießen

An der Hasenkaule 9-13
50354 Hürth
www.hardy-remagen.com



Rainer hält die Stellung! Die karnevalistische Party des Jahres.

Werner Grunau beim Zapfen, der Rest ist außer Rand und Band

Wer hier zählen will hat ein Problem. Es gibt wohl kaum eine Veranstaltung im kölschen Fasteler wie hier am 11. im 11., die so „voll“ ist wie diese. Partys gibt es überall, doch nur hier treffen sich alle: Karnevalisten, Globetrotter, Präsidenten und Korps-Soldaten. Das jubelnde Publikum hat schon ab dem Vormittag diese Laune. Gratulation an die Braunsfelder! Und jeder besuchte natürlich den „Präsidenten“. Rainer nahm selbstverständlich alle in Empfang, mit dem Sessions-Orden der Braunsfelder. Und wieder waren auch ihre Sitzungen in der Session perfekt, wie ihr ja alle wisst, denn ich glaube, euch alle gesehen zu haben.

BOTSCHAFTER DES VEREINS

Personen, die sich in besonderer Weise um den Verein verdient gemacht haben, werden zu seinen Botschaftern ernannt.



Günther Hach
Amar



Dipl Ing Norbert
Armand



Buddhi
Athauda



Wolfgang
Baer



Hans-Werner
Bartsch



Heinz Josef
Breuer †



Volker
Graumann



Franz Josef
Hermann



Rainer
Herschel



Uli
Jordan



Günther
Klum



Kumara
Rajapaksha



Frank
Remagen



Mohamed
Saeed †



Nicky
Samarasinghe



Rainer
Schillings



Roger
Schönau



Willy
Stollenwerk jr.



Rainer
Tuschcherer



Peter
Weinem



Markus
Zehnpfennig



Sascha
Lanser



Nachrichten des Couriers

Johannes Steckel von MBS zeigt seinem chinesischen Gast das Kölner Eishockey



SO GRILLTE MAN IN TEXAS SCHON VOR 100 JAHREN



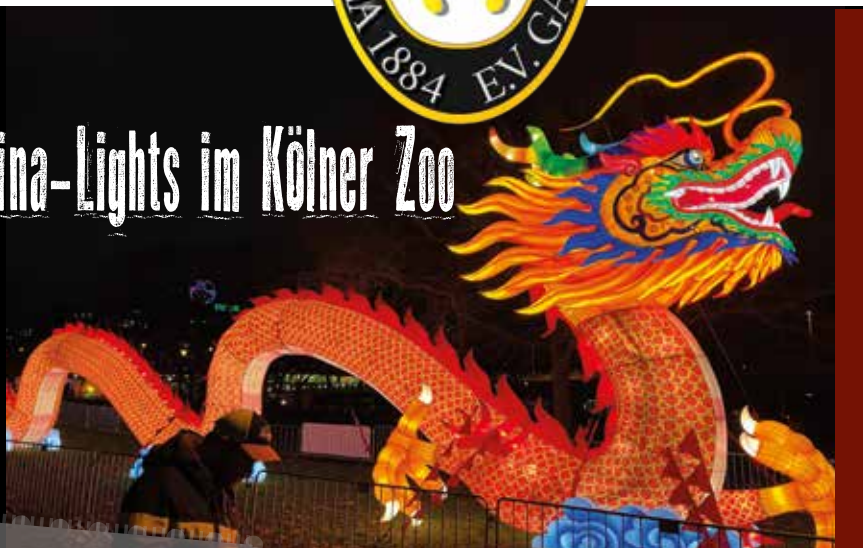
Leckeres Gänseessen bei Alexander Thelen auf Schloss Miel mit Jochen Müller (UPS) und seiner Gattin sowie Ellen und Ernst Vleer.

NIMM ICH JETZT EIN ODER ZWEI...





China-Lights im Kölner Zoo



Die stellvertretende Ministerpräsidentin
Mona Neubaur in Köln



Mega-Fisch- Event bei Selgros



Traumwetter Rhein Energie Stadion

Neues Konzept mit Feingefühl Maximilian Lorenz 2024



Es muss nicht immer Fleisch sein. Es gibt tatsächlich viele neue und kreative Ideen etwas aus frischen Gemüsen zu machen. Wie wäre es denn mal mit einem Sauerbraten aus Sellerie oder Spezialitäten, wenn es dann schon Fleisch sein soll... aus frischer Leber, Herz, aus der Keule, vom Filet oder Rücken vom Lamm. Einfach nachhaltig. Das bedeutet wirklich alles von einem Tier zu verarbeiten. : Der Name dieses neuen Konzepts lautet: „tail to nose“ (Vom Schwanz bis zur Nase)

Der Patron und Namensgeber des „Sterne Restaurants“ Maximilian Lorenz ist von seiner neuen Idee so überzeugt, dass er hier natürlich auch ein großes Risiko geht. Und ich rede nicht von seinen Fans, von der alt-ingesessenen Kundschaft, sondern von neuer Kundschaft, von internationalen Gästen. Er wird seine Speisekarte grundlegend

Maximilian Lorenz stellt sein neues Konzept vor.



Feine Speisen mit dem Meister

verändern und seiner Kreativität freien Lauf lassen. Vorweg behauptete ich, dass es entweder den 2. Stern dazu gibt oder (leider) gar keinen. Was er mit seiner Mannschaft aus einigen Sellerie Knollen und einem frischen ganzen Lamm zauberte, war sogar für Philo, unserem mittlerweile weltweit bekanntem Zauberkünstler, eine Überraschung. Er probierte Teller für Teller und war voll des Lobes. Richtig Ahnung von Spitzenküche hat HAIE-Mannschaftskapitän Moritz Müller. Es ist schon in der guten Küche sehr schwierig, einzelne Komponente heraus zu schmecken. In der Sternegastronomie fast unmöglich. Mo merkte ganz feine Nuancen. Also nicht nur auf dem Eis ein absoluter Profi.

Es gab einen Sauerbraten vom Lamm und einen von Sellerie. Beide zusammen ein Genuss. Ich räume dem neuen Konzept schon jetzt ungeheures Potenzial ein. Ich werde

das neue Menü komplett, unter der Bedingung eines vollen Restaurants testen. Was sagt das Auge dazu, die Geschmacksnerven und vor allem, ist es so auf diesem Niveau tauglich. Quasi als „Vorschau“ gab es für die Berichterstatter einen Küchenbesuch der besonderen Art. Hier konnte man Zubereitung und das Anrichten auf höchstem Niveau mit ansehen. Das neue Konzept beginnt mit einem kompletten Lamm. Das „Lammour“ Lammfleisch ist in der Region bekannt und kommt von einem Hofladen in der Eifel. Herz und Leber wurden in der Vorspeise verarbeitet, als Hauptgang dann den Sauerbraten.

Der Mannschaftskapitän der Kölner Haie Moritz Müller mit Zauberer Philo | Ernst Vleer mit Moritz Müller | Mama Lorenz

Das nächste Menü wird den Wolfsbarsch komplett verarbeiten und als drittes der Eifeler Prachthahn. Ich bin gespannt und verspreche: Ich werde ab und zu mal in der Küche vorbeischaun.

❖ Bericht: Ernst Vleer - Fotos: Vleer





Businesspartner des CKV

Happy Birthday to: You!

Mai

April

Nettinger, Hans-Peter	01.04.
Antoni, Angela	05.04.
Orth, Franz-Josef	06.04.
Komp, Julia	07.04.
Wilmer, Jürgen	07.04.
Vos, Wilhelm	10.04.
Hintzen, Jochen	12.04.
Ahrens, Arno	15.04.
Danner, Marcus	17.04.
Senger, Lars	17.04.
Schröter, Daniela	17.04.
Pulfrich, Dieter	19.04.
Türner, Ulrich	19.04.
Schendzielorz, Elisabeth	22.04.
Klößner, Fabian	24.04.
Schimpfke, Franz-Josef	24.04.
Sonntag, Hildegard	24.04.
Rein, Gerd	25.04.
Schillings, Rainer	26.04.
Kappes, Ewald	26.04.
Hartmann, Kurt	27.04.
Giesder, Walter	27.04.
Lechner, Dr. Adalbert	27.04.
Jankowiak, Grischa	29.04.
Bauer, Sandra	30.04.
Wortmann, Franz Werner	30.04.

Richter, Markus	01.05.
Böttcher, Jörg	01.05.
Karhon, Eugen	02.05.
Mai, Marcel	05.05.
Ziegler, Axel	07.05.
Klaus, Norbert	08.05.
Retz, Oliver	09.05.
Gleitsmann, Claudia	10.05.
van der Ham, Robert	10.05.
John, Ralf	11.05.
Kiefer, Maria	12.05.
Jeschonnek, Oliver	12.05.
Schweigert, Rolf	14.05.
Herbrand, Marc	15.05.
Reichwein, Karl	15.05.
Baer, Wolfgang	17.05.
Annas, Dirk-James	19.05.
Hamm, Christian	19.05.
Handler, Walter	20.05.
Huber, Albert	20.05.
Krause, Steffen	21.05.
Moog, Manfred	23.05.
Kratz, Anne	26.06.
Dieper, Ann Sophie	28.05.
Ten Cate, Frederik	28.05.
Schönau, Roger	29.05.
Kellner, W. Maximilian, Dr. med.	29.05.
Waltemathe, Dirk	29.05.
Neal, Gailaw Leonardo Javier	30.05.

Juni

Bosbach, Dieter	02.06.
Wanke, Monique	05.06.
Faghieh-Nassiri, Raika	07.06.
Eckardt, Eva	08.06.
Kamp, Wilfried	10.06.
Krimmel, Marc	10.06.
Oertel, Sebastian	10.06.
Stabler, Marco	13.06.
Claus, Joscha	14.06.
Türnich, Christian	15.06.
Nolte, Daniel	16.06.
Siefert, Hendrik	17.06.
Rausch, Kai	18.06.
Haas, Andreas	18.06.
Sziegoleit, Jürgen	19.06.
Zilles, Klaus	19.06.
Brosius, Ole	21.06.
Döring, Ralf	24.06.
Kratz, Anne	24.06.
Jakob, Marcel	25.06.
Heinemann, Wiebke	29.06.



EINE KARTE. ALLE SPIELE!

DIE DAUERKARTE DER HEIMAT DES HANDBALLS.



7 JETZT VFL-DAUERKARTE
2024/25 SICHERN!



Businesspartner Club '99



www.devk-goldgasse.de

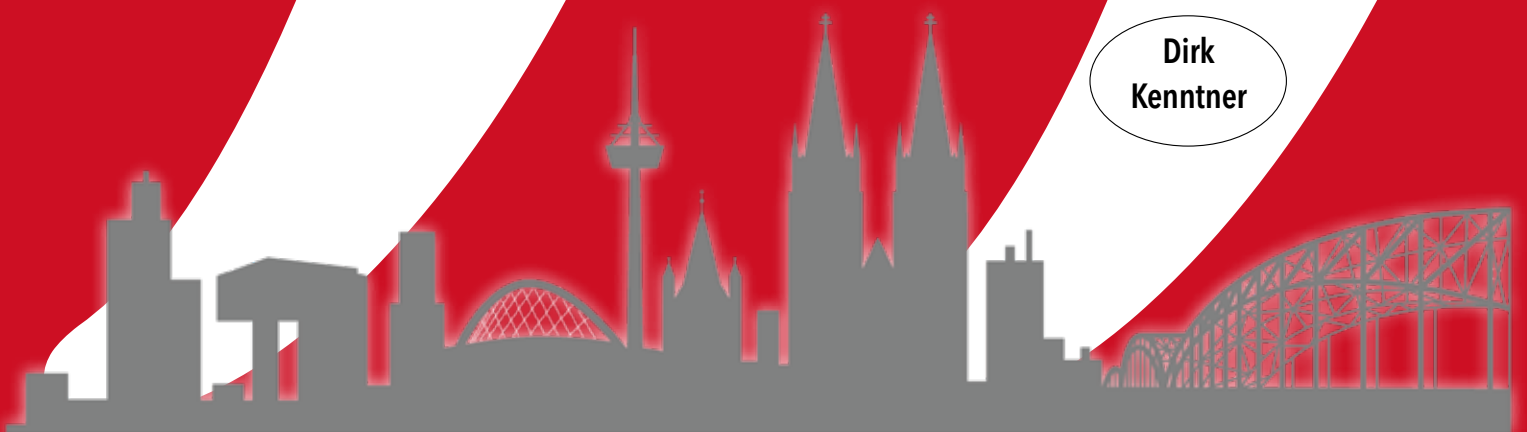


RECHTSANWALT
Thomas Prenzel

Klaus
Reifenhäuser



Dirk
Kennner



All inclusive ist nicht immer gleich all inclusive!

Letztes Jahr verbrachten wir, ziemlich spontan einen Urlaub in Fujairah, einem kleinen Emirat, ca. 120 km von Dubai entfernt, auf der andern Seite und somit am Golf von Oman.

Wir wollten neben einem Badeurlaub auch ein bisschen tauchen und das

geht im Persischen Golf nicht. Bei der Hotelwahl (Tauchschule in der Nähe oder im Hotel ist immer ein Kriterium) fiel mir das Rotana Resort und Spa ins Auge, da dieses Hotel kein Hochhaus war und über eine sehr schöne Garten-Pool-Anlage verfügte. Die Bewertungen waren auch ganz okay (wir sprechen

hier nicht von einem Luxusurlaub), außer dass die Gäste überwiegend russisch sprechend waren. Aber das kannten wir auch schon von anderen Reisezielen.

Was mir aber bei den Bewertungen ins Auge stach, war die Empfehlung anstatt all inclusiv unbedingt all inclusiv plus zu buchen. Das war ein



Preisunterschied, vorab gebucht, von ca. 20 Euro pro Tag und Person bei einem Aufenthalt von 14 Tagen. Was enthielt laut Bewertungen dieses Plus denn mehr?

Man hatte, neben einer eigenen Getränkekarte (mit mehr Auswahl bei alkoholischen Getränken wie auch bei Cocktails), die Möglichkeit das Strandrestaurant „Sharkys Bar“ sowie das Spezialitätenrestaurant „The Wave“ zu besuchen. Alle anderen Gäste mussten hier dann zuzahlen. Ich habe das dann von zu Hause aus gebucht, ohne genau zu wissen, was einen dann so erwartet. Mir gefielen auf der Homepage die Fotos von dem Restaurant „The Wave“ einfach nur sehr gut.

Das Hauptrestaurant war auch sehr schön eingerichtet. Hier gab es immer ein großes Buffet mit viel Auswahl. Aber die Speisen waren fast jeden Tag identisch. Somit haben wir hier nur gefrühstückt und nur ganz selten mal mittags eine Kleinigkeit gegessen. Ansonsten haben wir mittags in „Sharkeys Bar“ gespeist. Hier gab es eine kleine, aber feine Karte mit diversen Salaten, Pizzen, Burger und Sandwiches, Nudeln und Nachos. Auch gab es immer mehrere Desserts zur Auswahl. Wir durften immer drei Speisen wählen, was uns aber mittags schon viel zu viel war. Wir saßen direkt am Strand, mit Blick aufs Meer und mehreren Klimaanlage (die auch bitter nötig waren bei der Hitze). Der absolute Hauptgewinn für uns war

aber das Restaurant „The Wave“. Neben der netten Atmosphäre, gab es hier eine außerordentlich gute, auf sehr hohem Niveau zubereitet, Küche.

Es gab jeden Abend ein 4-Gang-Menü bestehend aus Salat, Suppe, Fleisch oder Fisch und einer Dessertvariation.

Und wie das unter Köchen so ist, am dritten Tag lernten wir den Küchenchef kennen. Er kommt aus Nepal. Ernst verlieh ihm erstmal den Orden des CKV und dann gab es kein Halten mehr.

Wir bekamen jeden Abend einen wunderschönen Tisch (nach Wunsch draußen oder drinnen) und zusätzlich immer ein Amuse-Gueule, oft mit Spezialitäten aus Nepal. Außerdem kochte man für uns auch ab und zu einen besonderen Hauptgang, sodass wir nicht nach vier Tagen wieder mit dem ersten Menü anfangen mussten. Aber das wäre aber auch

kein Problem gewesen, da es ja bei jedem Gang zwei Alternativen zur Auswahl gab. Neben dem vorzüglichen Essen, muss man noch den sehr aufmerksamen und freundlichen Service sowie die guten Weine hervorheben. Wir haben uns hier wie die Könige gefühlt und viele nette Gespräche mit den Köchen und Kellnern*innen geführt. Am letzten Abend, als wir Abschied nehmen mussten, war es dann auch etwas traurig.

Fazit: Der kleine Aufpreis bei Buchung gezahlt, hat sich für uns zu 100 % gelohnt. Gäste, welche vor Ort „The Wave“ gebucht haben, mussten für zwei Abende die 300 € zuzahlen. Durch meine langjährige Berufserfahrung in der Reisebranche lege ich eigentlich nicht so großen Wert auf die Bewertungen, aber dieser Tipp war für uns wie ein 6er im Lotto!

❖ Bericht: Elle Vleer - Foto: Vleer und freepik





Lachende Kölnarena

Als Höhepunkt der letzten, sehr kurzen Karnevalssession besuchten wir am Karnevalssamstag die lachende Kölnarena.

Was ist das Geheimnis dieser beliebten und immer ausverkauften Veranstaltungsreihe?

Mit Sicherheit ist ein Pluspunkt die Selbstverpflegung. Das ist ein Anreiz, gerade auch für junge Leute, dass man nicht noch die teuren Getränkekosten zusätzlich, wie bei einer Saalsitzung, zahlen muss. Ein weiteres positives Argument ist: Man sieht und hört alle, an einem Abend.

Streng durchgetaktet ist das ca. 6-stündige Programm der "Lachenden Kölnarena". Auf große Zugaben wird verzichtet, da schon immer der nächste Programmpunkt in den Startlöchern steht.

Zu Beginn findet immer ein großer Auf- bzw. besser gesagt Durchzug der bekannten Karnevalsgesellschaften und Traditonskorps statt. Hieran schließt sich zum krönenden Abschluss dann das amtierende Kölner Dreigestirn an, welches sich danach auf der Bühne vorstellt. Das Ganze läuft natürlich schon mit viel Musik und „Humba Tätära“ ab.

Danach geht es dann Schlag auf

Schlag. Alle namhaften Bands treten auf, aber bei jeder Veranstaltung haben auch Newcomer die Chance sich vorzustellen.

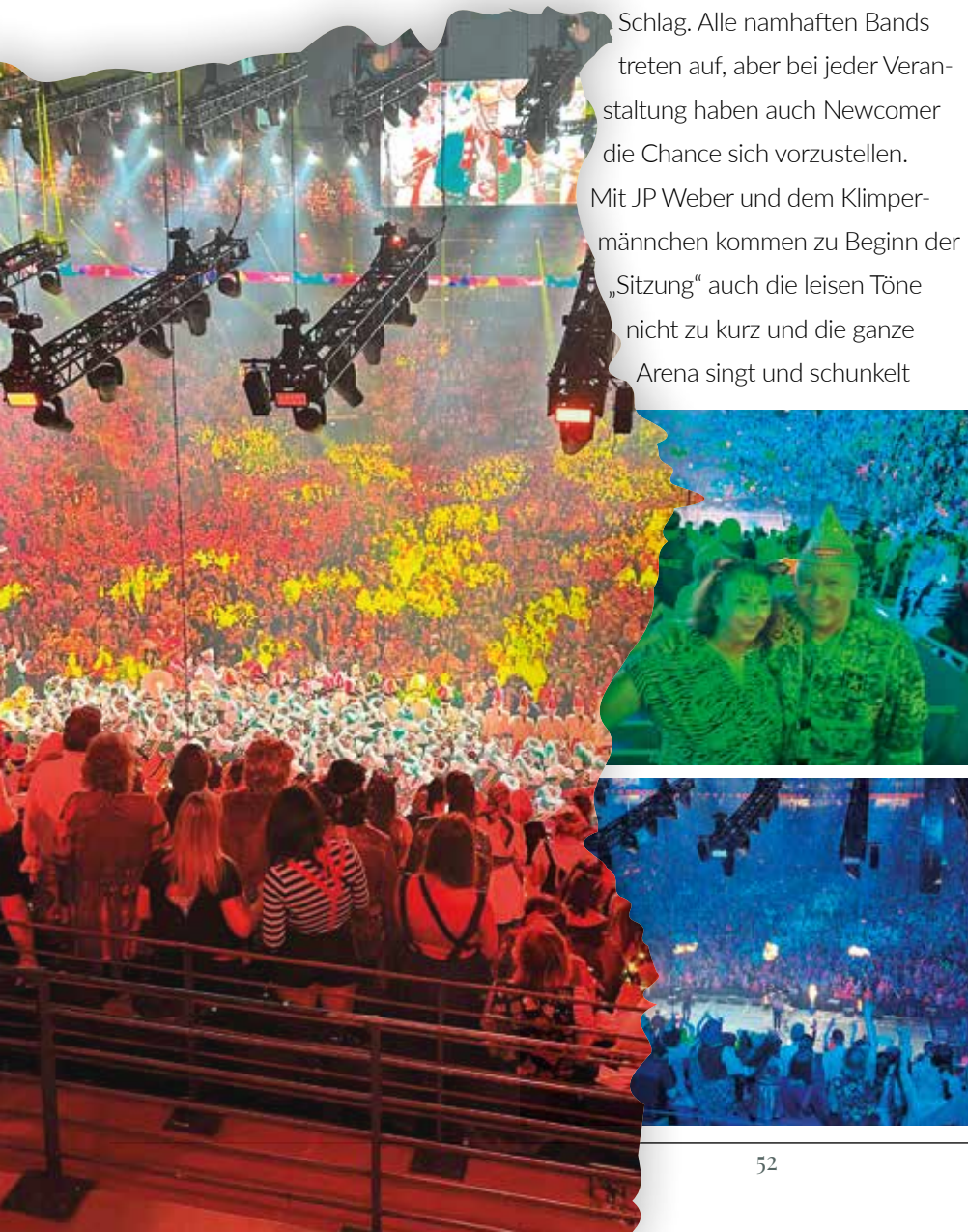
Mit JP Weber und dem Klimpermännchen kommen zu Beginn der „Sitzung“ auch die leisen Töne nicht zu kurz und die ganze Arena singt und schunkelt

begeistert mit. Meistens gibt sich auch ein Redner die Ehre. Wir hatten Glück und es war der Blötschkopp Marc Metzger, den ich sehr mag und auf den Saalsitzungen leider nicht erlebt hatte. Dann noch zwei Auftritte von großen Tanzgruppen, die hier wirklich Platz haben über die Bühne zu fliegen und damit ist das Programm perfekt abgerundet.

Man braucht schon etwas Kondition, denn letztendlich ist man fast 6 Stunden in Bewegung und auf dem Nachhauseweg klingeln einem die Ohren, nicht zu vergessen den Verlust der Stimme am nächsten Tag. Man sagt der lachenden Kölnarena nach, sie macht den klassischen Sitzungskarneval kaputt. Und zum Teil ist damit Sicherheit was Wahres dran. Ich vergleiche die Veranstaltungen aber gar nicht miteinander. Ich feire gerne den Sitzungskarneval und höre auch gerne Rednern zu, aber ich gebe auch genauso gerne in der Arena an Karneval nochmal Gas und singe alle die schönen Karnevalslieder mit Begeisterung mit. Und dabei spielt die Band überhaupt keine Rolle. Und wenn knapp 20.000 Leute singen, tanzen und schunkeln, das gibt es eben nur in der Arena und ist einmalig!

Nächstes Jahr am 15.02.25 haben wir die Loge NR 521, mit direktem Blick auf die Bühne, für die lachende Kölnarena geblockt. Das Ganze all inclusive mit einem Buffet und allen Getränken. Anfragen bei Interesse bitte unter vleer@prokastgmbh.de

❖ Bericht: Ellen Vleer - Foto: Ellen Vleer



Der beste Wein zum Spargel

Unser CKV Grauburgunder aus der Weinmanufaktur Christian Schardt, ein Genuss wie frische Erdbeeren, klar im Geschmack und kalt zu genießen.

Speziell durch die sachkundige Hand des Winzers angebaut, vom Präsidenten gern-tet (der Kerl muss auch alles machen),



von Christian Schardt persönlich gekel-tert und das im Super-Weinjahr 2019, da strahlt schon die Sonne aus der Flasche.

Bestellt heute noch für 8,90 € die Flasche einen 6er oder 12er Karton (Transportkos-ten je Kiste innerhalb Deutschlands zu-sätzlich 7,00 €) unter Angabe von Namen, Adresse, E-Mail und Telefonnummer an Schatzmeister Rolf Schweigert unter

huescheid54@yahoo.de

oder auf unserer Webseite:

www.Colonia-Kochkunstverein.de



**QUICK
TIPS!**

Unser Spätburgunder..Mal was besonderes zum Spargel

Unsere Firmenpartner



IBA - Automation
Heense GmbH
Antreiben + Schalten



Loss mer Weihnachtslieder singe!

Zum 7. Mal fand am 23.12.23 traditionell „Loss mer Weihnachtslieder singe“ im RheinEnergie-Stadion statt. 48.000 begeisterte Sänger*innen machten sich auf den Weg ins Stadion. Große und ganz viele Kleine, mit Glühwein, Punsch und Weihnachtsplätzchen bepackt und selber mit Lichterketten geschmückt.

Auch das Stadion verbreitete mit seinen Lichtquellen eine feierliche Atmosphäre. Michael Kokott leitete nicht nur seine Chöre, die

„lucky Kids“ und den Jugendchor St. Stephan, sondern auch 1.300 Sänger*innen aus anderen Chören. Soviel Teilnehmer waren es noch nie.

Aber natürlich wurde auch von den Rängen kräftig mitgesungen, sei es bei den traditionellen Weihnachtsliedern oder aber auch bei internationalen Evergreens wie „Feliz Navidad“.

Ein Höhepunkt war wieder der Auftritt von den Höhnern und Kasalla. Björn Heuser motivierte auf seine bekannte Art und Weise und übernahm auch für die Klüngelköpp (sie konnten leider nicht anwesend sein) das traditionelle Lied „Stääne“. Was für ein schönes Familienevent zur Einstimmung auf die Weihnachtstage. Besser geht es nicht! Und ganz klar: Ich singe 2024 wieder kräftig mit.

❖ Bericht: Ellen Vleer - Foto: Ellen Vleer

Nathanael Liminski



Nathanael Liminski · Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten, Internationales sowie Medien des Landes Nordrhein-Westfalen und Chef der Staatskanzlei.

Viele Menschen in Nordrhein-Westfalen möchten doch mal gerne wissen, wer was so in unserem Land politisch verantwortet. Hier mal etwas über Nathanael Liminski, Chef der Staatskanzlei, Europaminister, Macher.

Er ist es, der tatsächlich die Koalitionsverträge mit seinem Team erarbeitet, die wichtigsten Gespräche koordiniert und die Aufgaben der Landesregierung verteilt. Heute wichtige Gespräche in Israel, morgen im Libanon und ja, übermorgen beim Spargelschälen des CKV. Keiner, der sich nur vor der nächsten

Wahl sehen lässt. Ein Politiker der die Wünsche und Gedanken unserer Bürger in NRW auf der Straße erfährt und versucht Antworten zu finden. Ein Mann der verbindet, aber auch einer, der verändern kann. Eine Mischung, die heutzutage selten geworden ist. Wer ist dieser Politiker in Düsseldorf, der trotz seines

„seriösen Berufs“ es sich noch erlauben kann mit seinen Kindern im Freizeitlook selber einzukaufen. Hier einige Informationen über Jemanden, der gerade erst anfängt „Politik fürs Volk“, zu machen. Lesen Sie: Wer ist Nathanael Liminski?

❖ Ernst Vleer und Florian Hemann
Bilder: Staatskanzlei

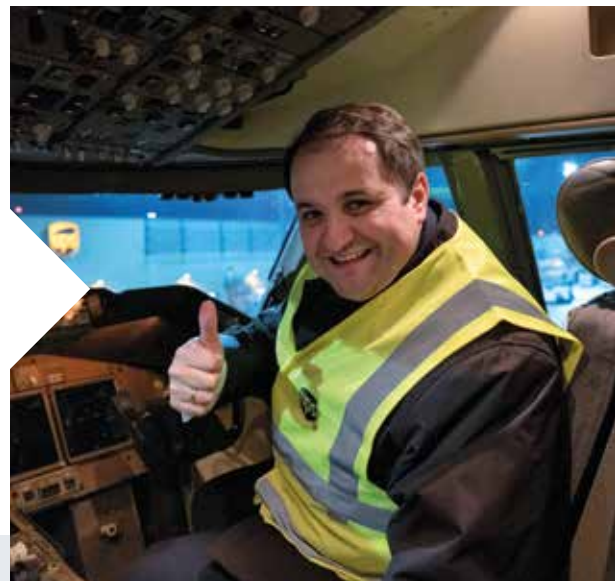
LASCHET



Nach vier Jahren als Mitarbeiter in der Bundespolitik wechselte Nathanael Liminski 2014 nach Düsseldorf in die Landespolitik, wurde Geschäftsführer der CDU-Landtagsfraktion im NRW-Landtag. Mit der Wahl von Armin Laschet zum Ministerpräsidenten wurde er 2017 Chef der Staatskanzlei. Sein Nachfolger Hendrik Wüst ernannte Liminski 2022 zusätzlich zum Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten, Internationales sowie Medien.

FLUGHAFEN

Im Februar hat UPS bekanntgegeben, am Flughafen Köln/Bonn auf die lauten MD-11-Flüge zu verzichten. Nathanael Liminski hatte sich dafür lange stark gemacht. „Das Ende der MD-11-Flüge ist eine gute Nachricht für den Standort, Umwelt und Anwohner“, sagte der gebürtige Bonner dazu.



BUNDES RAT



Als Minister für Bundes- und Europaangelegenheiten ist Nathanael Liminski Sprachrohr des Landes in Berlin und Brüssel. Das bedeutet auch, an den regelmäßigen Sitzungen des Bundesrates teilzunehmen. Als Chef der Staatskanzlei bereitet er die Beschlüsse der Ministerpräsidentenkonferenzen vor.

Unsere Firmenpartner





KARNEVAL

Er hat Rheinland im Blut: Nathanael Liminski mag den Karneval und ist in diesem Jahr – verkleidet als Kölner Hännchen – mit Christen, Juden und Muslimen auf dem sogenannten Toleranzwagen der Religionsgemeinschaften in Düsseldorf mitgefahren.

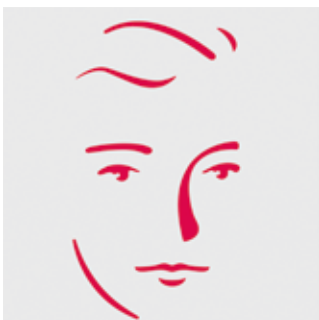
SYNAGOGUE

Der Dialog der Religionen ist Nathanael Liminski ein wichtiges Anliegen. „Wenn wir nur über- statt miteinander reden, siegt die Logik der Spalter und Terroristen“, sagte er im Rahmen eines Besuchs in der Kölner Synagoge mit den Vorsitzenden der großen muslimischen Verbände in NRW. „Ich setze auf einen offenen und vertrauensvollen Dialog über die Grenzen der Konfessionen und Kulturen hinaus.“



UKRAINE

Als Minister für Internationales ist Nathanael Liminski in der ganzen Welt unterwegs. Gerade der Krieg in der Ukraine treibt ihn sehr um. Regelmäßige Gesprächspartner sind Vitali und Wladimir Klitschko wie hier in Kyiv im April 2023.



THE ART OF LOGISTICS

Beratung, Analyse, Konzepte, Personenschutz bewaffnet, unbewaffnet, Kid-Guarding
Objektschutz, Ermittlungen, Veranstaltungsschutz, VIP-Service, Schulung (Selbstschutz)



Sicherheit = Lebensqualität

Gerne beraten wir Sie diskret, professionell und umfassend.
Sprechen Sie uns an.

Sicherheitsdienst Schoop
Bonner Straße 46 – 53567 Asbach-Germerscheid
Tel: +49 (0) 2683 – 93 93 43 - Fax: +49 (0) 2683 – 93 93 45
Mobile: +49 (0) 171 – 5 65 55 60
E-Mail: sicherheit@josefschoop.de – www.schoop-security.de



KINO

Anlässlich des deutschen Kinofestes hat Nathanael Liminski „sein“ Kino aus Jugendzeiten, das WOKI in Bonn, besucht. Auch das Thema Medien fällt in seinen Geschäftsbereich „Nordrhein-Westfalen ist Film- und Medienstandort Nummer eins in Deutschland und soll es auch bleiben“, sagt der Sohn eines Journalisten.

REDE



Nach dem Abitur im Jahr 2005 hat Nathanael Liminski von 2006 bis 2010 Mittelalterliche und Neuere Geschichte, Politische Wissenschaft und Öffentliches Rechts (Staatsrecht) in Bonn und Paris studiert. Mit 38 Jahren ist der gebürtige Bonner der jüngste Minister im NRW-Landeskabinett.



Bei den alljährlichen Aktionen für Obdachlose und Bedürftige in Köln ist Nathanael Liminski regelmäßig mit dabei.

Kochen

ISRAEL



Nordrhein-Westfalen und Israel sind eng verbunden. Bei seiner letzten Reise in das Land hat der Minister auch die Klagemauer in Jerusalem besucht. Die Situation in Nahost bewegt ihn persönlich und politisch sehr.

Sehr
geehrte
Damen und
Herren
des Colonia
Courier,

*mein Name ist Cornelia Schoop.
Vielen Dank dass Sie mir die
Möglichkeit geben, mich Ihnen
kurz vorstellen zu dürfen.*



Cornelia Schoop

Die Position und die damit verbundenen Aufgaben der kommissarischen Kassenwartin beim Colonia Kochkunstverein führe ich nun seit April 2024 aus.

Mich erfüllt diese Aufgabe sehr und ich freue mich, diese Position bis zur Generalversammlung zu übernehmen und mich in den Verein einzubringen.

Von 1977 bis 1979 absolvierte ich meine Ausbildung zur Physiotherapeutin und übte diesen Beruf bis zur Geburt meines Sohnes 1980 mit Leidenschaft aus. In den

darauffolgenden Jahren war ich weiterhin als Physiotherapeutin tätig, bildete mich dennoch in verschiedenen kaufmännischen Bereichen weiter.

Seit 1998 lebe ich gemeinsam mit meinem Ehemann Josef im malerischen Westerwald. Hier führen wir eine Sicherheitsfirma, die mittlerweile seit fast 30 Jahren erfolgreich am Markt besteht. In meinem Verantwortungsbereich liegt die Akquise und Betreuung der Kunden.

2006 habe ich zusätzlich meine

eigene Immobilienfirma gegründet, die ich bis 2013 geführt habe.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bin ich seit 2016 im Kölner Karneval aktiv. In meiner Freizeit verfolge ich mit Spannung die Eishockey Saison der Kölner Haie, besuche Konzerte, reise gerne in fremde Länder wie z.B. Bolivien, Korea, Namibia, Südafrika und betreibe verschiedene Sportarten, wie Reiten.

Es wäre mir eine Freude, im Colonia Kochkunstverein Verantwortung zu übernehmen und den Verein gewissenhaft zu unterstützen.

Der Vorstand gibt Gas

Bei verhaltener Frühlingssonne traf sich der Vorstand zur ersten Arbeitssitzung in 2024 im Premier Inn, dem neuen Businessmitglied. Begrüßt von Tanja Holzberg GM, konnten wir pünktlich mit einem umfangreichen Programm starten.

II Themen waren der Rückblick zur Karnevalssitzung (sehr positiv, Gäste waren vom Programm begeistert und lobten die gute Sicht von allen Plätzen). Der Vorstand sprach sich für eine Fortführung der Köchesitzung in 2025 aus.

II Die Aktion des CKV mit der Kerze „Gegen rechts und gegen Terror) fand großen Anklang in der Presse. Der Förderverein des CKV überweist als Spende 1.500 Euro an die Katholische Kirche, um weiterhin die Aufklärung zu diesen Themen zu unterstützen.

II Bei dieser Messe mit Aufstellung der Kerze im Kölner Dom war auch unser neues Vorstandsmitglied Conny Schoop erstmalig dabei. Sie löst unseren langjährigen

Kassenwart Rolf Schweigert ab, der aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten möchte. Auch an dieser Stelle einen lieben Dank an Rolf, der diese Position viele Jahre innehatte und selbstlos und gewissenhaft ausgeführt hat!

II Viele frische Ideen wurden rund um den Spargel diskutiert. Es wurde ein Arbeitspapier erstellt, welches bei der Verteilung und Zuständigkeit der Einsätze unterstützt.

II Durch den Wegfall des Kölner Vorentscheides zum Achenbachpreis, der Kölner Kochwettbewerb der Kochauszubildenden, (wegen fehlender Teilnehmer), fehlt ein wichtiger Teil der Arbeit des CKV. Der Vorstand erörtert die Möglichkeiten, auch „über dem Tellerrand“ hinaus zu schauen. Ernst Vleer bittet alle Vorstandsmitglieder, sich Gedanken um eine neue Form

eines Köche-Wettbewerbes zu machen.

Gestärkt durch einen kleinen Imbiss und große Ideen freuen wir uns auf das nächste Treffen!

❖Text: Eva Eckardt



KÖLNER HAIE



Der neue Haie-Trainer mit Maurice Vleer

Kommt Dan Lacroix zurück nach Köln..?

Die Gerüchteküche brodelt. Ich schreibe diese Zeilen am 15.4. und noch ist keine offizielle Entscheidung verkündet.

2019 sorgte Er für eine positive Steigerung der Spieler im Verein. Leider hatte er nur

eine den Job als eine Art „Feuerwehr Mann“. Doch im Rest der Saison stellte man fest, was ein Mann alles im Verein erreichen kann. Vom Januar bis April 2019 zeigte Dan Lacroix, TOP Trainer und Meistermacher, was er kann. Einer, der seinen Weg immer

geradeausgeht und sich nicht verbiegen lässt. Die Spieler liebten ihn und, die Fans hatten ihn sofort adoptiert. Sein Erfolg war, nach langer Zeit, der Einzug ins Halbfinale. Der damalige Sportdirektor Mark Mahon holte ihn nach Köln um den damaligen Problemzustand zu lösen. Heute wissen wir, dass ein Mann wie Mahon als Bollwerk zwischen Trainerteam und Geschäftsführung dringend gebraucht wird. Und ein Trainer mit dem Namen Dan Lacroix könnte in Köln sofort wieder Euphorie entfachen und vor allem die letzte Saison vergessen machen. Die „üblichen Verdächtigen“ bei den Haien im Büro wissen angeblich nichts ... Ich bin wirklich gespannt und wenn es denn so kommt würde ich mich sehr freuen und auf die nächste Saison.

❖Text: Ernst Vleer - Foto: Verein

Neujahrsempfang der Falke Türautomation

Rene Falke, Geschäftsführer der Falke Türautomation, hatte Kunden und Freunde zu einem besonderen Neujahrsempfang eingeladen. Es fand eine Butchers Night bei dem renommierten Fleischsomelier Michael Franz, „Der Steak Lieferant“, statt.

Nach der Begrüßung gab es zuerst eine kleine Fleischkunde. Fleisch hat den kräftigsten Geschmack, wenn es Muskeln bewegt, laut Michael Franz. So gab es Skirt-Steaks (Zwerchfell), einen ausgelösten Rinderrücken und verschiedene Wagyu-Steaks, aus Argentinien und aus verschiedenen Regionen Japans (nicht nur Kobe, die wohl Bekannteste). Ebenfalls wurden wir mit Rindertartar verwöhnt und zum Ende wurde noch eine Brat-



geladenen Gäste zum Staunen.

Abgerundet wurde das köstliche Fleisch mit leckeren Soßen und natürlich einem guten Wein.

Ein Neujahrsempfang in einer tollen Location, mit excellentem Fleisch (ruhig mal beim Steak-Lieferanten einkaufen) und einer netten Runde. So kann das neue Jahr starten. Danke Rene für die Einladung!

❖ Bericht: Ellen Vleer - Fotos: Vleer/Deposit

wurst mit einer Käse-Bacon-Füllung, selbst hergestellt.

Während das Fleisch nacheinander auf dem Grill zubereitet wurde, zeigte Philo Kottonik, der Zauberer und Mentalkünstler, seine Tricks und brachte die



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Hier die neuen Termine für unsere Spargelaktion 2024. Wie immer benötigen wir zur Unterstützung der Kölner Kinderklinik wieder ehrenamtliche Helfer. Denn „natürlich“ Schälen wir wieder zu Gunsten der Amsterdamer Str. und das neben dem Dom-Forum an der Kreuzblume vor dem Kölner Dom. Ich bitte um viele, viele Helfer und um große Unterstützung. Wie im letzten Jahr gibt es auch in diesem Jahr wieder zwei Tage zum Schälen, Spenden und Schlemmen. Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden dieses per Fax, E-Mail oder Post an die angegebene Adresse. Übrigens gibt es auch wieder eine Einladung zur Spargelgala in der Hofburg am 19.05.2024. Jeder ehrenamtliche Spargelschäler bekommt natürlich seinen Platz zu unserer großen Spargelgala auf Kosten des Colonia Kochkunstvereins frei. Und selbstverständlich kann jeder auch Gäste mitbringen. Das gesamte Menü inkl. der korrespondierenden Getränke kostet pro Person € 65,00. Also meldet bitte Gäste an. Nach dem Essen erfolgt die Übergabe des Spendenschecks an Herrn Prof. Dr. Weiss, den Chefarzt des Kinderkrankenhauses Amsterdamer Straße, und die traditionelle Tombola wartet mit Top-Preisen auf die glücklichen Gewinner.

Spargelschälen

Die Spargelaktion findet an zwei Tagen vor Muttertag statt, am Freitag dem 10.5.2024 und am Samstag dem 11.5.2024 ab 10:00 Uhr, neben dem DOM-FORUM an der Kreuzblume vor dem Kölner Dom. Hier befindet sich dann unser Verkaufsstand für den guten Zweck.

Das Spargeessen findet statt am 19. Mai 2024 um 18:30 Uhr in der Hofburg (Dorint-Hotel am Heumarkt).

Anmeldung Spargelschälen

- Ich komme am Freitag von 10-18 Uhr allein mit Personen
 Ich komme am Samstag von 10-18 Uhr allein mit Personen

Und ja, ich bringe meinen eigenen Spargelschäler mit!

Anmeldung Spargelgala

An der traditionellen Spargelgala nehme ich teil nicht teil

Ich melde noch zusätzlich Personen zahlungspflichtig a 65 € zur Gala an.

Rechnung an folgende Adresse (*wenn abweichend von der Anmeldung*):

.....

Bitte alles in Druckbuchstaben.

Name :

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

.....
Unterschrift



Bitte Anmeldung per Post an die
 Geschäftsstelle des Colonia Kochkunstverein
 Oststr.86, 51766 Engelskirchen
 oder per Fax: 02263- 951822
 oder per Mail: vleeer@progastgmbh.de

DAS  ORIGINAL
ORIGINAL SERVIERT

FÜR ALLE, DIE DAS ORIGINAL LIEBEN.

COKE AUS DER KLASSISCHEN GLASFLASCHE.





SELGROS

www.selgros.de

HIER KAUFEN **PROFIS & GENIESSER**

WIR SIND FÜR DICH DA!

Dein starker Partner für Vereine
und Vereinsmitglieder.
Einkaufen wie die Profis!

STARKER SERVICE

- mehr als 60.000 Food- und Non Food-Artikel
- persönliche Betreuung

PARTNER DER GASTRONOMIE UND HOTELLERIE

*Das ganze Selgros-Team
in Frechen und Köln freut sich
auf Deinen Besuch!*

- Frischfisch-Theke
- Sonderkonditionen und Zustellservice

SELGROS Frechen

Europaallee 35 · 50226 Frechen
Tel.: 02234 1862-0
Fax: 02234 1862-199

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 6 – 20 Uhr
Sa. 6 – 20 Uhr

SELGROS

Köln-Am Butzweilerhof

Von-Hünefeld-Straße 100
50829 Köln-Am Butzweilerhof
Tel.: 0221 5983-0
Fax: 0221 5983-199

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 6 – 21 Uhr
Sa. 6 – 20 Uhr