

# SPALLER.MICHEL



**Wir kochen gemeinsam gesund und günstig – für uns und für andere.**

**Gemeinsam kochen wir am 21.5. ab 14.00 Uhr Erdäpfel-Gulasch in allen Varianten.**

## 1. Kochstation

Vegetarisch/vegan, mit Würstel oder ohne, scharf und mild. Beim Kochen tauschen wir uns aus, wer welche Vorlieben hat und was für euch das Beste am Erdäpfel-Gulasch ist. Das Beste an diesem Erdäpfel-Gulasch ist, dass wir es nicht nur für uns, sondern auch für das Sozialprojekt „Spallerhofer Tafel“ kochen.

Wir Zwiebel-SchneiderInnen, Erdäpfel-SchälerInnen, Kochtopf-RührerInnen und AbwäscherInnen können die fertigen Gulasch-Varianten natürlich auch selber mit nach Hause nehmen. Bitte bringt ein Behältnis mit. (Aufgrund der Covid Regelungen wird wahrscheinlich ein gemeinsames Essen nicht möglich sein.)

## 2. Infostation Gesunde Ernährung

- gratis Informationsbroschüren mit Ernährungsempfehlungen und Rezepte für Diabetiker, bei Eisenmangel, bei Bluthochdruck, bei Gicht, bei ungünstigen Blutfettwerten.... usw. (Österr. Gesundheitskasse)
- schöne Auswahl von gespendeten Büchern zum Thema Gesundheit, Kochen....

## 3. WAS, WANN, WO - Überblick

<b>Datum</b>	<b>Freitag, 21. Mai 2021, ab 14.00 Uhr</b> <b>Sie können jederzeit kommen und gehen.</b>
<b>Ort</b>	<b>Eingangsbereich, VSG Gebäude, Glimpfingerstr. 8, 4020 Linz</b> Je nach Wetter in der Eingangshalle, im überdachten Außenbereich oder in der Sonne, im Schatten....
<b>Sicherheit</b>	Richtlinien lt. Verordnung vom 19. Mai 2021. (u.a. Maske, geimpft oder getestet oder genesen, Abstandsregeln)
<b>kostenloser Fahrtendienst</b>	Bei Mobilitätseinschränkungen bitte 3 Tage vorher unter 0664 927 22 03 anmelden.
<b>Rezepte</b>	Ihr könnt gerne eure eigenen Rezepte vorab schicken, damit wir sie bei der Veranstaltung verteilen können.