

UNSER KOCHBUCH.

WARUM?

- **Gesunde Ernährung:** Selbst zubereitete Mahlzeiten fördern ein Bewusstsein für gesunde Ernährung und die Wertschätzung von Lebensmitteln.
- **Austausch:** Gemeinsame Mahlzeiten bieten die Möglichkeit, sich in einer entspannten Atmosphäre auszutauschen.
- **Kulturelle Identität:** Durch das gemeinsame Kochen und Essen internationaler Gerichte lernen wir die Kulturen der Nachbarn besser kennen und verstehen.

WER UND WAS?

Der IBKF e. V. und die Flüchtlingshilfe Castrop-Rauxel e. V. organisieren die Kochtermine und sorgen dafür, dass Menschen zusammenkommen. Gemeinsam werden an den Terminen Rezepte aus verschiedenen Ländern gekocht und probiert. Die Rezepte werden im Anschluss in dem „Stadtteilkochbuch Merklinde“ festgehalten.

MACHEN SIE MIT!

DAS PROJEKT STADTTEILKOCHBUCH MERKLINDE

Unterstützt durch:



Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Digitalisierung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Veranstalter:



IBKF e. V.



IBKF e. V.



STADTTEILKOCHBUCH MERKLINDE

Einladung zum gemeinsamen interkulturellen Kochen und Essen in Merklinde!

Das Projekt „Stadtteilkochbuch Merklinde“ bringt an fünf Terminen Menschen aus verschiedenen Kulturen zusammen, um gemeinsam zu kochen und zu essen.

Teilnehmen können jeweils bis zu 20 Personen. Der Veranstaltungsort wird jeweils mit Bestätigung der Anmeldung mitgeteilt.

► **Melden Sie sich jetzt an unter:**
Mail: info@qm-merklinde.de
Telefon: 02305 4388680

(Bitte berücksichtigen Sie die jeweils angegebene Anmeldefrist.)



FOTO: DANIEL SADROWSKI