



01.02.2024

**Klimafreundlich. Lecker. Vegan.**

**01. Februar 2024 um 18:30 Uhr**

Eine Veranstaltung der Steyler Missionsschwestern

**Kochen mit Holger Böker digital oder vor Ort in Mönchengladbach  
ohne Altersbeschränkung**

Wie wir essen hat einen großen Einfluss auf das Weltklima. Darum wollen wir hier lernen und erleben, wie einfach, lecker und alltagstauglich die vegane Küche ist. Holger Böker gibt Tipps zu einer möglichst fairen und saisonalen Ernährung durch einfache Rezepte und lokale Lebensmittel und das probieren wir gleich ganz praktisch aus. Du kannst live in Mönchengladbach mitkochen und mitessen oder digital.

**Anfahrt bei Teilnahme vor Ort:** Treff am Kapellchen (TaK), Rudolfstr. 7, 41068 Mönchengladbach. Der Eingang des roten Hauses findet sich auf der Rückseite.

**Kosten:** live in MG 15€ pro Person; digital 10€ pro zugeschalteter Küche

**Anmeldung:** Du kannst das Anmeldeformular auf der [Webseite](#) nutzen, dich per Mail an [inspirit\[at\]ssps.de](mailto:inspirit[at]ssps.de) anmelden oder unter 069 69 714 900 anrufen.

Anmeldung bitte **bis zum 25.01.2024**.

**Begleitung:** Holger Böker und Sr. Maria Müller

#### **Es erwartet dich...**

- Im Vorfeld erhältst du die Rezepte und Zutaten, die du für den Abend brauchst, wenn du dich digital zuschaltest.
- Bist du vor Ort dabei, kommst du einfach dazu.
- Um 18:30 Uhr beginnen wir gemeinsam mit dem Kochen.
- Holger Böker gibt als professioneller Vegankoch die nötigen Anweisungen und Tipps, wie die Gerichte gelingen.
- Es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und gezielte praktische Tipps zu bekommen.
- Gegen 20 Uhr ist das Essen fertig und wir verabschieden uns von den digitalen Teilnehmenden und essen gemeinsam im TaK in Mönchengladbach.
- So kannst du die vegane Küche ausprobieren, sowohl als Anfänger\*in aber auch als Fortgeschrittene\*r gibt es hier viel zu lernen.

Wir freuen uns auf dich!