

# FAIR TRADE KOCHSHOW



Mittwoch, 05. 11.2014  
19.30 Uhr Bürgerhaus Telgte (Kleiner Saal)

Mit **fairem Quinoa** kochen:  
einfach lecker und gesund.

Mit Quinoa, dem kraftvollen Wunderkorn aus Südamerika, und anderen schmackhaften Produkten aus dem Weltladen zaubern an diesem Abend die Ernährungsberaterin Conny ("die Waldmeisterin"), die Heilpraktikerin Bärbel und der Kochkünstler Michael schnelle, leicht nachkochbare, köstliche Gaumen-Überraschungen, die Sie gerne an diesem Abend probieren dürfen. Rezepte fürs leichte Nachkochen zu Hause liegen bereit. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und auf eine genussreiche Telgter FairTrade Kochshow.

Eintritt frei (**Getränke extra**)

Diese Kochshow ist eine Veranstaltung der beiden Telgter Weltläden und der FairTrade-Initiative in Kooperation mit:

Bärbel Tiffe  
Heilpraktikerin/  
Phytopraktikerin

*die Waldmeisterin*  
KRÄUTER, KÜCHE & GENUSS

Michael B. Ludwig  
Kochkünstler/  
Meister der Hauswirtschaft



**KORN BLUME**  
NATURKOSTMARKT



**Kalines Welt**  
fair macht schön