

SPIS MERE GRØNT OG MINDRE KØD

Over to aftener vil Ommel Samvirke – i samarbejde med SuperBrugsen Marstal og kokken Mikkel Bekkevold – sætte fokus på, hvordan vi i dagligdagen kan spise mere grønt og mindre kød – sundere, billigere og ligeså smagfuldt.

SuperBrugsen Marstal leverer sunde varer til smagsprøverne. Vi håber, at I møder op begge aftener.

1. AFTEN: TORSDAG 13. APRIL KL. 18.00-20.00

Her vil vi få hjælp fra kokken Mikkel Bekkevold. Han vil fortælle om, hvordan man i hverdagen kan leve mere grønt med helt almindelige produkter, der føres i SuperBrugsen Marstal og andre supermarkeder.

Ved siden af det teoretiske input vil der også være små smagsprøver, der dog ikke kan gøre det ud for et måltid.

Deltagerpris: 50,- kr. inkl. kaffe/the
Tilmelding til Pia pr. telefon eller sms på 2066 6352 senest den 9. april.

2. AFTEN: TORSDAG 20. APRIL KL. 18.00-21.00

Sammenskudsgilde, hvor deltagerne hver især kommer med deres bidrag til et fælles måltid, der er karakteriseret ved mere grønt og mindre kød.

Deltagerne medbringer også opskriften på deres herlige grønne retter. De hænges op på "opskriftstavlen", hvilket giver dig mulighed for, at tage mobilfotos af de opskrifter, som falder bedst i smag.

Deltagerpris: 25,- kr. inkl. kaffe/the
Tilmelding til Pia pr. telefon eller sms på 2066 6352 senest den 16. april.