

# Allergien? Unverträglichkeiten? Wahlernährung?

- Diese Allergie(n)/Unverträglichkeit(en)/Wahlernährung habe ich:
- Diese Lebensmittel kann/will ich nicht essen:
- So schlimm sind Spuren davon im Essen für mich:
- Diese Lebensmittel kann/will ich stattdessen essen:
- Das ist ein „schnell&gut“ Menü für mich, falls die Küche Stress hat und zu nix anderem kommt:
- Ich bin da und esse mit bis:
- Das solltet ihr noch wissen:
- So erreicht ihr mich bei Rückfragen (Name/Beschreibung/Bild ;)

## Küche für alle:

Wir haben den Anspruch und das Ziel eine „Küche für alle“ zu sein. Das heißt nicht nur, dass Essen nicht am Geld scheitern darf, sondern auch nicht an bestimmten Allergien etc. die einzelne Menschen haben. Vermutlich sind wir keine Expert\_innen, haben bei anderen Kochprojekten aber viele gute Erfahrungen machen können und mit etwas Unterstützung von dir können wir noch viel dazu lernen.

## Spuren:

Leider ist es für uns nicht möglich auch Spurenfreiheit bestimmter Lebensmittel(bestandteile) zu gewährleisten, da wir keine abgetrennte Extra-Küche haben. Durch Abwasch, Equipment- und Lebensmittellagerung kommt es zwangsläufig zu Verunreinigungen. Wenn auch Spuren für dich schlimm sind, sprich uns bitte trotzdem an. Wir können zusammen überlegen, wie wir dich am Besten unterstützen können.

## Essensausgabe:

Sprech uns bitte bei der Ausgabe kurz an, dass du die „betroffene“ Person bist. Wir können dir dann sagen, was du bei der Essensausgabe gut essen kannst und wo ggf. separate Portionen stehen, die wir extra gekocht haben.

## Noch besser, noch mehr:

Wenn du Lust hast, dich bei einer Rezeptesammlung auch für andere Kochgruppen zu beteiligen, sei herzlich willkommen. Sprech uns an oder schreib uns eine Mail:  
maulwurfs@riseup.net