

Weitere Veranstaltungen des Vereins „Gesund in Brandenburg“



„Wissen am Hauptbahnhof“:

- 11.12.2014 „Arthrose – was nun?“
- 08.01.2015 „Wie ist Krebs 2015 heilbar?“
- 12.02.2015 „Bandverletzungen am Kniegelenk“
- 12.03.2015 „neueste Entwicklungen in der Darmkrebsvorsorge“

jeweils 16.30 Uhr im Konferenzraum im
GZB am Hauptbahnhof

- 09.04.2015 „Seniorenport- und -beratungstag
„Fit für die Enkel“

weitere Informationen:

www.gesundinbrandenburg.com

Sponsoren & Initiatoren

Europäisches Bildungswerk
für Beruf und Gesellschaft

verbraucherzentrale
Brandenburg



DIE STADT IM FLUSS
BRANDENBURG
AN DER HAVEL

Mit freundlicher Unterstützung von:

REWE

BRANDvital
The Health Company
Gesundheit gut. Alles gut.

**KLINIK
SERVICE
CENTER**

Aktionstag zur gesunden Ernährung

Regional und saisonal – ist die 1. Wahl!



13.11.2014
9 – 13 Uhr

*Sankt
Annen*
GALERIE

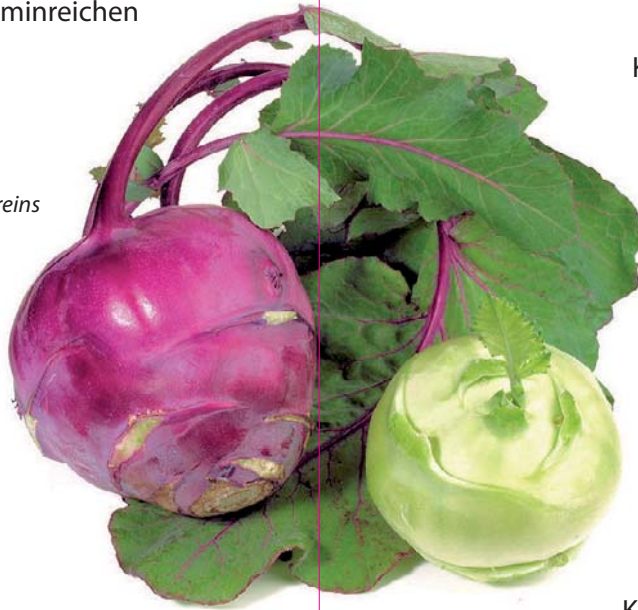
Es ist wieder soweit!

Am 13.11.2014 von 9 bis 13 Uhr findet in der Sankt Annen Galerie bereits zum 6. Mal der Aktionstag zur gesunden Ernährung, auch bekannt als „Kohltag“, statt.

Dieses Jahr steht im Zeichen des Kohlrabis.

Kommen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und lernen Sie diesen mineralstoff- und vitaminreichen Alleskönner von seiner schmackhaften Seite kennen!

Die Projektgruppe „Gesund Essen“ des Vereins „Gesund in Brandenburg“



Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch, Möhren und Frischkäse

kalorienarm und vitaminreich

- 3 mittelgroße Kohlrabi
- 3 Stangen Lauchzwiebeln, kleingeschnitten
- 2 kleine Möhren, kleingeschnitten
- 150 g Hackfleisch
- 2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse mit Kräutern
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 250 ml Wasser

Kohlrabi schälen und aushöhlen, Kohlrabistücke aufheben für späteres Anbraten. Hackfleisch anbraten, Möhren und Lauchzwiebeln dazu und kräftig würzen. Frischkäse unterheben und die Masse abkühlen lassen. Ausgehöhlten Kohlrabi 5 bis 8 Minuten im Salzwasser angaren, anschließend mit der Hackfleischmasse füllen. In einer Pfanne die Kohlrabistücke anbraten, danach die gefüllten Kohlrabis dazugeben und mit der Gemüsebrühe und dem Wasser bei geschlossenem Deckel 10 min leicht köcheln.

Guten Appetit!

Programm

9.00 Uhr

Eröffnung durch Herrn Dr. Wolfgang Erlebach
(Beigeordneter der Stadt Brandenburg an der Havel)

9.00 und 10.30 Uhr Puppentheater:

„Zirkus Kohlrabi“

Außerdem:

Kostproben rund um das Kohlgemüse
Wissensquiz
Fühl- und Taststrecke
Kohlrabidruck
Kohl-Lauf
Kinderschminken
Gedächtnisspiel
Quizrad

