

„Wissen am Hauptbahnhof“

Weitere Veranstaltungen des Vereins „Gesund in Brandenburg“



23.10.2015 | 16.30 Uhr

„Tinnitus und Bewältigungsstrategien“

im Konferenzraum im GZB am Hauptbahnhof

19.11.2015 | 16.30 Uhr

„Gesund in die Kiste – wie geht das?“

im Konferenzraum im GZB
am Hauptbahnhof

Weitere Informationen:

www.gesundinbrandenburg.com

Initiatoren



Mit freundlicher Unterstützung



5. November 2015
Donnerstag, 9 – 12 Uhr

Sankt
Annen
GALERIE

7. Aktionstag zur gesunden Ernährung

*regional & saisonal –
die 1. Wahl!*

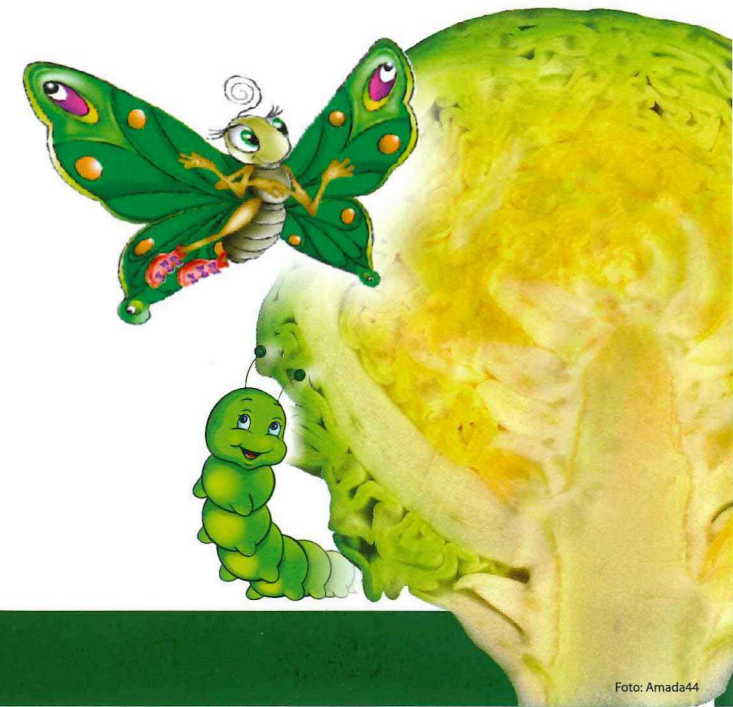


Foto: Amada44

Es ist wieder soweit!

Am 5. November von 9.00 bis 12.00 Uhr findet in der Sankt-Annen-Galerie bereits zum 7. Mal der Aktionstag zur gesunden Ernährung, auch bekannt als „Kohltag“, statt.

In diesem Jahr steht der Tag im Zeichen des Rosenkohls. 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“.



Rezept-Idee

Rosenkohl-Pfanne *kalorienarm und vitaminreich*



Zutaten:

1 kg	Rosenkohl	1 EL Öl
600 g	Kartoffeln	1 l Gemüsebrühe
400 g	Möhren	Saucenbinder
1	Zwiebel	Petersilie
200 g	Schinken (Lachsschinken)	

Zubereitung:

Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren schälen bzw. putzen, waschen. Kartoffeln und Möhren würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Alles im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Würzen. Brühe angießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Schinken in Streifen schneiden. Gemüsefond binden und abschmecken. Schinken und Petersilie darüber streuen.

– Guten Appetit!

Programm

9.00 Uhr

Musikalischer Einstieg und Eröffnung



9.15 Uhr | 10.45 Uhr

Schultheaterstück

mit Kohlene, Raupe und Schmetterling

Aktionen

- **Kostproben** rund um den Kohl
- Schuhkarton-Memory
- Kreatives Basteln
- Zielwerfen mit „Rosenkohl-Tischtennisbällen“
- Kinderschminken

verbraucherzentrale

Brandenburg

informiert:

**Wissenswertes
rund um den Kohl**

