

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

