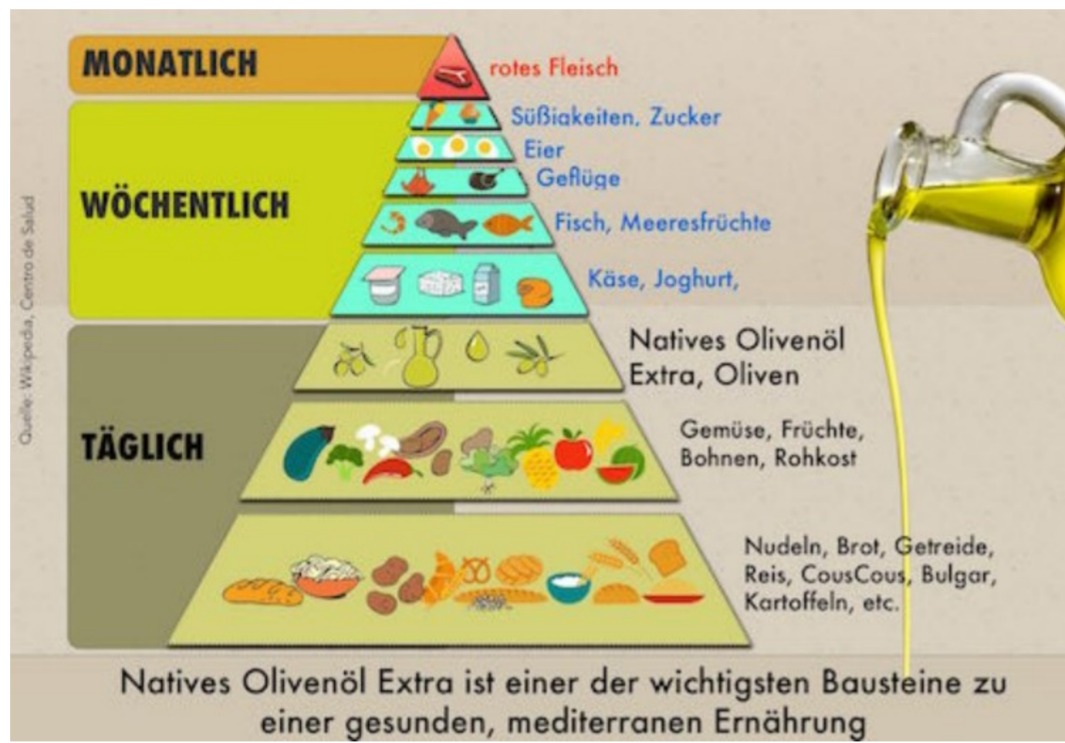




FREITAGS – TREFF

Der Treffpunkt des Altersforums
 findet im reformierten Kirchgemeindehaus
 jeden 1. Freitag im Monat von 09:00h-11:00h statt.

Öffentliche Veranstaltung



?? Vortrag kann als PDF-Datei heruntergeladen werden

Fischzubereitung (4 Port)
 Fischfilet mit Salzkruste
 Backofen auf 200°C vorheizen

600-800 g Salblingfilet, ohne Haut	mit
Saft 1/2 Zitrone	
1/4l Joghurt	
Pfeffer aus der Mühle	marinieren
200 g Rucola	
200 g Stangensellerie	hüften und in schmale Streifen schneiden oder groß raffeln
1/2 Stange Lauch	in schmale Streifen schneiden
1 Bund Dill	Spitzen abzupfen
Salz, podiert	
Pfeffer aus der Mühle	
etwas Olivenöl	

Zubereitung des Fischfilets:

- Backpapier mit etwas Olivenöl bestreichen, dadurch bräunt das Papier nicht so stark.
- Vorbereitetes Gemüse in die Mitte verteilen, Salblingfilet auf das Gemüsebett legen mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, Dillzwänge belegen und mit etwas Weisswein und Olivenöl bestreichen.
- Zu einem luftdichten Fischbeutel locker verschliessen, in den 200°C vorgeheizten Backofen schieben und 10-15 Minuten garen.

Varianten:
 Der Salbling kann auch mit anderem Fisch ausgetauscht werden z.B. Saucjunge, Bachforelle, Seelachsfilet oder auch Forellenschnitzel...

?? Rezepturen können als PDF-Datei heruntergeladen werden

Datum: Freitag, 2. Juni 2017
Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus
Zeit: 09:00h - 11:00h
 09:15h allgemeine Informationen, anschliessend Vortrag
Referent: Ferreira de Almeida



Frau Ferreira de Almeida hat eine 3-jährige Kochlehre in Deutschland abgeschlossen. Anschliessend hat sie sich an der Samuel Hahnemann Schule zur Diplomierten Ernährungsberaterin ausbilden lassen. Sie ist staatlich geprüfte Betriebswirtin der Fachrichtung Hotel- und Gaststättengewerbe. Zur Zeit absolviert sie eine Weiterbildung zur Erlangung des Eidgenössischen Fachausweises Ausbilder. Dies befähigt Frau Ferreira de Almeida selbständig Lehrveranstaltungen für Erwachsene durchzuführen.

Thema: **Mediterrane Ernährung im Alter**

Eine mediterrane Ernährung senkt das Risiko von Herz-und Kreislauferkrankungen. Sie schützt Herz und Gefässe und wirkt sich auch positiv auf das Krebsrisiko aus. Neben regelmässiger Bewegung und dem Verzicht auf das Rauchen kann die Mittelmeerkost auch zur Vorbeugung von Diabetes Typ 2 beitragen. Als Teil der Prävention sollte nicht vergessen werden, dass Essen nicht nur Aufnahme von

Nährstoffen, sondern Genuss und Wohlbefinden zugleich ist.



?? direkter Link zu Homepage www.ernaehrung-kochen.ch

Abholdienst:

Bei Bedarf holen wir Sie auch gerne zu Hause ab. Bitte melden Sie sich bei Margrit Hanselmann (Telefon: 043 / 266 00 57).