

SONDERAUSGABE
ZUR
WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT
10. - 20. OKTOBER 20



HAPPY
NEWS

VON
DELI ACTIVE+++REZEPT (S.2)

ein Projekt der ajb gmbh

Pflanzlich
gesund
durch
den
Winter

*Kommen Sie vorbei und
holen Sie sich eine
kleine selbstgezogene
Zimmerpflanze für Ihr
Fensterbrett als
Geschenk ab.
Außerdem können Sie
köstliche selbstgemachte
pflanzliche
Brotaufstriche
verkosten und erwerben.
Der Newsletter vom
Projekt DELI ACTIVE
erscheint in
Sonderausgabe
mit den Themen
"Fit durch den Winter"
mit saisonalen veganen
Rezepten zum
Nachkochen und
weiteren interessanten
Artikeln. Wir freuen uns.
11.10. 11-14 Uhr
Kaskelstr. 16 / Lberg*

DIE
TU
DIR
WAS
GUTES-CHECKLISTE

- Mahlzeitenstruktur
- Vorwiegend pflanzl. Eiweiß
(in Hülsenfrüchten,
Nüssen, Kohlsorten, Hanf)
- Kein Industriezucker*
- Viel frisches Gemüse
- Bewegung

*Alternativ: Ahornsirup, Datteln

SEELISCHE GESUNDHEIT
UND
ERNÄHRUNG

WENN DER
KÖRPER GESUND
IS(S)T

Zahlreiche Studien zeigen, dass die Ernährung Auswirkungen auf unsere Psyche hat. Folsäure (z.B. in der Roten Bete), Omega-3-Fettsäuren (z.B. enthalten in Nüssen, Rosenkohl, Spinat, Avocado) und Gemüse, wie Hülsenfrüchte sind „gut für unsere Nerven“.

Vitaminreiche Nahrung stärkt unser Immunsystem und schützt uns vor Krankheitserregern. Ein gesunder Magen-Darm-Trakt wirkt sich positiv auf unser Gefühlszentrum aus.

Das kann aber auch ganz anders aussehen. Genauer zeigen z.B. Bluttests auf. Fallen die Werte schlecht aus und fehlt es an nährstoffreicher Nahrung, liegt eine Mangelernährung vor - in den meisten Fällen, wenn Süßigkeiten, Weißbrot, Burger, Tiefkühlpizza & Co Hauptbestandteile der Ernährung sind.



Seit wenigen Jahren erlebt ein besonderes und leckeres Wintergemüse eine wahre Renaissance.

Die Rote Bete. Sie ist fettarm, reich an Ballaststoffen und Antioxidantien, die freie Radikale in unserem Körper bekämpfen. Rote Bete hält eine geballte Ladung an wichtigen Inhaltsstoffen wie Vitamin-B, Kalium, Eisen und vor allem Folsäure für unseren Körper bereit.

PLANT AGE
VIEL GEMÜSE
KEIN MIST

von Bianca

Am 21. Sep gab es mal wieder einen Deli-Ausflug, diesmal nach Frankfurt-Oder in Brandenburg zur Plant Age, eine Gemüsegenossenschaft und deren zugehörigen 20 ha großen Acker.

Das Besondere an Plant Age ist, dass nicht nur biologisch angebaut wird, sondern auch vegan mit Gründüngung, Mulch und Kompost, Förderung von natürlichen Resistenzen in Pflanzen und Einsatz von Nützlingen (Regenwürmer, Bienen, Schlupfwespen). Somit werden nicht nur Artenvielfalt und Bodengesundheit unterstützt, sondern auch tierleidfreie Lebensmittel produziert, nicht nur für Veganer.

Nach einem kleinem Mittagessen mit dem Team wurden wir um einen Teil des ehemaligen Maisackers geführt. Dieser strotzte nur so vor Gemüsesorten, wie Fenchel, Mangold, Rote Bete und verschiedenen Salaten. Wir durften auch einen Blick in die Foliengewächshäuser werfen und bei der Apfelernte helfen.

Seit Juli 2019 können von dort Gemüseboxen bestellt und an den Abholstationen abgeholt werden. Es gibt sogar die Möglichkeit, selbst vorbeizukommen, um zu sehen, woher sein Essen kommt.

www.plantage.farm



PROJECT : 030 82717044
DELI th.wenzel@ajb-berlin.de



Ein Projekt der:

ajb gmbh
Gemeinnützige Gesellschaft
für Jugendberatung und
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird gefördert aus den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und dem Land Berlin.





Apfelsorten:
Esteban und Elstar



PLANT **AGE**
FRANKFURT-ODER



BLUMENKOHL BOLOGNESE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 G BLUMENKOHL
2 KNOBLAUCHZEHEN
2 ZWIEBELN
2 KAROTTEN
1 CHILI
2 DOSEN GEHACKTE TOMATEN
2 EL TOMATENMARK
1 EL AGAVENDICKSAFT
2 EL ITALIENISCHE KRÄUTER
500 G PENNE O.A.
BRATÖL
1 EL SALZ

REZEPT
ZUM
NACH-
KOCHEN

Knoblauch, Zwiebeln und Chili in feine Würfel schneiden, Karotten klein schneiden, Blumenkohl zerbröseln, ggf. im Mixer
Zuerst die Zwiebeln braten, dann Knoblauch, Chili und Blumenkohl dazugeben.
Jetzt Tomatenmark unterrühren und alles kurz scharf braten, mit den Dosentomaten ablöschen, Gewürze dazugeben, abschmecken. Und köcheln lassen bis die Pasta fertig ist.

Für den veganen **Parmesan** brauchst du nur 3 Zutaten: 150 g Cashewkerne, 30 g Hefeflocken und 1 TL Salz. Die Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen, aber noch leicht körnigen Mischung zerkleinern.

Fotos
von Hamza



PROJECT : 030 82717044
DELI th.wenzel@ajb-berlin.de



Ein Projekt der:
ajb gmbh
Gemeinnützige Gesellschaft
für Jugendberatung und
psychosoziale Rehabilitation

Das Projekt DELI ACTIVE wird gefördert aus
den Mitteln des Europäischen Sozialfonds und
dem Land Berlin.

