

Nun ist es endlich wieder soweit, ein Teil unserer Angebote wird ab Juli wieder stattfinden. ☺ So haben wir in den letzten Wochen alle Vorkehrungen getroffen um dies wieder zu ermöglichen, Hygienespender angebracht, Räume umgestaltet und einen Hygieneplan, mit Listen zum Eintragen erstellt.

Wenn Sie eines der Angebote nutzen möchten können Sie



sich gerne telefonisch oder per Email bei uns **anmelden**, da wir nur eine begrenzte Teilnehmerzahl annehmen können.



Angebote (nur mit vorheriger Anmeldung!)

Dienstag: Mittagstisch um 12:00 Uhr (Garten)*
Familiennachmittag 14:00 – 16:00 Uhr (Garten)
Mittwoch: Kretativ- und Basteln von 10:00 – 12:00 Uhr
Jeden 1. Mittwoch Frühstück von 10 – 12 Uhr (Garten)
Offener Lerntreff von 15:00 – 17:00 Uhr (PC-Raum)
Freitag: Offener Lerntreff von 10:00 – 12:00 Uhr (PC-Raum)

Telefonisch erreichbar: 06214 369 44 55

Montag bis Freitag 10 – 14 Uhr Mittwoch 15 – 17 Uhr

Adresse: Heinrich-von-Gagern-Str. 45+47 in 67549 Worms/Neuhausen

Email: mgh-worms@diakonie-rhein Hessen.de

***Mittagstisch im Juli (nur mit vorheriger Anmeldung!)**

Dienstag, 07.07.2020 „Kohlrabi mit Kartoffeln und Bratwurst“
Dienstag, 14.07.2020 „Tagliatelle mit Zucchini-Möhren-Rahmsoße“
Dienstag, 21.07.2020 „Backfisch mit Kartoffeln und Salat“
Dienstag: 28.07.2020 „Bunte Gemüsepfanne mit Hackfleischbällchen“

Koch mal wieder!

Das Interesse am Selbst-Kochen hat in der Corona-Krise deutlich zugenommen. Gerne hätten wir Sie mit leckeren und gesunden Ideen aus unseren Kochkursen unterstützt. Bis diese wieder stattfinden können, nutzen Sie die Tipps der AOK-Ernährungsberaterin



Teller-Regel



Angelika Scheller:

Eine gesunde Mahlzeit lässt sich einfach nach der Teller-Regel planen:

½ Teller mit Gemüse oder Salat füllen

¼ des Tellers mit einer Sättigungsbeilage (Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot),

¼ des Tellers mit Eiweißlieferant (Fleisch/Fisch/Ei oder Milch/Käse)

Und so setzen Sie gesunde Schwerpunkte und wählen preiswert aus:

Zu jeder warmen Mahlzeit Gemüse oder Salat einplanen. Preiswert sind zurzeit: Salate, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln, Radieschen, verschiedene Kohlsorten, Paprika, Pilze.

Tiefkühlgemüse in Großpackungen ist ebenso günstig und schnell zubereitet. Tiefkühlerbsen sind in 5 Minuten gegart!

Nudeln und Reis sind sättigende Beilagen, besonders in der Vollkornvariante.

Achten Sie auf Angebote und kaufen Sie dann auf Vorrat. Die Kartoffelsaison startet erst wieder ab Juli richtig durch, dann sinken auch die Preise wieder.

Milch, Käse und Joghurt sind gute Eiweißlieferanten mit viel Calcium.

Die Marken der Handelsketten sind preisgünstig, bei Käse auch die Angebote beachten. Schnell und praktisch sind vor allem Aufläufe zum Beispiel mit Nudeln, Brokkoli und Schafskäse.

Weniger Fleisch- und Wurst hilft sparen. Schon mit 300-600 g und max. 3 Eiern pro Woche (!) sind wir ausreichend versorgt.

Fleisch und Gemüse in Kombination ist gesund und schont den Geldbeutel.

Einfache Kombinationen sind zum Beispiel: Hackfleisch-Tomaten-Soße, Geschnetzeltes asiatisch mit Obst und Gemüse oder nach Jäger Art mit Pilzen, Gemüsesuppe mit gewürfeltem Kasseler.

Rezepttipp aus dem Kochabend After-Work-Küche:

Spitzkohl-Hackfleisch-Pfanne Zutaten (2 Personen)

½		Spitz- oder Weißkohl
200	g	Hackfleisch (gemischt)
1		Zwiebel
1	EL	Olivenöl
60	g	Fetakäse
2	EL	Schmand oder Creme Fraîche
50	ml	Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver

Zubereitung:

- Öl in einer Pfanne erhitzen, gewürfelte Zwiebeln mit dem Hackfleisch scharf und krümelig anbraten.
 - Den Kohl fein in Streifen schneiden und zu dem Hackfleisch in die Pfanne geben, kurz anbraten lassen und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze so lange schmoren lassen, bis der Kohl schön zusammengefallen ist.
 - Den Schmand unterrühren, und alles nach Geschmack würzen.
 - Den gewürfelten Fetakäse erst ganz zum Schluss unterheben.
- Dazu passen Nudeln, Salzkartoffeln oder Vollkornbrot
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Angelika Scheller, AOK-Ernährungsberatung, Worms

Kurzinformation: Das Mehrgenerationenhaus Worms, kurz MGH, bietet Räume zum Treffen, Kennenlernen, Austauschen oder auch Hilfe- und Unterstützungsangebote für alle Menschen, egal ob Jung oder Alt, für jeden ist etwas dabei! (Siehe auch auf der Homepage der Stadt Worms=> Suchbegriff=>Mehrgenerationenhaus) Die Angebote sind kostenlos, bei Ausgaben wird lediglich ein Unkostenbeitrag erhoben.



Ein herzliches Hallo vom



Mehr
Generationen
Haus

Wir leben Zukunft vor

Worms

