

## Seminar Achtsames Essen

### Wenn Kopf und Bauch einer Meinung sind



Das Seminar setzt sich aus drei Treffen zusammen:

#### **Lebensmittel sind wert-volle Mittel für das Leben**

Freitag, 10.03.2017 16.00-18.30 Uhr

#### **Du bist was du verdauen kannst**

Freitag, 17.03.2017 16.00-18.30 Uhr

#### **Hunger, Appetit und Satt sein**

Freitag, 24.03.2017 16.00-18.30 Uhr

Es ist möglich auch an den einzelnen Treffen teilzunehmen.

Ort und Anmeldung:  
Infes – Bozen  
Talfergasse 4



**INFES**  
FACHSTELLE FÜR ESSSTÖRUNGEN/  
CENTRO PER DISTURBI DEL  
COMPORTAMENTO ALIMENTARE

info@infes.it  
Tel. 0471 970039



**FORUM**  
PRÄVENTION | PREVENZIONE

## Kochworkshop

### Wert - Volles Essen gemeinsam zubereiten mit Alexandra Hofer



#### **Magische Brotteige und Aufstriche für jede Jahreszeit**

26. April 2017 – 18.30 – 21.30 Uhr

#### **Die Farben des Frühlings im Teller – Wie die Farben der Speisen auf uns wirken!**

03. Mai 2017 – 18.30 – 21.30 Uhr

Ort: Küche Nëus Jëuni  
Jugendzentrum St. Ulrich

## Frühling – Die Stärke der Farbe Grün!

Der Frühling ist für mich die Zeit der „frischen und intensiven“ Farben! Die grünen Wiesen und die bunten Blumen „streicheln“ Augen und Seele. Grün im Essen ist auch eine wichtige Farbe für die Gesundheit: Das Chlorophyll, das den Pflanzen die grüne Farbe verleiht, ist Träger vom Mineralstoff Magnesium. Außerdem sind besonders die Frühlingspflanzen und -kräuter reich an Eisen, Vitamin A und Bitterstoffen. Das alles stärkt uns und rüstet uns wieder auf!

Reich an wirksamen Bitterstoffen und an Eisen sind ebenso die Artischocken, Carciofi, die ich gerade zu dieser Jahreszeit gerne in allen Variationen koche und esse.

### Schüttelbrotbandnudeln mit Carciofi-Sauce

#### Zutaten für die Soße (für 3 Personen):

- 1 Artischocke bzw. Carciofo „romaneschi“ oder „mamme“
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- Salz, Pfeffer, Peperoncino
- Einige Blätter Basilikum
- Parmesankäse Parmigiano Reggiano

Schüttelbrotbandnudeln aus Südtirol

#### Zubereitung

Wasser mit Salz aufkochen.

Artischocke von den äußeren Blättern entfernen. Die Artischocke sofort fein schneiden (auch ca. 3 cm des Stängels verwenden) und in Olivenöl mit einer zerdrückten Knoblauchzehe weich dünsten. Mit dem Salzwasser immer wieder aufgießen, wenn die Flüssigkeit allzu sehr verdunstet. Die Knoblauchzehe entfernen. Einen Teil der Soße im Mixer fein pürieren. Insgesamt für ca. 30 Minuten dünsten und immer wieder mit Kochwasser aufgießen.

Die Bandnudeln im Kochwasser kochen und ca. 1-2 Minute bevor sie bissfest sind abseihen. Diese in die Soße geben und für ca. 2 Minuten unter ständigem unterheben weiterdünsten.

Mit geriebenen Parmesankäse abschmecken und in warmen Tellern geben. Vor dem Servieren Basilikumblätter mit den Händen zerkleinern und diese auf die Nudeln geben.

