

Richtig Essen & Trinken im Sport

Am 25.10.2012 fand bei der IHK im Haus der Wirtschaft der "Marktplatz der guten Geschäfte" statt. Diese Veranstaltung bietet gemeinnützigen Organisationen und Wirtschaftsunternehmen eine Plattform „gute Geschäfte“ zu machen. Die Sektion konnte Frau Angela Cristina Hering dazu gewinnen einen Vortrag mit Verkostung im Alpinzentrum durchzuführen.

Im Februar trafen sich 10 Teilnehmer zu diesem interessanten Vortrag. In fröhlicher Runde verfolgten sie, wie Frau Hering Köstliches zubereitete.

Innerhalb von zwei Stunden gab es neben vielen erstklassigen Informationen zur Ernährung auch die Möglichkeit die Köstlichkeiten zu probieren.

Hier noch unser persönliches Lieblingsrezept:



ROTE-BETE-WALNUSS AUFSTRICH

- ✧ 300 g Rote-Bete, roh, geschält
- ✧ 50 g Walnüsse
- ✧ 250 g Naturtofu oder Frischkäse
- ✧ Sojasauce oder Kräutersalz nach Bedarf
- ✧ 1 Stückchen frischer Ingwer, geschält
- ✧ 6 EL Walnuss- oder Olivenöl
- ✧ schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ✧ etwas Kurkuma



Im Zerkleinerer Rote-Bete, Walnüsse und Ingwer pürieren. Tofu dazugeben und weiter zerkleinern. Walnuss- oder Olivenöl zufügen. Mit Pfeffer, Sojasauce oder Kräutersalz und Kurkuma würzen. Statt Rote Beete, können Sie Möhren oder Brokkoli verwenden. Auch Kräuter passen sehr gut dazu! Das ist ein gesunder Ersatz für Wurst und Käse.