

HERBST/WINTER

OKTOBER 2019 – MÄRZ 2020

**gesundheits
schule** DER FABI SALZGITTER UND DES
ST. ELISABETH-KRANKENHAUSES SALZGITTER

die gesundheitsschule

ist 2009 aus einer Kooperation der FABI Salzgitter und des St. Elisabeth-Krankenhauses entstanden. Sie bietet Informationen, Beratung sowie Präventionsangebote für interessierte Bürger aller Altersstufen. Vielfältige Veranstaltungen fördern aktiv das Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein der Teilnehmer.



GESUNDHEITSFORUM

Im Gesundheitsforum referieren Ärzte und andere Fachdozenten zu medizinischen Themen und aktuellen Fragen. Die unterschiedlichen Präventions- und Beratungsangebote bieten Interessierten und Betroffenen individuelle Gesundheitsförderung, aber auch Begleitung bei Gesundheitsproblemen.

THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	ORT/ANMELDUNG UND KOSTEN
INFORMATIONSVORTRÄGE Regelmäßige Informationsvorträge zu medizinischen Fachthemen mit Experten und anschließender Fragemöglichkeit		
„Herzrhythmusstörungen“ – Was tun, wenn die Pumpe verrückt spielt? Di. 12.11.2019 17.30 Uhr	Shadi Abuhamad Chefarzt Medizinische Klinik II – Kardiologie	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Musculoskelettale Überlastungs- und Schmerzsyndrome“ – Was kann ich tun? Di. 26.11.2019 17.30 Uhr	Dr. Gerhard Großer Facharzt für Chirurgie, Visceralchirurgie u. spez. Visceralchirurgie	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Vollnarkose oder Regionalanästhesie“ – Was ist besser? Di. 14.01.2020 17.30 Uhr	Dr. Wolfgang Wilmsmeyer Chefarzt Anästhesie und Intensivmedizin	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Darmpolypen“ – Mitbewohner oder doch unerwünscht? Di. 21.01.2020 17.30 Uhr	Sharif Daudi Chefarzt Medizinische Klinik I – Gastroenterologie	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Mit Diabetes genussvoll leben“ – Ernährungsumstellung bei Diabetes Di. 28.01.2020 17.30 Uhr	Jennifer Hausmann, Ulrike Illers Diätassistentinnen	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Die minimalinvasive Hüftoperation“ – Ein künstliches Hüftgelenk, das Sie nicht bemerken Di. 11.02.2020 17.30 Uhr	Dr. Götz Wähling Chefarzt Allgemein-, Visceral- und Unfallchirurgie	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Pflege aktuell“ – Was hat sich durch die neue Gesetzgebung verändert? Di. 18.02.2020 17.30 Uhr	Michael Köhler Pflegedienst Köhler	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Meine Gebärmutter soll entfernt werden“ – Warum und wie? Di. 25.02.2020 17.30 Uhr	Alexander Hill Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
Praktische Tipps bei müden und geschwollenen Beinen Di. 10.03.2020 17.30 Uhr	Heike Tiemann Wundexpertin	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
„Vom wunden Po bis zur Vergiftung...!“ – Was kann ich tun? Mi. 18.03.2020 17.30 Uhr	Heike Würtenberger Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin	Konferenzraum des Ärztehauses, 2. OG, Hinter dem Salze 33, Salzgitter-Bad
INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG Termine nach Vereinbarung	Monika Klipsch , Dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin/DGE, Tel. 36404	nach Vereinbarung, KK-Zuschuss möglich
GESUNDE MITTELMEERKÜCHE Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kräuter, pflanzliche Öle, Fisch und wenig Fleisch sind die Grundlage vieler gesunder Rezepte Termin bitte erfragen 18.00 – 21.00 Uhr	Doris Friesecke , Oecotrophologin	FABI SZ-Lebenstedt 7,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
LOW CARB ERNÄHRUNG – TATSÄCHLICH GESUND? Abends keine Kohlenhydrate essen und schon klappt es mit der Gewichtsabnahme. Ist das wirklich so einfach? Sie erfahren an diesem Abend was LOW CARB bedeutet und wie die Mahlzeiten zubereitet werden. Termin bitte erfragen 18.00 – 21.00 Uhr	Doris Friesecke , Oecotrophologin	FABI SZ-Lebenstedt 7,00 € zzgl. Lebensmittelumlage
YOGA – KÖRPER, GEIST UND SEELE IN HARMONIE BRINGEN Mo. 16.30 – 17.30 Uhr Do. 11.00 – 12.00 Uhr	Gabriele Pestka , Yoga-Trainerin	FABI SZ-Bad, 5,00€ pro Treffen
STRESSABBAU – KONZENTRATION – WOHLBEFINDEN Durch einfache Bewegungsübungen werden die beiden Gehirnhälften aktiviert, Stress wird abgebaut und die Konzentration erhöht. Jeden 1. Di. im Monat, 15.30 – 16.30 Uhr	Gudrun Pahnke , Lehrerin	FABI SZ-Bad, 4,00€ pro Treffen
FIT IN DEN TAG – FUNKTIONS- UND FITNESSGYMNASTIK Durch gezieltes Training wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt Mi. 9.00 – 10.00 Uhr Di. 18.30 – 19.30 Uhr	Gudrun Geisenheiser , Übungsleiterin	FABI SZ-Lebenstedt, 3,60€ pro Treffen
PILATES-KURS Es werden große Muskelketten funktionell trainiert um die Wirbelsäule, die „tragende Mitte“, aufrecht, stabil und beweglich zu halten. Di. auf Anfrage 10x 17.15 – 18.15 Uhr	Wiebke Schulz , Sport- und Gymnastiklehrerin	FABI SZ-Lebenstedt, 90,00 € KK-Zuschuss möglich
WORKSHOP: ENTSPANNT INS WOCHENENDE Durch verschiedene Entspannungsmethoden, Ruhe und Kraft für die Anforderungen des Alltags schöpfen. Sa. 07.03.2020 10.00 Uhr – 13.00 Uhr	Gudrun Geisenheiser , Übungsleiterin	FABI SZ-Lebenstedt, 12,00€
WEGE AUS DEM STRESS Stress- und Konfliktmanagement sowie Entspannungstechniken stärken die Körperwahrnehmung und helfen Stress abzubauen und die Herausforderungen des Alltags mit Selbstfürsorge zu meistern. Di. 04.02. – 24.03.2020 17.15 – 18.15 Uhr	Gudrun Geisenheiser , Übungsleiterin	FABI SZ-Lebenstedt, 32,00€, 8 Treffen
RÜCKEN-MOBIL Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur und Verbesserung der Beweglichkeit. Do. 16.00 – 17.00 u. 17.00 – 18.00 Uhr	Marianne Kasten , Gesundheitstrainerin	Familienzentrum SZ-Thiede 3,00 € pro Treffen
DAMENGYMNASTIK Übungen für den ganzen Körper fördern die Beweglichkeit. Ein Entspannungsteil fördert die Regeneration. Di. 16.30 – 18.00 Uhr	Marianne Kasten , Gesundheitstrainerin	Familienzentrum SZ-Thiede 4,00 pro Treffen



die gesundheitsschule bietet

Informationen & Beratung, Präventionsangebote & Kurse in den Bereichen **GESUNDHEITSFORUM, GESUNDHEITSSCHULE FÜR SCHWANGERE & JUNGE ELTERN & GESUNDHEITSSCHULE 50PLUS**

HINWEISE: Weitere Informationen zu den Vorträgen, Kursen, Seminaren erhalten Sie bei den Veranstaltern. | Anmeldungen nehmen die jeweils in der Spalte „Ort und Anmeldung“ genannten Institutionen oder Personen gern entgegen. | Bei Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse bitte die Versichertenkarte mitbringen. | Die Kursgebühren der FABI sind kursweise zu zahlen. | Es gelten die Teilnahmebedingungen der beteiligten Institutionen.



GESUNDHEITSSCHULE FÜR SCHWANGERE & JUNGE ELTERN

Vielseitige Angebote rund um Schwangerschaft und Geburt informieren, beraten und begleiten Schwangere und ihre Partner. Die Kurse unterstützen die Eltern, die Bedürfnisse ihrer Babys zu erkennen, angemessen zu reagieren und Entwicklungsfragen zu klären.

THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	ORT/ANMELDUNG UND KOSTEN
KREISSAALFÜHRUNGEN IM ST. ELISABETH-KRANKENHAUS Mit Besichtigung der Fachabteilung Geburtshilfe und anschließender Filmvorführung Erster Di. im Monat 19.00 – 20.30 Uhr	Alexander Hill , Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe	St. Elisabeth-Krankenhaus, Veranstaltungsraum UG, Eintritt frei
HEBAMMENSPRECHSTUNDE Jeden ersten Do. im Monat, 10.00 – 11.00 Uhr Schwangerensprechstunde	H. Ashour, E. Hoppe, S. Jacob, C. Max, R. Vogler, D. Wöhler, C. Zeidan	St. Elisabeth-Krankenhaus, Anmeldung Sekretariat Alexander Hill, Eintritt frei
GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE Mi. 16.10. – 27.11.2019 weitere Termine auf Anfrage	Elvira Hoppe , Hebamme 05341-841908 Dorothea Wöhler , Hebamme 05341-391741	FABI SZ-Bad, Kaiserstr. 8B Kostenübernahme durch Krankenkasse
GEBURTSVORBEREITUNG FÜR PAARE Wochenendkurse Fr. 18.00 – 21.00 Uhr, Sa. 9.00 – 13.00 Uhr, So. 9.00 – 13.00 Uhr Termine bitte erfragen	Hedwig Ashour , Hebamme 0173-2328994	FABI SZ-Bad, Kaiserstr. 8B Kostenübernahme durch Krankenkasse
GEBURTSVORBEREITUNG (EINZELN) mit Partnerabend Do. 10.10. – 28.11.2019 17.00 – 19.00 Uhr Mo. 14.10. – 25.11.2019 17.00 – 19.00 Uhr weitere Termine auf Anfrage	Ruth Vogler , Hebamme 05341-92009 Sabine Jacob , Hebamme 0531-514014 Claude Zeidan , Hebamme 0176-23883593	FABI SZ-Bad, Kaiserstr. 8B Kostenübernahme durch Krankenkasse
YOGA FÜR SCHWANGERE Fr. 04.10. – 22.11.2019 17.30 – 18.30 Uhr weitere Termine auf Anfrage	Carmen Max , Hebamme 0170-4513565	FABI SZ-Bad, Kaiserstr. 8B 85,00 €
BECKENBODENTRAINING UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK Ca. 8 Wochen nach der Entbindung Termine bitte bei den Hebammen erfragen	R. Vogler, C. Max, S. Jacob, C. Zeidan, D. Wöhler	FABI SZ-Bad, Kaiserstr.8B Kostenübernahme durch Krankenkasse
BECKENBODENTRAINING UND RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK MIT BABY Fr. 25.10. – 13.12.2019, 9.30 – 10.45 Uhr	Hedwig Ashour	FABI SZ-Bad, Kaiserstr.8B Kostenübernahme durch Krankenkasse
INDIVIDUELLE BABYMASSAGE Massage und Entspannung für Babys nach der 8. Woche Di. 9.00 – 10.00 Uhr	Elvira Hoppe 05341- 841908	FABI SZ-Bad, Kaiserstr.8 B 40,00 € (5 Treffen)
YOGA FÜR MÜTTER UND BABYS In sanft aufbauenden Übungen wird die gesamte Körpermuskulatur nach Schwangerschaft und Geburt gestärkt. Mi. 9.00 – 10.30 Uhr	Carola Krügener , Yoga-Lehrerin	FABI SZ-Bad, 5,00 € pro Treffen
FITNESSTRAINING MIT BABY Für Eltern und Babys ab der 10. Woche bis zum Ende des 2. Lebensjahres Das Fitnesstraining ist ein ganzheitliches Training mit Rückbildungsübungen. Mi. 10.45 – 12.15 Uhr	Carola Krügener , Yoga-Lehrerin	FABI SZ-Bad, 5,00 € pro Treffen
DELFI – IM 1. LEBENSJAHR (DENKEN, ENTWICKELN, LIEBEN, FÜHLEN – INDIVIDUELL) Für Babys ab 6 Wochen Mo., Di., Mi. und Do., 9.00 – 10.30 Uhr 10.40 – 12.10 Uhr	Janina Pilka , DELFI-Leiterin	FABI SZ-Bad, 5,00€ pro Treffen
BABY-ZEIT Spiele, Bewegung und Massage für Babys ab 6 Wochen Do. u. Fr. 9.00 – 10.30 10.40 – 12.10 Uhr	Anika Hofmann , Spielkreisleiterin	FABI SZ-Bad, 5,00€ pro Treffen
ELTERN-KIND-GRUPPEN Mit Kindern von 1–3 Jahren Mo.–Fr. 9.00 – 10.30 Uhr 10.30 – 12.00 Uhr Mo.–Do. 15.00 – 16.30 Uhr 16.30 – 18.00 Uhr	Martina Sandvoß, Ilona Kott , Eltern-Kind-Kursleiterinnen	FABI SZ-Bad, FABI SZ-Lebenstedt, 4,00 € pro Treffen
BEWEGUNG, MUSIK UND TANZ Für Kinder von 4–6 Jahre Do. 16.15 – 17.00 Uhr	Kea Martina Schwarzfeld , Entspannungspädagogin	FABI SZ-Bad, 4,00 € pro Treffen
ERSTE HILFE BEI KINDERNOTFÄLLEN Mo. 18.11. und 20.11.2019 jeweils 18.00 – 21.30 Uhr	Lothar Neumann , Dipl. Sozialpädagoge	FABI SZ-Bad 40,00 € pro Person., 60,00 € für Paare
WORKSHOP: ERSTE HILFE BEI KINDERNOTFÄLLEN Für Eltern, Großeltern und Betreuer von Kindern Termin auf Anfrage	Anika Hoffmann	FABI SZ-Bad 15,00 € pro Person, 5,00 € Materialkosten



GESUNDHEITSSCHULE 50PLUS

Praxisnahe Kurse zur maßvollen Bewegung, Entspannung und Ernährung bieten Anregungen für einen gesunden Lebensstil bis ins hohe Alter. Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsbegriffes helfen unsere Beratungs- und Begleitungsangebote in Krisen die persönlichen Ressourcen und Chancen zu erkennen.

THEMEN UND TERMINE	LEITUNG	ORT/ANMELDUNG UND KOSTEN
HILFSMITTEL ZUR ALLTAGSERLEICHTERUNG Mi. 18.03.2020, 15.00 – 17.00 Uhr	Petra Stürmer , Dipl. Sozialpädagogin	FABI SZ-Bad, 3,00 €
WANDERN HÄLT FIT Kleine Wandertouren in der Umgebung von Salzgitter. Anfahrten mit PKW, Selbstversorgung mit Proviant Sa. 19.10.2019 Sa. 25.04.2020 10.00 Uhr	Hans-Jochen Hoth , Wander- und Naturfreund	Anmeldung u. Informationen (Ziel, Treffpunkt, Uhrzeit, Dauer): FABI SZ-Bad, 3,00€
FITNESS GYMNASTIK Di. 18.30 – 19.30 Uhr	Gudrun Geisenheiser , Übungsleiterin	FABI SZ-Lebenstedt, 3,60€ pro Treffen
YOGA AUF DEM STUHL Menschen mit Bewegungseinschränkungen können auf diese Weise trotzdem intensiv Yoga praktizieren und gezielt alle wichtigen Muskelpartien trainieren, die Atmung verbessern und damit Stress und Anspannung reduzieren. Mo. 15.00 – 16.00 Uhr	Carola Krügener , Yoga-Lehrerin	FABI SZ-Bad, 5,00 € pro Treffen
OFFENER SING-TREFF Gemeinsames Singen macht Spaß, schafft neue Kontakte und fördert die Lebensfreude. Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat	Andrea Harder	FABI SZ-Bad, 2,00 € pro Treffen

„DIE GABEN DER NATUR UND DES
GLÜCKS SIND NICHT SO SELTEN WIE
DIE KUNST, SIE ZU GENIESSEN.“

Luc Clapiers Vauvenargues

GEMEINSAM STARK UND GESÜNDER LEBEN

Es ist nicht immer einfach die Kurve zu einer gesünderen Lebensweise zu bekommen. Hilfreich können in diesem Fall Mitstreiter sein, der Partner oder auch Freunde können bei der Motivation zur Verhaltensänderung unterstützend wirken. Gemeinsames Walken, Schwimmen oder Gymnastik macht einfach mehr Spaß, und einen Termin zu zweit sagt man auch nicht so leicht ab.

Kurs: Fit in den Tag – Funktions- und Fitness-
gymnastik
Termin: Mi. 9.00–10.00 Uhr | Di. 18.30–19.30 Uhr
siehe Gesundheitsforum → Rückseite

HAUSMITTEL ZITRONE

Der Saft von Zitronen wirkt nicht nur bei Erkältung und Halsschmerzen wahre Wunder, sondern unterstützt auch den Stoffwechsel, hilft beim Entgiften des Körpers und reinigt die Haut. Zitronensäure dient als natürliches Desinfektionsmittel. 100g Zitronenfleisch enthalten fast den Tagesbedarf an Vitamin C und stärken damit das Immunsystem.

HEILFASTEN IM FRÜHJAHR

Heilfasten bietet eine gute Möglichkeit die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit zu bekämpfen. Gleichzeitig stärkt der Verzicht auf feste Nahrung das Immunsystem. Zahlreiche Gesundheitsprobleme lassen sich durch eine Fastenkur erfolgreich behandeln, z.B. Neurodermitis, Allergien, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen bis hin zu rheumatischen Erkrankungen. Nicht zu unterschätzen sind die Einflüsse auf die Psyche, die Fastenden gewinnen Abstand vom hektischen Alltag, mögliche angestaute Denkblockaden lassen sich plötzlich lösen.

SPRACHE UND SPRECHEN – LEBEN

Der Fachdienst Kinder, Jugend und Familienhilfe der Stadt Salzgitter hat eine Orientierungshilfe für Eltern herausgegeben, die die Sprachentwicklung, die Sprachbildung und die Sprachförderung von Kindern in leichter Sprache erläutert. Die Broschüre enthält außerdem wichtige Adressen und Telefonnummern von Einrichtungen, die unterstützend wirken können, falls ein Kind Schwierigkeiten mit der Sprache hat.

PILZE SAMMELN? SICHER!

Im Herbst lockt es wieder viele Pilzsammler in den Wald. Pilze können eine wunderbare Ergänzung des herbstlichen Speiseplans sein, nicht nur geschmacklich bieten sie eine enorme Vielfalt, darüber hinaus liefern Pilze eine Vielzahl von Nährstoffen und Mineralien wie z. B. Phosphor, Kalium, Zink und Eisen. Pilze enthalten häufig viel Vitamin B und D. Doch ist bei der Selbstsuche im Wald Vorsicht geboten, man sollte sich unbedingt gut auskennen um Verwechslungen mit Giftpilzen zu vermeiden. Ein Pilzfürher oder der Besuch eines Pilzbestimmungskurses können Sicherheit geben.

WOHIN NIESEN BEI EINER ERKÄLTUNG?

Um die Verbreitung von Viren und Bakterien einzudämmen, sollte am Besten in ein Papiertaschentuch geniest werden und danach sollte das Tuch im Müll entsorgt werden. Danach müssen die Hände gründlich gewaschen werden.

BALANCE IM ALLTAG FINDEN

Es gibt Lebensphasen in denen fällt es schwer den Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gerecht zu werden. Physische und psychische Symptome signalisieren den Betroffenen, etwas an ihrer Lebensweise zu verändern.

Ein persönliches Zeitmanagement, in dem auch Pausen und Erholungsphasen eingeplant sind, kann Entlastung schaffen. Finden Sie heraus, wie Sie Störungen in den einzelnen Lebensbereichen vermeiden können. Suchen Sie nach Quellen, in denen Sie wieder Kraft schöpfen können und schaffen Sie einen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung. Bewusst eingeplante Auszeiten helfen die Balance zwischen den einzelnen Lebensbereichen wieder zu finden.

Kurs: Wege aus dem Stress
Termin: Di. 04.02.–24.03.2020 | 17.15–18.15 Uhr
siehe Gesundheitsforum → Rückseite

FE BRU AR

DIAGNOSE ARTHROSE UND FITNESS

Menschen mit der Diagnose Arthrose haben häufig Schwierigkeiten heraus zu finden, welche und wie viele Belastungen den Gelenken noch zugemutet werden können. Um die Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten gibt es Sportarten, die sich günstig auf die Belastung der Gelenke auswirken, z. B. Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf, Rudern, Aerobic, Ausdauer- und Krafttraining und Aqua-Jogging. Wie bei jeder sportlichen Betätigung sollte auf die Signale des Körpers geachtet werden, und

GUTER SCHLAF HilFT REIZDARMPATIENTEN

Patienten mit der Diagnose Reizdarm leiden unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Schlafstörungen und verstärkten Beschwerden. Deshalb ist es für diese Patienten umso wichtiger für ausreichenden und guten Schlaf zu sorgen.

HYGIENE BREMST BAKTERIEN

In der Grippezeit sollten Sie verstärkt auf die Hygiene achten. Dazu gehört, die Zahnbürste nach dem Putzen gründlich auszuspülen und abzuklopfen. Zwischendurch kann die Bürste für mehrere Minuten in (weißem) Essig oder antibakteriellem Mundwasser getaucht werden. Regelmäßig (alle zwei bis drei Monate) sollte die Zahnbürste erneuert werden.

OK TO BER

NO VEM BER

JA NU AR

DE ZEM BER

WEIHNACHTEN OHNE BLUTHOCHDRUCK

Für viele Menschen werden die Weihnachtsfeiertage zu einer gesundheitlichen Herausforderung. Nicht nur der Zeiger der Waage schnell nach oben, auch der Blutdruck gerät. Auslöser dafür sind Bewegungsmangel, kalorienreiches Festessen, Alkohol und Stress. Vorbeugend können Sie z. B. Meeresfrüchte auf die weihnachtliche Speisekarte aufnehmen, sie versorgen den Körper mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren, würzen Sie statt mit Salz mit vielen frischen und getrockneten Kräutern, beides wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus.

REZEPT: GRÜNKOHLPесто MIT HASELNÜSSEN UND PARMESAN

Für eine Tasse: 50 g Haselnüsse, 50 g Parmesan, fein gerieben, 2 knappe Handvoll Grünkohlblätter (ca. 60 g Blätter ohne Stiel), 80 ml Olivenöl
Die Nüsse trocken in der Pfanne anrösten oder acht Minuten bei 180° im Backofen rösten. Die Haut abreiben. In einen Multizerkleinerer geben, den geriebenen Parmesan sowie den klein geschnittenen Grünkohl und das Olivenöl hinzufügen. Alle Zutaten zu einer homogenen, noch stückigen Masse verarbeiten. (Im Kühlschrank eine Woche haltbar).