

SeHT - wir kochen in Bildersprache

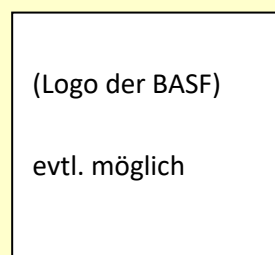
Heute:

Dampfnudeln



Unser Motto:

vor – machen
mit – machen
nach – machen
selber machen

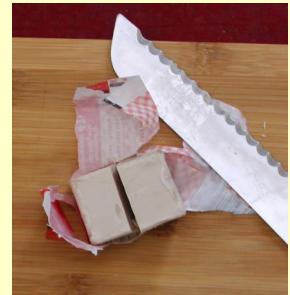


Dampfnudeln

Wir brauchen für den Teig:



500 g Mehl



0,5 Würfel Hefe



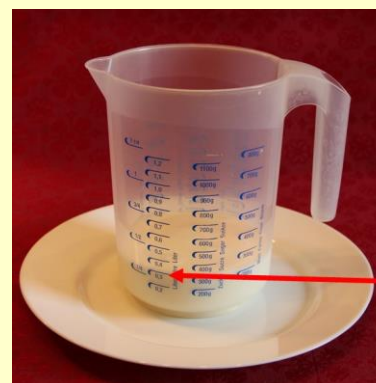
1 EL Zucker



1 EL Öl



2 TL Salz



300 ml Milch
= 0,3 Liter

300 ml Milch (= 0,3 Liter)

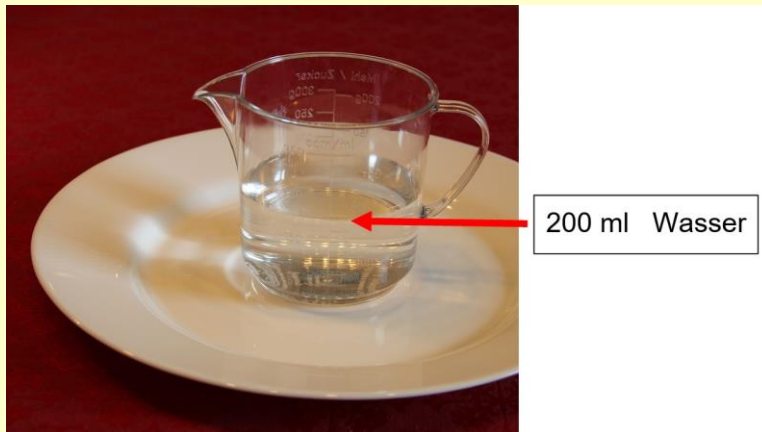
Wir brauchen für den Sud:



2 EL Öl



1 TL Salz



200 ml Wasser (= 0,2 Liter)

Wir brauchen also insgesamt:

	<u>Zutaten:</u> für den Teig	
	500 g	Mehl
	0,5 Würfel	Hefe
	1 EL	Zucker
	1 EL	Öl
	2 TL	Salz
	300 ml	Milch (= 0,3 Liter)
	<u>Zutaten:</u> für den Sud	
	2 EL	Öl
	1 TL	Salz
	200 ml	Wasser (= 0,2 Liter)

Wir machen den Teig:



500 g Mehl



1 EL Öl



1 EL Zucker



2 TL Salz



Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.



0,5 Hefe



Die Hefe in eine mittig kleine Mulde bröseln und mindestens fünf Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten.

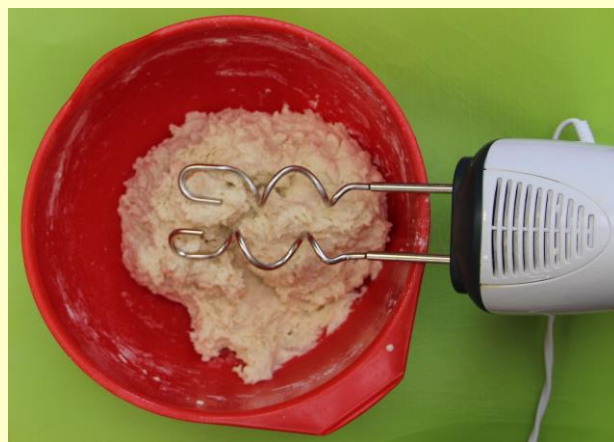


300 ml Milch
= 0,3 Liter



300 ml Milch (= 0,3 Liter)

Die Milch erwärmen und über die Hefe gießen.



Den Teig mit einem Rührgerät mit Knethaken so lange rühren, bis er nicht mehr an der Wand der Schüssel klebt.



Teig in eine Schüssel füllen.



Mit feucht-warmem Geschirrtuch abdecken, an einen warmen Ort stellen (z.B.: Backofen, Umluft 30 Grad) und ca. 30 Minuten gehen lassen.



Teig in ca. zwölf handtellergröße Kugeln formen.



Nochmals abgedeckt 30 Min. gehen lassen.

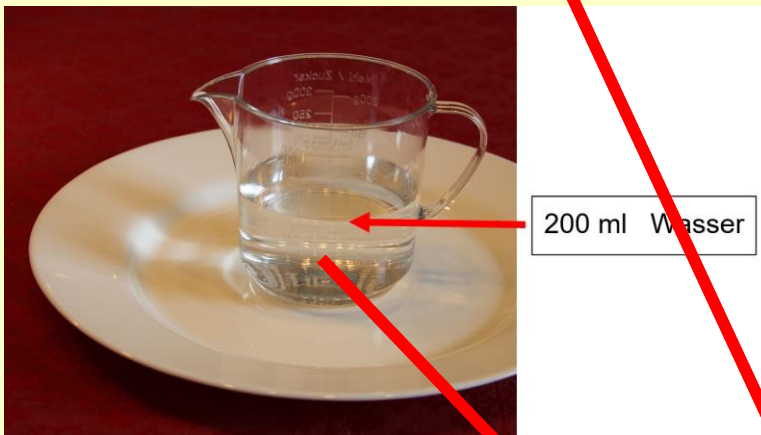
Wir machen den Sud:



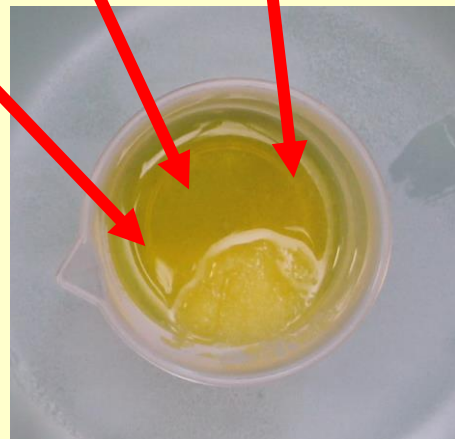
2 EL Öl



1 TL Salz



200 ml Wasser (= 0,2 Liter)



Der Sud reicht für eine Pfanne mit 6 – 7 Dampfnudeln.

Wir backen den Teig in der Pfanne zu Dampfnudeln:



Wenn der Sud köchelt, sechs bis sieben Dampfnudeln mit etwas Abstand in die Pfanne setzen und Deckel aufsetzen.

Diesen **nicht** mehr abheben!!!



Temperatur zurückschalten, so dass es leicht köchelt.

Sobald der Sud aufgebraucht ist (durch den Deckel schauen oder am Geräusch „brutzeln“ erkennen, ca. 20 Minuten). Deckel schnell ohne Abtropfen abnehmen,

Dampfnudeln mit Pfannenwender herausholen, so dass die Salzkruste intakt bleibt.



Einfach kaufen:

Vanille-Soße

oder

Wein-Soße



Guten Appetit !

Dampfnudeln

Für 4 Personen

<u>Zutaten:</u> für den Teig		<u>Zutaten:</u> für den Sud	
500 g	Mehl	2 EL	Öl
0,5 Würfel	Hefe	1 TL	Salz
1 EL	Zucker	200 ml	Wasser (= 0,2 Liter)
1 EL	Öl		
2 TL	Salz		
300 ml	Milch (= 0,3 Liter)		

Geräte: Pfanne mit gewölbtem Glasdeckel

Gewürze: Salz

Den Teig machen:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermischen.

Die Hefe in eine mittig kleine Mulde bröseln und mindestens fünf Minuten mit den Händen zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten. Oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken so lange kneten, bis er nicht mehr an der Wand der Schüssel kleben bleibt.

Teig in eine Schüssel füllen,
mit feucht-warmem Geschirrtuch abdecken,

an einen warmen Ort stellen (z.B.: Backofen, Umluft 30 Grad) und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Teig in ca. zwölf handtellergroße Kugeln formen

und auf einem Brett nochmals abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig im Sud dämpfen:

Die Zutaten für den Sud gelten pro Pfanne mit ca. sechs bis sieben Dampfnudeln:

Die Pfanne muss einen gut schließenden Glasdeckel haben, der so geformt sein muss, dass der Dampf nicht in der Mitte in die Pfanne tropft, sondern seitlich abfließen kann – also gewölbt.

Wenn der Sud köchelt, sechs bis sieben Dampfnudeln mit etwas Abstand in die Pfanne setzen und Deckel aufsetzen.

Diesen nicht mehr abheben!!!

Temperatur zurückschalten, so dass es leicht köchelt.

Sobald der Sud aufgebraucht ist (durch den Deckel schauen oder am Geräusch „brutzeln“ erkennen, ca. 20 Minuten). Deckel schnell ohne Abtropfen abnehmen,

Dampfnudeln mit Pfannenwender herausholen, so dass die Salzkruste intakt bleibt.

Richtig gebackene Dampfnudeln haben eine knusprig goldbraune Kruste

*Fertig - **guten Appetit!***

SeHT - wir kochen in Bildersprache!

SeHT-RLP ist eine Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Teilleistungsschwächen und für ihre Angehörigen und Freunde.

Unser zentrales Ziel ist es, die Selbstständigkeit bei Menschen mit Beeinträchtigungen so zu fördern, dass sie ihren Alltag bewältigen im privaten und im beruflichen Bereich.

Um die Menschen von innen heraus zu stärken, führen wir eine Vielfalt von Aktivitäten und Projekten durch zur Stärkung der persönlichen Fähigkeiten und zu ihrer Gesundheitsförderung.

Workshops und Wochenendseminare gibt es zu handwerklichen Tätigkeiten ebenso wie zur Bildung in Bezug auf die Natur, zur Kommunikation und zur Resilienz und sogar zu politischen Themen.

Um die Menschen von außen zu stärken, machen wir ganz unterschiedliche Angebote zur sozialen Teilhabe. Ein buntes Freizeitprogramm vom Kegeln über Malen, Basteln und Bauen, Besichtigungen, Besuche von Sportveranstaltungen und Festen usw. fördert die Teamfähigkeit und die Gemeinschaft innerhalb des Vereins und öffnet uns auch für andere Menschen außerhalb des Vereins.

Der Verein SeHT-RLP hat leider keine eigenen Räume und ist diesbezüglich auf die Unterstützung von lokalen Institutionen angewiesen.

Bis auf sehr wenige einzelne Aufgaben durch Fachkräfte werden alle Aktivitäten und Projekte ausnahmslos von Helfer*innen, die aus dem Kreis der Angehörigen und der Freunde kommen, ehrenamtlich ohne Honorar durchgeführt.

SeHT-RLP macht Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes.

Einen Teil der Kosten, die uns bei der Vereinsarbeit entstehen, können wir über die Förderung durch Krankenkassen decken und einen kleinen Teil durch unsere Mitgliedsbeiträge, die wir bewusst niedrig halten, weil unsere Mitglieder mit Beeinträchtigungen nur über ein geringes eigenes Einkommen verfügen.

Die übrigen benötigten Mittel versuchen wir über Spenden zu finanzieren. Wenn Sie uns also einen Geldbetrag, und sei er noch so gering, zukommen lassen wollen, geht das hier:

SeHT ist ein **gemeinnütziger** Verein. Wir stellen Ihnen gerne eine Spendenquittung aus. Ihre Spende bitte an:
SeHT-Landesvereinigung Rheinland-Pfalz: DE 58 5455 0010 0380 0180 93 Sparkasse Vorderpfalz

Das vorliegende Projekt „SeHT – wir kochen in Bildersprache“ haben wir speziell konzipiert für Menschen, die sich mit dem Lesen schwer tun oder die die Rezepte aufgrund einer anderen Muttersprache nicht verstehen oder denen die Umsetzung einer Handlungsabfolge allein aus einem Text zu schwer fällt.

Entsprechend der Grundlage der Lernpsychologie möchten wir alle Nutzer unserer Rezepte dazu anregen, die Lernenden nicht allein zu lassen, sondern für ein nachhaltiges Lernen unser Motto umzusetzen:

Vor- mit- nach- selber- machen

Über das MITEINANDER die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln!

Das vorliegende Projekt „SeHT – wir kochen in Bildersprache“ wäre nicht möglich gewesen ohne die Unterstützung der BASF im Rahmen des Mitmachmarktes bzw. des BASF-Tages zur Förderung gemeinnütziger Vereine und Institutionen.

Deshalb gilt unser herzlicher Dank der BASF und ganz speziell unseren Helfer*innen aus dem Team der Schwerbehindertenvertretung der BASF!!!!

Mit ihnen hatten wir großes Glück: Ein persönliches Wort an jeden einzelnen von euch engagierten Menschen:

Jedes einzelne Rezept in Bildern ist eine große Hilfe für die Menschen, für die das Kochen dadurch sehr viel leichter wird.

Jedes Rezept ist ein sichtbares Ergebnis unserer Kooperation mit euch.

Jedes einzelne Rezept in Bildersprache zu übersetzen und gemeinsam aufzubauen hat einen Riesenspaß gemacht!

Jedes Rezept entstand in einer wunderbaren Atmosphäre von angenehmer Kooperation.

Dafür sagen wir von SeHT-RLP e.V. jedem Einzelnen von euch:

ein ganz großes Dankeschön!