

SeHT - wir kochen in Bildersprache

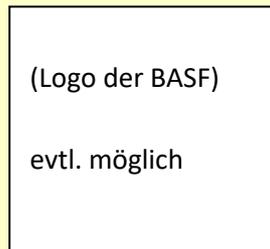
Heute:

Kürbissuppe



Unser Motto:

vor – machen
mit – machen
nach – machen
selber machen



Kürbissuppe

Für 4 Personen

Wir brauchen:



Hokkaido - Kürbis (800 – 1.000 g)



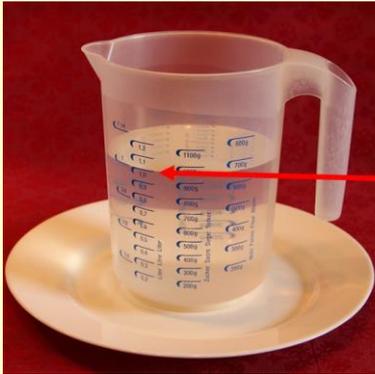
2 mittelgroße Zwiebeln



Ingwer - ein großes Teil oder zwei kleine Teile



Weißwein



1.000 ml Wasser
= ein Liter

ein Liter Wasser für Gemüsebrühe



Gemüsebrühe



Salz - Pfeffer - Muskat



Schlagsahne / saure Sahne



Rapsöl



Petersilie

Wir brauchen also insgesamt:

Kürbissuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis
(800 – 1.000 g)

3 EL Rapsöl / Sonnenblumenöl

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Ingwer - Stücke

250 ml Weißwein

1 Liter Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Muskat

100 ml Schlagsahne

und / oder

saure Sahne

2 EL Petersilie, gehackt

Geräte:

großer Topf

Zauberstab / Pürierstab

....

Schöpfkelle

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Muskat

Wir kochen:



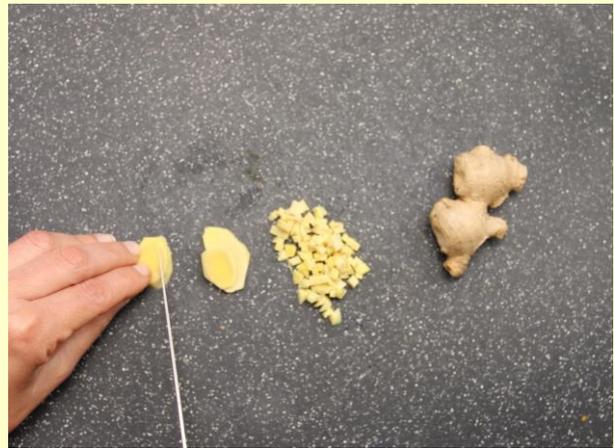
Kürbis waschen und halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben.



Die Kürbisteile in kleinere Stücke schneiden.



Die Zwiebeln schälen und in ganz kleine Würfel schneiden.



Den Ingwer in ganz kleine Würfel schneiden.



Petersilie hacken und beiseite legen



In einem großen Topf Rapsöl erhitzen.



Die Zwiebeln darin glasig dünsten.



Den Ingwer dazugeben und auch dünsten.



Den Weißwein abmessen.



Nun den Weißwein in den Topf gießen und auch ein wenig erhitzen.



Die Kürbisstücke in den Topf geben und ebenfalls kurz anbraten.



Gemüsebrühe



Gemüsebrühe in einem Liter Wasser anrühren



die Gemüsebrühe in den Topf gießen



Bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. köcheln lassen.



würzen mit: Salz 2 flache TL



Pfeffer



Muskat



nun alles mit dem Pürierstab pürieren



bei Bedarf etwas Sahne / Creme fraiche einrühren und mit gehackter Petersilie garnieren



Guten Appetit !

Kürbissuppe

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis (800 – 1.000 g)
3 EL	Rapsöl / Sonnenblumenöl
2	mittelgroße Zwiebeln
2	Ingwer - Stücke
250 ml	Weißwein
1 Liter	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer
	Muskat
100 ml	Schlagsahne, bei Bedarf auch saure Sahne
2 EL	Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Die Kürbisteile in kleinere Stücke schneiden, etwa so groß wie Pflaumen oder Tischtennisbälle.

Das Schälen ist nicht notwendig, weil beim Hokkaido-Kürbis die Schale mitgegessen werden kann.

Die Zwiebeln und den Ingwer in ganz kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf Rapsöl oder Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Den Ingwer dazugeben und auch etwas dünsten.

Nun den Weißwein in den Topf gießen und auch ein wenig erhitzen.

Die Kürbisteile dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Dann die Gemüsebrühe in den Topf gießen und alles bei geschlossenem Deckel und bei mittlerer Hitze 15 – 20 Min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Schlagsahne hinzufügen zum Verfeinern.

Schließlich das verkochte Gemüse mit einem Pürierstab fein pürieren.

Wenn die Suppe bereits im Teller ist, kann jeder sich nach Bedarf etwas saure Sahne oder Creme fraiche unterrühren und etwas gehackte Petersilie über die Suppe streuen.

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 einem Team der Chemielaborant*innen der BASF!!!!

Jeanette, Tanja, Donata, Vanessa, Ralf, Timo und Michael, mit euch 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!