

# SeHT - wir kochen in Bildersprache

Heute:

## Omas Graupensuppe



Unser Motto:

**vor** – machen  
**mit** – machen  
**nach** – machen  
**selber** machen



# Omas Graupensuppe

Für 4 Personen

Wir brauchen:



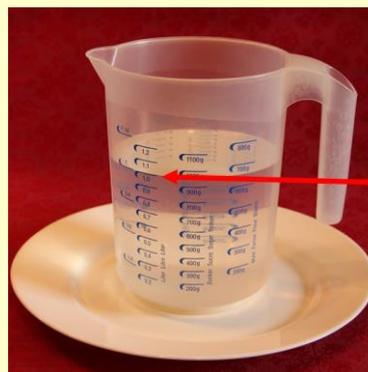
500 g frische Rinderbeinscheibe



8 TL Gemüsebrühe (Gemüsepulver) für 2 Liter



1.000 ml Wasser  
= ein Liter

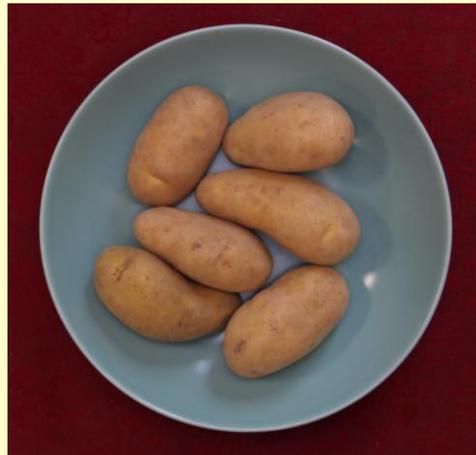


1.000 ml Wasser  
= ein Liter

2 Liter Wasser



250 g Perlgraupen



6 mittelgroße Kartoffeln



1 Bund Suppengemüse

(Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel – die Petersilie zur Seite legen)

Wir brauchen also insgesamt:

## Omas Graupensuppe

Für 4 Personen

### Zutaten:

500 g	frische Rinderbeinscheibe
8 TL	Gemüsebrühe (Gemüsepulver) für 2 Liter
2 Liter	Wasser
250 g	Perlgraupen
6 mittelgroße	Kartoffeln
1 Bund	Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilienwurzel – die Petersilie zur Seite legen)

### Geräte:

Großer Topf  
Kleiner Topf  
1 Seiher  
1 Haarsieb  
Schneidbrett  
Küchenmesser  
Rührlöffel  
Schöpfkelle

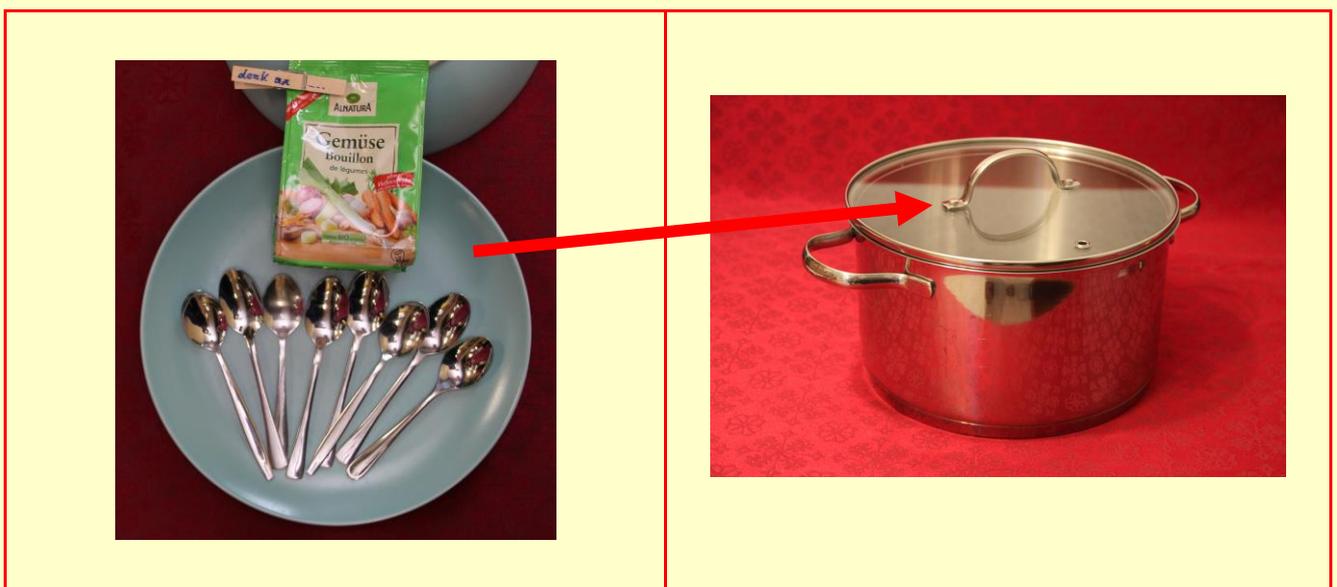
### Gewürze:

Salz  
Pfeffer

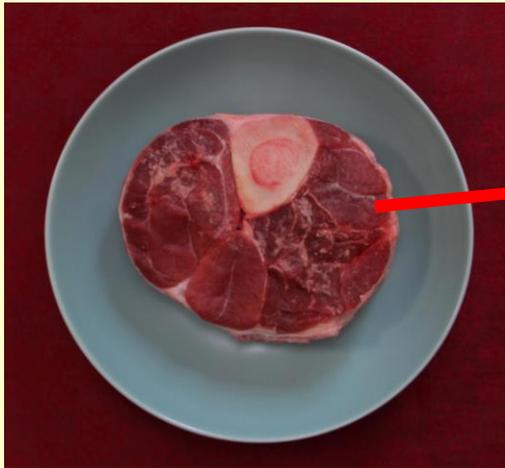
## Wir kochen:



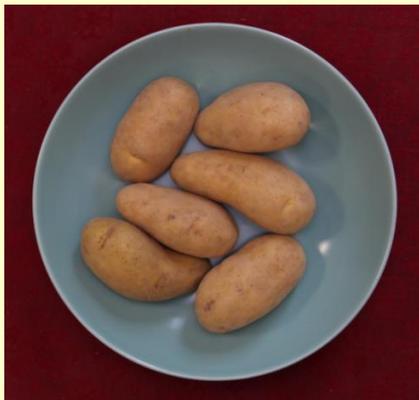
Zwei Liter Wasser in einen großen Topf geben und heiß werden lassen,



dann 8 TL Gemüsebrühe hineinrühren,



Rindfleisch (am Stück) darin aufkochen und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.



Das Gemüse/Suppengrün und die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, außer den Lauch, diesen bitte in Scheiben schneiden.



Gemüse, Kartoffeln unter Wasser spülen und im Seiher ein wenig abtropfen lassen.



Die Petersilie waschen.



Die Petersilie klein hacken und später damit die fertige Suppe garnieren.



Die 250 gr Perlgraupen in ein Haarsieb geben und unter kaltem Wasser so lang spülen, bis das Wasser klar ist.



Dann die Graupen in einem kleineren Topf in Wasser kurz aufkochen.



Wieder durch das Haarsieb abschütten.



Das Gemüse (Suppengrün, Kartoffeln) und die vorgekochten Perlgrauen in den Topf mit der Beinscheibe geben



Alles gut 30 Minuten kochen lassen.



Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Rinderbeinscheibe herausnehmen, auf einem Brett klein schneiden (in mundgerechte Stücke) und wieder in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Graupensuppe in Teller füllen, mit der Petersilie garnieren.  
Ggf. noch mit Streuwürze / Maggi nach Belieben nachwürzen.

# Omas Graupensuppe

Für 4 Personen

## **Zutaten:**

500 g frische Rinderbeinscheibe  
8 TL Gemüsebrühe  
(Gemüsepulver) für 2 Liter  
2 Liter Wasser  
250 g Perlgraupen  
6 mittelgroße Kartoffeln  
1 Bund Suppengemüse  
(Karotten, Sellerie, Lauch,  
Petersilienwurzel –  
die Petersilie zur Seite legen)

## **Geräte:**

Großer Topf  
Kleiner Topf  
1 Seiher  
1 Haarsieb  
Schneidbrett  
Küchenmesser  
Rührlöffel  
Schöpfkelle

## **Gewürze:**

Salz  
Pfeffer

# Omas Graupensuppe

## Arbeitsablauf:

- Schritt 1:

Zwei Liter Wasser in einen großen Topf geben und heiß werden lassen, dann 8 TL Gemüsebrühe hineinrühren, Rindfleisch (am Stück) darin aufkochen und ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze garen.

- Schritt 2: (In der Zwischenzeit)

Das Gemüse/Suppengrün und die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, außer den Lauch, diesen bitte in Scheiben schneiden. Gemüse, Kartoffeln unter Wasser spülen und im Seiher ein wenig abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, dann klein hacken und später damit die fertige Suppe garnieren.

Die 250 gr Perlgraupen in ein Haarsieb geben und unter kaltem Wasser so lang spülen, bis das Wasser klar ist.

Dann die Graupen in einem kleineren Topf in Wasser kurz aufkochen. Wieder durch das Haarsieb abschütten.

- Schritt 3:

Das Gemüse (Suppengrün, Kartoffeln) und die vorgekochten Perlgraupen in den Topf mit der Beinscheibe geben und alles gut 30 Minuten kochen lassen. Immer mal wieder umrühren.

Ca. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Rinderbeinscheibe herausnehmen, auf einem Brett klein schneiden (in mundgerechte Stücke) und wieder in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Graupensuppe in Teller füllen, mit der Petersilie garnieren. Ggf. noch mit Streuwürze / Maggi nach Belieben nachwürzen.

# 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!**