

# SeHT - wir kochen in Bildersprache

Heute:

## Rostige Ritter



Unser Motto:

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



# Rostige Ritter

Wir brauchen:



4 Brötchen vom Vortag



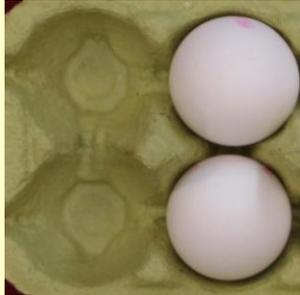
2 EL Zimt



Zucker



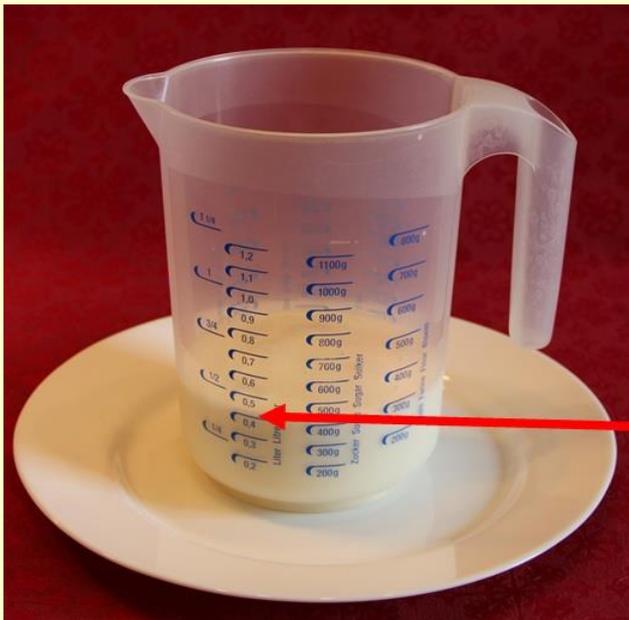
100 gr. Zucker



2 Eier



2 EL Butter



400 ml Milch  
= 0,4 Liter

400 ml Milch

Wir brauchen also insgesamt:

**Zutaten:**

4	Brötchen vom Vortag
2 EL	Zimt
100 gr.	Zucker
2	Eier
2 EL	Butter
400 ml	Milch

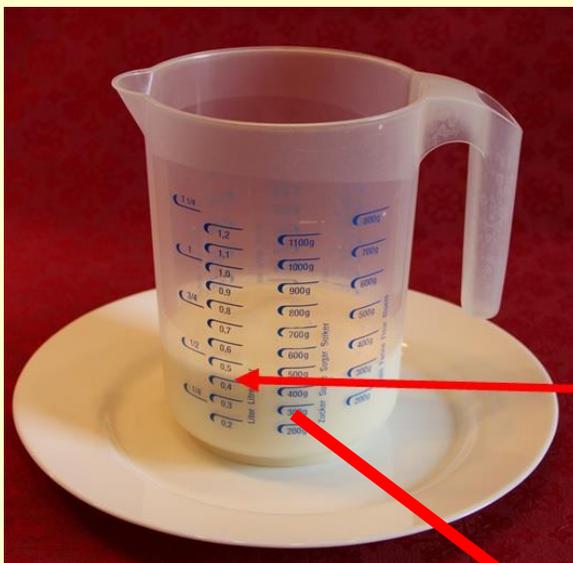
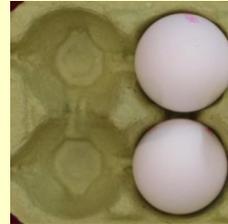
**Mögliche Beilagen:**

- Apfelmark
- Warmes Obst aus dem Glas  
(bei dem der Fruchtsaft mit  
etwas Stärke eingedickt wurde)
- Pfirsiche
- Birnen
- Kirschen

# Wir bereiten das Essen zu:



4 Brötchen vom Vortag - längs halbieren



400 ml Milch  
= 0,4 Liter



Milch mit den Eiern verquirlen



Die Brötchen in die Eiernmilch legen und sich vollsaugen lassen.

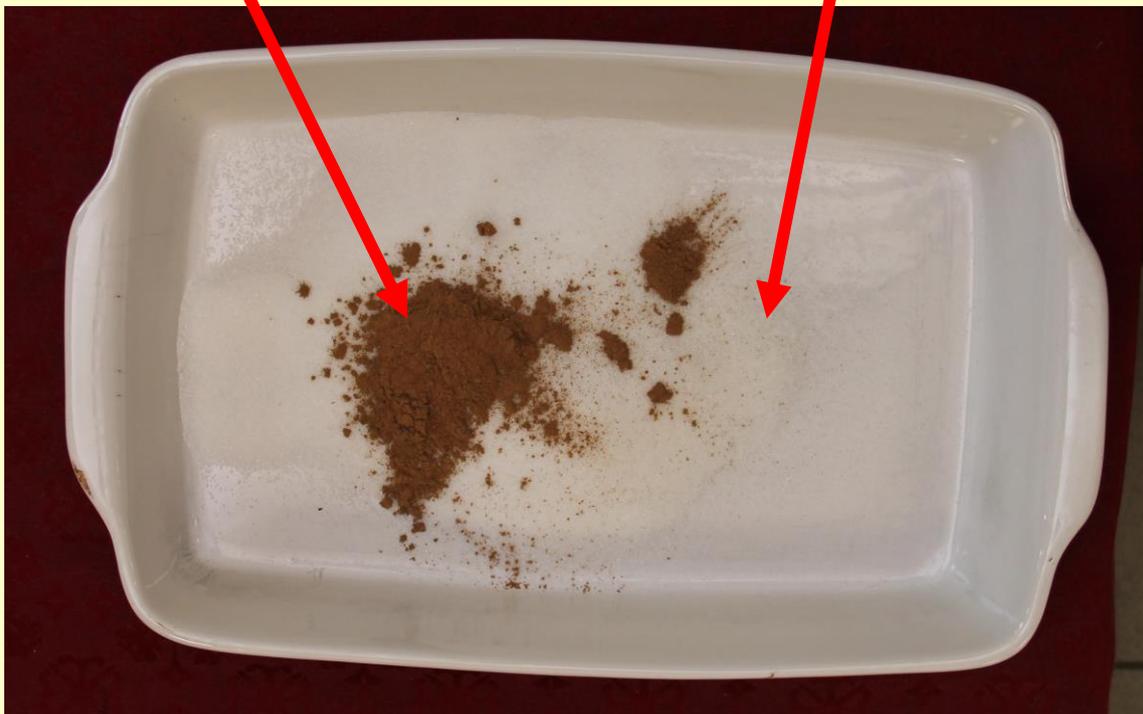
Je nachdem, wie trocken die Brötchen sind, eventuell noch mal etwas Eiernmilch machen. Die Brötchen müssen richtig vollgesogen sein.



Die Butter in einer Pfanne erhitzen.



Die „Ritter“ darin goldbraun backen.



Zimt mit dem Zucker vermischen.



Rostig werden die „Ritter“ durch das Bestreuen mit Zimtzucker.



**Guten Appetit !**

# Rostige Ritter

Für 4 Personen

## **Zutaten:**

2 EL	Zimt
100 gr.	Zucker
4	Brötchen vom Vortag
400 ml	Milch
2	Eier
2 EL	Butter

**Geräte:**                    **keine\_**

**Gewürze:**                    **keine**

## **Arbeitsablauf:**

Brötchen längst halbieren.

Milch **mit** den Eiern verquirlen.

Die Brötchen in die Eiermilch legen und sich vollsaugen lassen.

Je nachdem, wie trocken die Brötchen sind, eventuell noch mal etwas Eiermilch machen.

Die Brötchen müssen richtig vollgesogen sein.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen.

Die „Ritter“ darin goldbraun backen.

Zimt mit dem Zucker vermischen.

Rostig werden die „Ritter“ durch das Bestreuen mit Zimtzucker.

## **Beilage:**

Apfelmark

Warmes Obst aus dem Glas, bei dem der Fruchtsaft mit etwas Stärke eingedickt wurde.

Pfirsische, Birnen, Kirschen.

*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!**