

# SeHT - wir kochen in Bildersprache

Heute:

## Saumagen - Carpaccio



Unser Motto:

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



# Saumagen - Carpaccio

Wir brauchen:



Frühlingszwiebeln



Salz und Pfeffer



Rapsöl und Kürbiskernöl



Weißweinessig



Ketchup und Senf



Zucker



Petersilie



Kürbiskernel



200 g

Saumagen (Pfälzer Spezialität)  
in dünnen Scheiben  
(dünn wie Wurst-Aufschnitt)

## Wir brauchen also insgesamt:

	200 g	Saumagen (Pfälzer Spezialität) in dünnen Scheiben (dünn wie Wurst-Aufschnitt)
	einige	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
	einige	Kürbiskerne, in der Pfanne geröstet
	1 TL	Dijon – Senf oder leicht scharfen Senf
	1 EL	Ketchup
	1 EL	Weißweinessig
	2 EL	Öl (neutrales Öl, z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
		Salz
		Pfeffer
		Zucker
	etwas	Petersilie, gehackt
	etwas	Kürbiskern-Öl

## Wir bereiten das Essen zu:



Weisweinessig



Salz und Pfeffer



Rapsöl und Kürbiskernöl



Zucker



Ketchup und Senf



aus diesen Zutaten eine Marinade anrühren



Die Marinade mit einem Zauberstab / Mixerstab / Pürierstab gut durchmischen.



Petersilie

Dann die gehackte Petersilie unterrühren.



Die Saumagen – Scheiben auf einer Platte auslegen.  
Die Marinade auf den Saumagen-Scheiben verteilen.



Einige Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden und damit den Saumagen dekorieren



Geröstete Kürbiskerne dazugeben.



Zum Schluss ein paar Spritzer Kürbiskern-Öl darüber träufeln.



**Guten Appetit !**

# Saumagen – Carpaccio

**Zutaten:** (für 4 Personen)

200 g	Saumagen (Pfälzer Spezialität) in dünnen Scheiben (dünn wie Wurst-Aufschnitt)		Salz
			Pfeffer
einige	Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten	etwas	Zucker
einige	Kürbiskerne, in der Pfanne geröstet	etwas	Petersilie, gehackt
1 TL	Dijon – Senf oder leicht scharfen Senf		Kürbiskern-Öl
1 EL	Ketchup		
1 EL	Weißweinessig		
2 EL	Öl (neutrales Öl, z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)		

**Geräte:** keine

**Gewürze:** siehe Liste

## **Arbeitsablauf:**

Aus Salz, Pfeffer, Senf, Zucker, Ketchup, Weißweinessig und hellem Öl  
eine Soße / Marinade anrühren.

Diese Soße / Marinade mit einem Zauberstab / Mixer in einem hohen Becher kräftig durchmischen.

Dann die gehackte Petersilie unterrühren.

.....

Die Saumagen – Scheiben auf einer Platte auslegen.

Die Marinade auf den Saumagen-Scheiben verteilen.

Das Ganze mit den geschnittenen Frühlingszwiebeln und den gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

Zum Schluss ein paar Spritzer Kürbiskern-Öl darüber träufeln.

.....

Je nach persönlichem Geschmack kann man noch ein paar frische Schwarzbrot-Croutons  
darauf verteilen oder ein frisches Bauernbrot dazu servieren.

Alternativ schmecken auch kleine goldgelb gebratene Kartoffelwürfel gut dazu.

**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!**