

# SeHT - wir kochen in Bildersprache

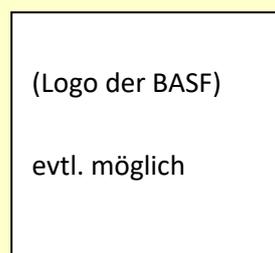
Heute:

## Spaghetti Bolognese



Unser Motto:

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



# Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

Wir brauchen:



500g Hackfleisch (vom Rind)



2 Zwiebeln und eine Zehe Knoblauch



50 ml Olivenöl



2 Dosen stückige Tomaten



100 ml Orangensaft



Salz - Pfeffer - italienische Kräuter



500 g Spaghetti



100 g Parmesan

Wir brauchen also insgesamt:

## Spaghetti Bolognese

Für 4 Personen

### Zutaten:

500g	Hackfleisch (vom Rind)
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
50 ml	Olivenöl
2 Dosen	stückige Tomaten
500 g	Spaghetti
100 g	Parmesan

### Geräte:

....

### Gewürze:

Salz  
Pfeffer  
Italienische Kräuter  
(getrocknet)

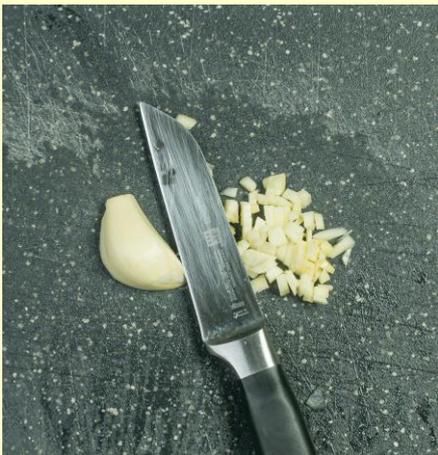
## Wir kochen:



Zwiebeln schälen



Zwiebeln in feine Würfel schneiden.



Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden.



50 ml Olivenöl abmessen



Olivenöl in der Pfanne erhitzen



Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben



Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten



Hackfleisch dazugeben und in kleine Stücke teilen



Orangensaft zum angebratenen Hackfleisch geben



zwei Dosen stückige Tomaten hinzufügen





mit einem flachen TL Salz würzen



mit zwei EL italienische Kräuter würzen



mit einem flachen TL Pfeffer würzen



Im großen Topf Wasser zum Kochen aufsetzen.



einen TL Salz ins kochende Wasser geben



500 g Spaghetti ins kochende Wasser geben



Die Spaghetti in kochendem Wasser in 8 – 10 Min. bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.



Dann das Wasser abgießen.



Den Parmesan reiben.



Spaghetti fertig !



Bolognese – Soße fertig !



**Guten Appetit !**

# Spaghetti Bolognese

## Zutaten:

500g	Hackfleisch (vom Rind)
2	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
50 ml	Olivenöl
2 Dosen	stückige Tomaten
2 TL	Salz
	Pfeffer
2 EL	Italienische Kräuter (getrocknet)
500 g	Spaghetti
100 g	Parmesan

## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden.

50 ml Olivenöl in einer Pfanne erhitzen  
und darin Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Das Hackfleisch in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten.  
Mit einer Gabel oder einem Kochlöffel das Hackfleisch auseinander drücken,  
bis es nur noch Kügelchen oder Klümpchen sind.

Orangensaft zum angebratenen Hackfleisch geben.

Zwei Dosen stückige Tomaten hinzufügen.

Mit zwei EL italienische Kräuter würzen.

Mit Salz (ein flacher TL) und Pfeffer (ein flacher TL) würzen.

Alles einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 45 Min. bei geschlossenem Deckel  
schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Eventuell etwas Wasser nachfüllen.  
Ab und zu abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

.....

Im großen Topf Wasser zum Kochen der Spaghetti aufsetzen.

Ein TL Salz ins kochende Wasser geben.

Die Spaghetti in kochendem Wasser in 8 – 10 Min. bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen.

Dann das Wasser abgießen.

Während die Bolognese-Soße und die Nudeln kochen den Parmesan reiben.

Spaghetti und Bolognese auf Tellern anrichten.

Zum Schluss kann jede Person nach Belieben den geriebenen Parmesan über ihren Teller 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!**