



Leichte Sprache...
und alle verstehen!

Die Verbraucherschutz-zentrale in Ostbelgien
und der Patienten Rat & Treff sind sicher:

Gesunde Ernährung ist nicht schwer. Das kann sich jeder leisten.

Achten wir mehr auf das Mindest-haltbarkeits-datum!
Dann werfen wir keine guten Lebens-mittel weg.

Datum schon vorbei?
Testen Sie die Lebensmittel!
Sie sind oft noch gut.



Schauen



Riechen



Schmecken

AUF DEN
TELLER



NICHT IN DIE
TONNE



Rezeptvorschlag:

Gemüse-Burger mit Kicher-erbsen



Rezept für 4 Personen



Was brauche ich für die Burger?

- +- 240 Gramm vor-gekochte Kicher-erbsen
- 4 Ess-löffel Hafer-flocken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch-zehe
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 150 Gramm Gemüse
Zum Beispiel: Paprika – Mais – Erbsen –
Zucchini – Brokkoli ...
- 1 Tee-löffel Paprika-pulver
- 1 Tee-löffel Oregano
- 2 Ess-löffel Raps-öl oder Oliven-öl

Was brauche ich für die Soße?

- 250 Gramm Joghurt
- 8 Radieschen oder 1 Stück Gurke
- Frischen Schnittlauch
- ½ Zitrone
- 2 Ess-löffel Raps-öl oder Oliven-öl
- Salz und Pfeffer

Diese Soße passt gut zu den Burgern!

- Ich mische den Joghurt mit dem Öl.
Ich gebe den Saft von der ½ Zitrone hinzu.
- Ich wasche das Gemüse und den Schnittlauch.
Dann schneide ich alles sehr klein und
gebe es in die Soße.
- Am Ende würze ich die Soße mit Salz und Pfeffer.

Wie mache ich die Burger?

- Ich schütte die Kicher-erbsen in ein Sieb und
wasche sie mit kaltem Wasser.
- Dann schäle ich die Zwiebel und die Knoblauch-zehe.
Ich schneide sie klein und
brate sie mit etwas Öl in einer Pfanne an.
- Ich nehme eine Schüssel und
schütte die Kicher-erbsen,
die Zwiebeln und den Knoblauch hinein.
- Ich gebe den Saft von der Zitrone und
die Gewürze zu den Kicher-erbsen.
Jetzt mixe ich alles zu einem feinen Teig.
Das mache ich mit einem Stab-mixer.
- Das Gemüse wasche ich und
schneide es sehr klein.
Dann gebe ich das Gemüse und
die Hafer-flocken in den Teig.
- Ich mache jetzt aus dem Teig
mit sauberen Händen 6 bis 8 Burger.
- Ich brate die Burger mit Öl in einer heißen Pfanne.
5 Minuten von jeder Seite.

Kicher-erbsen



**Guten
Appetit!**

Um was geht es?

Gesundes Essen macht Spaß!

Wir haben dazu Vorträge und Show-Cookings vorbereitet.

Es gibt 3 verschiedene Themen.

Bei den Show-Cookings kocht eine Köchin mit Zutaten aus der Lebensmittel-bank.

Die Zuschauer können dabei zusehen.

Wenn das Essen fertig ist, können alle probieren.

Wann sind die Vorträge und Show-Cookings zum Mindest-haltbarkeits-datum?

In Sankt Vith:

- Beim Roten Kreuz: Am Dienstag, den 01. Juni 2021 im Vormittag.
- Im Patchwork: Am Samstag, den 19. Juni 2021 um 18 Uhr.

In Eupen:

- Beim Roten Kreuz: Am Mittwoch, den 09. Juni 2021 im Vormittag.
- Im Viertelhaus Cardijn: Am Mittwoch, den 23. Juni 2021 von 14 bis 16 Uhr.

Wo erhalte ich mehr Informationen?

Beim Patienten Rat & Treff

Aachenerstraße 6

B-4700 Eupen

Telefon: 087 55 22 88

E-Mail: info@patientenrat.be

