

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 Thema 2 „Wert-schätzung“?

In Sankt Vith:

- Show-Cooking beim Roten Kreuz: Am Dienstag, den 31. August 2021 im Vormittag.
- Vortrag im Patchwork: Am Samstag, den 25. September 2021 um 18 Uhr.
 - > Anmeldung zum Vortrag ☎ 080 330 411

In Eupen:

- Show-Cooking beim Roten Kreuz: Am Mittwoch, den 08. September 2021 im Vormittag.
- Vortrag im Viertelhaus Cardijn: Am Mittwoch, den 22. September 2021 um 14 Uhr.
 - > Anmeldung zum Vortrag ☎ 087 350 482

Informationen zum Thema „Gesunde Ernährung“:

Beim Patienten Rat & Treff

☎ : 087 55 22 88



Ostbelgien

Mit Unterstützung
der König-Baudouin-Stiftung

Text: MM - Mehr Verstehen | Grafik: Eckraum Grafikdesign



Leichte Sprache...
und alle verstehen!



Infos



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

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

Thema 2: Wert-schätzung von Obst und Gemüse

Obst und Gemüse schmecken noch gut,
auch wenn sie nicht mehr so schön aussehen.
Deshalb nutzen wir sie in unseren Mahl-zeiten!



Auch mit Flecken kann es schmecken.
Ist die Möhre schief
und der Apfel hat Flecken?
Auf dem Teller wird das keiner entdecken.

AUF DEN
TELLER



NICHT IN DIE
TONNE

Rezeptvorschlag:

Gemüse-Curry mit Reis



Rezept für 4 Personen



Was brauche ich für das Curry?

- 1 Kilo gemischtes Gemüse. Zum Beispiel: Paprika - Möhren - Zucchini - Brokkoli ...
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauch-zehen
- 2 Ess-löffel Oliven-öl
- 1 Dose Kokos-milch: etwa 400 ml
- 200 ml Gemüse-brühe
- Salz und Pfeffer
- 1 Ess-löffel Curry-pulver
- 1 halber Tee-löffel Cayenne-pfeffer
- 2 Hände voll Nüsse
- Kräuter: Frischer, gehackter Koriander oder Petersilie
- 250 Gramm Reis
- etwa 500 ml Wasser zum Kochen
- Etwas Salz

Wie mache ich das Curry?

- Ich putze das Gemüse und schneide es in kleine Stücke.
- Dann schäle ich die Zwiebeln und die Knoblauch-zehen. Ich schneide sie klein und brate sie mit etwas Öl in einem Topf an.
- Ich gebe das Gemüse auch in den Topf und dünste es an. Dünsten ist braten bei kleiner Hitze.

- Jetzt kommen die Gewürze ins Gemüse. Dann schütte ich die Gemüse-brühe und die Kokos-milch darüber.
- Ich lasse das Gemüse nun bei **kleiner** Hitze kochen.
- Ich kann zur gleichen Zeit den Reis zubereiten. Ich gebe das Wasser mit etwas Salz in einen Topf und setze ihn auf den Herd. Wenn das Wasser kocht, kommt der Reis hinein.
- Ich koche den Reis so lange, wie es auf dem Paket steht.
- Wenn das Gemüse gut ist, röste ich die Nüsse in einer Pfanne **ohne** Fett.
- Ich probiere das Gemüse-Curry und würze vielleicht noch mal nach.
- Dann streue ich die Kräuter und die Nüsse darüber.

Wenn der Tisch gedeckt ist,
kann es los gehen.



**Guten
Appetit!**