

## 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 3 „Gesundes Essen“?

In Sankt Vith:

- Show-Cooking beim Roten Kreuz: Am Dienstag, den 19. Oktober 2021 im Vormittag.
- Vortrag im Patchwork: Am Samstag, den 06. November 2021 um 18 Uhr.
  - > Anmeldung zum Vortrag ☎ 080 330 411

In Eupen:

- Show-Cooking beim Roten Kreuz: Am Mittwoch, den 20. Oktober 2021 im Vormittag.
- Vortrag im Viertelhaus Cardijn: Am Mittwoch, den 10. November 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 3: Gesundes Essen

Ich esse weniger Fleisch und weniger Zucker.  
Das ist gesünder und billiger!



Nehmen Sie mehr ...



Gemüse



Obst



Nüsse



Vollkorngetreide



Wasser

Weniger Fleisch und weniger Zucker.  
Dann bleiben Sie **fit und gesund.**

# Rezeptvorschlag: Kürbis-suppe



## Rezept für 4 Personen



### Was brauche ich für die Suppe?

- 600 Gramm Kürbis **ohne** Kerne
- 2 große Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauch-zehne
- 2 Ess-löffel Oliven-öl
- 1200 ml Gemüse-brühe
  
- Salz und Pfeffer
- 1 Tee-löffel Paprika-pulver
- Etwas Muskat-nuss
- Etwas Sahne **oder** Kokos-milch
- Kräuter: Schnitt-lauch oder Petersilie

Kürbis



### Wie mache ich die Suppe?

- Ich putze das Gemüse und schneide es in kleine Stücke.
  - Dann schäle ich die Zwiebeln und die Knoblauch-zehne. Ich schneide sie klein und brate sie mit etwas Öl in einem Topf an.
  - Jetzt gebe ich das Gemüse auch in den Topf.
  - Nach 5 Minuten schütte ich die Gemüse-brühe darüber. Das Gemüse kann nun bei **kleiner** Hitze 20 Minuten kochen.
  - Wenn das Gemüse gar oder gut ist, mixe ich die Suppe. Das mache ich mit einem Stab-mixer oder mit einem Blender.
  - Ich schmecke die Suppe und gebe die Gewürze hinzu.
  - Wenn ich möchte, kann ich etwas Sahne oder Kokos-milch hinein tun.
- Die Suppe sieht besonders schön aus, wenn ich frische Kräuter darüber streue.

**Guten  
Appetit!**