

Lebenshilfe Heidelberg

Koch•buch

in Leichter Sprache



Lebenshilfe Heidelberg

Koch•buch

in Leichter Sprache

Die Lebenshilfe Heidelberg e.V. und der Springer-Verlag – Wie passt das zusammen? Ganz einfach:



Simone Groß

Die Lebenshilfe Heidelberg suchte einen Partner mit Know-how bei der Konzeption und dem Druck eines Kochbuchs; der wissenschaftliche Springer-Verlag ist Experte auf dem Gebiet des Publizierens. Zudem bringt sich Springer bei vielen sozialen Projekten ein und ist – mit seinem Heidelberger Standort – ein zuverlässiger Partner vor Ort.

Im gemeinsamen Projekt der Lebenshilfe mit den Auszubildenden des Springer-Verlags ist ein Kochbuch in Leichter Sprache entstanden, das auf beiden Seiten zur Herzensangelegenheit wurde. Die Zusammenarbeit zwischen den Kochneulingen, den Verlags-Azubis und den Verantwortlichen der Lebenshilfe war geprägt von guter Stimmung und Neugier auf allen Seiten: Man traf sich zum gemeinsamen Rezeptesammeln, Probekochen und zum Fotoshooting in der Küche der Lebenshilfe. Dass der Springer-Verlag Kochbücher nicht in seinem Programm hat, tat dem Projekt keinen Abbruch.

Für unsere Auszubildenden war es ein spannendes Projekt, bei dem sie entsprechend ihrer Ausbildungsberufe als Medienkaufleute, Mediengestalter und Kaufleute im Groß- und Außenhandel ihre Kenntnisse selbstständig anwenden und umsetzen konnten: Von der konzeptionellen Planung eines Buches über die Eingabe in den Workflow des

Verlages, das Anfertigen von Fotostrecken, das Layout des Covers bis hin zur anschließenden Vermarktung waren sie mit ihren jeweiligen Fachkenntnissen gefordert. Die Motivation war durch die Praxisnähe sehr groß und das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Ziel dieser Publikation ist es, das Kochen (nach Rezept) Schritt für Schritt und durch die Leichte Sprache zugänglich zu machen und mithilfe der zahlreichen Abbildungen die einzelnen Schritte zu veranschaulichen. Genau wie die didaktischen Prinzipien in einer Berufsausbildung, vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen, basiert das Prinzip des Kochbuchs auf dem Erlernen von Basisrezepten bis hin zum Kochen von schwierigeren Gerichten für besondere Anlässe. Und wenn dies am Ende dazu beiträgt, das Leben ein Stück unabhängiger und selbstbestimmter gestalten zu können und möglichst viele Menschen an das Kochen heranzuführen, ist das Herzensprojekt der Azubis aufgegangen.

Simone Groß

HRD Manager Germany

Springer-Verlag Heidelberg



Die Lebenshilfe Heidelberg e.V. und der Springer-Verlag – Wie passt das zusammen? Ganz einfach:



Thomas Diehl

Die große Anzahl an Kochbüchern und Kochshows im Fernsehen lässt es erahnen: Die Beschäftigung mit dem Thema Essen übt eine ungebrochen hohe Faszination aus, die immer mehr Bevölkerungsgruppen erreicht. Und, wie der „Ernährungsreport 2017“ zeigt: Schmecken muss es unbedingt, schnell soll es gehen und möglichst günstig soll es sein. Gleichzeitig aber

auch gesund und mit vielen regionalen Produkten, verantwortungsvoll und daher gerne auch einmal ohne Fleisch oder vegan.

Es gibt so viele Anforderungen, die heute mit dem Essen verbunden sind, dass es oft gar nicht einfach ist, sich in der riesigen Vielfalt an Möglichkeiten zurechtzufinden. Das gilt noch viel mehr für Menschen mit Lernschwierigkeiten bzw. einer geistigen Behinderung.

Ist es für diese überhaupt wichtig, selbst zu kochen?

Ja, unbedingt, meinen wir!

Weil Essen mehr ist als Nahrungsaufnahme, weil es Spaß macht, weil hierzu auch das Einkaufen und Kochen gehören und weil Kochen Geselligkeit bedeutet.

Immer mehr Menschen mit Behinderung lassen sich von der Kochleidenschaft anstecken und der Wunsch nach einem selbstbestimmten Leben hat den diesbezüglichen Unterstützungsbedarf in den letzten Jahren erheblich ansteigen lassen.

Gemeinsam mit dem Springer-Verlag haben wir uns daher auf den Weg gemacht, ein verständliches und anspruchsvolles Kochbuch in Leichter Sprache zu schaffen, das schön und anregend ist, ohne Klischees auskommt und keine Kopie eines Kochbuchs für Kinder ist.

Zusammen mit Auszubildenden des Springer-Verlags wurden die Gerichte geplant, verkostet und bewertet. Unser Projektpartner, der durch Frau Geisser vertretene Bioladen fair&quer, stand uns hierbei wunderbar beratend zur Seite. Beim Sammeln der Rezepte, beim Kochen, beim Fotoshooting und nicht zuletzt beim gemeinsamen Essen kamen sich alle Beteiligten näher. So wurde aus dem Buchprojekt viel mehr, nämlich ein Ort des Lernens und der Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung.

Lassen auch Sie sich inspirieren von den zehn leckeren Rezepten, die es in die Endauswahl geschafft haben – mit Infotexten zur Nachhaltigkeit und präzisen Anleitungen. Dank des Springer-Verlags toll konzipiert und attraktiv gestaltet und vom Projektleiter Steffen Schwab bestens in Leichter Sprache umgesetzt.

Herzlichen Dank an alle Mitwirkenden und wir hoffen, dass dieses Buch seinen kochbegeisterten Lesern und Nutzern genauso viel Freude bereitet wie uns.

Thomas Diehl

Vorstand Lebenshilfe Heidelberg e.V.



„Kochen ist einfach und macht Spaß!“



Christian Rach

Mein altes Motto:

Am ersten Tag meiner Ausbildung bekam ich von meinem Freund und Lehrmeister ein Kochbuch geschenkt.

Auf der ersten Seite schrieb er:

„Kochen ist einfach und macht Spaß!“

Dieser Satz begleitet mich mein Leben lang und hat sich als so richtig bewahrheitet.

Ich benutze ihn häufigst mit einer kleinen Ergänzung:

„Kochen ist einfach und macht Spaß, wenn man es kann!
Also ran ans Lesen und Ausprobieren.“

Wenn man liest und probiert, schafft man für sich selbst unglaubliche Erfolgsmomente und großes Glück auf der Zunge.



Inhaltsverzeichnis

4	Vorwort:	Der Springer-Verlag
6	Vorwort:	Die Lebenshilfe Heidelberg e.V.
8	Vorwort:	Christian Rach
10	Info-text:	Gesund Essen
11	Rezept:	Gemüse-pfanne
17	Rezept:	Salat mit Schupf-nudeln und Orange
26	Info-text:	Ingwer
27	Rezept:	Karotten-Orangen-Suppe
36	Info-text:	Siegel für Nachhaltigkeit
37	Rezept:	Linsen-eintopf
46	Info-text:	Eier
47	Rezept:	Pfann-kuchen
53	Rezept:	Käse-spätzle
62	Info-text:	Pastinaken
63	Rezept:	Zitronen-hähnchen
71	Rezept:	Blumenkohl-auflauf
85	Info-text:	Bio-Siegel
86	Info-text:	Bio-Fleisch oder normales Fleisch
87	Rezept:	Spaghetti Bolognese
97	Rezept:	Enten-brust
114	Info-text:	Den Kühl-schrank richtig einräumen
115	Info-text:	Saisonal und regional einkaufen
116	Saison-kalender:	Obst
117	Saison-kalender:	Gemüse
118	Dank-sagung	
119	Impressum	



Gesund Essen

Wer gesundes Essen isst,
bleibt länger gesund.

Gesundes Essen ist zum Beispiel:

- frisches Obst und Gemüse
- Voll•korn•brot
- Salat

Das ist gut für Ihren Körper.
Davon können Sie sich satt essen.

Schlechtes Essen ist zum Beispiel:

- Süßigkeiten
- sehr fettiges Essen
zum Beispiel: Hamburger,
Pommes, Chips oder
viel Fleisch.

Man muss nicht jeden Tag
Fleisch und Wurst essen.
Das ist gut für die Figur.
Und das ist gut für die Umwelt.

Trinken Sie genug gesunde Getränke.

Gesunde Getränke sind:

- Wasser
- Tee ohne Zucker

Diese Getränke sind gut für Ihren Körper.
Sie können viel davon trinken.

Ein Erwachsener soll 1 bis 2 Liter
am Tag trinken.

Das sind **1 bis 2 große Flaschen.**

Schlechte Getränke sind:

- Limonade
- Cola
- Säfte **mit Zucker**
- Und Alkohol

Zum Beispiel:

Bier, Wein oder Schnaps.

Diese Getränke nur selten trinken.
Zucker und Alkohol sind schlecht
für den Körper.



Gemüse-pfanne

