



# HEUTE KOCHTE ICH

Rezepte Schritt-für-Schritt  
in Leichter Sprache



# HEUTE KOCHE ICH

---

Rezepte Schritt-für-Schritt  
in Leichter Sprache

1. Auflage, November 2022

# Vorwort

## **Gesund essen kann jeder. Und es kann Spaß machen.**

### **Dieses Kochbuch ist für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.**

Dieses Kochbuch ist in Leichter Sprache.  
Rezepte werden Schritt für Schritt erklärt.  
Es gibt zu jedem Schritt ein Bild dazu.  
Damit kannst du immer besser kochen und backen.  
Und es ist gesund.  
Und du fühlst dich besser.

### **Im Kochbuch sind noch mehr Informationen:**

Wie dein Essen aussehen soll.  
Was du am besten trinken sollst.  
Wie dir Essen Spaß macht und gut tut.

---

### **Das Kochbuch haben viele Menschen gemeinsam gemacht:**

Menschen, die sich mit Ernährung gut auskennen, haben das Kochbuch erstellt.

Menschen, die „Informations-Design“ studieren, haben die Fotos gemacht. Und sie haben das Kochbuch schön gestaltet.

Menschen mit Lern-Schwierigkeiten haben die Rezepte gekocht. Und sie haben geholfen, dass die Rezepte gut verständlich sind. Damit die Rezepte jeder nachkochen kann. Die Rezepte kommen aus dem Projekt „Sei amol g'miasig“.



## **Viel Freude beim Ausprobieren!**

# Inhalts- Verzeichnis











## **Gut zu wissen** **ab Seite 1**

Genuss-Tipps	Seite 3
Küchen-Waage	Seite 4

## **Getränke** **ab Seite 5**

Trink-Tipps	Seite 6
 Aroma-Wasser	Seite 7
 Spritzige Limonade	Seite 10

## **Rezepte** **ab Seite 13**

 Sonnen-Brot	Seite 15
 Rote-Rüben-Aufstrich	Seite 21
 Einfache Mais-Creme-Suppe	Seite 25
 Blatt-Salat	Seite 33
 Erbsen-Salat	Seite 38
 Ofen-Gemüse	Seite 45
 1-Topf-Penne mit Gemüse	Seite 51
 Steirisches Käfer-Bohnen-Chili	Seite 57
 Karotten-Apfel-Bircher-Müsli	Seite 63
 Kakao-Muffins mit Bohnen	Seite 69

## **Was es noch zu wissen gibt** **ab Seite 75**

Infos zur Ernährung	Seite 77
Ernährungs-Pyramide	Seite 79



# Gut zu wissen



# Genuss-Tipps

1.

**Genieße jeden Tag.**  
Genießen ist erlaubt!

2.

**Nimm dir Zeit**  
und iss in Ruhe.

3.

**Konzentriere dich  
auf dein Essen.**  
Genießen geht  
nicht nebenbei.

4.

**Iss nur, wenn du hungrig bist.**  
Dein Magen knurrt? Oder der  
Bauch fühlt sich leer an? So sagt  
dir dein Körper: „Ich bin hung-  
rig“. Wenn du Hunger spürst,  
nasche nicht sofort.

Bereite dir eine gute Mahl-Zeit zu  
und iss sie mit Genuss.

5.

**Iss langsam**  
und schmecke jeden  
Bissen bewusst.

6.

**Spüre und beachte,  
wann du satt bist.**  
Mache immer wieder  
eine kurze Pause  
während dem Essen.  
Höre auf zu essen,  
wenn du satt bist.

7.

Sei dir bewusst:  
**DU bist wichtig!**



# Küchen-Waage

## Wie arbeite ich mit einer Küchen-Waage?

Bei den Rezepten steht dabei, ob du eine Küchen-Waage brauchst.

Bei den Rezepten steht auch, wie viel Gramm (g) du von einem Lebens-Mittel brauchst.

Eine Küchen-Waage kann Lebens-Mittel richtig abwiegen.

Du kannst auch Flüssigkeiten mit der Küchen-Waage abwiegen.

## Beispiel:

Im Rezept steht 200 Gramm Mehl.

Schüssel auf die Küchen-Waage stellen.

Einschalten.

Anzeige steht auf 0.

Mit einem Löffel so lange Mehl in die Schüssel geben, bis 200 auf der Anzeige steht.

Jetzt sind 200 g Mehl abgewogen.

1.



Küchen-Waage auf den Tisch stellen.

2.



Schüssel auf die Küchen-Waage stellen.

3.



Küchen-Waage einschalten.

4.



Jetzt steht auf der Anzeige „0“. Steht eine andere Zahl da? Drücke auf die Taste „Tara“.

5.



Vorsichtig das Lebens-Mittel in die Schüssel geben.

So viel in die Schüssel geben, bis die Zahl gleich ist wie im Rezept.

# Getränke



# Trink-Tipps

## Wasser und Tee ohne Zucker sind tolle Durst-Löscher!

Erwachsene sollen jeden Tag 6 Gläser Wasser trinken.

1.



Stelle immer ein Glas Wasser neben dich, zum Beispiel bei der Arbeit oder beim Fernsehen.

2.



Trinke zum Essen immer ein Glas Wasser.

3.



Du findest Wasser trinken langweilig? Dann mache dir ein Aroma-Wasser!

# Aroma-Wasser





## Zutaten:

Wasser

1 Hand voll Beeren

### **Tipp:**

Du kannst auch andere Früchte oder Gemüse in das Wasser geben. Zum Beispiel: Apfel-Stücke, Birnen-Stücke oder Gurken-Scheiben.

Und du kannst auch Kräuter dazu geben. Zum Beispiel: Minze, Rosmarin oder Zitronen-Melisse.



## Küchen-Helfer:

Krug

langer Löffel

Glas

# Aroma-Wasser

1.



Wasser in Krug füllen und 1 Hand voll Beeren hinzufügen.

2.



Umrühren.

3.



Lass das Aroma-Wasser im Kühl-Schrank stehen, bis das Wasser eine rote Farbe bekommt.

4.



In ein Glas füllen.

Prost!

## Tipp:

Bereite das Aroma-Wasser jeden Tag frisch zu. Und stelle es an heißen Tagen in den Kühl-Schrank.

Früchte und Kräuter musst du nicht wegwerfen. Du kannst sie mitessen.

## Spritzige Limonade



# Spritzige Limonade



## Zutaten:

Flasche Limonade  
(zum Beispiel Cola oder  
Zitronen-Limonade oder  
Kräuter-Limonade)

Flasche Mineral-Wasser



## Küchen-Helfer:

Krug

langer Löffel

Glas



# Spritzige Limonade

1.



Den Krug mit  
Limonade halb  
voll machen.

2.



Rest mit  
Mineral-Wasser  
aufgießen.

3.



Umrühren.

4.



In ein Glas füllen.

Prost!



# Rezepte





# Sonnen-Brot





## Zutaten:

- 8 Karotten (400 g)
- 600 g Weizen-Vollkorn-Mehl
- 1 Packung Trocken-Germ
- 4 Ess-Löffel Sonnen-Blumen-Kerne
- 2 Ess-Löffel Essig
- 200 g lauwarmes Wasser
- 1 Tee-Löffel Salz
- 1 Ess-Löffel Sonnen-Blumen-Kerne zum Bestreuen



## Küchen-Helfer:

- Gemüse-Schäler
- Gemüse-Reibe
- Große Schüssel mit Deckel oder Geschirr-Tuch zum Zudecken
- Mixer mit Knet-Haken
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Back-Kasten-Form
- Küchen-Waage
- Back-Hand-Schuhe oder Geschirr-Tuch

# Sonnen-Brot

1.



8 Karotten (400 g)  
waschen.

2.



Karotten mit  
Gemüse-Schäler  
schälen.

3.



Karotten fein  
in eine große  
Schüssel reiben.

4.



600 g Weizen-  
Vollkorn-Mehl  
dazu geben.

5.



1 Packung  
Trocken-Germ  
dazu geben.

6.



4 Ess-Löffel  
Sonnen-Blumen-  
Kerne dazu geben.

# Sonnen-Brot

7.



2 Ess-Löffel Essig dazu geben.

8.



200 g lauwarmes Wasser dazu geben.

9.



1 Tee-Löffel Salz dazu geben.

10.



Alles mit dem Mixer zu einem Teig kneten.

11.



Die Schüssel zudecken.

12.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 30 Minuten stellen.

# Sonnen-Brot

13.



Teig rasten lassen, bis die Zeit abgelaufen ist.

14.



Teig in die Back-Kasten-Form geben.

15.



Teig mit 1 Ess-Löffel Sonnen-Bumen-Kernen bestreuen.

16.



Das Brot ganz unten ins kalte Back-Rohr stellen.

17.



Back-Rohr auf 200 Grad einstellen.

18.



Back-Rohr auf Ober-/Unter-Hitze einstellen.





# Sonnen-Brot

19.



Handy-Timer  
oder Eier-Uhr auf  
1 Stunde stellen.

20.



Wenn die Zeit  
abgelaufen ist,  
das Brot mit Back-  
Hand-Schuhen  
oder Geschirr-Tuch  
aus dem Back-Rohr  
nehmen.

21.



Kalt werden  
lassen.

22.



Guten Appetit!

## Tipp:

Du kannst einen Teil des Brots  
auch einfrieren. Bis zu 4 Monate.  
Am besten in einem Gefrier-Sack.

So hast du später auch noch ein  
frisches Brot. Zum Auftauen aus  
dem Gefrier-Sack nehmen und bei  
Zimmer-Temperatur ca. 2 Stunden  
auftauen lassen.

# Rote-Rüben-Aufstrich

4 Portionen





## Zutaten:

- 4 kleine gekochte rote Rüben (150 g)
- 1 Packung Topfen (250 g)
- 3 Ess-Löffel Joghurt
- 1 Prise Pfeffer
- Ein halber Tee-Löffel Salz
- Geriebener Kren nach Geschmack



## Küchen-Helfer:

- Brett
- Großes Messer
- Schüssel
- Pürier-Stab
- Küchen-Waage

# Rote- Rüben- Aufstrich

1.



4 kleine rote Rüben (150 g) in grobe Stücke schneiden.

2.



Rote-Rüben-Stücke in eine Schüssel geben.

3.



1 Packung Topfen dazu geben.

4.



3 Ess-Löffel Joghurt dazu geben.

5.



Alles grob mit einem Pürer-Stab pürieren.

6.



Einen halben Tee-Löffel Salz dazu geben.

# Rote- Rüben- Aufstrich

7.



1 Prise Pfeffer  
dazu geben.

8.



Geriebenen Kren  
nach Geschmack  
dazu geben.

9.



Gut umrühren.

10.



Guten Appetit!

## Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel  
im Kühl-Schrank aufbewahren.  
1 bis 2 Tage.

Vor dem Essen umrühren.

# Einfache Mais-Creme-Suppe

4 Portionen





## Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer  
(so groß wie ein Daumen)
- 1 Ess-Löffel Raps-Öl
- 2 mittel-große Kartoffeln (160 g)
- 1 Tee-Löffel Gemüse-Brühe-Pulver
- 1 Liter Wasser
- 1 Dose Mais (300 g)
- Ein halber Tee-Löffel Salz
- 1 Prise Pfeffer



## Küchen-Helfer:

- Gemüse-Schäler
- Suppen-Topf mit Deckel
- Koch-Löffel
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Pürier-Stab
- Wasser-Kocher
- Mess-Becher
- Brett
- Großes Messer
- Kleines Messer
- Küchen-Waage

# Einfache Mais- Creme- Suppe

1.



1 Zwiebel schälen.

2.



2 Zehen  
Knoblauch  
schälen.

3.



Zwiebel und  
Knoblauch sehr  
klein schneiden.

4.



1 Stück Ingwer  
schälen.

5.



Ingwer sehr klein  
schneiden.

6.



2 mittel-große  
Kartoffeln (160 g)  
schälen.



# Einfache Mais- Creme- Suppe

7.



Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.

8.



1 Ess-Löffel Raps-Öl in einen Suppen-Topf geben.

9.



Auf dem Herd das Öl auf großer Hitze erwärmen.

10.



Zwiebeln dazu geben und goldgelb anbraten.

11.



Kartoffeln dazu geben.

12.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 5 Minuten stellen.



# Einfache Mais- Creme- Suppe

13.



Bis die Zeit  
abgelaufen ist,  
immer wieder  
umrühren.

14.



Knoblauch dazu  
geben.

15.



Ingwer dazu  
geben.

16.



1 Minute braten.

17.



1 Liter Wasser im  
Mess-Becher  
abmessen.

18.



Wasser in den  
Wasser-Kocher  
geben und  
Wasser-Kocher  
einschalten.

# Einfache Mais- Creme- Suppe

19.



Wenn das Wasser kocht, das Wasser wieder in den Mess-Becher füllen.

20.



1 Tee-Löffel Gemüse-Brühe-Pulver in das Wasser geben und gut umrühren.

21.



Gemüse-Brühe in den Topf gießen.

22.



Deckel auf den Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

23.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 10 Minuten stellen.

24.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, 1 Dose Mais (300 g) dazu geben.



# Einfache Mais- Creme- Suppe

25.



Umrühren.

26.



Handy-Timer  
oder Eier-Uhr  
auf 10 Minuten  
stellen.

27.



Wenn die Zeit  
abgelaufen ist,  
den Herd  
ausschalten.

28.



Suppe mit dem  
Pürier-Stab gut  
pürieren.

29.



Mit einem halben  
Tee-Löffel Salz  
und 1 Prise Pfeffer  
würzen.

30.



Guten Appetit!

## Einfache Mais- Creme- Suppe

### Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel im Kühl-Schrank aufbewahren. 1 bis 3 Tage. Vor dem Essen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei umrühren.

Du kannst die Suppe auch einfrieren. Bis zu 4 Monate.



# Blatt-Salat

4 Portionen





## Zutaten:

- 4 Ess-Löffel Kürbis-Kern-Öl
- 3 Ess-Löffel Apfel-Essig
- 1 Tee-Löffel Honig
- 1 Ess-Löffel Senf
- Ein halber Tee-Löffel Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Salatkopf  
(zum Beispiel: Kraut-Häuptel, Eis-Berg, Butter-Häuptel...)



## Küchen-Helfer:

- Leeres Marmelade-Glas mit Deckel
- Brett
- Großes Messer
- Sieb
- Salat-Schüssel
- Salat-Besteck

# Blatt-Salat



1.



4 Ess-Löffel  
Kürbis-Kern-Öl ins  
Marmelade-Glas  
geben.

2.



3 Ess-Löffel  
Apfel-Essig ins  
Marmelade-Glas  
geben.

3.



Einen halben  
Tee-Löffel Salz ins  
Marmelade-Glas  
geben.

4.



Eine Prise  
Pfeffer ins  
Marmelade-Glas  
geben.

5.



1 Tee-Löffel  
Honig ins  
Marmelade-Glas  
geben.

6.



1 Ess-Löffel  
Senf ins  
Marmelade-Glas  
geben.



# Blatt-Salat

7.



Marmelade-Glas mit Deckel zuschrauben.

8.



Glas festhalten und gut schütteln, bis das Dressing cremig ist.

9.



Die Blätter vom Salat-Kopf in Stücke reißen und in ein Sieb geben.

10.



Blätter gut mit kaltem Wasser waschen.

11.



Den Salat im Sieb ganz leicht schütteln und 5 Minuten abtropfen lassen.

12.



Salat in eine Salat-Schüssel geben.



# Blatt-Salat

13.



1 Bund  
Schnittlauch  
waschen.

14.



Schnittlauch in  
kleine Stücke  
schneiden und  
zum Salat geben.

15.



Marmelade-Glas  
nochmal schütteln.

16.



Dressing über den  
Salat gießen.

17.



Salat und  
Dressing mit dem  
Salat-Besteck gut  
vermischen.

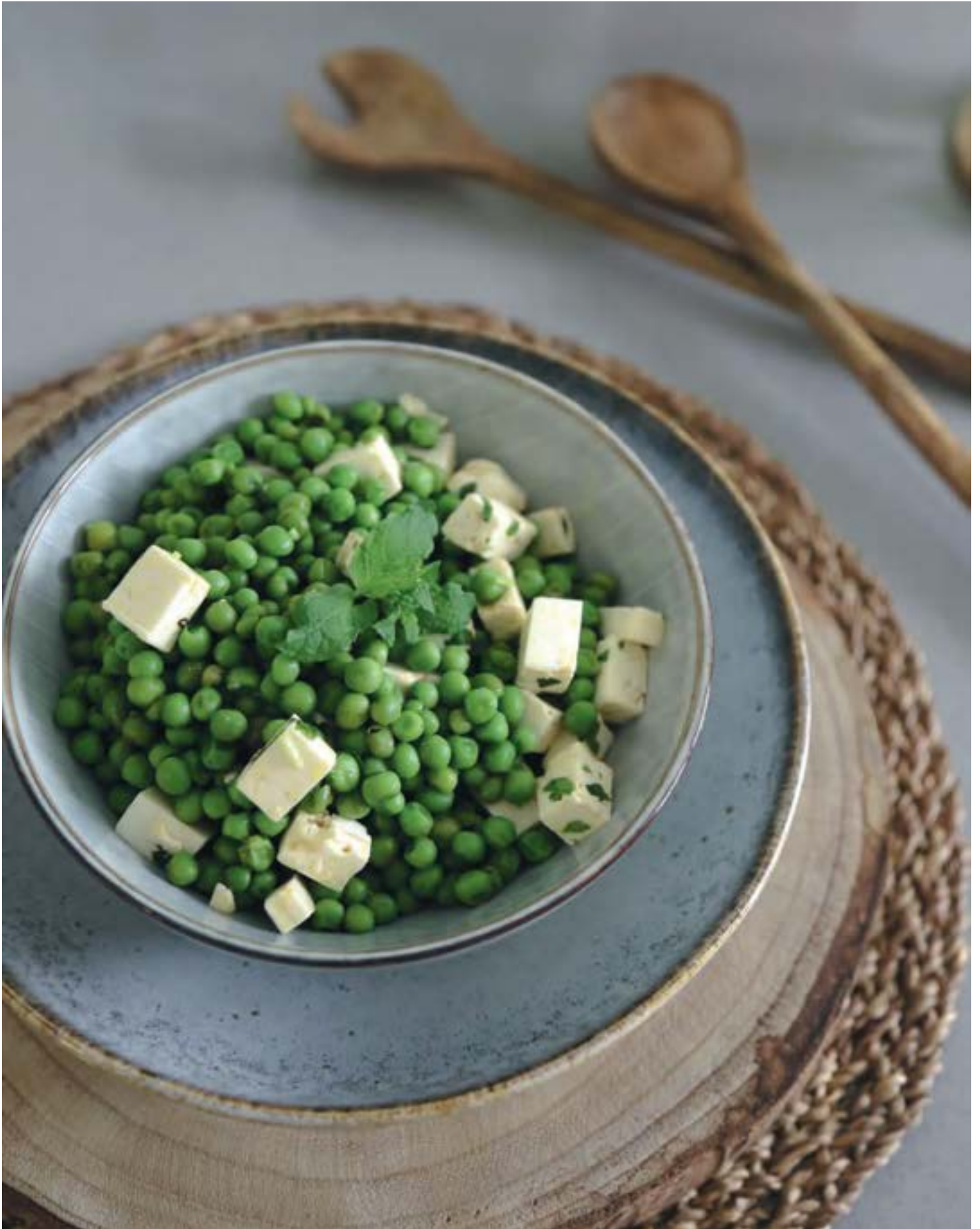
18.



Guten Appetit!

4 Portionen

## Erbsen-Salat



# Erbsen-Salat



## Zutaten:

- 1 kleine Packung Tiefkühl-Erbesen (600 g)
- 1 Zweig Minze
- 5 Zweige Petersilie
- 1 Packung Schaf-Käse (150 g)
- 4 Ess-Löffel Öl
- 2 Ess-Löffel dunkler Essig
- Ein halber Tee-Löffel Salz
- Wasser



## Küchen-Helfer:

- Topf
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Sieb
- Salat-Schüssel
- Großer Löffel
- Brett
- Küchen-Waage
- Großes Messer

# Erbsen-Salat

1.



1 Zweig Minze  
klein schneiden.

2.



5 Zweige  
Petersilie klein  
schneiden.

3.



Erbsen aus  
dem Tief-Kühler  
nehmen.

4.



Die Packung  
Erbsen (600 g) in  
einen Topf geben.

5.



So viel Wasser  
dazugeben, dass  
die Erbsen unter  
Wasser sind.

6.



Topf auf den  
Herd stellen.



# Erbsen-Salat



7.



Wasser mit den Erbsen zum Kochen bringen.

8.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 3 Minuten stellen.

9.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Erbsen über dem Spül-Becken in ein Sieb schütten.

10.



Kaltes Wasser über die Erbsen im Sieb rinnen lassen.

11.



Erbsen gut abtropfen lassen.

12.



1 Packung Schaf-Käse (150g) in kleine Stücke schneiden.

# Erbsen-Salat

13.



Erbsen in eine Salat-Schüssel geben.

14.



2 Ess-Löffel dunklen Essig dazu geben.

15.



4 Ess-Löffel Öl dazu geben.

16.



Einen halben Tee-Löffel Salz dazu geben.

17.



Gut verrühren.

18.



Minze und Petersilie dazu geben.



# Erbsen-Salat



19.



Schaf-Käse dazu geben.

20.



Vorsichtig verrühren.

21.



Guten Appetit!



## Erbsen-Salat



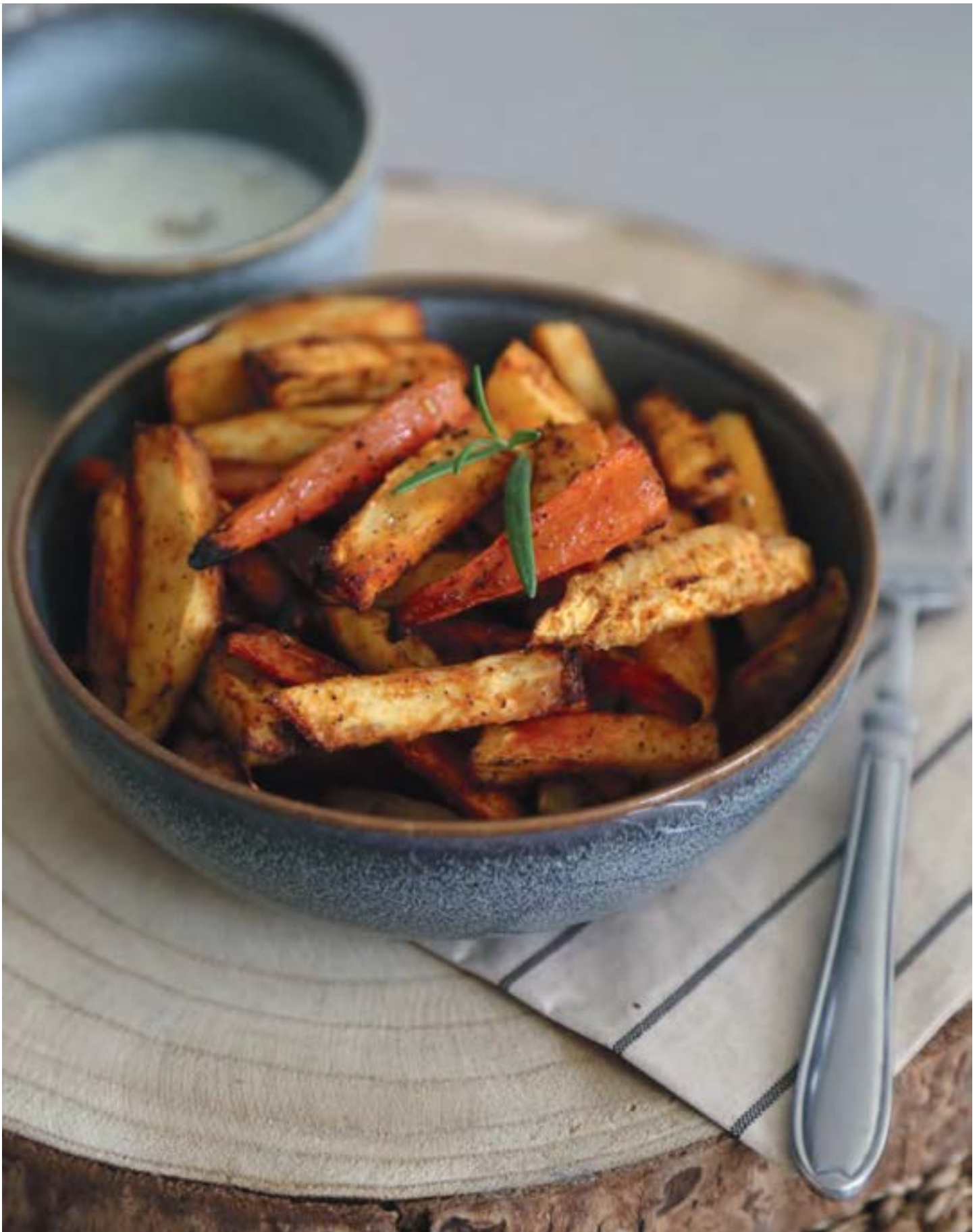
### Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel im Kühl-Schrank 1 Tag aufbewahren und am nächsten Tag nochmals genießen.

Vor dem Essen umrühren.

# Ofen-Gemüse

4 Portionen





## Zutaten:

- 4 Ess-Löffel Raps-Öl
- 1 Tee-Löffel Pfeffer gemahlen
- 1 Tee-Löffel Salz
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Ess-Löffel Paprika-Pulver süß
- 8 Kartoffeln (750 g)
- 5 Karotten (250 g)
- Eine halbe Sellerie-Knolle (250 g)



## Küchen-Helfer:

- Back-Blech mit Back-Papier
- Kleine Schüssel
- Große Schüssel
- Großer Löffel
- Gemüse-Schäler
- Brett
- Großes Messer
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Geschirr-Tuch oder Back-Hand-Schuhe
- Küchen-Waage

# Ofen-Gemüse

1.



4 Ess-Löffel  
Raps-Öl in eine  
kleine Schüssel  
geben.

2.



1 Tee-Löffel Pfeffer  
dazu geben.

3.



1 Tee-Löffel Salz  
dazu geben.

4.



1 Zweig Rosmarin  
klein schneiden.

5.



Rosmarin in die  
kleine Schüssel  
dazu geben.

6.



1 Ess-Löffel  
Paprika-Pulver  
süß dazu geben.

# Ofen-Gemüse

7.



Gut zu einer Marinade verrühren.

8.



Back-Rohr auf 200 Grad vorheizen.

9.



Back-Rohr auf Heiß-Luft einstellen.



10.



8 Kartoffeln (750 g) schälen.

11.



5 Karotten (250 g) schälen.

12.



Eine halbe Sellerie-Knolle (250 g) schälen.

# Ofen-Gemüse

13.



Die Kartoffeln, Karotten und den Sellerie in Pommes-Form schneiden.

14.



Die Kartoffel-Pommes und Gemüse-Pommes in eine große Schüssel geben.

15.



Die Marinade über die Kartoffel-Pommes und über die Gemüse-Pommes geben.

16.



Alles gut umrühren.

17.



Back-Papier auf das Back-Blech legen.

18.



Die Kartoffel-Pommes und Gemüse-Pommes auf das Back-Blech geben.

## Ofen-Gemüse

19.



Back-Blech mit Kartoffel-Pommes und Gemüse-Pommes in das Back-Rohr geben.

20.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 30 Minuten stellen.

21.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, Back-Blech mit Back-Hand-Schuhen oder Geschirr-Tuch aus dem Back-Rohr nehmen.

22.



Guten Appetit!

### Tipp:

Wenn Reste übrig bleiben, kannst du das Ofen-Gemüse in einem Gefäß mit Deckel im Kühl-Schrank aufbewahren. 1 bis 2 Tage. Du kannst es kalt essen oder in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei umrühren.

Dazu passt zum Beispiel ein Joghurt-Dip (Joghurt + Salz + gehackter Schnittlauch oder gehackte Petersilie).

# 1-Topf-Penne mit Gemüse

4 Portionen







## Zutaten:

- 2 Ess-Löffel Raps-Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 400 g Tomaten gehackt oder in Stücken
- 300 g Penne-Vollkorn-Nudeln
- 700 g Wasser
- 1 Tee-Löffel Salz
- 1 Ess-Löffel getrockneter Oregano
- 400 g Tiefkühl-Gemüse
- 50 g Käse zum Reiben



## Küchen-Helfer:

- Brett
- Kleines Messer
- Großes Messer
- Großer Topf mit Deckel
- Koch-Löffel
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Gemüse-Reibe
- Küchen-Waage

# 1-Topf-Penne mit Gemüse



1.



400 g Gemüse aus dem Tief-Kühler nehmen.

2.



1 Zwiebel schälen.

3.



2 Zehen Knoblauch schälen.

4.



Zwiebel und Knoblauch sehr klein schneiden.

5.



2 Ess-Löffel Raps-Öl in einen großen Topf geben.

6.



Auf dem Herd das Öl auf großer Hitze erwärmen.

## 1-Topf-Penne mit Gemüse

7.



Zwiebeln dazu geben und goldgelb anbraten.

8.



400 g Tomatenstücke dazu geben.

9.



Gut umrühren.

10.



300 g Penne-Vollkorn-Nudeln dazu geben.

11.



Knoblauch dazu geben.

12.



1 Tee-Löffel Salz dazu geben.



# 1-Topf-Penne mit Gemüse

13.



1 Ess-Löffel  
getrockneten  
Oregano dazu  
geben.

14.



Gut umrühren.

15.



700 g Wasser  
dazu geben.

16.



400 g Gemüse  
dazu geben.

17.



Deckel auf den  
Topf geben.

18.



Handy-Timer  
oder Eier-Uhr  
auf 15 Minuten  
stellen.

## 1-Topf-Penne mit Gemüse

19.



Alles auf kleiner Hitze kochen lassen.

20.



50 g Käse auf das Brett reiben.

21.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, den Käse in den Topf geben.

22.



Gut umrühren.

23.



Guten Appetit!

### Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel im Kühl-Schrank aufbewahren. 1 bis 2 Tage. Vor dem Essen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei umrühren. 1-Topf-Penne mit Gemüse schmeckt auch kalt, du kannst es auch ohne erwärmen essen.

# Steirisches Käfer-Bohnen-Chili

4 Portionen





## Zutaten:

- 3 Ess-Löffel Raps-Öl
- 3 große Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 300 g Faschiertes
- 1 Dose Käfer-Bohnen (400 g)
- 1 Dose Mais (300 g)
- 2 Dosen Tomaten gewürfelt (750 g)
- 3 Ess-Löffel Tomaten-Mark
- Ein halber Tee-Löffel Salz
- 1 Prise Chili-Gewürz



## Küchen-Helfer:

- Brett
- Kleines Messer
- Großes Messer
- Topf
- Koch-Löffel
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Sieb
- Küchen-Waage

# Steirisches Käfer- Bohnen- Chili



1.



3 große Zwiebeln schälen.

2.



3 Zehen Knoblauch schälen.

3.



Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.

4.



3 Ess-Löffel Raps-Öl in einen Topf geben.

5.



Öl auf dem Herd auf großer Hitze erwärmen.

6.



Zwiebeln dazu geben und goldgelb anbraten.



# Steirisches Käfer- Bohnen- Chili

7.



300 g Faschiertes  
dazu geben.

8.



Kurz weiterbraten.

9.



3 Ess-Löffel  
Tomaten-Mark  
dazu geben.

10.



Knoblauch dazu  
geben.

11.



Gut umrühren und  
kurz weiterbraten.

12.



2 Dosen  
gewürfelte  
Tomaten (750 g)  
dazu geben.



# Steirisches Käfer- Bohnen- Chili

13.



1 Dose Mais  
(300 g) dazu  
geben.

14.



1 Dose  
Käfer-Bohnen  
(400 g) in ein  
Sieb geben und  
abwaschen.

15.



Käfer-Bohnen in  
den Topf dazu  
geben.

16.



Gut umrühren.

17.



Mit einem halben  
Tee-Löffel Salz  
würzen.

18.



Mit 1 Prise  
Chili-Gewürz  
würzen.

# Steirisches Käfer- Bohnen- Chili

19.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 20 Minuten stellen.

20.



Essen auf kleiner Hitze kochen lassen.

21.



Immer wieder umrühren.

22.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist das Essen fertig.

Guten Appetit!

## Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel im Kühl-Schrank aufbewahren. 1 oder 2 Tage. Vor dem Essen in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, dabei umrühren.

Du kannst es auch einfrieren. Bis zu 3 Monate.

# Karotten-Apfel-Bircher-Müsli

4 Portionen





## Zutaten:

- 150 g feine Hafer-Flocken
- 2 Ess-Löffel Rosinen
- 2 Ess-Löffel Sonnen-Blumen-Kerne
- 50 g Hasel-Nüsse gehackt
- 400 g Wasser
- 2 Äpfel (250 g)
- 5 Karotten (250 g)
- 1 Becher Joghurt (250 g)
- Ein halber Tee-Löffel Zimt



## Küchen-Helfer:

- Küchen-Waage
- Großer Löffel
- Gemüse-Schäler
- Gemüse-Reibe
- Mittel-große Schüssel
- Große Schüssel mit Deckel
- Wasser-Kocher
- Handy-Timer oder Eier-Uhr

# Karotten- Apfel- Bircher- Müsli

1.



150 g feine Hafer-Flocken in eine mittel-große Schüssel geben.

2.



2 Ess-Löffel Rosinen dazu geben.

3.



2 Ess-Löffel Sonnen-Blumen-Kerne dazu geben.

4.



50 g gehackte Hasel-Nüsse dazu geben.

5.



Alles miteinander vermischen.

6.



400 g Wasser in den Wasser-Kocher füllen und den Wasser-Kocher einschalten.

# Karotten- Apfel- Bircher- Müsli

7.



Wenn das Wasser kocht, das Wasser über die Hafer-Flocken-Mischung gießen.

8.



5 Karotten (250 g) mit kaltem Wasser gut waschen.

9.



2 Äpfel (250 g) mit kaltem Wasser gut waschen.

10.



Karotten mit dem Gemüse-Schäler schälen.

11.



Karotten fein in eine große Schüssel reiben.

12.



Äpfel fein dazu reiben.



# Karotten- Apfel- Bircher- Müsli

13.



1 Becher  
Joghurt (250 g)  
dazu geben.

14.



Einen halben  
Tee-Löffel Zimt  
dazu geben.

15.



Die Hafer-Flocken-  
Mischung, die  
schon vorbereitet  
ist, dazu geben.

16.



Alles gut  
vermischen.

17.



Die Schüssel mit  
einem Deckel oder  
Teller zudecken.

18.



Die Schüssel in  
den Kühl-Schrank  
stellen.



19.



Handy-Timer  
oder Eier-Uhr auf  
1 Stunde stellen.

20.



Wenn die Zeit  
abgelaufen ist,  
kann man das  
Müsli essen.

Guten Appetit!

## Karotten- Apfel- Bircher- Müsli

### Tipp:

Reste in einem Gefäß mit Deckel  
im Kühl-Schrank 1 Tag aufbewahren  
und am nächsten Tag nochmals  
genießen.

Vor dem Essen umrühren.

# Kakao-Muffins mit Bohnen

12 Muffins





## Zutaten:

- 350 g gekochte Käfer-Bohnen aus der Dose
- 75 g Back-Kakao
- 120 g Zucker
- 45 g Vollkorn-Mehl
- 150 g Milch
- 3 Stück Eier
- 3 Tee-Löffel Back-Pulver



## Küchen-Helfer:

- Sieb
- 2 Rühr-Schüsseln
- Pürier-Stab
- Mixer
- Muffin-Blech
- Muffin-Papier-Förmchen
- Schöpfer
- Handy-Timer oder Eier-Uhr
- Back-Hand-Schuhe oder Geschirr-Tuch
- Küchen-Waage

# Kakao-Muffins mit Bohnen

1.



350 g gekochte Käfer-Bohnen in ein Sieb leeren und mit Wasser abspülen.

2.



Gut abtropfen lassen.

3.



Bohnen in eine Schüssel geben.

4.



150 g Milch dazu geben.

5.



3 Eier dazugeben.

6.



Alles mit einem Pürrier-Stab fein pürieren.

# Kakao-Muffins mit Bohnen

7.



Das Back-Rohr  
auf 175 Grad  
vorheizen.

8.



Das Back-Rohr  
auf Heiß-Luft  
einstellen.



9.



Back-Rost auf  
die mittlere  
Ebene schieben.

10.



In eine Schüssel  
45 g Vollkorn-  
Mehl geben.

11.



3 Tee-Löffel  
Back-Pulver dazu  
geben.

12.



75 g Back-Kakao  
dazu geben.

# Kakao-Muffins mit Bohnen

13.



120 g Zucker  
dazu geben.

14.



Bohnen-Masse  
dazu geben.

15.



Alles mit einem  
Mixer gut zu  
einem Teig  
vermischen.

16.



Die Papier-  
Förmchen im  
Muffin-Blech  
verteilen.

17.



Den Teig mit  
einem Schöpfer  
in die Förmchen  
gießen.

18.



Muffin-Blech in  
das Back-Rohr  
stellen.

## Kakao-Muffins mit Bohnen

19.



Handy-Timer oder Eier-Uhr auf 20 Minuten stellen.

20.



Wenn die Zeit abgelaufen ist, mit Back-Hand-Schuhen oder Geschirr-Tuch aus dem Back-Rohr nehmen.

21.



Abkühlen lassen.

22.



Guten Appetit!

### Tipp:

Am besten in einer Kuchen-Box oder in Frischhalte-Folie gewickelt kühl aufbewahren. Bis zu 4 Tage.

Du kannst die Kakao-Muffins auch einfrieren. Bis zu 4 Monate. Am besten in einem Gefrier-Sack. Zum Auftauen aus dem Gefrier-Sack nehmen und bei Zimmer-Temperatur ca. 1 Stunde auftauen lassen.



# Was es noch zu wissen gibt







## Infos zur Ernährung

Informationen rund um die gesunde Ernährung findest du in den folgenden Unterlagen und Videos. Scanne den QR-Code mit deinem Handy und du gelangst zu den Videos.



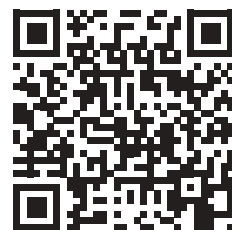
### Info-Video: Mein bunter Teller

Das Video erklärt, was ein gesunder Teller ist. Man lernt, wie man einen gesunden Teller macht.



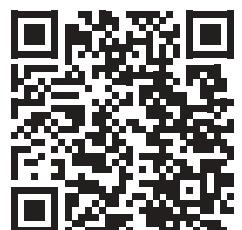
### Info-Video: Heute koche ICH

Das Video zeigt, wie man gesundes Essen kochen kann. Nur mit den Dingen, die man zuhause in der Küche hat. Dadurch bekommt man gute Koch-Ideen.



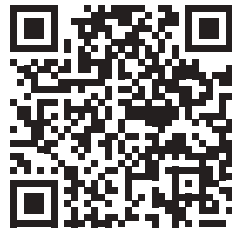
### Info-Video: Süße Snacks (Teil 1)

Hier findest du Ideen für süße Sachen. Dinge, die weniger Zucker haben als Frucht-Joghurt oder Gummibären. Zum Ausprobieren und Kosten!



### Info-Video: Süße Snacks (Teil 2)

Was ist Zucker?  
Wo ist wieviel Zucker drinnen?  
Das lernst du hier!



### **Info-Video: Mit all´ meinen Sinnen essen**

Was ist eigentlich Genuss?  
Wie genieße ich richtig?  
Ein Video zum Sehen, Hören,  
Riechen, Schmecken und Fühlen.



### **Unterlagen in Leichter Sprache**

Die Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung (DGE) gibt Informa-  
tionen zum Thema gesund  
essen und trinken.



### **Hand-Buch für Betreuerinnen und Betreuer**

Das Hand-Buch enthält  
Informationen und Hinweise zu  
den Videos. Das Hand-Buch ist  
für Betreuerinnen und Betreuer  
von Menschen mit Lern-  
Schwierigkeiten.



### **Ideen-Sammlung: Betreute Wohn-Gemein- schaften und Werk-Stätten**

Hier finden Betreuerinnen  
und Betreuer Ideen für  
genussvolles Essen und  
Trinken in Einrichtungen,  
die Menschen mit Lern-  
Schwierigkeiten betreuen.

# Ernährungs- Pyramide

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser.</li> <li>• Auch andere alkoholfreie und zuckerarme Getränke sind ok.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse. Zum Gemüse zählen auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen.</li> <li>• Essen Sie täglich auch 2 Portionen Obst.</li> <li>• Am besten ist saisonales Gemüse und Obst aus der Steiermark.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie täglich 4 Portionen Erdäpfel oder Getreide. Zum Getreide zählen zum Beispiel Brot, Nudeln, Polenta und Reis.</li> <li>• Für Menschen, die Sport machen, und für Kinder können es täglich auch 5 Portionen sein.</li> <li>• Am besten sind Vollkorn-Produkte wie zum Beispiel Vollkorn-Brot.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen beziehungsweise trinken Sie täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte.</li> <li>• Am besten sind Produkte, die nicht gezuckert sind und die wenig Fett enthalten.</li> </ul>
Fette und Öle	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettes, Süßes und Salziges	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie täglich 1–2 Portionen gute Fette. Dazu gehören pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen wie zum Beispiel Rapsöl und Walnüsse.</li> <li>• Essen Sie dafür nicht so oft Butter, Schmalz oder Schlagobers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie pro Woche 1–2 Portionen Fisch.</li> <li>• Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch. Dazu zählt auch Wurst. Am besten sind magere Produkte.</li> <li>• Essen Sie pro Woche bis zu 3 Eier.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen Sie nur selten Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz.</li> <li>• Trinken Sie nur selten Getränke mit viel Zucker.</li> <li>• Essen Sie immer mit Genuss.</li> </ul>	

Die Ernährungs-Pyramide hat die Landwirtschaftskammer Steiermark gemeinsam mit dem Gesundheitsfonds Steiermark gemacht.

Die Pyramide zeigt, dass alle Lebensmittel Platz in einer gesunden Ernährung haben. Es kommt aber auf die Menge an.

Je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto mehr sollten Sie davon essen bzw. trinken.



Die Steirische Ernährungs-Pyramide in einfacher Sprache. Adaptiert von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark in Kooperation mit dem Referat Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenten der Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark. Graz, Jänner 2022

# Impressum

**Autorinnen und Autoren:** Anna Auer, BSc MSc; Theresa Draxler, BSc MSc; Daniela Grach, MSc; Manuela Hatz, MEd; DSA Daniela Sprenger, MA (FH JOANNEUM)

**Fachinput und Projektkooperation:** Lisa Bauer, MA; Mag. Martina Karla Steiner (Gesundheitsfonds Steiermark)

**Kooperationspartnerinnen:** Tanja Herbitschek-Fuchs (Jugend am Werk Steiermark), Erika Szalai-Lendl (Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH)

Wir bedanken uns bei den Kundinnen und Kunden von Jugend am Werk Steiermark und der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH für die großartige Unterstützung!

**Fotos und Design:** Yvonne Becker, Katja Horvath, Anna Klöckl, Sarah Molinari, Lisa Peer, Bernadette Pößnicker und Jasmin Reiß (FH JOANNEUM)

**Koordination Gestaltung:** DI (FH) Anika Kronberger, MA (FH JOANNEUM)

**Fotos:** „Trinktip“ und „Genusstipps“: Wolfgang Hummer, [www.wolfganghummer.com](http://www.wolfganghummer.com)

**Videos:** Diätologie-Studierende der FH JOANNEUM im Rahmen der Lehrveranstaltung „Disseminiertes Ernährungsprojekt“

**Rezepte:** adaptierte Rezepte der Kampagne „Sei amol g'miasig“ des Gesundheitsfonds Steiermark. <https://gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/rezepte-fuer-gesunde-ernaehrung/#RezepteSeiAmolGmiasig>

## 1. Auflage, November 2022:

Dieses Kochbuch wurde im Rahmen eines Kooperationsprojektes zwischen dem Gesundheitsfonds Steiermark und der FH JOANNEUM GmbH erstellt und mit Unterstützung von Jugend am Werk Steiermark und der Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH mit der Zielgruppe abgestimmt. Die Finanzierung erfolgte im Rahmen der Initiative GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN über den Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. Die in diesem Kochbuch veröffentlichten Ratschläge und Informationen entsprechen dem wissenschaftlichen Stand der Erkenntnisse bei Veröffentlichung und sind sorgfältig bearbeitet und geprüft worden. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Projektmitarbeiterinnen und der Projektleitung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.



**GESUNDHEITSFONDS  
STEIERMARK**



## **Herausgeber und Medieninhaber:**

Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz  
und FH JOANNEUM Gesellschaft mbH, Institut Diätologie,  
Kaiser-Franz-Josef-Straße 24, 8344 Bad Gleichenberg.

