

Lust statt Frust

Rezepte, die Spaß machen!

Erstausgabe vom Arbeitskreis „Ernährungskonzepte“
und Timo Siegmann, dem Küchenleiter in der
Maria-Ludwig-Ferdinand-Schule in München.



Blindeninstitutsstiftung
Stiftung des öffentlichen Rechts

Guten Appetit!

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Streng genommen hat nur eine Sorte Bücher das Glück unserer Erde vermehrt: die Kochbücher.“ Mit diesem Zitat des Schriftstellers Joseph Conrad lade ich Sie herzlich ein, in die Töpfe unseres Küchenleiters Timo Siegmann zu schauen.

Vor drei Jahren haben wir es uns im Blindeninstitut München zur Aufgabe gemacht, die Ernährung unserer Schülerinnen und Schüler umzustellen.

Wichtigstes Ziel dabei war, aus dem oft mühsamen Essen eine angenehme Erfahrung für die mehrfach behinderten Kinder zu machen. Frisch gekochtes Essen ohne künstliche Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker aus saisonal angepassten und möglichst biologischen Lebensmitteln standen dabei im Fokus.

Außerdem sollte für alle Kinder die notwendige individuell angepasste Form des Essens (Diäten, Schluckkost bzw. 3 Pürierstufen) frisch aus der Küche kommen.

Und – wir haben diese Ziele erreicht! Seit nunmehr zwei Jahren werden nach den selbst gesetzten Qualitätsregeln neue Rezepte erstellt und ausprobiert. Unterstützt durch den äußerst aktiven, interdisziplinären Arbeitskreis „Ernährung“ ist es gelungen, sehr viel für das körperliche (und damit auch seelische) Wohl der uns anvertrauten Kinder zu erreichen.

Nicht nur den Kindern schmeckt das Essen, auch die Assistenz der KollegInnen beim Essen bereitet nun viel mehr Freude.

Erste Kochkurse für das neue Ernährungskonzept wurden auf vielfachen Wunsch für Mitarbeiter und Eltern mit viel Spaß und Freude durchgeführt. Und so entstand auch die Idee für dieses kleine Kochbuch: **Lust statt Frust – Rezepte, die Spaß machen!**

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Nachkochen sowie viele gute eigene Ideen bei der Zubereitung. Ich hoffe, dass auch für Sie *viel Glück* in diesem Kochbuch steckt.

Maria-Ludwig-Ferdinand-Schule



München



K. Stecher-Stepp

Karin Stecher-Stepp,
Institutsleitung



Unser Ziel

Frische Zubereitung für das allgemeine Wohlbefinden.



EDITORIAL	3	Von Karin Stecher-Stepp, Institutsleitung
KONZEPT	6-9	Die Kinder und Jugendlichen im Blindeninstitut Das Ernährungskonzept des Blindeninstitutes Die Essensplatzgestaltung im Blindeninstitut
REZEPTE	11	Alle aufgeführten Rezepte auf einen Blick
	12-15	Salate, Dressings und Dips
	16-18	Saucen
	20-37	Hauptgerichte
	38-46	Süße Gerichte
	47-50	Nachspeisen
	51-53	Beilagen
SAISONKALENDER	54-55	Bewusst saisonal einkaufen
THERAPEUTISCHE ASPEKTE	56	Ergotherapeutische Herausforderungen
	56-59	Warum Pürierkost? Schluckrelevante Aspekte Pürier- bzw. Schluckkoststufen 1 bis 3
	60	Geeignete Lebensmittel – eine Auflistung
DANKSAGUNG	61	An alle Mitwirkenden



Zucchini Salat

mit Lemondressing | ■

**280g Zucchini – 40ml Leinöl – 40ml Lemon Olivenöl – 10g Honig –
20g Meersalz – Pfeffer aus der Mühle**

Zucchini waschen und mit der Gemüsereibe fein raspeln. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und über die geraspelten Zucchini geben. Den Salat 10 Minuten ziehen lassen.

Tipp

Pfeffer aus der Mühle zu verwenden hat den Vorteil, dass man Gerichte nicht aus Versehen zu scharf würzen kann. Man tastet sich langsam an die Schärfe heran. Man kann nach eigener Vorliebe verschiedene Pfefferkörner verwenden, wie z. B. schwarze, weiße oder auch bunte Pfefferkörner: Jede Sorte für sich hat eine eigene Schärfe.

**Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten
Für 4 Personen**





Gemüsefond

als Grundlage für zahlreiche Gerichte | ■ ♦ (bitte Hinweise auf S. 56-60 beachten)

**80g Staudensellerie – 80g Petersilienwurzel – 80g Gemüsezwiebeln –
1 Knoblauchzehe – 4 Karotten – 4 Champignons – 20ml Olivenöl – 8g Meersalz –
4 Blatt Liebstöckel – 1 Bund Petersilie – 200g Tomaten (Sommerzeit) –
200g Zucchini (Sommerzeit) – 1,6 l Wasser**

Gemüse gründlich waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in einen mittelgroßen Topf geben und langsam aufkochen.

Gemüsefond 30 Minuten köcheln lassen. Gemüsefond durch ein feines Haarsieb abseihen und wie gewünscht weiter verarbeiten.



**Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten
Für 4 Portionen**

Tipp

Ein Gemüsefond hält sich im Kühlschrank ohne Probleme drei bis vier Tage frisch. Je früher er verwendet wird, umso nahrhafter bleibt er.

HAUPTGERICHTE





Quarkspeise

mit Orangen- oder Rosenknospenhonig | ■ ◆

80g Naturjoghurt – 400g Topfen – 80g Orangen- oder Rosenknospenhonig

Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut vermischen. Abschmecken nach Wunsch.

Schluckkoststufe 1

Den Quark durch ein Haarsieb streichen.

Schluckkoststufe 2, 3

Den Quark glatt gerührt servieren.



Tipp

Mit klein geschnittener Minze kann die Nachspeise fein abgerundet werden. Schokostreusel oder selbst zubereitete Marmelade zur Quarkspeise serviert, ist ebenfalls lecker (Beides eignet sich nicht für Schluckkost!).

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Für 4 Personen