

Das Zeitungs- und TV-Projekt  
der Begegnungsstätte der Lebenshilfe Flensburg

umsonst

# Offen-TV

das Heft zum Film *und* der Film zum Heft



unbedingt reinschauen!



# Das Projekt *Offen*

wir machen Zeitung





und Fernsehen



im Internet

Offen-TV:  
Was uns bewegt-  
nah dran,  
nicht kleinkarriert  
und immer selbstgemacht

was die Spinne in der  
Suppe macht, seht ihr  
in unserem Sketch



# Thema: Essen



Jochen



# Kochen bei der Lebenshilfe...

## Kochen mit Jochen

Von Anfang an dabei sind Monika, Bertram, Enrico, Kerstin, Hans-Jürgen, André, Nils und Bastian.

Meistens gibt es Nudeln mit Pesto und Salat oder Paprika mit Reis; Gerichte, die schnell gehen, weil wir nur 2 Stunden Zeit für die Zubereitung und das Essen haben.

Zuerst müssen wir alle natürlich Hände waschen, dann werden die Aufgaben verteilt: Salat waschen, Gurken, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln schneiden. Danach kochen wir.

In der Zwischenzeit decken wir den Tisch.

Nach dem Essen waschen wir das Geschirr ab und räumen die Küche auf.

Zum Schluss lernen wir mit einem Kartenspiel, welche Lebensmittel gesund sind und von welchen man lieber nicht so viel essen sollte; z.B. Süßigkeiten und Chips.



# ...und Kochen in einer richtig großen Küche



Kartoffeln schälen  
Spargel putzen  
Erdbeeren waschen, putzen,  
schneiden  
30 kg Kartoffeln brauchen wir für ein  
Mittagessen  
Hygiene ist wichtig: jeden Tag tragen  
wir frische Kleidung  
wir essen schon um 11 damit wir den  
Zeitplan einhalten können

Brötchen schmieren mach ich gerne  
aber am allerliebsten Kuchenbacken  
z.B. wenn jemand Geburtstag hat



*Monika Riemer arbeitet in der Küche der Mürwiker Werkstätten und hat diese Fotos gemacht*

Und was haben wir bei Kochen mit Jochen gelernt?

z.B. die Ernährungspyramide:



na dann Prost!  
...aber nicht zuviel davon!



## Amerika und sein Essen

Die Amerikaner essen vieles wie wir, z.B. Nudeln, Pommes Reis Schweine- und Rindfleisch und Gemüse, Kuchen und Brot, viel Toastbrot. Zum Frühstück gibt es aber auch leckere süße Sachen. Ich konnte Pfannkuchen oder Waffeln mit Ahornsirup essen oder auch Cereal, das sind Cornflakes und solche Sachen. Viele essen auch Peanut-Butter, die wird aus Erdnüssen gemacht. Getrunken wird oft dünner Kaffee. Mittags isst man oft Fast Food, das ist schnelles Essen. Man kriegt Hot Dogs, Pizza-Stücke, Chicken-Wings, Sandwiches und natürlich viele, viele Burger. Zum Abendessen haben wir oft gegrillt, große Steaks, Huhn, es gab viele Salate und dazu viele Nudelgerichte. Mir hat alles gut geschmeckt. Man kennt auch viele Kuchen: Apple-Pie (gedeckter Apfelkuchen), auch Muffins, Donuts, Brownies (Saftiger Schokoladenkuchen) kommen aus Amerika. Vor allem finde ich die großen lustigen bunten Torten hammer-lecker. Die Amerikaner essen auch gerne große Hummer, dort heissen sie Lobster.

In Amerika hat man Feiertage, an denen es auch besonderes Essen gibt. Gefeiert wird zum Beispiel Thanksgiving, das ist das Erntedankfest. An dem Tag wird fast überall Pute und Kürbiskuchen gegessen. Auch zu Weihnachten, das nur am 25.12. gefeiert wird, wird oft Pute gegessen.

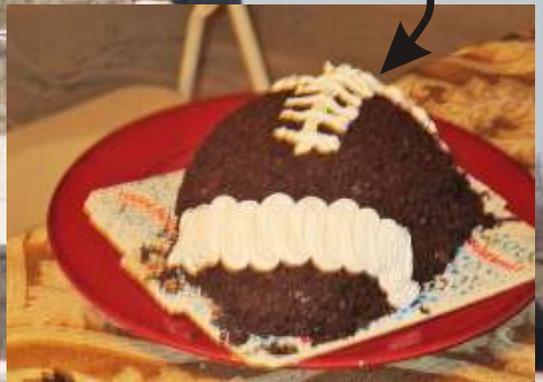
Gefeiert wird in Amerika auch schon lange Halloween. Kinder gehen von Tür zu Tür und sammeln Süßigkeiten und andere kleine Sachen ein.



*Text und Fotos von Nils Jürgensen*



lecker Kuchen!  
der sieht aus wie  
ein amerikanischer  
Football



macht sauer lustig?



Zum Thema Geschmack hat Nils uns ein paar leckere Sachen mitgebracht und wir haben getestet - es stimmt: sauer macht lustig!



Aber wie schmecken eigentlich giftgrüne Muffins?



Klein Fritzechen steht vor dem Tresen in der Bäckerei und fragt die hochschwanger Bäckerfrau: „Hast du das Baby lieb?“ Die Bäckerfrau antwortet: „Ja, natürlich.“ Daraufhin fragt Fritzechen: „Wartum hast du das denn aufgegessen?“

von Anke Jensen



1



2



3

Was seht ihr da?

Wattwürmer

Tintenfisch

Seegurke

Antwort:

1. Tintenfisch  
2. Salatgurke  
3. Hackfleisch

Der Tip von Moni: Fantakuchen  
- der ist echt einfach und lecker!

## leckere Rezepte:

*diese Zutaten braucht ihr:*

**2 Tassen Zucker**

**3 Tassen Mehl**

**1 Tasse Öl**

**1 Tasse Fanta**

**1 Päckchen Backpulver**

**1 Päckchen Vanillezucker**

**1 Päckchen Orangeback**

**4 Eier**

*und so geht's:*

**einfach alle Zutaten miteinander verrühren und den Teig auf ein Blech streichen.**

**Backzeit ca. 30 Minuten bei 170°C**





und Ankes Lieblingsrezept:

### Curry Banane (für zwei Portionen)

- 1 Teelöffel Öl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Frikadellen
- 1 Teelöffel Instant-Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- 3 Bananen
- Currypulver / nach Geschmack

Reis kochen.

Zwiebel kleinhacken und Frikadellen in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.

Gemüsebrühe in Wasser auflösen und über die Zwiebel-Frikadellen in die Pfanne gießen

Die Bananen in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne verteilen. Mit etwas Currypulver bestreuen und vorsichtig durchrühren.

Auf Reis anrichten.

Guten Appetit



# Eiersandwich von Nils

DECKEL



2 Scheiben Toast  
mit Butter -  
und das kommt  
drauf:

- Eiersalat
- Hartgekochte  
Eier in Scheiben
- Rucola
- Bacon

UNTEN



BEIDE HELFTEN  
ZUSAMMEN VÜGEN  
UND EINMAL DURCHSCHNEIDEN



**Zu Hause in  
guten Händen**



**Ambulante Dienste St. Elisabeth** gGmbH

Mühlendamm 21 - 24937 Flensburg

**Tel.: 0461 - 1828030**

[pflegedienst.flensburg@malteser.org](mailto:pflegedienst.flensburg@malteser.org)

**Holz &  
form** GmbH

Leben  
mit  
Holz

**Holz+Form GmbH**  
Schmiedestr. 10  
24977 Unewatt

tel.: 04636 - 97 61 19  
fax: 04636 - 1 80 98  
e-mail: [Holzundform.Unewatt@t-online.de](mailto:Holzundform.Unewatt@t-online.de)

## Impressum

die Zeitung wird gemacht von Besuchern  
der Begegnungsstätte der Lebenshilfe Flensburg

so könnt ihr unsere Redaktion erreichen:  
**Lebenshilfe Flensburg - Zeitung "Offen"**  
Mürwikerstraße 116 - 24943 Flensburg  
E-Mail: [redaktion.offen@web.de](mailto:redaktion.offen@web.de)

und hier erreicht ihr die Lebenshilfe:  
**Lebenshilfe Flensburg - Geschäftsstelle**  
verantwortlicher Herausgeber:  
Annelie Petersen, Geschäftsführung  
Mürwikerstraße 116 - 24943 Flensburg - Tel.:0461 - 31 15 15  
E-Mail: [info@lebenshilfe-fl.de](mailto:info@lebenshilfe-fl.de) - Internet: [www.lebenshilfe-fl.de](http://www.lebenshilfe-fl.de)

**Begegnungsstätte Osteralle**  
Osterallee 194 - 24944 Flensburg - Tel.:0461- 50 54 89 90

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge müssen nicht der  
Meinung der Lebenshilfe Flensburg entsprechen.

## Grundstein Neukirchen e.V.

Theater – Kultur – Kunst – Naturheilkunde – Bildung



**Grundstein Neukirchen e.V.**  
Neukirchen 85 - 24972 Quern  
Tel.: 04632 - 84 600  
Fax: 04632 - 84 60 60

[mail@grundstein-neukirchen.de](mailto:mail@grundstein-neukirchen.de)  
[www.grundstein-neukirchen.de](http://www.grundstein-neukirchen.de)

Sanitätshaus **Schütt & Jahn** GmbH Orthopädie Technik

**Mittendrin...  
und immer dabei!**

**Wir helfen Ihnen  
schnell, kompetent  
und freundlich!**

**Jarplund-Weding · Heideland Süd · Tel. 04 61/493 493**



**Ende.**