

selbst gemacht



EDITION  
TANDEM

Ein Kochbuch für  
*Jedermannsch.*

*Jedermannsch.*  
**lebenshilfe**  
SALZBURG

## Bunter Nudelsalat

500 g Nudeln  
2 Paprika (rot, gelb)  
1 Salatgurke  
4-5 Gurken, saure  
etwas vom Saft der sauren Gurken  
2-3 frische Champignons  
5 Eier  
1 großes Glas Miracel Whip (Mayonnaise)  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Nudeln kochen und anschließend abkühlen lassen.

Paprika putzen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Die Salatgurke waschen (Schale kann dran bleiben) und der Länge nach achteln und das weiche Innere heraus schneiden. Die sauren Gurken in schmale Scheiben schneiden. Champignons waschen und klein schneiden.

Eier hart kochen, abkühlen lassen und in Scheiben oder Würfel schneiden (geht gut mit diesen kleinen Eier-Schneidern).

Glas Miracel Whip vollständig zu den Nudeln geben und gut umrühren. Einen guten Schuss des sauren Gurken-Safts aus dem Glas dazu geben (so, dass die Nudeln nicht mehr zusammen kleben).

Restliche Zutaten in beliebiger Reihenfolge hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



1 l Wasser



200 g Nudeln  
(z.B. Makkaroni  
oder Hörnchen)



1 roter Paprika  
1 gelber Paprika



2 Eier



2 Essig-  
Gurken



Majonäse



Essig und Öl



Salz





- 1 l Wasser
- 200 g Nudeln (z.B. Makkaroni oder Hörnchen)
- 1 roter Paprika  
1 gelber Paprika
- 2 Eier
- 2 Essig-Gurken
- Majonäse (2 EL)
- Essig und Öl
- Salz



## Bunter Nudel-Salat



1 Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen



2 Nudeln ins Wasser geben und bissfest kochen (Kochzeit steht auf der Nudel-Packung)



3 Nudeln abseihen und auskühlen lassen



4 Eier in kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken



5 Eier hart kochen (ca. 5 Minuten)



6 Paprika waschen und Kerngehäuse wegschneiden



7 Paprika in Streifen schneiden



8 Essiggurken in kleine Stücke schneiden



9 Eier mit kaltem Wasser kühlen und schälen



## Bunter Nudel-Salat



10 Eier in kleine Stücke schneiden



11 Alle Zutaten vermischen



12 Mit Majonäse, Essig, Öl und Salz vermischen



## Warum brauchen wir ein Kochbuch?

Wir sind eine Gruppe in der Lebenshilfe Werkstätte in Bischofshofen.

Wir kochen gerne.

Zum Beispiel machen wir eine gesunde Jause für die Schule in Bischofshofen.

**ABER:**

**Es gibt keine Kochbücher für erwachsene Menschen in einfacher Sprache und mit Bildern.**



# Die ersten Schritte zum Kochbuch

Zuerst haben wir unsere **Lieblingsrezepte** gesammelt.

Dann haben wir uns **Partner** gesucht, die uns helfen.

Der **Verlag Edition Tandem** hat gesagt, dass er das Kochbuch herausgeben wird.

**Heidi Huber** hat selbst schon viele Kochbücher geschrieben.  
Sie hat uns geholfen, die Rezepte auszuwählen

Die **Schule in Klessheim** ist eine Schule für Tourismus.  
Die Schülerinnen und Schüler lernen dort auch Kochen.

## Gemeinsam schafft man mehr!

Für das Kochbuch haben die Schüler von Klessheim alle Rezepte gekocht.

Sie haben geschaut, ob die Rezepte gut sind.

Sie haben alles sehr schön auf Teller angerichtet.

Der Fotograf konnte so die schönen Fotos für das Kochbuch machen.



## Geschafft!

Die Rezepte waren fertig.

Die Fotos waren gemacht.

Der Grafiker hat das Buch gestaltet.

Am 7. November haben wir das Buch  
in Klessheim präsentiert.

Viele Zeitungen haben davon berichtet.



**Wir sagen:  
das ist ein INKLUSIVES Kochbuch.**

**Was hat ein KOCHBUCH mit  
INKLUSION zu tun?**

➤ **Bei Inklusion geht es auch darum BARRIEREN zu beseitigen.**

Und das geht nur in vielen, kleinen Schritten.

➤ **Unser Kochbuch soll ein Kochbuch für alle sein.**

- Menschen, die nicht deutsch sprechen
- Kinder und Jugendliche
- Menschen mit Beeinträchtigung
- ...

# selbst gemacht



EDITION  
TANDEM

Ein Kochbuch für  
*Jedermannsch.*

*Jedermannsch.*  
**lebenshilfe**  
SALZBURG

## selbst gemacht

Edition Tandem

Preis: € 24,90

### Erhältlich:

- Im Buchhandel
- Beim Verlag:  
[verlag@edition-tandem.at](mailto:verlag@edition-tandem.at)
- Bei der Lebenshilfe:  
[office@lebenshilfe-salzburg.at](mailto:office@lebenshilfe-salzburg.at)  
Tel. (0662) 820984