

Charity Backbuch

„Süßes und pikantes Backen“

Institut für EPILEPSIE

April 2017



Im Herbst 2016 stellten Ing. Eva Maria Lipp, Leiterin der frische KochSchule Leoben, und Mag. Elisabeth Pless, Geschäftsführerin des Instituts für Epilepsie das Charity Backbuch „Süßes und pikantes Backen“ vor.

Ein Projekt, das vom „Institut für Epilepsie IfE gemeinnützige GmbH“, gemeinsam mit dem Verein „Epilepsie Interessensgemeinschaft Österreich“ ins Leben gerufen wurde, um mit dem Erlös Österreichs erste nicht-medizinische Epilepsie-Beratungsstelle mit Sitz in Graz zu errichten. „Wir möchten Menschen mit Epilepsie, deren Angehörigen und Freunden endlich eine kostenlose, unbürokratische und anonyme Beratung durch ExpertInnen ermöglichen“, so Mag. Elisabeth Pless, Geschäftsführerin „Institut für Epilepsie“. Das präsentierte Backbuch kostet € 18.-, umfasst 112 Seiten und beinhaltet 105 Lieblingsrezepte von zahlreichen HobbybäckerInnen aus ganz Österreich. Prominente Unterstützung kam dabei von Margit Fischer, Frau des Ex-Bundespräsidenten Heinz Fischer. Erhältlich ist das Buch über das Institut für Epilepsie: tanja.doritsch@epilepsieundarbeit.at; +43 664/60177-4110. Als Muttertagsaktion kostet das Buch bis 14. Mai € 15.-

Kochen für Alle

Einfache Rezepte für Feinschmeck



Erklärungen

Maße

Esslöffel
Ein Esslöffel ist ein großer Löffel.
Mit einem Esslöffel ist man zum Beispiel Suppe, Stroli in einem Rezept zum Beispiel ein Teelöffel Mehl, dann ist das Mehl feuch und nicht gebührt auf dem Löffel.

Teelöffel
Ein Teelöffel ist kleiner Löffel.
Mit einem Teelöffel ist man zum Beispiel ein Teelöffel Salz, dann ist das Salz feuch und nicht gebührt auf dem Löffel.

Becher
In manchen Rezepten steht ein Becher als Maßangabe. Damit ist ein großer Becher gemeint aus dem man zum Beispiel Tee trinkt.
Der Becher wird beim Füllen fast bis zum Rand vollgemacht. Er enthält dann 250 Milliliter oder einen Viertelliter.

Zutaten

Dose
In manchen Rezepten werden Lebensmittel aus Dosen verwendet. Damit ist immer eine Dose gemeint, die man von der Größe am häufigsten im Supermarkt findet.
Bei einer Tomatendose zum Beispiel ist das eine Dose mit 400 Gramm Füllmenge.

Erdäpfel
In diesem Kochbuch finden sich immer wieder mittel- große Erdäpfel wieder. Mittel- große Erdäpfel wiegen ungefähr 200 Gramm. Erdäpfel kommen aus der Natur und sind immer unterschiedlich groß.
Man kann deshalb zum Beispiel statt einem mittel- großen Erdäpfel 2 kleine nehmen.

Kurkuma
In diesem Kochbuch findet man immer wieder das Gewürz Kurkuma. Kurkuma ist gelb. Man kann es in den meisten Supermärkten kaufen.
Wenn man kein Kurkuma findet, kann man stattdessen Currypulver verwenden.

Erklärungen

Techniken

Über der Abwasch öffnen
Die Abwasch ist das Becken unter dem Wasserhahn in der Küche. Manche Abwaschungen öffnet man darin.
Dann ist es nicht so schlimm, wenn etwas daneben geht.

Abschmecken
Dabei würzt man die Speise ein wenig. Danach probiert du ein bisschen davon.
Dann ist weißt du, ob es dir deinen Geschmack gut gewürzt ist. Wenn es nicht würzig genug ist, kann man mehr Gewürz dazugeben und wieder probieren.

Köcheln
Köcheln heißt, etwas Flüssiges bei mittlerer bis geringer Temperatur kochen zu lassen.
Beim Köcheln sind nur kleine Blasen zu sehen.

Kochen
Kochen sowie Aufkochen bedeutet, etwas Flüssiges auf hoher Temperatur zu erhitzen. Beim Kochen sprudelt die Flüssigkeit und es gibt Blasen.

Öl oder Butter erhitzen
Öl oder Butter wird solange erhitzt, bis sich am Pfannen Rand kleine Blasen bilden. Man kann auch einen Holzlöffel in das Öl halten. Wenn

Anschwitzen
Dabei wird etwas bei mittlerer bis geringer Hitze in Fett gebraten.
Es soll dabei weich werden, aber nicht braun.

Anbraten
Dabei wird etwas bei höherer Hitze in Fett gebraten. Es soll dabei eine gold- braune Farbe bekommen. Dabei muss man aufpassen, dass es nicht anbrennt und schwarz wird.

Eier aufschlagen
Das Ei vorsichtig gegen den Rand einer Schüssel oder Tasse klopfen. Dabei springt die Schale auf. Mit dem Daumen löst man in das Loch und drückt die Schale über einen Schüssel ausstehenden Fingern und fängt alles dann aus der Schale in die Schüssel.

Zeichen-Erklärungen

Hier sieht man, für wie viele Personen das Rezept ist (2 Gänge = 2 Portionen).
Diese Zeichnung bedeutet, dass es nicht lange dauert, das Gericht zu kochen.
Diese Speise kann einfach in der Jause- Box mitgenommen werden.
Wenn man ein Wort mit diesem Zeichen nicht versteht, findet man in diesem Kapitel

„Kochen für Alle“ ist ein lustiges Kochbuch zum Kochen in der Gruppe, zu zweit oder mal für sich selbst! Es ist nicht nur in einfacher Sprache geschrieben, sondern jeder einzelne Schritt ist zusätzlich auch durch ein Foto anschaulich dargestellt. Super übersichtlich, einfach köstlich. Jetzt gibt’s auch für Kochfaule keine Ausrede mehr! Es gibt Rezepte fürs Frühstück, Mittagessen und Abendessen, für Snacks und Süßes und auch noch für Salatdressings. Das neue Buch wurde vom Verein „Ich bin aktiv“ gestaltet und ist auch dort um € 30.- direkt zu beziehen: office@ich-bin-aktiv.at, Guten Appetit!

Gemüselasagne

Zutaten:

- 1 Packung Tiefkühlgerichte (750g)
- 1 kleiner Zwiebel
- 1 Knoblauch-Zwiebel
- Eine halbe Tüte getriebener Käse
- Ein halber Becher Creme Fraiche
- 1 Langspatzen
- 1 Dose Tomaten
- Eine kleine Packung Parmesan getrieben (100g)
- Tomatenmark
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel Basilikum (frisch oder getrocknet)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die Tomaten Soße:
Knoblauch und Zwiebel schälen.
Beides fein würfeln.
1 Esslöffel Olivenöl und Knoblauch-Würfel in eine Pfanne geben.
Knoblauch-Würfel anschwitzen.
Die Tomaten dazu geben.
Alles zum Kochen bringen.