

## Полезная для здоровья пища же должна обязательно быть дорогой

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДИЕТОЛОГА ЯНИЦИ РОГАЛЛЫ

Уравновешенное и разнообразное питание не должно быть дорого и возможно также для людей с незначительным доходом:

- Обращайте внимание на региональные продукты, а также продукты сезона (смотри календарь сезона).
- Используйте фрукты и овощи свежемороженые, так как они имеют высокое качество и хорошее соотношение „цена-качество“ .
- Готовьте по возможности, много блюд сами. Это экономит деньги и Вы знаете, что внутри блюда. Излишек сваренного Вы можете заморозить.

### **Интеркультурные Frauenkochgruppe** ИНТЕРВЬЮ С ГОСПОЖОЙ СОРАЙ САМАНГАНИ

*Госпожа Самангани, Вы принимали участие в поварской группе, как поварская группа понравилась вам?*

Поварская группа очень понравилась мне, это доставляет большое удовольствие . Я уже дважды приняла участие. Интересно, мы знакомимся с блюдами из различных стран.  
В следующий раз мы будем готовить по афганским рецепту моей подруги и меня.

*Были ли Ваши дети приобщены? Готовили ли Ваши дети?*

Моей маленькой дочери 5 лет, моя другая дочь ходит в 6-ой класс и приняла участие уже дважды. Она очень охотно готовит и делает это также с большим удовольствием. При поварской группе диетолог дает советы по приготовлению полезной пищи. Это хорошо для всей семьи.

**Интеркультурные Frauenkochgruppe** происходит раз в месяц. Здесь встречаются женщины и дети, чтобы готовить вместе полезное для здоровья, обмениваться рецептами и есть вместе. Поварская группа сопровождается диетологом.

## Preiswert Gesund Kochen

EIN PAAR TIPPS VON ERNÄHRUNGSBERATERIN JANICE ROGALLA:

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung muss nicht teuer sein und ist auch für Menschen mit geringerem Einkommen machbar:

- Achten Sie auf regionale Produkte sowie Produkte der Saison (siehe Saisonkalender).
- Verwenden Sie Obst und Gemüse als Tiefkühlkost, da diese eine gute Qualität und ein gutes Preis-Leistungs-Verhältnis haben.
- Bereiten Sie möglichst viele Speisen selbst zu. Das spart Geld und man weiß, was enthalten ist. Was Sie zuviel gekocht haben, können Sie einfrieren.



### **Interkulturelle Frauenkochgruppe** INTERVIEW MIT FRAU SORAJA SAMANGANI

*Frau Samangani, Sie waren bei der Kochgruppe dabei, wie hat Ihnen die Kochgruppe gefallen?*

Mir hat die Kochgruppe sehr gut gefallen, es hat viel Spaß gemacht. Ich habe schon zweimal teilgenommen. Es ist interessant, wir lernen Gerichte aus verschiedenen Ländern kennen. Bei nächsten Mal kochen wir nach afghanischen Rezepten

von meiner Freundin und mir.

*Waren Ihre Kinder mit einbezogen? Haben Ihre Kinder mitgekocht?*

Meine kleine Tochter ist fünf Jahre alt, meine andere Tochter geht in die 6. Klasse und hat auch schon zweimal teilgenommen. Sie kocht sehr gern und ihr macht es auch großen Spaß. Bei der Kochgruppe werden von einer Ernährungsberaterin Tipps zum gesunden Kochen gegeben. Das ist gut für die ganze Familie.

**Die Interkulturelle Frauenkochgruppe findet einmal im Monat statt. Hier treffen sich Frauen und Kinder, um gemeinsam gesund zu kochen, Rezepte auszutauschen und gemeinsam zu essen. Die Kochgruppe wird von einer Ernährungsberaterin begleitet.**

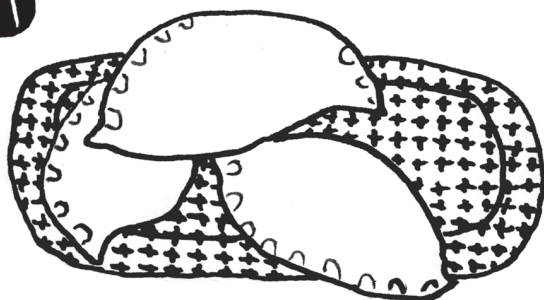
**Aktuelle Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:  
[www.gesunder-osten-leipzig.de](http://www.gesunder-osten-leipzig.de)**

## Bulani

Рецепт Soraja Samangani:

**Для теста:**  
3 чашки муки  
1 стол.ложка дрожжи  
1 стол.ложка соли  
2,5 чашки воды

**Для начинки:**  
1 кг картофеля  
2 больших луковицы  
1 стол.ложка соли  
Перец по вкусу  
Помидоры и корианд по вкусу



Смешайте 1 чашку теплой воды с солью и дрожжами в миске. Смешайте это хорошо. Помешивая, медленно добавляйте муку. Размешайте тесто хорошо. Накройте миску полотенцем и поставьте, минимум на 1 ч.в теплом месте, пусть поднимется.

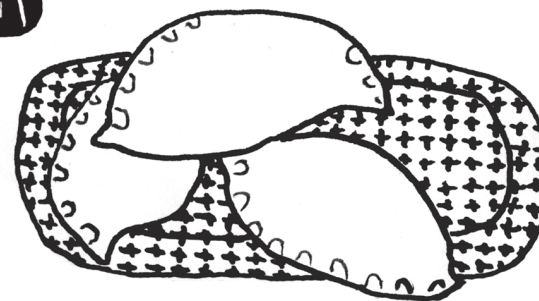
Для начинки, картофель варят до полной готовности, снимают кожуру и пюрируют. В сковороде нагревают небольшое количество масла, жарят мелко нарезанный лук, до тех пор, пока он не приобретет золотисто-коричневый цвет. Добавить лук к пюре (помидоры и корианд мелко режут, также добавляют), солят и перчат, и все хорошо смешивают. Формируйте из теста маленькие шарики, размером с теннисный мяч. Раскатайте шарики теста в тонкие лепешки, так же тонко как лист бумаги. Берите ложку начинки и нанесите его на половину лепешки. Другую половину складывают и прижимают края. Bulani поджаривают на сковороде с небольшим количеством масла, с обеих сторон. Это займет немного Вашего ценного времени, но оно того стоит! Наслаждайтесь Bulani с небольшим количеством йогурта или просто со стаканом черного чая.

## Bulani

Rezept von Soraja Samangani:

**Für den Teig:**  
3 Tassen Mehl  
1 El Hefe  
1 El Salz  
2,5 Tassen Wasser

**Für die Füllung:**  
1 kg Kartoffeln  
2 große Zwiebeln  
1 El Salz  
Pfeffer nach Geschmack  
Tomaten und Koriander nach Geschmack



Geben Sie 1 Tasse lauwarmes Wasser mit Salz und Hefe in eine Schüssel. Gut vermischen. Unter Rühren langsam das Mehl zufügen. Kneten Sie den Teig gut durch. Dann die Schüssel mit einem Tuch bedecken und mindestens eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für die Füllung die Kartoffeln gar kochen, schälen und pürieren. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Zwiebeln zum Püree geben. (Tomaten und Koriander fein hacken und auch dazugeben.) Salzen und pfeffern, und alles gut vermischen. Formen Sie aus dem Teig kleine Kugeln. Rollen Sie die Teigkugeln aus, bis sie kreisrund und papierdünn sind. Nehmen Sie einen Löffel der Füllung und verstreichen Sie ihn auf einer Hälfte des Teigkreises. Die andere Hälfte des Teiges darüber klappen und die Ränder andrücken. Die Bulani in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten anbraten. Dies wird ein wenig von Ihrer kostbaren Zeit in Anspruch nehmen, aber es wird sich lohnen! Genießen sie die Bulani mit etwas Joghurt oder einfach mit einem Glas schwarzen Tee.