

Nấu ăn dinh dưỡng mà lại thật rẻ

Một vài gợi ý của chuyên gia dinh dưỡng Janice Rogalla:

Thực phẩm được cân bằng và đa dạng không nhất thiết phải tốn kém mà thậm chí cả người thu nhập thấp cũng có thể làm được:

- Nên để ý các sản phẩm của địa phương cũng như các sản phẩm của vụ mùa (xem lịch vụ mùa).
- Sử dụng rau, quả đóng đá bởi chúng có chất lượng tốt mà giá cả lại hợp lý.
- Nên tự nấu nhiều món ăn. Việc này tiết kiệm được tiền bạc và ta biết được trong món ăn đó có những gì. Nếu đồ ăn bị thừa quá nhiều thì có thể cất vào tủ đá.

Lớp phụ nữ nấu ăn đa văn hóa

Cuộc phỏng vấn với bà Soraja Samangani

Thưa bà Samangani, bà cũng từng tham gia lớp nấu ăn, vậy bà thấy lớp này thế nào?

Tôi rất có hứng thú với lớp, ở đó rất là vui. Tôi có tham gia 2 lần. Điều thú vị là chúng tôi được biết thêm nhiều món ăn của các nước khác nhau.

Lần tới chúng tôi sẽ nấu vài món của Afghanistan theo công thức của tôi và bà bạn tôi.

Các con của bà có cùng tham gia không? Chúng có cùng nấu với mọi người không?

Cháu nhỏ nhà tôi mới 5 tuổi còn cháu lớn thì đang học lớp 6 và cũng đã 2 lần tham gia. Cháu nó rất thích nấu nướng và rất vui khi được vào bếp.

Nhóm còn được chuyên gia dinh dưỡng giới thiệu nhiều mẹo nhỏ để có những món ăn đủ chất. Việc đó rất tốt cho cả gia đình.

Lớp phụ nữ nấu ăn đa văn hóa diễn ra mỗi tháng một lần. Phụ nữ và trẻ em gặp nhau tại đây, cùng nhau nấu nướng, trao đổi công thức và cùng nhau ăn uống. Lớp nấu ăn sẽ được một chuyên gia tư vấn về dinh dưỡng hướng dẫn.

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.

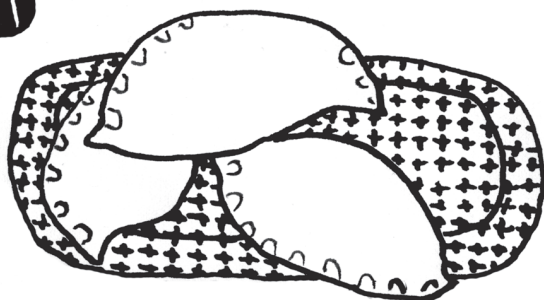
**Aktuelle Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:
www.gesunder-osten-leipzig.de**

Bulani

Công thức của Soraja Samangani:

Phần vỏ bọc:
3 chén bột mỳ
1 thìa men
1 thìa muối
2,5 chén nước

Phần nhân:
1 kg khoai tây
2 củ hành to
1 thìa muối
Hạt tiêu tùy khẩu vị
Cà chua và rau mùi tùy khẩu vị



Đổ 1 chén nước ấm ấm cùng muối và men vào 1 cái bát rồi trộn kỹ. Sau đó vừa thêm bột vừa đánh đều. Tiếp đó lấy 1 chiếc khăn phủ lên trên rồi để ở chỗ ấm tối thiểu 1 tiếng.

Về phần nhân: khoai tây luộc chín, gọt vỏ và nghiền nát. Cho 1 chút dầu ăn vào chảo đun nóng rồi cho hành đã thái nhỏ vào phi. Khi hành phi đã vàng cho tiếp hành và bột khoai mới nghiền vào. (Cà chua và rau mùi thái nhỏ rồi cho vào) Thêm muối và hạt tiêu rồi trộn đều.

Nặn bột thành những viên tròn cỡ trái bóng bàn. Lăn những viên bột đó cho đến khi chúng thành những hình tròn mỏng như tờ giấy. Lấy 1 thìa nhân trải đều lên 1 nửa phần vỏ bánh. Gập phần nửa còn lại lên, ấn đều ở phần mép. Cho Bulani vào chảo dầu rán giòn. Món này vừa ngon lại chỉ mất ít thời gian!

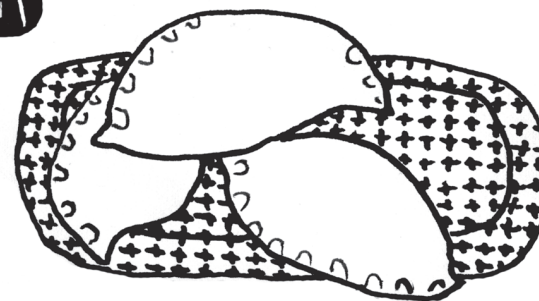
Món Bulani có thể ăn chung với sữa chua hoặc đơn giản hơn là cùng 1 tách trà.

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.