



KLIMA, DAS SCHMECKT!

KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE
FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG.



INHALT REZEPTE



INFOS

03-12

SALATE

KÜRBIS-WEIZENSALAT	14
ZITRONIGER RADIESCHEN-ERBSEN-SALAT	15
BUNTER KRAUTSALAT	16
ROTE-BETE-APFELSALAT	17
GRÜNKERNSALAT MIT APFEL	18
KOHLRABI-APFELSALAT	19
SOMMERLICHER LINSENSALAT	20

SUPPEN & EINTÖPFE

KÜRBIS-SUPPE MIT HAFER-KAROTTENBÄLLCHEN	21
KOHLRABI-MANDEL-SUPPE	22
KARTOFFELEINTOPF MIT LINSEN	23
TOMATEN-LINSEN-SUPPE	24
FITNESS-GEMÜSESUPPE MIT HAFER	25

HAUPTGERICHTE

GURKEN-SALAT MIT GRÜNKERN-ERBSEN-FRIKADELLE	26
GRÜNKERNLASAGNE	27
LINSEN-GEMÜSEBOLOGNESE MIT TOMATENSOSSE UND PASTA	28
GEMÜSE-PASTA	29
HIRSEBÄLLCHEN MIT TOMATENSOSSE UND KÄSE ÜBERBACKEN	30
TÜRKISCHE PIZZA	31
KOHLRABI-KARTOFFELGULASCH	32
GRÜNKERN-GEMÜSE-GRATIN	33
KARTOFFEL-PASTINAKEN-STAMPF	34
LINSEN-MÖHRENPLÄTZCHEN MIT JOGHURT-MINZ-DIP	35
GEMÜSE-KARTOFFELNUSS-CRUMBLE	36
TOMATENBULGUR	37
PERLGRAUPENRISOTTO	38
POLENTASCHNITTEN	39
NUDELN MIT RADIESCHEN-PESTO UND ANGEBRATENEN RADIESCHEN	40
CHAMPIGNONS MIT HIRSE-MÖHRENFÜLLUNG	41
OFEN-PASTINAKEN	42
KOHLRABI-POMMES	43
VOLLKORNSPÄTZLE MIT SPINAT	44
KARTOFFEL-ZUCCHINIPUFFER	45
SELLERIESCHNITZEL	46
GEMÜSE-TEIGROLLE	47



KLIMA, DAS SCHMECKT!

KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG.

ZUM HINTERGRUND DES BUCHES

Rund 20% aller Treibhausgase in Deutschland werden durch unser Essverhalten verursacht (Bayrisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, 2007). Bereits beim Anbau und der Ernte von Pflanzen werden Treibhausgase gebildet, ebenso wie bei der Aufzucht von Tieren. Anschließend werden die Lebensmittel gelagert, transportiert und teilweise bis zum Verkauf gekühlt. In den Küchen wird dann erneut Energie benötigt um die Produkte zu kühlen, warmzuhalten und nach dem Verzehr den anfallenden Müll zu entsorgen. Dieser enorme Energieverbrauch belastet unser Klima und unsere Umwelt (Boden, Wasser und Luft).

Die gute Nachricht ist: Je mehr Menschen sich diese Zusammenhänge bewusst machen, desto einfacher wird es durch ein klimafreundliches Einkaufs-, Koch- und Ernährungsverhalten die CO₂ Belastung zu verringern.

Je nach Auswahl der Lebensmittel werden unterschiedlich viele Treibhausgase gebildet. Der Kauf eines Apfels aus dem Alten Land im September verursacht weniger CO₂ als ein Lagerapfel im Juni. Ein vegetarisches Gericht mit Getreide hat weniger negative Auswirkungen auf das Klima, als ein Fleischgericht. Wenn wir alle ein paar einfache Veränderungsschritte in das alltägliche Ernährungsverhalten integrieren, können damit viele Tonnen CO₂ gespart werden. Neben der Treibhausgasemission kann unsere Ernährung auch dazu führen, dass unser Grundwasser verunreinigt wird, Pestizide und Schadstoffe in die pflanzlichen Lebensmittel oder das Futter geraten oder dass der Boden überdüngt wird. Im Einführungskapitel wird erläutert, wie der ökologische Landbau diesen Problemen etwas entgegensetzen will, und wie diese als nachhaltig einzustufende Landbaumethode funktioniert.

DAS E-BOOK – BUCHINHALTE

Das Ziel dieses E-Books ist es Schulkaterern, in Schulkantinen tätigen Küchenkräften, aber auch Lehrerinnen und Lehrern sowie Schulleitenden neue Ideen und Anregungen für die Verpflegungspraxis in Schulen zu geben. Es entstand in Zusammenarbeit mit vier Schülergruppen unterschiedlichen Alters. Das E-Book ist in drei Kapitel unterteilt. Im ersten Teil erfahren Sie etwas rund um das Thema Nachhaltigkeit, welchen Einfluss unsere Ernährung auf das Klima hat und was einen klimafreundlichen Ernährungsstil kennzeichnet.

Im zweiten Kapitel finden Sie Anregungen zu pädagogischen Maßnahmen, die bei der Etablierung von klimafreundlichen Gerichten in der Schule helfen und die bei Schülerinnen und Schülern, Kollegium und Eltern die Akzeptanz für eine CO₂-ärmere Ernährung fördern können.



Das abschließende Kapitel Drei umfasst den Rezeptteil dieses E-Books. Dort finden Sie 34 saisonale, regionale und vegetarische (teilweise auch vegane) Rezepte. An einigen Hamburger Schulen wird in Zukunft die Ausgabe der Speisen als Free Flow Bereich gestaltet sein, d.h. die Schüler und Schülerinnen können sich dort aus verschiedenen Komponenten ihren Teller frei zusammenstellen. Daher wurden neben vollständigen Gerichten auch einfache Beilagen erprobt.

Nach der Rezeptentwicklung durch eine Mitarbeiterin des Ökomarkt e.V. wurden alle Speisen in Zusammenarbeit mit drei Hamburger Schulen der Stufen fünf bis zehn und einer Köcheklasse aus Schleswig-Holstein im Schulunterricht gekocht, getestet und bewertet. Auch die Rezeptfotos entstanden bei diesen Kochaktionen mit den Klassen. Ein herzliches Dankeschön gilt allen beteiligten Schülerinnen und Schülern sowie ihren Pädagogen und Pädagoginnen, die uns in ihren Schulküchen empfangen haben. Im Anschluss an die Bewertung durch die Schülerinnen und Schüler wurden die Rezepte bei Bedarf optimiert und somit an die Schülerwünsche angepasst. Durch die Mitwirkung der Kinder und Jugendlichen bei der Rezeptoptimierung soll sichergestellt werden, dass die Gerichte auch bei Gleichaltrigen anderer Schulen eine hohe Akzeptanz finden. Alle Rezepte sind auf 10 Portionen ausgelegt und gut in der Großküche umsetzbar.

Der Rezeptteil ist in verschiedene Bereiche eingeteilt: Salate für die Salatbar, Suppen, klassische Hauptgerichte und Beilagen bzw. Komponenten. Jedes Rezept ist entsprechend der Jahreszeit gekennzeichnet, so dass das Kochen mit saisonalen sowie regionalen Produkten leicht gelingt. Bei einigen Rezepten konnte aus geschmacklichen Gründen nicht auf Zutaten aus anderen Regionen verzichtet werden. Darunter fallen beispielsweise Zitronensaft und Gewürze. Milch und Milchprodukte wurden, wenn möglich, durch pflanzliche Alternativen ersetzt, da diese eine geringere CO₂-Bilanz aufweisen.

Sie wollen gleich mit dem Kochen loslegen? Dann gehen Sie auf [Seite 13](#) und stöbern Sie durch die Rezepte!

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

Ihr

Ökomarkt-Team



NACHHALTIGKEIT

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ bzw. „nachhaltige Entwicklung“ wird häufig in Zusammenhang mit Klimaschutz und einer ökologischen Lebensweise erwähnt. Dabei wurden diese Begriffe erstmals 1987 von der Brundtland-Kommission definiert. Nach dieser Definition bedeutet Nachhaltigkeit, dass alle Bedürfnisse der heutigen Gesellschaft befriedigt werden können, gleichzeitig aber die Ressourcen erhalten bleiben und so auch die Bedürfnisbefriedigung der zukünftigen Generationen gesichert wird. Im Mittelpunkt steht der Erhalt der natürlichen Systeme. Zusätzlich soll die genannte ökologische Dimension der nachhaltigen Entwicklung in Einklang mit den anderen Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung stehen: der ökonomischen und der sozialen Dimension. An dem Modell, das das Zusammenwirken von Ökonomie, Ökologie, und Sozialem beschreibt www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltigkeitsdreieck_1395.htm wird deutlich, dass alle Dimensionen nicht nur miteinander verbunden, sondern alle gleichwertig behandelt werden müssen. Nur so kann die Komplexität der Nachhaltigkeit berücksichtigt und realisiert werden (PUFE´ 2012, S. 112 f.).

NACHHALTIGES KONSUMVERHALTEN

Konsum wird durch den Kauf von Waren und Dienstleistungen definiert, wodurch die Bedürfnisse der KonsumentInnen befriedigt werden (Lexikon der Nachhaltigkeit, 2015).

Konsum, in Anlehnung an die klassische Nachhaltigkeitsdefinition der Brundtland-Kommission, ist dann nachhaltig, „wenn er zur Bedürfnisbefriedigung aller heute lebenden Menschen führt und die Bedürfnisbefriedigungsmöglichkeiten zukünftiger Generationen nicht gefährdet“ (Schrader et al. 2002, S.12 ff.). Die nachhaltigen KonsumentInnen sind in diesem Konzept keine egoistischen NutzenoptimiererInnen, sondern ökologisch und sozial verantwortliche Bürgerinnen und Bürger, die die Folgen ihres Handelns bedenken. Der nachhaltige Konsum ist demnach ein VerbraucherInnenverhalten, bei dem nicht nur die ökonomischen Aspekte eines Einkaufes berücksichtigt werden. Auch ökologische und soziale Aspekte des Kaufes werden einbezogen, womit die drei Dimensionen der nachhaltigen Entwicklung abgedeckt sind (BMUB, 2016).

NACHHALTIGKEIT GEHT UNS ALLE AN

Als ein Land, welches in hohem Maße Konsumgüter produziert und verbraucht, müssen wir uns auch unserer weltweiten Verantwortung stellen. Es darf uns nicht kalt lassen, dass weltweit jährlich 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet werden. Der daraus resultierende Schaden betrifft Mensch und Umwelt und vernichtet ökonomische Werte. Auf einem Drittel der Weltagrarfläche wird Nahrung erzeugt, die nicht gegessen wird. Armut entsteht, Wasser wird verschwendet, mehr als drei Millionen Tonnen CO₂ werden für nichts und wieder nichts emittiert. Geschätzte 565 Milliarden Euro im Jahr gehen dabei verloren. Das Problem liegt sowohl bei den KonsumentInnen als auch beim Handel, in der Logistik und bei den Erzeugerinnen und Erzeugern.

Lebensmittel wertzuschätzen, die Dinge möglichst lange und gemeinsam zu nutzen sowie Rohstoffe in den Kreislauf zurückzuführen sind daher wichtige Ansätze des nachhaltigen Warenkorbs. Die Förderung von nachhaltigen Konsum-Mustern ist auch eines der 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen sowie der deutschen Nachhaltigkeitsstrategie (RNE, o.J.).



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

- ... Flugzeuge als Transportmittel umweltschädlicher sind, als der Transport mit LKW, Schiff oder der Bahn?
- ... die Lagerung von Lebensmitteln Energie verbraucht? Gerade bei Tiefkühlprodukten, weil diese durchgehend gekühlt werden müssen.
- ... viel Energie für beheizte Gewächshäuser benötigt wird, um die Temperatur aufrecht zu erhalten?
- ... tierische Produkte in der Erzeugung mehr Klimagase verursachen als pflanzliche Produkte?
- ... mit zunehmendem Fleischkonsum ein steigender Flächenverbrauch einhergeht?
Somit kann mehr pflanzliche Nahrung pro Quadratmeter produziert werden als tierische Lebensmittel.
- ... die Treibhausgas-Anteile von Fleischprodukten in Studien im Durchschnitt knapp zehnmal höher liegen als bei Getreideprodukten?

WAS HAT UNSERE ERNÄHRUNG MIT DEM KLIMA ZU TUN?

Nicht nur unser Stromverbrauch oder unsere Verkehrsmittel wirken sich negativ auf unseren Planeten aus, sondern auch unser Essverhalten. Rund 20% der gesamten Treibhausgasemissionen in Deutschland werden durch unsere Ernährung verursacht. Etwa die Hälfte davon entsteht in der Landwirtschaft, der größte Anteil wiederum durch die Herstellung tierischer Produkte (Bayrisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz, 2007). Pflanzliche Produkte verursachen deutlich weniger klimaschädigende Gase. Um 1kg Rindfleisch zu produzieren entstehen bspw. 13.000g CO₂, 1kg Gemüse produziert nur 150g CO₂ (Li Hamburg, 2018). Hinzu kommt die Rodung von Regenwäldern, da immer mehr Flächen für Viehweiden und Futteranbau benötigt werden.

So kann sich auch indirekt die Lebensmittelauswahl auf unser Klima auswirken. Der Pendos-Rechner <https://www.co2online.de/service/multimedia-center/broschueren-und-faltblaetter/co2-zaehler> ist ein guter Helfer, wenn Sie sich einen Überblick über die CO₂-Frachten, die bei verschiedenen Aktivitäten entstehen, verschaffen wollen. Auch das BMU veröffentlicht Zahlen zu CO₂ Emissionen http://www.uba.co2-rechner.de/de_DE/. Im Rahmen einer Unterrichtseinheit können Sie sich somit Schülerinnen und Schülern ein Bild davon verschaffen, welches Gericht aus der Schulkantine am klimafreundlichsten ist.

KLIMA IM WANDEL?

Ohne Kohlendioxid (CO₂) und andere Treibhausgase wäre unser Leben auf der Erde nicht möglich. Diese natürlichen Gase sorgen dafür, dass ein Teil der Wärme, die durch die Sonne auf die Erde gelangt, in der Atmosphäre gehalten wird. Wird das Gleichgewicht der natürlichen Treibhausgase durch zu viel CO₂ gestört, kann nicht mehr genügend Wärme zurück in die Atmosphäre entweichen und es kommt zur Erderwärmung. Durch Stromerzeugung, Verkehr und sämtliche Produktionsprozesse erzeugen wir immer mehr CO₂, mit der Folge, dass sich die Wärme verstärkt in der Atmosphäre staut. Gletscher- sowie Polschmelze und steigende Meeresspiegel sind die Folge. Wetterextreme und Naturkatastrophen nehmen zu. Die Arbeitsgruppe Klima vom Landesinstitut für Lehrerbildung veröffentlicht auf Ihrer Homepage viele wichtige Informationen zu dem Thema und beschreibt Unterstützungsangebote für Schulen, die am hamburgweiten Programm „Klimaschule“ teilnehmen wollen <http://li.hamburg.de/unterstuetzungsangebote/>.



VORBILDFUNKTION DER SCHULE

Ein vermehrter Einsatz von saisonalen, regionalen, vegetarischen und ökologischen Lebensmitteln schont das Klima und die Ressourcen Boden, Wasser und Luft. Somit können auch die Großküchen in Schulen oder beim Schul-Catering einen großen Beitrag zum Klima- und Ressourcenschutz leisten. Ziel sollte es sein, die CO₂-Emissionen zu reduzieren, die durch unser Konsumverhalten entstehen. Wird die Schulverpflegung klimafreundlich ausgerichtet, kann die Schule eine Vorbildfunktion einnehmen. So kann sie die Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen, was bis in die Elternhäuser hineinreicht. Gewöhnen sich Kinder und Jugendliche schon frühzeitig an einen klimafreundlichen und nachhaltigen Ernährungsstil, besteht die Hoffnung, dass sie diesen im Erwachsenenalter auch fortsetzen. Daher müssen die bestehenden Schulverpflegungsangebote schnell nachhaltiger und klimafreundlicher gestaltet werden.

Die Tatsache, dass insbesondere die Ganztageseschulen zunehmend mehr Ernährungsverantwortung übernehmen, sollte hier als Chance für gesamtgesellschaftliche Veränderungsimpulse gesehen werden. Hier möchte das E-Book ansetzen und Ideen für schmackhafte vegetarische Gerichte aus saisonalen und regionalen Grundnahrungsmitteln anbieten.

WAS KANN DIE SCHULE TUN?

- mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte verarbeiten
- Veggieday anbieten
- energiesparende Geräte einsetzen
- mehr Bio-Produkte anbieten
- mehr regionale und saisonale Lebensmittel verwenden
- gering verarbeitete Lebensmittel kaufen
- Müll einsparen – bereits beim Einkauf
- Aktionen und Thementage mit den Schülerinnen und Schülern durchführen



WORAN ERKENNE ICH KLIMAFREUNDLICHE PRODUKTE?

BIO, FLEISCHREDUZIERT, REGIONAL, SAISONAL UND FAIR sind die Schlagworte, die in Zusammenhang mit einer klimafreundlichen Ernährung stehen. Viele Menschen fühlen sich überfordert, diese diversen Ansprüche unter einen Hut zu bringen. Wenn Sie sich jedoch mit dem Thema auseinandersetzen, wird schnell klar, wie einfach es ist und wie sich die Bereiche gegenseitig unterstützen. Wir haben Ihnen die Themen kurz aufbereitet. Ausführliche Informationen finden Sie auf der Homepage verschiedener Umweltverbände, wie z.B.

des Ökomarkt e.V. <https://www.oekomarkt-hamburg.de/>,

des vebu <https://proveg.com/de/> oder auch des

BUND <https://www.bund.net/>

1. BIO-LEBENSMITTEL

Der ökologische Landbau ist eine der umweltverträglichsten Formen der Landwirtschaft und trägt erheblich zum Klimaschutz bei. Der Verzicht auf Pestizide sowie mineralische Düngemittel, dessen Herstellung sehr energieaufwändig ist, sorgt für eine deutlich bessere Energiebilanz und weniger Treibhausgase. Auch die Tierhaltung ist nicht nur artgerechter, sondern deutlich klimafreundlicher, weil weniger Tiere pro Stallfläche gehalten werden. Zudem stammen bspw. die Futtermittel aus der betriebseigenen bzw. regionalen Produktion. Futtermittelimporte aus sogenannten Drittländern sind verboten. Durch die steigende Nachfrage nach Bio-Produkten unterstützen Sie als KonsumentInnen oder die Schule, die Bio-Produkte einsetzt, die Ausweitung des ökologischen Landbaus und schützen aktiv die Umwelt und die Natur. Hinzu kommt, dass der sensible kindliche Organismus wesentlich stärker auf Umwelteinflüsse reagiert als der eines Erwachsenen. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, insbesondere bei der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen, auf Bio-Produkte zu setzen.

Dazu können Sie sich am EU-Bio-Logo www.oekolandbau.de/bio-siegel orientieren, welches Produkte kennzeichnet, die den Richtlinien der Europäischen Union für ökologische Lebensmittel entsprechen. Wenn verarbeitete Produkte dieses Siegel tragen, so müssen mindestens 95% aller Zutaten aus zertifiziert ökologischem Anbau stammen. Darüber hinaus sollten Sie auf die Logos der Bio-Anbauverbänden (u. a. Demeter, Bioland, Naturland ...) achten. Diese verlangen meist Standards, die über den EU-Richtlinien liegen, weshalb es sich lohnt, auch diese Siegel genauer anzusehen.





2. PFLANZLICHE LEBENSMITTEL

Pflanzliche Lebensmittel verbrauchen deutlich weniger Energie als tierische Produkte. Besonders schädigend ist die Produktion von Fleisch. 1 kg Fleisch verursacht 13.000 g CO₂, ein Getreidegericht nur ca. 900 g CO₂ pro kg (Li Hamburg, 2018). Der Verein pro veg veröffentlicht jährlich, welche negativen Folgen ein erhöhter Fleischkonsum für Umwelt, Tiere und Menschen mit sich bringt. Ausführliche Informationen finden Sie unter: <https://proveg.com/de/>

3. REGIONALE LEBENSMITTEL

Wenngleich es keine Standard-Definition für lokales oder regionales Essen gibt, so können darunter Lebensmittel verstanden werden, die in der Nähe des Verzehr-Ortes produziert werden. Lokale und regionale Produkte sind nicht nur frischer, schmecken besser und haben mehr Nährstoffe, sie hinterlassen auch einen geringeren CO₂-Fußabdruck aufgrund kürzerer Transportwege (sofern man sie nicht außerhalb der Saison in einem beheizten Gewächshaus produziert). Erdbeeren aus der Region verursachen einen etwa 50 mal geringeren CO₂-Ausstoß als Erdbeeren aus Italien, die per LKW nach Deutschland transportiert werden (Li Hamburg, 2018). Außerdem haben regionale Produkte einen positiven Einfluss auf die lokale Lebensmittel-Wirtschaft.

Leider gibt es zurzeit keine gesetzliche Definition bzw. Vorschriften, die verhindern, dass überregionale Rohwaren umgepackt und damit zur einem regionalen Lebensmittel werden. Am besten beziehen Sie regionale Waren direkt bei ortsansässigen ProduzentInnen oder HändlerInnen, die auf regionale Lebensmittel spezialisiert sind, da der Begriff „regional“ mitunter variiert. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Großhändler über die originäre Herkunft der Rohwaren, damit Sie sicher sind, dass z.B. die Äpfel wirklich aus dem Alten Land stammen und die Milch von der Molkerei vor Ort. „Regional“ funktioniert dort am besten, wo Sie den Erzeugerbetrieb kennen und besuchen können und wissen, wer die Ware bündelt und die Logistik übernimmt.

4. SAISONALE LEBENSMITTEL

Saisonales Obst und Gemüse schmeckt nicht nur besser und ist günstiger, es ist auch klimafreundlicher, da es nicht energieaufwändig gelagert und gekühlt werden muss. Außerdem werden lange Transportwege vermieden und es wird keine zusätzliche Energie für den Anbau verbraucht. Obst und Gemüse aus dem Gewächshaus verursacht bis zu 100 mal mehr CO₂ als Produkte aus saisonalem Freilandanbau (Li Hamburg, 2018). Der Saisonkalender www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html bietet eine Orientierungshilfe bei der Auswahl von saisonalen Gemüse- und Obstsorten. Er zeigt an, wann regionale Ware frisch oder aus der Lagerung verfügbar ist und wann importiert werden muss.

5. UNVERARBEITETE PRODUKTE

Frische bzw. gering verarbeitete Ware verursacht deutlich weniger Treibhausgase als stark verarbeitete Lebensmittel. Tiefgekühlte Pommes Frites bspw. verursachen ca. 5,5 kg CO₂, frische Kartoffeln nur etwa 150 g (Li Hamburg, 2018). Je geringer ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto höher ist außerdem sein Nährwert. An der Universität Gießen wurde hierzu eine „Wertstufen-Tabelle“ für Lebensmittel entwickelt. Diese zeigt, welche Lebensmittel innerhalb einer bestimmten Lebensmittel-Gruppe häufiger und welche seltener genutzt werden sollten. Weitere Informationen hierzu unter: <http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de/Internet/global/themen.nsf/b88da5989d640fd2c12570350050d941/78559b3a80661f-56c12570e6002efafa?OpenDocument>



ZIELE VON PÄDAGOGISCHEN MASSNAHMEN

Wenn Sie nachhaltige und klimafreundliche Gerichte in Ihre Speiseplanung integrieren möchten, dann empfehlen wir Ihnen, diese mit pädagogischen Maßnahmen zu verknüpfen. Wünschenswert wäre es, das Thema sogar fest in den Schulalltag zu verankern. Denn Erfahrungen haben gezeigt, dass die Akzeptanz für neue Produkte und Speisen durch eine gezielte Ernährungsbildung und Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern gesteigert werden kann. Dabei sollten Sie die Kreativität und die Fähigkeiten Ihrer Schülerinnen und Schüler nutzen, wenn es darum geht, sich eine Aktion auszudenken, wie eine Verkostung, Theatereinlage oder einen Flashmob. Je plastischer und anschaulicher die Aktionen (z. B. Infostände) gestaltet sind, desto größeres Interesse werden sie hervorrufen.

Durch die Bereitstellung von Hintergrundwissen und die Möglichkeit das Thema „zu erleben“, erkennen die Kinder den Zusammenhang zwischen Klima und Ernährung, können dieses mehr in ihren Alltag integrieren und sich zu sensiblen Konsumentinnen und Konsumenten entwickeln.

MÖGLICHKEITEN FÜR AKTIVITÄTEN IN DER SCHULE

1. BESUCH EINES BIO-BAUERNHOFS

Bei einer Hoferkundung erleben die Schülerinnen und Schüler hautnah, woher unsere Lebensmittel kommen und welchen Wert diese haben. Sie werden ganz praktisch an den Betriebskreislauf herangeführt, lernen die Tiere auf dem Bio-Hof kennen und sehen wo und wie Obst, Gemüse oder Getreide angebaut werden. Die Schülerinnen und Schüler können Fragen zum Thema stellen und erkennen wie viel Aufwand nötig ist, um Lebensmittel zu produzieren. Außerdem sollen sie dazu angeregt werden, die verschiedenen Perspektiven des ökologischen Wirtschaftens (ökologische, ökonomische, soziale Dimension) wahrzunehmen und Widersprüche bzw. Zielkonflikte zu diskutieren. Sie lernen Besonderheiten der ökologischen Wirtschaftsweise kennen und erleben mit allen Sinnen, wie der ökologische Anbau funktioniert und welche Besonderheiten Bio-Lebensmittel haben. Zudem erfahren sie, welche Vorteile Bio-Lebensmittel für unser Klima haben und verstehen, warum es Sinn macht, diese zu essen oder in die Schulverpflegung zu integrieren.

Unter www.oekomarkt-hamburg.de finden Sie Infos über Bio-Höfe in Hamburg und Schleswig-Holstein, die ihre Hoftore für Schulklassen öffnen.

2. UNTERRICHTSEINHEITEN

Das Thema Klima & Ernährung eignet sich ausgezeichnet für ein Klimafrühstück oder eine praxisnahe Unterrichtseinheit (mindestens eine Doppelstunde). Dadurch erlangen die Schülerinnen und Schüler Hintergrundwissen und stellen die Verbindung zur Landwirtschaft her. Ausgehend vom persönlichen Ernährungsverhalten werden die Kinder und Jugendlichen für das Thema sensibilisiert und entwickeln Fragen für die Hoferkundung. In kleinen Forschergruppen erarbeiten Sie erste Ideen für Plakate und Aktionstische, um das Erlebte und Erlernte ihren Mitschülerinnen und -schülern zu präsentieren.

**WAS LERNEN DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER IN DER ERSTEN EINHEIT?**

- Sie erfahren, welche Bedeutung eine ausgewogene Ernährung hat und was sie beinhaltet.
- Sie lernen den Betriebskreislauf des Bio-Hofes kennen und erfahren, was dort angebaut wird.
- Sie erarbeiten und visualisieren die Zusammenhänge zwischen der eigenen Ernährung und der Landwirtschaft.
- Sie reflektieren ihre persönliche Haltung zur Ernährung und können bewusste Entscheidungen beim Kauf treffen.

Ein Materialkoffer zum Thema Klimafrühstück kann beim LI entliehen werden.

Das Landesinstitut sowie der Ökomarkt e.V. unterstützen Schulklassen bei der Durchführung des Klimafrühstücks.

3. KOCHAKTIONEN

Haben Sie eine Lehrküche? Dann ist eine Kochaktion mit der Klasse eine perfekte Möglichkeit, um das Thema mit allen Sinnen erlebbar zu machen. Wenn Schüler und Schülerinnen ihr Essen selbst zubereiten, schmeckt es ihnen oftmals doppelt so gut. Wenn Sie die Kochaktion mit einem Hofbesuch verbinden, können die Zutaten regional und saisonal besorgt werden. Überlegen Sie sich deshalb vorher, was Sie kochen möchten und ob Gerichte darunter sind, die bei einem Aktionstag in der Schule verkostet werden können.

Eine Idee wäre es, die Lieblingsspeisen der Klasse aufzupeppen, zum Beispiel Ofenpommes oder Kartoffelspalten mit selbstgemachtem Ketchup oder Kräuterquark-Dip. Die Pizza kann mit viel Gemüse und Vollkornmehl, der Burger mit viel Salat und Linsenbratling zubereitet werden.

4. AKTIONSTAGE

Eine andere Möglichkeit, um sich mit der Ernährung und dem Klima auseinander zu setzen, ist ein „Aktionstag“. Dabei können die Schülerinnen und Schüler ihr erlerntes Wissen auf das Verpflegungsangebot beziehen und an den Mitmach- und Informationsständen die Schulgemeinschaft oder die Eltern über das Erlernte und Erlebte informieren. Ziel des Aktionstages ist es, die Handlungskompetenz der Kinder und Jugendlichen zu fördern. Der Tag kann in der Cafeteria bzw. Schulkantine stattfinden, wobei das bearbeitete Grundlebensmittel (z.B. Äpfel, Kartoffeln, Fleisch ...) im Zentrum der Speisen steht. Die Schülerinnen und Schüler können die Kantine entsprechend dekorieren und selbst Info-Flyer zur Weitergabe an ihre Mitschülerinnen und -schüler entwerfen. Soll der Aktionstag ein voller Erfolg werden, müssen alle an einem Strang ziehen. Es gilt also Kolleginnen und Kollegen, Schulleitung, Küche bzw. Caterer und alle Mitwirkenden über das ausgewählte Thema zu informieren und davon zu überzeugen mitzumachen.

WAS KANN EIN AKTIONSTAG ZUM THEMA KLIMA & ERNÄHRUNG BEWIRKEN?

- Die Präsentation des Erlebten und Erlernten motiviert die Klassen und fördert wiederum die Handlungskompetenz der Kinder und Jugendlichen.
- Mit verschiedenen Aktivitäten können die Schulgemeinschaft und Lehrerschaft für das Thema sensibilisiert werden.
- Durch die neuen Erfahrungen können die Schülerinnen und Schüler das Verpflegungsangebot bewerten und ggf. auf eine Veränderung hinwirken.

**HIER EINIGE VORSCHLÄGE FÜR DIE GESTALTUNG EINES AKTIONSTAGES:**

- Vorbereitung und Verkostung eines ausgewogenen Bio-Frühstücks oder Bio-Snacks mit einem interaktiven Informationsstand
- Plakat mit Informationen zum Betriebskreislauf des Bio-Bauernhofes und der Ernährungspyramide
- Aktionen rund um Ernährung, Landwirtschaft und die Grundlebensmittel mit Darstellung der einzelnen Hofstationen
- Ein Jahreszeitentisch – entlang der Jahreszeiten werden Obst und Gemüse präsentiert. Die BesucherInnen sortieren dann die Waren nach Erntezeit in 4 Körbe ein (Frühling, Sommer, Herbst und Winter)
- Quiz oder Rallye zum Thema
- Gemeinsames Zubereiten eines vegetarischen Buffets oder Verkostung von vegetarischen Bio-Snacks
- Erstellen eines Saisonkalenders
- Plakat mit einer Landkarte: In welcher Region werden welche Produkte produziert
- Darstellung Futterrationen der Tiere: Wie viel Getreide wird benötigt, um 1 kg Fleisch zu produzieren?
- Darstellung Wasserverbrauch z.B. für ein 200 g Steak: 3.000 Liter Wasser = 21 Badewannen
- Vergleich Mastbedingungen: Stallplatz pro Tier im konventionellen und im Biobetrieb

ANGEBOTE DES ÖKOMARKT E.V.

Der Ökomarkt e.V. berät und unterstützt Schulen bei der Einwicklung von Unterrichtskonzepten und der Optimierung ihrer Verpflegungssysteme. Informationen zu unseren Projekten finden Sie unter

www.oekomarkt-hamburg.de. Rufen Sie uns gerne an!

Auch über ein Feedback zu unseren klimafreundlichen Rezepten freuen wir uns sehr.

QUELLEN

BUNDESMINISTERIUM FÜR UMWELT, NATURSCHUTZ, BAU UND REAKTORSICHERHEIT(BMUB) (2016): Nachhaltiger Konsum. <http://www.bmub.bund.de/themen/wirtschaft-produkte-ressourcen-tourismus/produkte-und-umwelt/produktbereiche/nachhaltiger-konsum/#c28261>. Zugriff am 19.04.2018.

BAYRISCHES STAATSMINISTERIUM FÜR UMWELT, GESUNDHEIT UND VERBRAUCHERSCHUTZ, 2007
Lehrerinstitut Hamburg: Projekt“ Klimaschutz an Schulen“.
<http://li.hamburg.de/handlungsfeld-ernaehrung>.
Zugriff am 12.04.2018

LEXIKON DER NACHHALTIGKEIT (2015): NACHHALTIGER KONSUM.
https://www.nachhaltigkeit.info/artikel/nachhaltiger_konsum_1135.htm.
Zugriff am 19.04.2018.

RAT FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (RNE) (HRSG.) (O.J.): Warum nachhaltiger Konsum?
<https://nachhaltiger-warenkorb.de/#/pin/start/einstieg-nachhaltig-konsumieren/warum-nachhaltiger-konsum>.
Zugriff am 19.04.2018.

SCHRADER, U.; HANSEN, U. (2002): Nachhaltiger Konsum. In: UmweltWirtschaftsForum (UWF), 10 (2002) 4, S. 12-17).



DIE REZEPTE

SALATE    

KÜRBIS-WEIZEN-SALAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

600 g Zartweizen (vorgegartener Weizen oder Dinkel)

Salz

1 kg Hokkaidokürbis

50 ml Rapsöl

1 Zweig Rosmarin

Pfeffer, frisch gemahlen

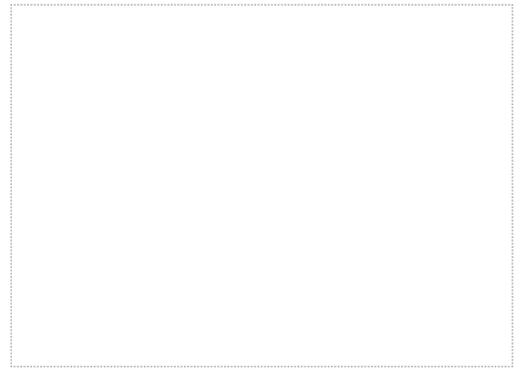
250 g Rucola

40 ml Kräuteressig

50 ml Gemüsebrühe

20 g Senf

20 g Honig



SO WIRD'S GEMACHT:

Weizen in Salzwasser etwa 10 Minuten weich garen.

Kürbis waschen, Strunk und Blütenansatz entfernen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Löffel heraus schaben. Kürbis vierteln und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbisscheiben darin ca. 10 Minuten anbraten. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln fein hacken. Rosmarin zum Kürbis geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Rucola waschen, putzen, trocken schütteln und klein schneiden. Für das Dressing das restliche Öl mit Essig, Gemüsebrühe, Senf und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Weizen in einem Sieb abgießen und auskühlen lassen. Weizen mit dem Kürbis und Rucola vermengen. Dressing untermischen und Salat noch einmal abschmecken

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (183,5 g):

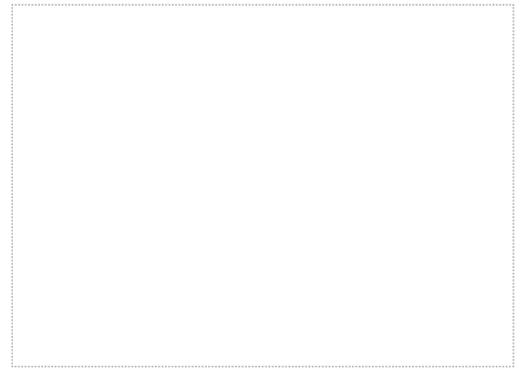
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

SALATE    

ZITRONIGER RADIESCHEN- ERBSEN-SALAT



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 1 kg Erbsen
- 200 g Babyspinat
- 2 Bund Radieschen mit frischem Grün
- 1 Bio-Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Apfeldicksaft
- 2 TL Senf
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

SO WIRD'S GEMACHT:

Erbsen in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen und abkühlen lassen. Spinat waschen und trocken schütteln. Radieschen samt Grün waschen, putzen und in Scheiben schneiden, Grün trocken schütteln und in Streifen schneiden.

Zitrone heiß abspülen, Schale abraspeln und Saft auspressen.

Den Zitronen-Saft mit Öl, Dicksaft, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen.

Erbsen mit Radieschengrün, Radieschen und Zitronenschale vermengen und mit dem Dressing vermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (168 g):

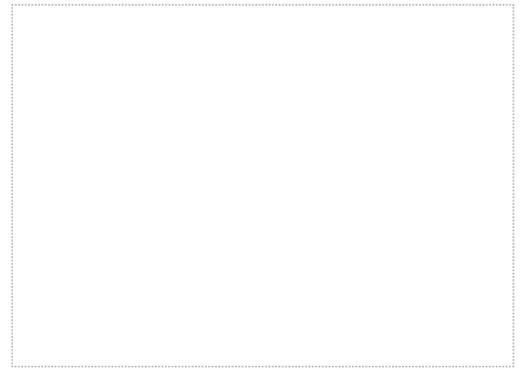
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

BUNTER KRAUTSALAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 400 g Weißkohl
- 400 g Rotkohl
- 500 g Möhren
- Kräutersalz nach Geschmack
- 50 ml Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Senf



SO WIRD'S GEMACHT:

Den Weiß- und Rotkohl hobeln. Die Möhren putzen und raspeln und miteinander vermischen.

Kräutersalz nach Geschmack hinzugeben und durchkneten.

Für das Dressing das Öl mit Apfelessig, Apfelsaft, Honig und Senf vermengen und cremig rühren.

Das Dressing mit dem geraspelten Gemüse vermengen und durchziehen lassen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (145 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

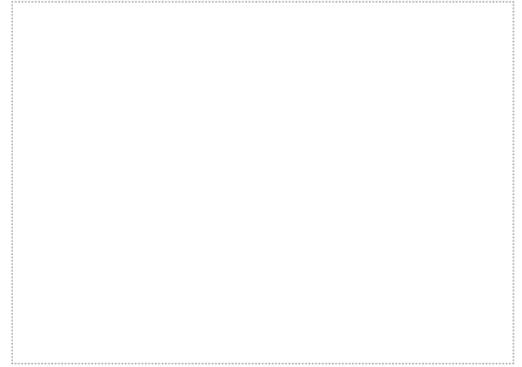
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

SALATE    

ROTE-BETE- APFELSALAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

800 g Knollen Rote Bete
600 g säuerliche Äpfel
40 ml Apfelessig
60 ml Rapsöl
2 EL Apfeldicksaft
Salz, Pfeffer
50 g Sonnenblumenkerne



SO WIRD'S GEMACHT:

Rote Bete und Äpfel schälen, putzen und grob raspeln.
Geraspelte Rote Bete und Äpfel mit Essig, Öl und Apfeldicksaft
vermischen und nach Belieben würzen.

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und über den Salat streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (157 g):

NÄHRWERTE

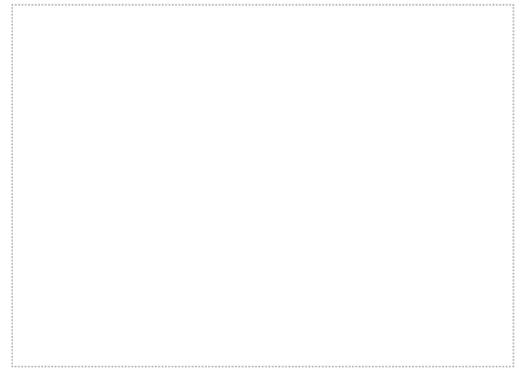
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

SALATE    

GRÜNKERNSALAT MIT APFEL

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Grünkern
Salz
4 Äpfel
200 g Rucola
50 ml Rapsöl
30 ml Apfelessig
20 g Senf
20 g Honig
Pfeffer
100 g Sonnenblumenkerne, angeröstet



SO WIRD'S GEMACHT:

Grünkern in der doppelten Menge Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln. Grünkern, Äpfel und Rucola miteinander vermengen.

Öl, Apfelessig, Senf und Honig miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing mit den Salatzutaten vermischen. Salat mit den Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (142 g):

NÄHRWERTE

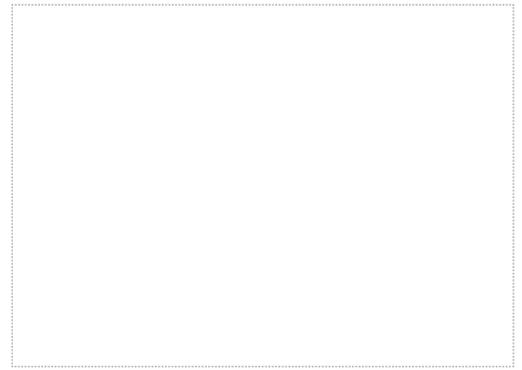
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

SALATE    

KOHLRABI-APFEL-SALAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1 kg Kohlrabi
500 g Äpfel
50 ml Olivenöl
20 ml Apfelessig
1 EL Honig
Salz, Pfeffer
frische Thymianblätter



SO WIRD'S GEMACHT:

Kohlrabi schälen und putzen. In sehr dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Die ungeschälten Äpfel vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden, anschließend zu dem Kohlrabi geben.

Olivenöl, Apfelessig, Honig und Gewürze mischen und mit dem Kohlrabi und den Äpfeln vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (158 g):

NÄHRWERTE

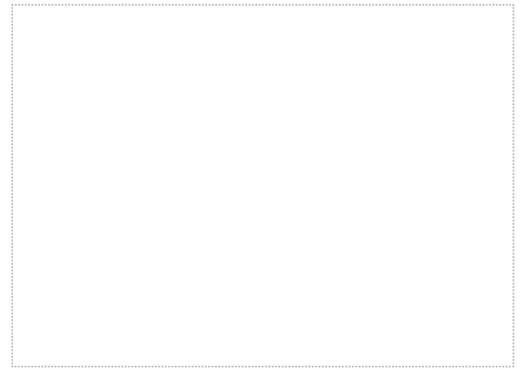
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

SALATE    

SOMMERLICHER LINSENSALAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g braune Linsen
1 Lorbeerblatt
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
500 g Cocktailtomaten
250 g gelbe Paprikaschote
15 g gehackter Basilikum
50 ml Rapsöl
30 ml Apfelessig
Salz und Pfeffer nach Belieben



SO WIRD'S GEMACHT:

Linsen mit Lorbeerblatt und Kreuzkümmel in der doppelten Menge Wasser 20 Minuten kochen; anschließend 20 Minuten quellen lassen, überschüssiges Wasser abgießen und auskühlen lassen.

Cocktailtomaten waschen und vierteln. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden.

Linsen mit dem Gemüse und dem Basilikum vermengen. Öl mit Apfelessig vermischen und unter den Salat mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

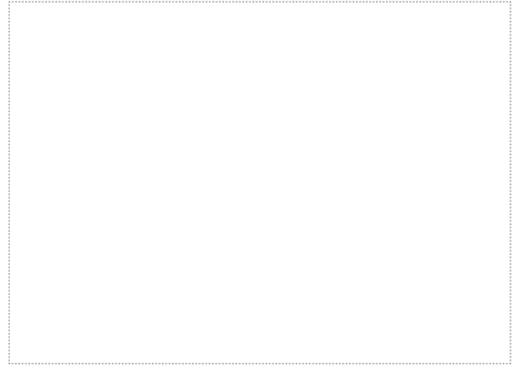
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (135 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

KÜRBIS-SUPPE MIT HAFER-KAROTTEN- BÄLLCHEN



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

300 g zarte Haferflocken
Salz
200 g Karotten
1 Zwiebel
800 g Hokkaidokürbis
400 g Kartoffeln
60 ml Rapsöl
2,5 L Gemüsebrühe
2 Bio-Eier
100 g Semmelbrösel
Pfeffer, frisch gemahlen
40 g Nussmus oder Cashewmus
Paprikapulver, getrockneter Majoran

SO WIRD'S GEMACHT:

250 g Haferflocken mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser aufgießen und 10 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen. Karotten waschen und grob raspeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Kürbis waschen, Strunk und Blütenansatz entfernen, halbieren, mit einem Löffel das Kerngehäuse heraus schaben und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Alles mit der Hälfte an Zwiebeln in einen Topf geben und kurz in 3 EL Öl anbraten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Gemüse in Brühe bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen.

Die gequollenen Haferflocken mit den restlichen Flocken, Eiern, den Karottenraspeln, der restlichen Zwiebel und den Semmelbröseln vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran würzen. Aus der Masse 20-30 kastaniengroße Bällchen formen.

Nussmus zur Suppe geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Falls die Suppe zu dick ist noch etwas Wasser zugeben. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Haferbällchen anbraten und zur Suppe servieren

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (418 g):

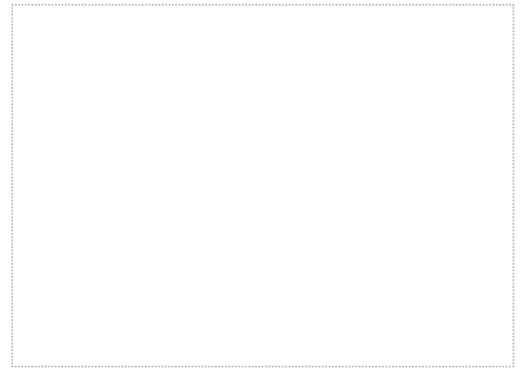
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

KOHLRABI- MANDEL-SUPPE

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 1,2 kg Kohlrabi mit Grün
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 2,5 L Gemüsebrühe
- 40 g Nussmus
- Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat gerieben
- 100 g Mandeln, gehackt
- 1 Bund Schnittlauch



SO WIRD'S GEMACHT:

Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Kohlrabi-Blätter vom Stiel schneiden und klein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Erst die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten und dann das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und mit andünsten. Mit der Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen.

Alles zusammen mit dem Nussmus und dem Kohlrabi-Grün mit einem Stabmixer pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Beides über die Suppe streuen und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (452 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

SUPPEN & EINTÖPFE

KARTOFFELEINTOPF MIT LINSEN

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

Zutaten für 10 Personen:

2,5 L Gemüsebrühe

1,2 kg Kartoffeln

200 g Möhren

150 g Rote Bete Knollen

150 g Fenchelknolle

200 g Paradina-Linsen

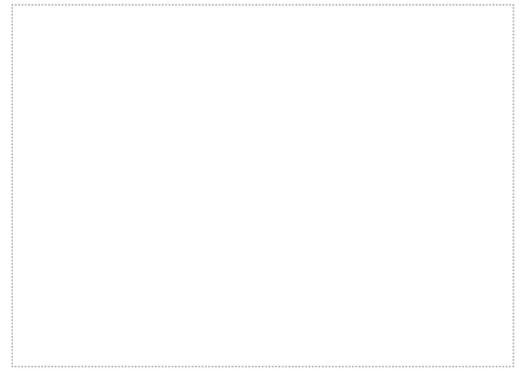
1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

Majoran

1 TL Kümmel

4 EL Essig



SO WIRD'S GEMACHT:

Die Brühe zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln mit der Gemüsebürste schrubben und in Scheiben schneiden; die Möhren und Rote Bete schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden; den Fenchel putzen, etwas Grün der Pflanze (wenn vorhanden) als Dekoration beiseite legen; den Fenchel vierteln und in dünne Ringe schneiden.

Das Gemüse, die Linsen und das Lorbeerblatt in die kochende Brühe geben und in 20-25 Minuten gar kochen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Essig abschmecken.

Das Fenchelgrün waschen, klein zupfen und über die Suppe streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (480 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

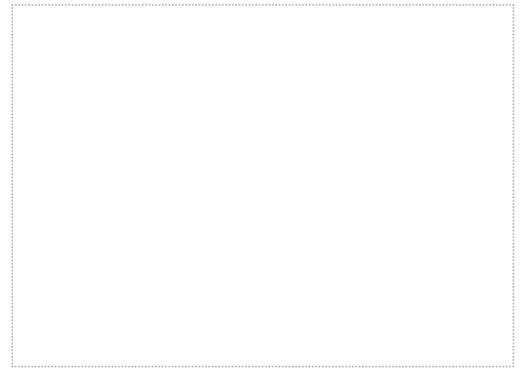
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

SUPPEN & EINTÖPFE

TOMATEN-LINSEN-SUPPE

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Lauch
250 g Kartoffeln
2 EL Rapsöl
1 L Tomatenpassata
1,5 L Gemüsebrühe
300 g rote Linsen
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel
500 g Tomaten
50 ml Hafersahne
1 Bund Schnittlauch



SO WIRD'S GEMACHT:

Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden. Im Öl andünsten.

Tomatenpassata und Gemüsebrühe dazu geben.

Linsen waschen und in die Suppe geben, mit den Gewürzen abschmecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Frische Tomaten putzen, waschen, klein schneiden, der Suppe hinzufügen und mit erwärmen. Suppe pürieren und mit Hafersahne abschmecken.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (360 g):

NÄHRWERTE

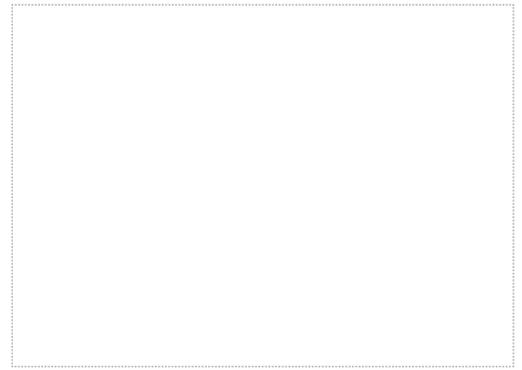
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

SUPPEN & EINTÖPFE

FITNESS-GEMÜSE-SUPPE MIT HAFER

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 1 kg Gemüse (Sellerie, Porree, Möhren)
- 2 Zwiebeln
- 50 ml Rapsöl
- 200 g geschroteter Hafer oder kernige Haferflocken
- 2,5 L Gemüsebrühe
- Salz, frisch geriebene Muskatnuss, Majoran
- 200 ml Hafersahne
- 1 Bund Petersilie oder Schnittlauch



SO WIRD'S GEMACHT:

Sellerie, Porree, Möhren putzen, schälen und in kleine Stückchen (Streifen oder Würfel) schneiden. Die Zwiebeln schälen und auch in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zugeben und anschwitzen, bis die Zwiebeln schön glasig aussehen.

Den Haferschrot dazugeben und noch einige Minuten weiter anschwitzen. Gemüsebrühe hinzugießen, umrühren und aufkochen lassen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen. Suppe mit Salz, Muskat und Majoran abschmecken.

Die Sahne in die Suppe geben und kurz anpürieren, sodass noch Stückchen vorhanden sind. Die frischen Kräuter waschen und fein schneiden. Bevor die Suppe serviert wird, mit den Kräutern bestreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (410 g):

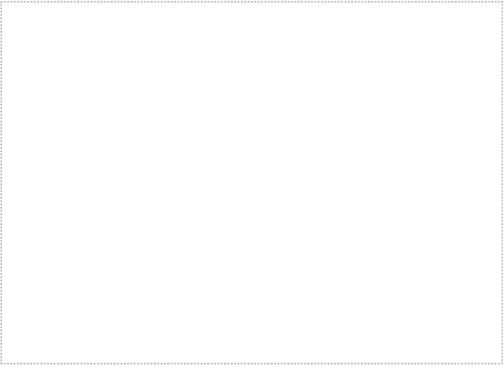
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

GURKEN-SALAT MIT GRÜNKERN-ERBSEN-FRIKADELLEN



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g geschroteter Grünkern oder rote Linsen
500 g grüne Erbsen
2 kleine Zwiebeln
4 EL Linsenmehl
2 TL Senf
Salz; Pfeffer, frisch gemahlen
100 g Semmelbrösel
4 Gurken
15 g Basilikum
500 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
50 ml Rapsöl

SO WIRD'S GEMACHT:

Grünkernschrot in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Minuten weich garen und abkühlen lassen. Erbsen 5 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Grünkern und Erbsen pürieren und mit Linsenmehl, Senf, Gewürzen, Zwiebeln und Semmelbröseln vermischen, bis die Masse formbar ist. Masse zu 20 Frikadellen formen.

Gurken waschen und in Scheiben hobeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt, Salz, Pfeffer und Basilikum vermischen. Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (304 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

GRÜNKERNLASAGNE



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 500 g Grünkernschrot
- Salz
- 2,5 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 5 Karotten
- 7 EL Rapsöl
- 4 Dosen Tomatenstückchen (à 400 g)
- Pfeffer, Kräuter der Provence
- 3 EL Weizenmehl
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 30 Lasagneblätter
- 250 g geriebener Käse (Gouda)

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Grünkernschrot in der doppelten Menge Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken. Aubergine, Zucchini und Karotten in Würfeln schneiden. 5 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und erst die Zwiebeln und den Knoblauch, dann die Auberginen-, Zucchini- und Karottenwürfel darin anbraten. Den Grünkern zufügen und kurz mit anbraten. Dann die Dosen Tomaten in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig abschmecken.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Das Mehl mit einem Schneebesen unterrühren und unter ständigem Rühren nach und nach die Milch zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und die Soße einmal aufkochen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. 10 Lasagneblätter auf den Boden einer großen gefetteten Auflaufform (Gastronorm Behälter, Nadine würde nur Auflaufform schreiben. Caterer nehmen alternativ was anderes, was nicht erwähnt werden muss) legen, die Füllung auf den Blättern verteilen, dann wieder 10 Lasagneblätter darauflegen und wieder die Füllung darauf geben, noch einmal die Blätter und die Füllung darauf geben und abschließend die Béchamelsoße darüber gießen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Den Gouda über die Lasagne streuen und weitere 10–15 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (516 g):

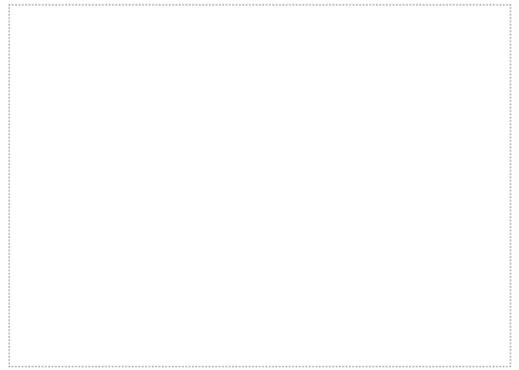
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
620 kcal/2460 kJ	15,4 g	83,9 g	26,6 g	3.741 µg	797 µg	92 µg

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
31,7 mg	373,2 mg	188 mg	6,1 mg	16,7 g

HAUPTGERICHT    

LINSEN-GEMÜSE-BOLOGNESE MIT TOMATENSOSSE UND PASTA



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1250 g Vollkornnudeln
Salz
500 g Karotten
400 g Sellerie
400 g Pastinaken
2,5 Zwiebeln
2,5 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
1 L Tomatenpassata
5 EL Tomatenmark
750 ml Gemüsebrühe
375 g rote Linsen
Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter

SO WIRD'S GEMACHT:

Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen.
Gemüse putzen, waschen und fein würfeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten anbraten.
Tomatenpassata, Tomatenmark, Brühe und Linsen zugeben, ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (492 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

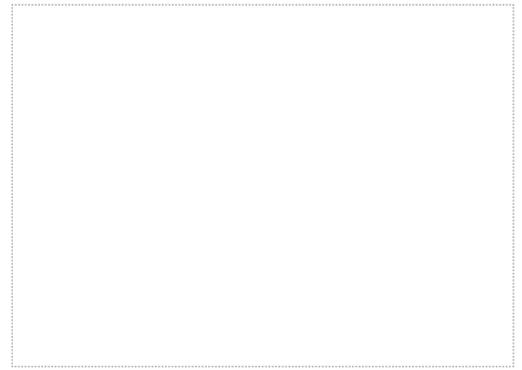
HAUPTGERICHT    

GEMÜSE-PASTA

(GRUNDREZEPT FÜR SAISONGEMÜSE)

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

2,5 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 kg Gemüse je nach Saison (Mangold, Spinat, Kürbis, Spitzkohl, Zucchini)
50 ml Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kuhmilch oder Pflanzendrink, 1,5% Fett
30 g Mehl
100 g Parmesan, gerieben
1 Bund Blattpetersilie, gehackt
Salz und Pfeffer
1500 g Vollkornpasta



SO WIRD'S GEMACHT:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse putzen, waschen und in Würfel oder Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Gemüse dazu geben und mit anbraten. Brühe und Milch angießen und zum Kochen bringen. Mehl mit 60 ml Wasser vermischen und in die Soße gießen, dabei gut rühren, damit keine Klumpen entstehen und aufkochen bis die Soße abgebunden ist.

Parmesan zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Petersilie dazugeben und vermischen.

Nebenher die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (453 g):

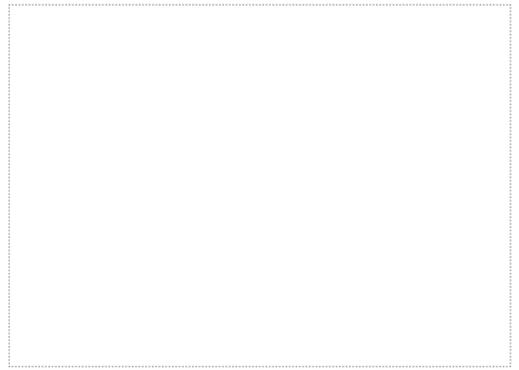
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

HIRSEBÄLLCHEN MIT TOMATENSOSSE UND KÄSE ÜBERBACKEN



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Hirse
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 ml Rapsöl
3 Bio-Eier
100 g Semmelbrösel
2 EL Senf
Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter
600 g Cocktailtomaten
1,5 kg passierte Tomaten
100 g Tomatenmark
Salz, Pfeffer frisch gemahlen
100 g Gouda oder Emmentaler
1 kg Vollkorn-Penne

SO WIRD'S GEMACHT:

Hirse in der dreifachen Menge Wasser ca. 20-30 Minuten weich garen und anschließend abkühlen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten und abkühlen lassen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 180°C) vorheizen. Hirse mit den Eiern, Zwiebeln, Knoblauch und Semmelbröseln vermischen. Mit Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Aus der Masse 20-30 kastaniengroße Bällchen formen und in eine Auflaufform mit den Tomaten geben.

Die passierten Tomaten mit dem Tomatenmark verrühren sowie mit den Gewürzen abschmecken. Käse fein reiben. Die Tomatensoße über die Bällchen geben, mit dem Käse bestreuen und im Backofen ca. 20 bis 30 Minuten garen.

Währenddessen die Pasta in Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen und anschließend zu den überbackenen Bällchen servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (425g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

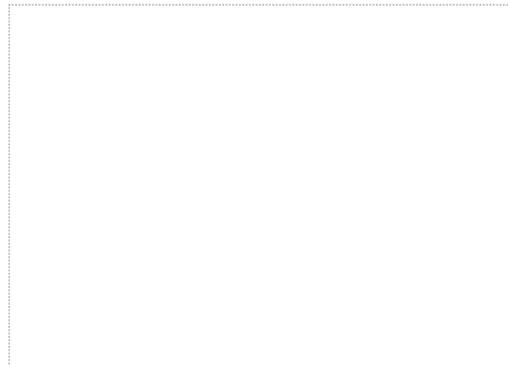
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT

TÜRKISCHE PIZZA

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1,25 Würfel Hefe oder 2,5 Beutel Trockenhefe
2,5 TL Zucker
Salz
625 g Weizenmehl oder Weizenvollkornmehl
7,5 EL Olivenöl
500 g braune Linsen
2,5 rote Zwiebeln
2,5 Knoblauchzehen
10 EL Tomatenmark
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1,25 TL Kreuzkümmelsamen, im Mörser zerstoßen
Minze, getrocknet
200 g Schafskäse
1 Bund glatte Petersilie



SO WIRD'S GEMACHT:

Die Hefe in 375 ml lauwarmen Wasser auflösen. Den Zucker und 1,25 TL Salz untermischen. Das Mehl mit 5 EL Olivenöl und mit der Wasser-Hefe-Mischung in eine Schüssel geben. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Etwa 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Nebenher Linsen in der doppelten Menge Wasser ca. 20 Minuten weich garen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. 2,5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und andünsten. Die Linsen abgießen und abtropfen lassen. Die Linsen und das Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und mit 375 ml Wasser angießen. Die Linsen kurz köcheln lassen. Die Linsen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und getrockneter Minze kräftig würzen.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Teig nach dem Gehen noch einmal durchkneten, in 10 Teile teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Auf 5 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Die Linsenmasse auf den Fladen verteilen und glatt streichen, den Rand des Teiges etwas zusammen rollen und die Enden verbinden. Den Schafskäse zerbröseln und über die Pizzen verteilen. Im Backofen etwa 10–15 Minuten knusprig backen. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Fladen aus dem Ofen nehmen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (180 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

HAUPTGERICHT    

KOHLRABI-KARTOFFELGULASCH

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Kohlrabi
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 5 Karotten
- 5 EL Olivenöl
- 10 EL Tomatenmark
- 250 ml Apfelsaft
- 1750 ml Gemüsebrühe
- 5 Lorbeerblätter
- je 10 Piment- und schwarze Pfefferkörner
- Salz; schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund glatte Petersilie, gehackt
- je 1 TL Majoran, getrocknet; Kümmel, gemahlen
- Cayennepfeffer
- 2 EL Nussmus (z.B. Mandel- oder Erdnussmus)

SO WIRD'S GEMACHT:

Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Kohlrabi, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken. Den Kohlrabi, die Kartoffeln und die Karotten in 1x1 cm große Würfel schneiden.

5 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Kartoffeln und den Kohlrabi darin etwa 5 Minuten anbraten, bis sich Röststoffe bilden. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und weiter anbraten. Das Tomatenmark zugeben und karamellisieren lassen. Wenn das Tomatenmark leicht angebräunt ist mit dem Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen. Die Gemüsebrühe zugießen und den Lorbeer, die Piment- und Pfefferkörner zugeben und zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Petersilie zum Gulasch geben. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Cayennepfeffer abschmecken. Die Piment- und Pfefferkörner aus der Soße nehmen. Das Gulasch mit dem Nussmus vermischen und mit der übrigen Petersilie servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (487 g):

NÄHRWERTE

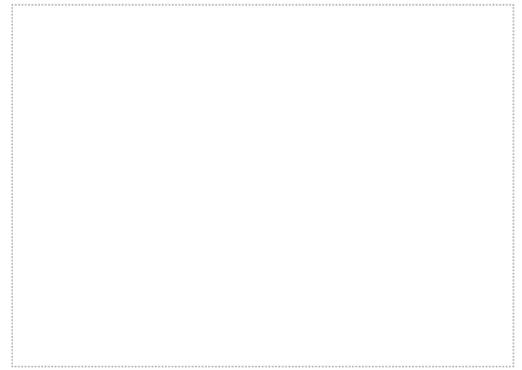
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
<hr/>						
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

HAUPTGERICHT    

GRÜNKERN- GEMÜSE-GRATIN

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1 kg Möhren
1 Sellerie
1 Lauch
50 ml Rapsöl
500 g Grünkernschrot
500 ml Wasser
400 ml Milch, 1,5% Fett
500 ml Hafersahne
Salz, Thymian, Majoran, Knoblauch
100 g geriebener Käse



SO WIRD'S GEMACHT:

Möhren, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in 1x1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünkernschrot darin goldgelb anrösten. Gemüse dazugeben und mit anschwitzen.

Wasser, Milch, Sahne, Salz und Gewürze hinzufügen. Einmal kurz aufkochen und 20 Minuten quellen lassen.

Anschließend in eine große Auflaufform füllen, mit Käse überstreuen und bei 160 °C etwa 30 Minuten backen.

Dazu passt ein Gurken-Tomaten-Salat.

Dieses Rezept hat uns freundlicherweise Volker Jahr, Küchenchef von Kinder Welt e.V., zur Verfügung gestellt.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (335g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

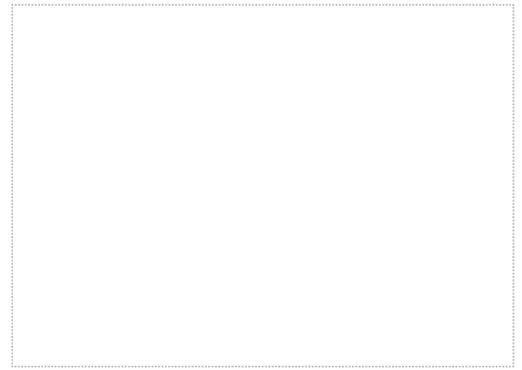
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

KARTOFFEL- PASTINAKEN-STAMPF

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1 kg Kartoffeln
1 kg Pastinaken
500 ml Milch, 1,5% Fett
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2,5 Prisen Muskat
5 EL gehackter Basilikum



SO WIRD'S GEMACHT:

Kartoffeln und Pastinaken schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten weich garen. Kartoffeln und Pastinaken abgießen und mit der Milch und dem Öl zerstampfen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und Basilikum untermischen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (256g):

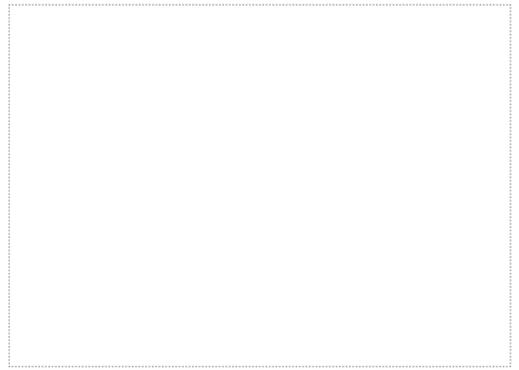
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

LINSEN-MÖHREN- PLÄTZCHEN MIT JOGHURT-MINZ-DIP



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g rote Linsen
5 Möhren
1500 g Joghurt, 1,5 % Fett
10 EL gehackte Minze
Salz, Pfeffer
4 Eier
200 g Schafskäse
100 g Vollkornmehl
150 g Semmelbrösel
1 TL Majoran, getrocknet
10 EL Rapsöl

SO WIRD'S GEMACHT:

Linsen mit der doppelten Menge Salzwasser 10-15 Minuten weichen garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Nebenher Möhren schälen und grob raspeln. Joghurt mit der Minze vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Linsen mit den Möhren, Eiern, Schafskäse, Mehl und Semmelbröseln vermengen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aus der Masse Plätzchen formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Plätzchen von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (330g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

GEMÜSE-KARTOFFEL- NUSS-CRUMBLE

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Karotten
700 g Pastinaken
1 kg Kartoffeln
500 g Stangen Lauch
30 ml Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Milch, 1,5% Fett
50 g Vollkornmehl
Salz; Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL gemahlene Kreuzkümmel
1 rote Zwiebel
100 g Haselnüsse, gemahlen
4 EL Nussmus (z.B. Mandel- oder Erdnussmus)
100 g Schmelzflocken
2 Zweige Thymian

SO WIRD'S GEMACHT:

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Kartoffeln ca. 5 Minuten andünsten.
Nach ca. 10 Minuten Brühe und Milch zugießen und kurz weiter garen. Mehl mit etwas Wasser verquirlen und unter die Soße mischen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebel mit Nüssen, Nussmus, Schmelzflocken, Salz, Pfeffer und Thymianblättern zu einem Teig verkneten. Teig über das Gemüse als Streusel geben und im Ofen ca. 10-15 Min goldbraun backen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (332g):

NÄHRWERTE

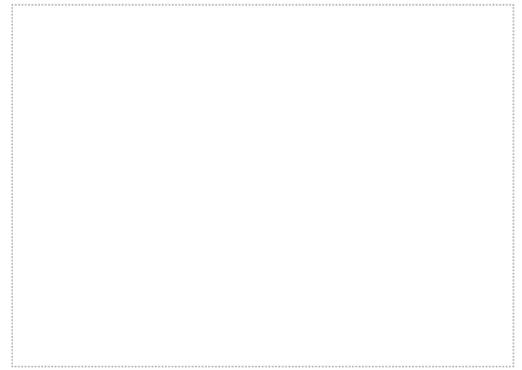
ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

HAUPTGERICHT    

TOMATENBULGUR

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Tomaten
2 Zwiebeln
5 EL Rapsöl
600 g Bulgur
600 ml Tomatenpüree
600 ml Gemüsebrühe
5 EL Ajvar
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
10 EL gehackte Petersilie



SO WIRD'S GEMACHT:

Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und andünsten.

Tomaten zugeben und kurz mit andünsten. Dann den Bulgur, das Tomatenpüree und die Brühe zugeben und 10 Minuten köcheln lassen, bis der Bulgur gar ist, kurz quellen lassen.

Bulgur mit Ajvar, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Petersilie unterheben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (254g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

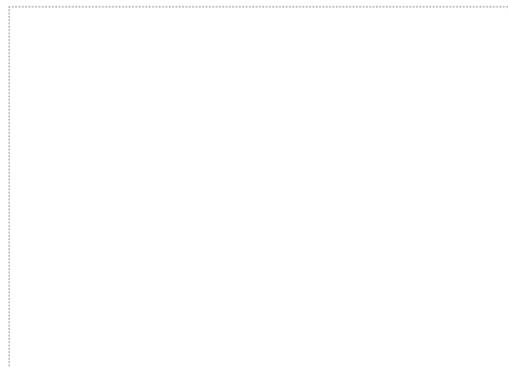
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

PERLGRAUPEN- RISOTTO

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

2,5 Zwiebeln
5 Karotten
2 Stangen Lauch
30 ml Rapsöl
750 g Perlgraupen
250 ml Apfelsaft
1500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
125 g Rosinen
5 EL gehackte Petersilie



SO WIRD'S GEMACHT:

Zwiebeln schälen und hacken, Karotten und Lauch putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Graupen, Karotten und Lauch ugeben und mit andünsten. Mit dem Apfelsaft ablöschen und mit der Brühe nach und nach unter Rühren aufgießen, bis die Brühe aufgebraucht ist.

Graupen zugedeckt ca. 20 Minuten garen lassen und gelegentlich umrühren. Graupen mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Rosinen und der Petersilie vermengen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (283g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

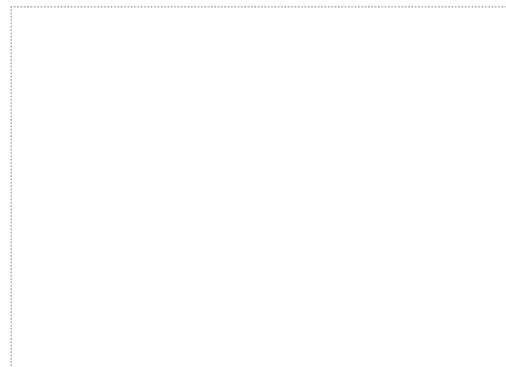
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

POLENTASCHNITTEN

ZUTATEN FÜR CA. 30 STÜCK:

700 ml Gemüsebrühe
250 g Maisgrieß (Polenta)
1 Bund Petersilie und Schnittlauch
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Eier
2 EL Magerquark (<10% Fett)
100 g Parmesan, gerieben
Pfeffer, Thymian, Kräutersalz nach Belieben



SO WIRD'S GEMACHT:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen.

Den Maisgrieß direkt in die kochende Gemüsebrühe schütten und 2-3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Anschließend 10 Minuten ausquellen lassen.

Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.

Eier, Quark, Kräuter, Frühlingszwiebeln und Käse unter den ausgequollenen Grieß geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Masse gleichmäßig ca. 2 cm flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Die Polentamasse im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten backen bis diese goldbraun wird. Anschließen aus der Masse mundgerechte Schnitten schneiden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (44g):

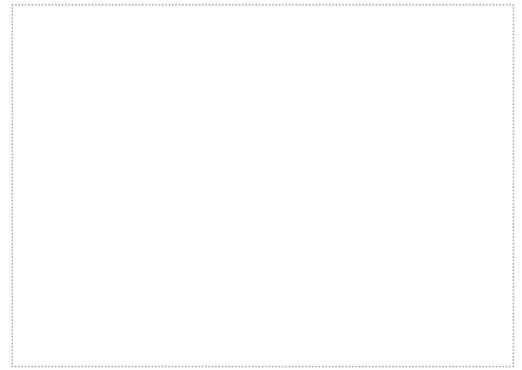
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

NUDELN MIT RADIESCHEN-PESTO UND ANGEBRATENEN RADIESCHEN



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1250 g Vollkornnudeln
Salz
50 g Blattpetersilie
300 g Radieschen mit Grün
2 Knoblauchzehen
10 EL gemahlene Haselnüsse
250 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

SO WIRD'S GEMACHT:

Einen großen Topf mit Wasser ansetzen und die Pasta in reichlich Salzwasser garen. Währenddessen die Blattpetersilie und das Grün der Radieschen waschen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und halbieren. Alle Zutaten in einen hohen Becher geben. Haselnüsse sowie 225 ml Olivenöl dazugeben und alles fein pürieren.

Das Pesto mit den Gewürzen abschmecken.

Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2,5 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Radieschen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pasta mit Radieschen und Pesto servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (185g):

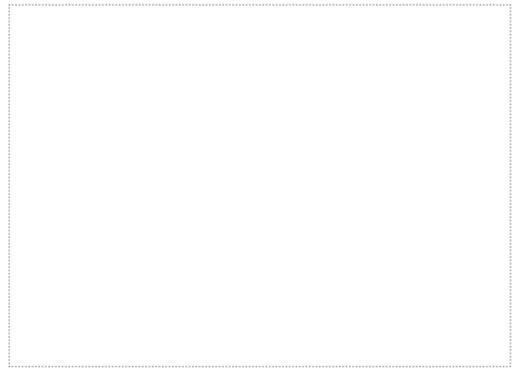
NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

CHAMPIGNONS MIT HIRSE-MÖHREN- FÜLLUNG



ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

500 g Hirse
750 g Möhren
2 Zwiebeln
50 ml Rapsöl
250 ml Hafersahne
75 g Tomatenmark
5 EL Basilikum, gehackt
25 mittelgroße Champignons
150 g Mozzarella, gerieben

SO WIRD'S GEMACHT:

Hirse in der doppelten Menge Wasser 15 Minuten kochen und kurz quellen lassen. Die Möhren schälen und raspeln. Die Zwiebeln schälen und hacken.

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Möhren und Zwiebeln darin andünsten, Hirse zugeben und kurz mit andünsten. Sahne, Tomatenmark, 75 ml Wasser und Basilikum zugeben und cremig rühren.

Champignons putzen, Stiele entfernen, mit dem restlichen Öl beträufeln und 10 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen.

Füllung in die Pilz-Öffnungen geben, in eine Auflaufform setzen, mit Käse bestreuen und ca. 10 Minuten im Ofen backen

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (284g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE		

HAUPTGERICHT    

OFEN-PASTINAKEN

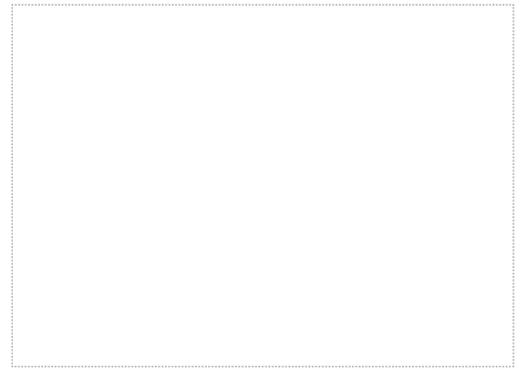
ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1 kg Pastinaken

1 kg Kartoffeln

50 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Majoran



SO WIRD'S GEMACHT:

Die Pastinaken und die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Backblech mit etwas Olivenöl einfetten und die gewürfelten Pastinaken und Kartoffeln darauf geben. Restliches Öl mit dem Gemüse vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Im Ofen bei 220° C für 30-40 Minuten backen.

TIPP: Dazu passt z. B. ein Kräuterquark

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (205g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

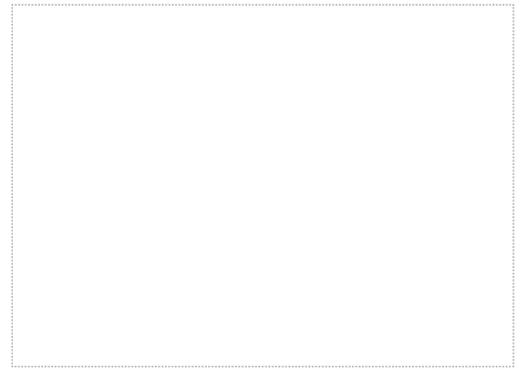
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

KOHLRABI-POMMES

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

2 kg Kohlrabi
50 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer,
Paprikapulver,
etwas Butter



SO WIRD'S GEMACHT:

Kohlrabi schälen und in pommesförmige Stifte schneiden.

Backblech mit etwas Öl einfetten und die Pommes darauf geben.
Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Einige Butterflöckchen darauf verteilen.

Im Ofen bei 220° C für 20-30 Minuten backen.

TIPP: Dazu passt z. B. ein selbst gemachter Ketchup.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (205g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

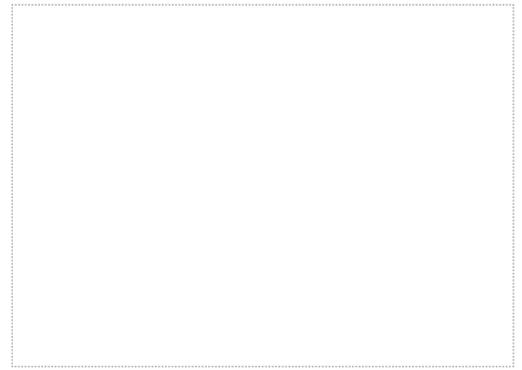
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

VOLLKORNSPÄTZLE MIT SPINAT

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

400 g Weizen-Vollkornmehl
250 g Dinkelmehl, Type 630
6 Eier (M)
300-400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Salz
1 Prise Muskatnuss
1 Zwiebel
500 g frischer Blattspinat
50 ml Rapsöl
Pfeffer



SO WIRD'S GEMACHT:

Die Mehle miteinander mischen. Mehl, Eier, Wasser, ¼ TL Salz und Muskat mit einem Holzlöffel zu einem glatten, geschmeidigen Teig schlagen, eventuell etwas Flüssigkeit dazugeben. Teig etwa 2-3 Minuten weiterschlagen, bis er Blasen wirft. Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig durch eine Spätzlepresse ins kochende Wasser drücken. Spätzle 1-2 Minuten kochen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausnehmen, sofort kalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Zwiebel schälen und hacken. Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben und andünsten. Spätzle zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten, Spinat zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (162g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

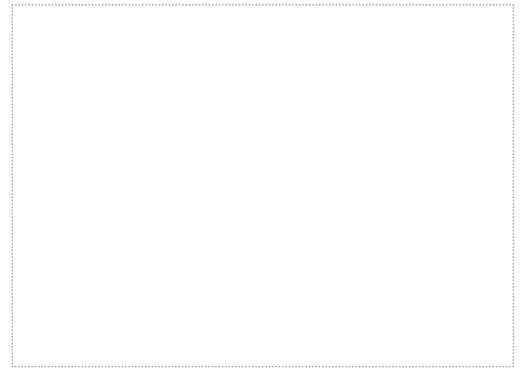
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 500 g Zucchini
- 1,5 kg Kartoffeln
- 5 Eier
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Curry
- Salz
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 50 ml Rapsöl



SO WIRD'S GEMACHT:

Zucchini waschen, Kartoffeln schälen und anschließend beides raspeln.
Eier aufschlagen und zu den geraspelten Zucchini und Kartoffeln geben.

Die Masse mit Kreuzkümmel, Curry und Salz (nach Belieben) würzen und mit Hilfe von Mehl oder Stärke andicken.

Puffermasse portionsweise in heißem Öl braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (245g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

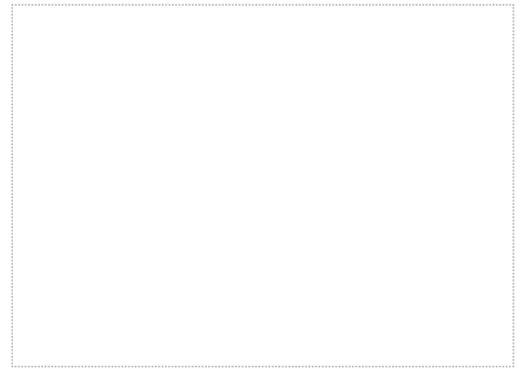
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

SELLERIESCHNITZEL

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 4 Sellerieknollen
- Salz
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Eier
- 125 g Vollkornmehl
- 250 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 1 TL mediterrane Kräuter
- 50 ml Rapsöl



SO WIRD'S GEMACHT:

Die Sellerieknollen schälen und halbieren. Hälften in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Reichlich Salzwasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen und die Selleriescheiben darin ca. 10 Minuten bissfest garen. Aus der Kochflüssigkeit nehmen und abkühlen lassen.

Eier, Mehl und Semmelbrösel getrennt in drei Schüsseln geben. Die Eier verquirlen, das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Semmelbrösel mit den Kräutern vermischen.

Die Selleriescheiben erst im Mehl wenden, in die Eier tauchen und dann in die Semmelbrösel geben und fest andrücken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die SELLERIESCHNITZEL darin von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (207 g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

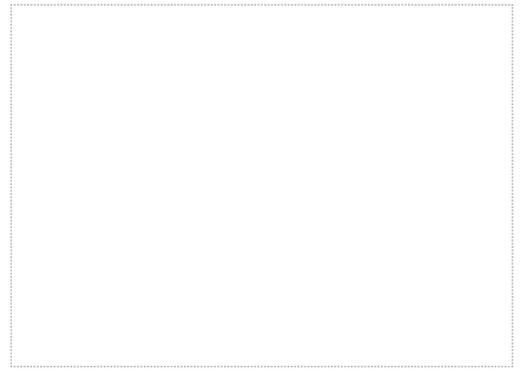
VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

HAUPTGERICHT    

GEMÜSE-TEIGROLLE

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

1,25 kg Dinkelmehl, Type 630
3 Eier
500 ml Wasser
Salz
250 g Sonnenblumenkerne
200 g frischer Blattspinat
5 Zwiebeln
50 ml Rapsöl
700 g fein geschnittene Möhren
600 g Champignons
500 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, getrockneter Majoran
7 EL Milch, 1,5 % Fett



SO WIRD'S GEMACHT:

Dinkelmehl, Eier, Wasser und 1 TL Salz zu einem zähen Teig kneten, 15–20 Minuten ruhen lassen und in 3 Teile aufteilen. Den Teig dünn auf mit Mehl bestreutem Backpapier ausrollen. Danach den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Sonnenblumenkerne anrösten. Spinat blanchieren.
Zwiebeln fein hacken und in Rapsöl anbraten, erst Möhren, dann Champignons dazugeben. Frischkäse, Sonnenblumenkerne und Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Die fertige Füllung anteilig auf die ausgerollten Teige geben und einwickeln.
35 bis 40 Minuten bei 180 °C Umluft garen. Nach ca. 30 Minuten kurz herausholen und mit Milch bestreichen.

DAZU PASST: saure Sahne oder Tomatensoße.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (405g):

NÄHRWERTE

ENERGIE	FETT	KOHLLENHYDRATE	EIWEISS	VITAMIN E	VITAMIN B1	FOLAT
---------	------	----------------	---------	-----------	------------	-------

VITAMIN C	CALCIUM	MAGNESIUM	EISEN	BALLASTSTOFFE
-----------	---------	-----------	-------	---------------

