

Praxisschulung für Schüler:innen: Nachhaltig kochen – wir sind dabei!

Gefördert durch:



www.in-form.de

ABLAUF

- Aspekte der Nachhaltigkeit
- Öko-Landbau
- Saisonalität
- Regionalität
- Gesundheitsförderliche Ernährung
- Rezept-Quiz
- Gemeinsames Kochen
- Bewertung der Rezepte & Schluss-Check

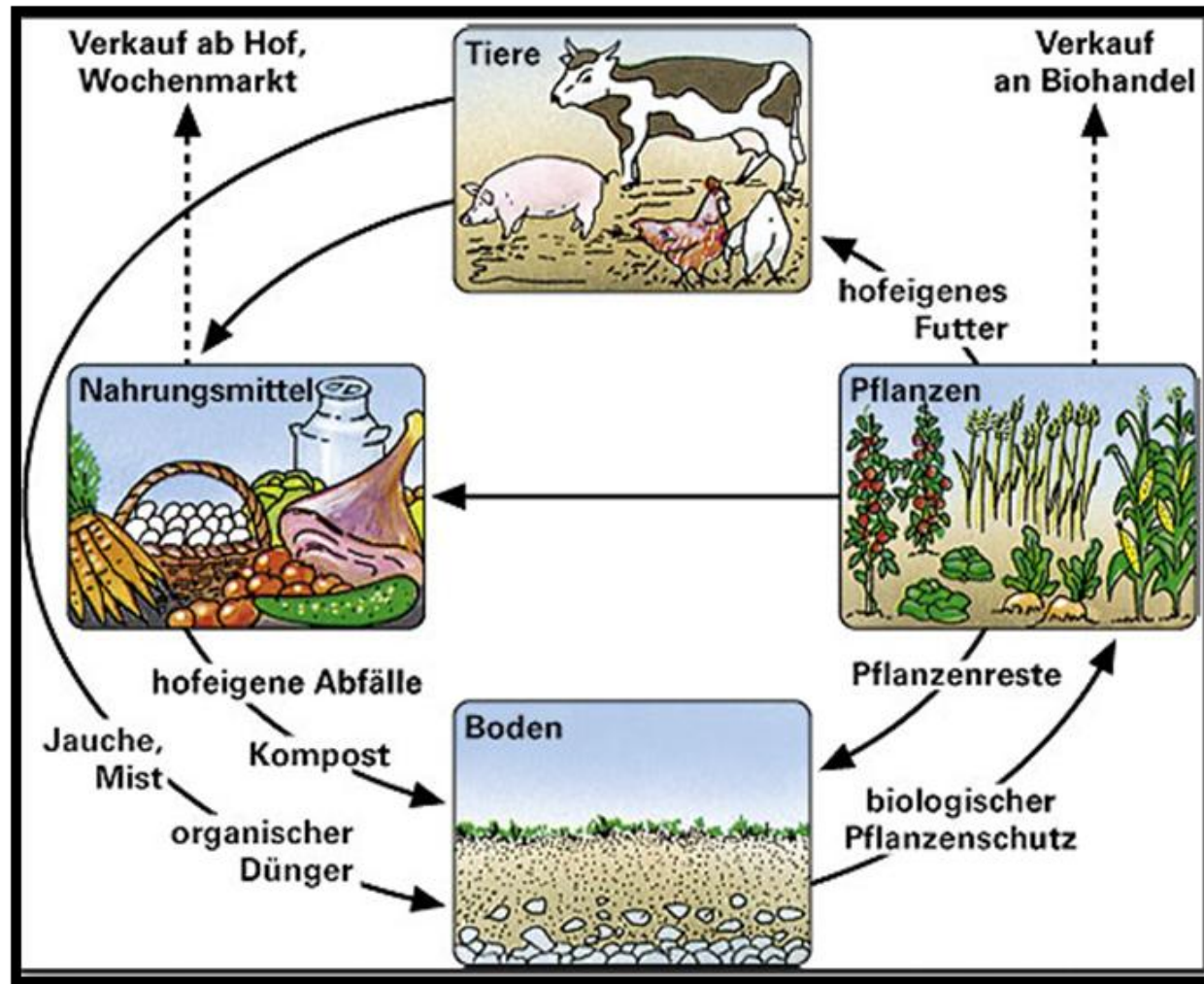
ASPEKTE DER NACHHALTIGKEIT

1. Notiere drei Begriffe, die Dir zum Thema Nachhaltigkeit einfallen.

ASPEKTE DER NACHHALTIGKEIT

2. Nenne ein Kriterium der Nachhaltigkeits-Aspekte, das für Dich am wichtigsten ist.

DER ÖKOLOGISCHE LANDBAU - EIN KREISLAUF!



Quelle: Baumann, Ria; Hebold, Wiebke (2005)

BESONDERHEITEN DES ÖKOLOGISCHEN LANDBAUS

- Keine Verwendung chemisch-synthetischer Dünge- und Pflanzenschutzmittel
- Vielseitige Fruchtfolge zur Verbesserung der Bodenqualität
- Keine Verwendung gentechnisch veränderter Pflanzen und Produktionsmittel
- Artgerechte Tierhaltung und Kopplung an Hoffläche
- Keine präventive Medikamentengabe

UNSERE HEUTIGEN REZEPTE

Rote Bete-Brotaufstrich



Gemüse-Muffin



Lauchpuffer mit Dip



Eierkuchen mit Kompott



SAISONALITÄT

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnusskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

SAISONALITÄT

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnusskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

SAISONALITÄT



SAISONALITÄT



November - März



SAISONALITÄT



November - März



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



Juli - September

SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



Juli - September



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



Juli - September



August - November

SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



Juli - September



August - November



SAISONALITÄT



November - März



April - Juni



Juni - August



Juli - September



August - November



September - Dezember

VORTEILE SAISONALITÄT

- Saisonale Produkte oft günstiger (hohes Angebot)
- Prima-Klima: Geringere CO₂-Emission (kein beheiztes Treibhaus), z.B. Tomaten im Winter
- Frischer geht es nicht („Vom Acker auf den Teller“), z.B. Spargel von April bis Juni

REGIONALITÄT

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnusskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

REGIONALITÄT

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnuskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

EURE ABOKISTE AUS DER REGION



Nicht alle Lebensmittel sind aus der Region erhältlich.

Lebensmittel aus der am nächsten gelegenen Region bevorzugen!
Entscheidend ist, wo die Lebensmittel produziert und nicht, wo sie gekauft werden.

VORTEILE REGIONALITÄT

- kurze Transportwege (CO₂-Emission)
- Arbeitsplätze in der Region erhalten
- Wertschöpfung in der Region erhalten
- persönlicher Bezug zum Landwirt
- Regionalität macht nur gemeinsam mit Saisonalität Sinn

GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ERNÄHRUNG

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnusskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ERNÄHRUNG

Rote Bete-Brotaufstrich

45 g Sonnenblumenkerne
45 g Walnuskerne
250 g Rote Bete
Jodsalz
1 Bund Sauerampfer
1 große Zwiebel
1 EL Rapsöl
Saft einer ½ Zitrone
1 EL Honig
1 TL Rapsöl
Jodsalz
Pfeffer
10 Scheiben Vollkornbrot

Gemüse-Muffin

100 g Bärlauch
2-3 mittlere Karotten
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
3 Zweige Rosmarin
4-5 Zweige Thymian
20 g Gouda
180 g Magerquark
100 ml Milch (1,5 %)
2 Eier
Jodsalz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver, edelsüß
250 g Dinkelvollkornmehl
3 TL Backpulver
1 EL Rapsöl

Lauchpuffer

500 g Lauch
5 Frühlingszwiebeln
1 EL Rapsöl
½ TL Jodsalz
Pfeffer
120 g Weizenvollkornmehl
1 EL Backpulver
1 Ei
150 ml Milch (1,5 %)

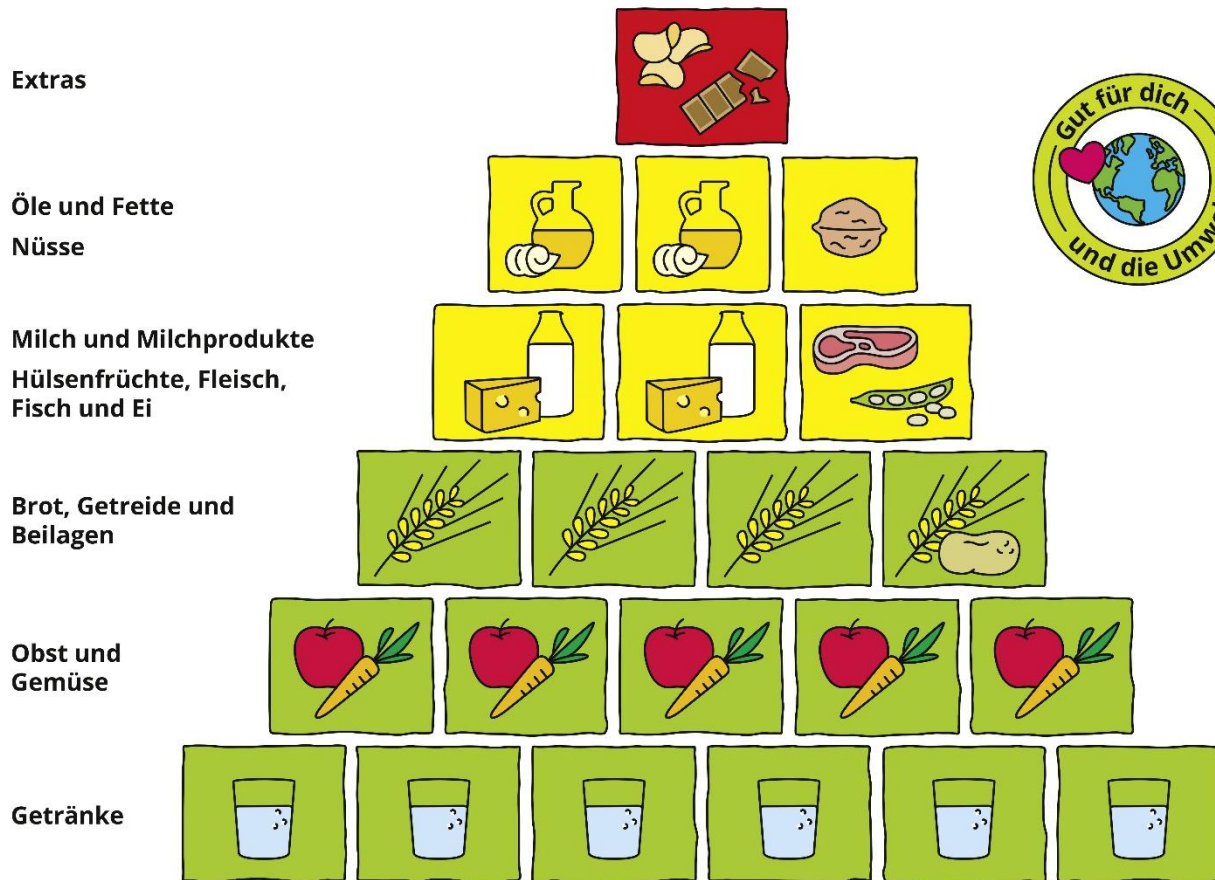
Kräuterdip

1 Zweig Rosmarin
2 Zweige Thymian
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
Saft einer ½ Zitrone
200 g Quark (Magerstufe)
150 g Joghurt (1,5 %)
Jodsalz
Pfeffer

DIE DGE-EMPFEHLUNGEN: GUT ESSEN UND TRINKEN

1. Am besten Wasser trinken
2. Obst und Gemüse – viel und bunt
3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen
4. Vollkorn ist die beste Wahl
5. Pflanzliche Öle bevorzugen
6. Milch und Milchprodukte jeden Tag
7. Fisch jede Woche
8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr
9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen
10. Mahlzeiten genießen
11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

Die Ernährungspyramide



UND JETZT SEID IHR DRAN:

Eierkuchen mit Kompott

Eierkuchen

1 Ei (Bodenhaltung)
100 g Weizenmehl, Type 405
100 ml Sahne
Salz
1 TL Backpulver
3 EL Butterschmalz (zum Braten)

Kompott

500 g Pfirsiche (Spanien)
50 g Zucker
Wasser
20 g Speisestärke
Zitronenaroma

UND JETZT SEID IHR DRAN:

Eickerkuchen mit Kompott

Eierkuchen
1 Ei (Bodenhaltung) 100 g Weizenmehl, Type 405 100 ml Sahne Salz 1 TL Backpulver 3 EL Butterschmalz (zum Braten)
Kompott
500 g Pfirsiche (Spanien) 50 g Zucker Wasser 20 g Speisestärke Zitronenaroma

Eierkuchen
1 Ei (Bio-Mobilstallhaltung) 100 g Dinkelvollkornmehl 100 ml Milch (1,5 %) Prise Jodsalz 1 TL Backpulver 3 TL Rapsöl (zum Braten)
Kompott
500 g Rhabarber (Brandenburg) 20 g Zucker Wasser 20 g Speisestärke 1 EL Zitronensaft

WER KOCHT WAS?

Rote Bete-Brotaufstrich



Gemüse-Muffin



Lauchpuffer mit Dip



Eierkuchen mit Kompott



HYGIENEREGELN IN DER KÜCHE BEACHTEN!



LOS GEHT'S MIT DEM GEMEINSAMEN KOCHEN!



BEWERTUNG DER REZEPTE & SCHLUSS-CHECK

1. Welches Rezept hat Dir am besten geschmeckt?
Wähle eines aus.

2. Notiere zwei Dinge, die für Dich in Sachen
Nachhaltigkeit heute neu waren.

QUELLENVERZEICHNIS

Folie Nr. 5:

Baumann, Ria; Hebold, Wiebke (2005): Infoblatt Ökologischer Landbau. Online verfügbar unter <https://www.klett.de/alias/1006162> (Zuletzt geprüft 09.06.2020).

Folien Nr. 10-21:

Pixabay GmbH (2020): Free images and videos you can use anywhere. Online verfügbar unter <https://pixabay.com/> (Zuletzt geprüft 15.05.2020).

Folie Nr. 25:

Märkische Kiste GmbH (2020): Karte regionaler Lieferpartner. Online verfügbar unter <https://www.maerkischekiste.de/regionale-lieferpartner.html> (Zuletzt geprüft 09.06.2020).

Folie Nr. 29:

DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung): Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen. Online verfügbar unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/> (Zuletzt geprüft 01.04.2025).

Folie Nr. 30:

BZfE (Bundeszentrum für Ernährung): BZfE-Ernährungspyramide. Online verfügbar unter <https://www.bzfe.de/service/lizenzen> (Zuletzt geprüft 01.04.2025).

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Gefördert durch:



www.in-form.de

Begleittext

Praxisschulung „Nachhaltig kochen – wir sind dabei!“

Information für Lehrkräfte:

Im Rahmen der Schulung sind u.a. Abstimmungen bzw. Fragen an Schüler:innen vorgesehen. Diese können – je nach Möglichkeiten vor Ort - digital durchgeführt werden. Dafür gibt es verschiedene Anbieter, z.B. [Mentimeter](#).

Folie 1 und 2:

Vorgehen:

- Übersicht über Ablauf geben

Folie 3:

Vorgehen:

- anhand der Antworten die vier Aspekte der Nachhaltigkeit erklären
- dabei die von den Schüler:innen (SuS) genannten Begriffe den Aspekten zuordnen

Hintergrundinformation:

- Ökologie (Umwelt): Es wird kein „Raubbau“ an der Natur betrieben. Das Ökosystem wird in seiner Vielfalt und Funktion geschützt, so dass dieses weiterhin stabil funktioniert.
- Ökonomie (Wirtschaft): Eine Wirtschaftsweise sollte dauerhaft betrieben werden können. Sie sollte nicht zu Lasten späterer Generation gehen. Es wird nur so viel verbraucht, wie auch wieder nachwachsen kann (regenerative Energie).
- Soziales (Gesellschaft): Es sollte kein Mensch benachteiligt werden. Produkte sollten unter fairen Bedingungen erzeugt werden.
- Gesundheit: Die Ernährung sollte gesundheitsförderlich und nicht gesundheitsschädlich sein. Hierbei spielt ebenfalls ausreichende Bewegung eine wichtige Rolle.

Weiterführende Informationen:

- https://www.nachhaltigeernaehrung.de/fileadmin/Publikationen/aid_eif_Nachhaltige_Ernaehrung_Koerber_09-2014_Lit.pdf
- Ziele des Wissenschaftlichen Beirats für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung: <https://www.schuleplusessen.de/mehr-wissen/eine-zukunftsfaehige-verpflegung>

• Folie 4:

Vorgehen:

- Ergebnis mit SuS besprechen

Hintergrundinformation:

Alle Aspekte sind gleichwertig und sollten als Handlungsprinzip verfolgt werden. Die verschiedenen Bereiche hängen zusammen. Ernährt sich ein Mensch z.B. gesundheitsförderlich, so wirkt sich dies auch auf die Ökologie aus.

• Folie 5:

Vorgehen:

- Öko-Landbau anhand des Schaubildes erklären

Hintergrundinformation:

Der Landbau wird als Kreislauf betrieben, so dass möglichst wenige Nährstoffe und andere Hilfsmittel, z.B. Dünger hinzugefügt werden müssen. Somit wird dem Boden nicht mehr an Nährstoffen entzogen, als wieder zurückgeführt werden. Dadurch wird gewährleistet, dass z.B. nicht zu viel gedüngt wird und Nitrat ins Grundwasser gelangt. Außerdem sind chemisch-synthetische Dünger verboten, genauso wie Pestizide. Auf Bio-Betrieben werden Pflanzen in vielfältigen Fruchtfolgen angebaut. Somit wechseln sich Pflanzen ab, die dem Boden viele Nährstoffe entziehen, z.B. Mais, und Pflanzen, die dem Boden wieder Nährstoffe (Stickstoff) zurückgeben, z.B. Klee gras und Luzerne. Neben Gemüse und Getreide werden auch Futtermittel, z.B. Klee gras für die gehaltenen Tiere angebaut und verfüttert.

Die Tiere liefern einerseits Lebensmittel (Eier, Milch, Fleisch) und andererseits Jauche und Mist, was wiederum als organischer Dünger auf dem Acker landet. Dem Boden werden so die Nährstoffe z.T. wieder zurückgeführt (Kreislauf) und die Grundlage für den Anbau weiterer Pflanzen erhalten. Hierfür ist es wichtig, dass es eine flächengebundene Tierhaltung gibt. Das bedeutet, es dürfen nur so viele Tiere gehalten werden, wie der Betrieb mit den eigenen Flächen ernähren kann. Somit wird auch die Menge an Gülle, Jauche und Mist limitiert, die wieder auf den Acker ausgebracht wird. Das ganze System bildet dadurch einen nahezu geschlossenen Kreislauf und läuft nicht Gefahr, dem Boden zu viel zu entziehen oder zu viel zuzuführen, was nicht aufgenommen werden kann und dann im Grundwasser landet.

Des Weiteren dürfen im ökologischen Landbau keine gentechnisch veränderten Pflanzen angebaut oder verfüttert werden. Somit ist sichergestellt, dass sich auch in verarbeiteten Bio-Produkten keine Gentechnik befindet.

Die Bio-Bauern verzichten bei den Tieren auf eine präventive Antibiotikagabe. Tiere werden nur medikamentös behandelt, wenn dies wirklich notwendig ist. Außerdem bekommen die Tiere auf ökologischen Betrieben mehr Raufutter und weniger Kraftfutter, für welches die Mägen von z.B. Wiederkäuern nicht ausgelegt sind. Auch mehr Auslauf und Kontakt zum Außenklima ist ein Grund für die höheren Tierwohlstandards im ökologischen Landbau.

Dieser Kreislauf kann auch über zwei Betriebe verteilt werden. Zum Beispiel in einer Kooperation von einem Milchvieh- und einem Ackerbau-Betrieb.

Weiterführende Informationen/Lehrmaterialien:

- <https://www.oekolandbau.de/bildung/oeko-landbau-in-allgemeinbildenden-schulen/>
- Pflanzenschutz im Ökolandbau: <https://www.oekolandbau.de/bio-im-alltag/bio-fuer-die-umwelt/pflanzenbau/wie-funktioniert-der-pflanzenschutz-im-biolandbau/>
- Boden: <https://www.oekolandbau.de/bildung/oeko-landbau-in-allgemeinbildenden-schulen/lehrrmaterialien/der-boden/>
- Biosiegel: <https://www.oekolandbau.de/bildung-und-beratung/lehrrmaterialien/allgemeinbildende-schulen/sekundarstufe/wo-bio-drauf-steht/>
- Bio-Quiz: <https://www.oekolandbau.de/bildung-und-beratung/lehrrmaterialien/allgemeinbildende-schulen/das-bio-quiz/>

Folie 6:

Vorgehen:

- Besonderheiten des Öko-Landbaus erläutern (Zusammenfassung)

Hintergrundinformation:

- Im Gegensatz zur herkömmlichen Landwirtschaft werden keine chemisch-synthetischen Düngemittel und Pflanzenschutzmittel verwendet, wie beispielsweise Glyphosat. Diese sog. Pflanzenschutzmittel führen zur Vernichtung jeglicher Mikroorganismen im Boden.
- Es werden verschiedene Pflanzen nacheinander angebaut, um den Boden nicht auszulaugen und die Bodenqualität sogar zu verbessern. Auch wird dadurch gezielt Kohlendioxid im Boden gebunden.
- Die Pflanzen werden durch natürliche Auslese gezüchtet und nicht durch Genveränderung. So bleiben die Landwirte unabhängig von großen Saatgut-Konzernen.
- Die Anzahl der Tiere, die gehalten werden dürfen, ist an die Anbaufläche des Hofes gekoppelt. So wird verhindert, dass etwa Gülle-Überschüsse in großen Mengen auf die Felder ausgebracht werden. Auch werden die Tiere ihrem artspezifischen Verhalten entsprechend gehalten. Sie haben mehr Platz, Licht und Luft. Beispielsweise werden Ferkeln die Ringelschwänze nicht gekürzt und Hühnern die Schnäbel nicht abgeschnitten.
- Den Tieren werden keine Antibiotika vorbeugend verabreicht. Dies geschieht lediglich im Notfall, wenn ein Tier tatsächlich erkrankt.

Weiterführende Informationen/Lehrmaterialien:

- Bio-FAQ - Fragen und Antworten zur Ökologischen Lebensmittelwirtschaft: <https://www.boelw.de/service/bio-faq/>

Folie 7:

Anmerkung:

Die Rezepte sind für die Saison März-Mai gedacht! Wird die Präsentation zu einem anderen Zeitpunkt eingesetzt, muss der Austausch einzelner Zutaten thematisiert werden (siehe dazu auch Austauschtipps in den Rezepten).

Vorgehen:

- Speisen kurz vorstellen
- zum Thema Saisonalität überleiten

Folie 8:

Anmerkung:

Anhand der drei Rezepte werden im weiteren Verlauf der Präsentation die Themen Saisonalität, Regionalität und gesundheitsförderliche Ernährung behandelt. Ziel ist es, diese Themen anhand der Zutaten konkreter Rezepte darzustellen und mit den SuS gemeinsam zu erarbeiten. Anschließend wird jedes Thema anhand von ein bis zwei Folien dargestellt und erläutert.

Vorgehen:

- Auftrag an die SuS: Nennt Zutaten in den drei Rezepten, die aktuell bei uns Saison haben. (Hinweis zur Saison bei Folie 7 beachten!)
- Die einzelnen Zutaten werden unter Einbeziehung der SuS analysiert.

Folie 9:

Vorgehen:

- Ergebnis zeigen: orange markierte Zutaten haben aktuell Saison bzw. sind reichhaltig aus der Region, zum großen Teil aus regionaler Lagerware vorhanden.
- genauere Erklärung Saisonalität in folgenden Folien

Hintergrundinformation:

- Saisonalität bezieht sich größtenteils auf Gemüse und Obst.
- Milchprodukte, Fleisch und Trockenwaren werden das ganze Jahr über produziert bzw. sind leicht zu bevorraten.

Folien 10-21:

Vorgehen:

- Wissenstand der SuS anhand „Saison-Quiz“ spielerisch ermitteln
- dabei nach der Saison ausgewählter Obst- und Gemüsesorten fragen

Hintergrundinformation:

Besonders interessant sind Tomaten, die erst ab Juli Saison haben, was häufig nicht bekannt ist.

Weiterführende Informationen/Lehrmaterialien:

- Saisonkalender: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender>
- <https://www.oekolandbau.de/bildung-und-beratung/lehrrmaterialien/allgemein-bildende-schulen/grundschule/wann-ist-saison-und-wo-liegt-region/>

Folie 22:

Vorgehen:

- zum Abschluss des Themas Vorteile der Saisonalität aufzeigen

Hintergrundinformation:

- Preis: Es können beispielhaft Blaubeeren, Spargel, Erdbeeren oder Kirschen genannt werden. Deren Preis ist in der Saison durch das hohe Angebot wesentlich günstiger.
- Klima: Gemüse und Obst, das außerhalb der Saison angebaut wird, wächst oft im beheizten Treibhaus (z.B. Tomaten). Die Energie für Beheizung verursacht Emissionen, die bei saisonaler Ernährung vermieden werden könnten.
- Frische: Gemüse und Obst kann in der Saison direkt nach der Ernte ver-/gekauft werden, z.B. Erdbeer-Hütten und Spargel-Stände am Straßenrand.

Folie 23:

Vorgehen:

- Auftrag an die SuS: Nennt Zutaten in den drei Rezepten, die man aus der Region kaufen kann.
- einzelne Zutaten mit Einbeziehung der SuS analysieren

Folie 24:

Vorgehen:

- Ergebnis zeigen: grün markierte Zutaten können aus der Region gekauft werden
- weitere Begriffserklärung „Regionalität“ in folgenden Folien

Hintergrundinformation:

Regionalität kann sich auf alle Produkte beziehen, also nicht nur auf Obst oder Gemüse, sondern auch auf Fleisch, Milch und Milchprodukte oder Getreide.

Das Ergebnis zeigt, dass ein Großteil der Produkte regional verfügbar ist. Manche Produkte allerdings nicht, wie z.B. Zitronen oder Gewürze.

Folie 25:

Vorgehen:

- anhand der Folie erarbeiten, dass es keine Definition für Regionalität gibt

Hintergrundinformation:

Jeder definiert Regionalität anders. Als Beispiel wird die Märkische Kiste (Lieferant einer Abokiste) genannt. Sie beziehen einen Großteil der gehandelten Produkte aus Brandenburg, aber auch aus Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen und Sachsen-Anhalt. Die Schlussfolgerung ist erneut, dass

nicht alle Produkte regional verfügbar sind. Auch ist es wichtig, den Produktionsort der Lebensmittel zu beachten. Werden beispielsweise Mangos bei der Märkischen Kiste (lokaler Händler) gekauft, so kommen diese trotzdem nicht aus der Region.

Weiterführende Informationen/Lehrmaterialien:

- <https://www.oekolandbau.de/bildung-und-beratung/lehmaterialien/allgemein-bildende-schulen/grundschule/wann-ist-saison-und-wo-liegt-region/>
- <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/regional-einkaufen>

Folie 26:

Vorgehen:

- Vorteile der Regionalität erläutern

Hintergrundinformation:

- Transportwege: Produkte müssen nicht weit transportiert werden. Dadurch werden weniger Emissionen verursacht.
- Arbeitsplätze: Durch den Kauf werden Bauernhöfe und Erzeuger:innen vor Ort unterstützt und wertvolle Arbeitsplätze in der regionalen Landwirtschaft erhalten.
- Wertschöpfungskette: Vom Anbau bis zum fertigen Produkt gibt es oft mehrere Produktionsschritte. Bei jedem Verarbeitungsprozess wird der Wert erhöht. Verarbeitete Produkte haben höhere Preise als das Grundprodukt, aus dem sie hergestellt wurden. Dieser Mehrwert wird durch regionalen Kauf vor Ort behalten. Als sehr extremes Beispiel kann die Kaffee-Herstellung genannt werden: Anbauer (Südhalbkugel) erhalten einen niedrigen Preis, während die Kaffee-Röster (Nordhalbkugel) einen wesentlich höheren Preis erhalten.
- Persönlicher Bezug: Es wird nicht von anonymen Unternehmen gekauft, die oft in viele Sub-Firmen gegliedert sind. Erzeuger:innen vor Ort sind bekannt und können Auskunft zu den Produkten geben (Transparenz).
- Bezug Saisonalität: Würden beispielsweise Tomaten in der Region im Winter angebaut und gekauft werden, so wäre der positive Klimaeffekt wieder negiert. Daher sollte Regionalität stets im Einklang mit der Saison stehen.

Folie 27:

Vorgehen:

- Auftrag an die SuS: Welche Zutaten fallen Euch im Zusammenhang mit gesundheitsförderlicher Ernährung in den Rezepten auf?
- evtl. zusätzlich: Und was ist daran aus Eurer Sicht gesundheitsförderlich?
- einzelne Zutaten unter Einbeziehung der SuS analysieren

Folie 28:

Vorgehen:

- Ergebnis zeigen und nach „Gruppen“ (Farben) oder gewünschten Themenschwerpunkten besprechen

Hintergrundinformation:

Es handelt sich um vegetarische Rezepte mit einem hohen Anteil an pflanzlichen Produkten und vielseitiger Lebensmittelauswahl (je breiter das Spektrum, desto besser die Versorgung mit allen lebenswichtigen Nährstoffen).

LILA/Vollkorngetreideprodukte bevorzugen:

- sättigen durch den höheren Ballaststoffgehalt länger und besser (geringere Schwankungen des Blutzuckerspiegels, weniger Heißhunger)
- enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als Weißmehlprodukte
- Ballaststoffe aus Vollkorn senken das Risiko für bestimmte Krankheiten

GRÜN/Gemüse, Obst, Kräuter & Nüsse etc.:

- Gemüse und Obst stellen die mengenmäßig größte Lebensmittelgruppe in einer vollwertigen Ernährung dar und liefern bei wenig Kalorien reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Schutzstoffe)
- Nüsse, Kerne und Ölsaaten punkten ebenfalls durch wertvolle Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe und Proteine); aufgrund des hohen Fettgehalts sparsam einsetzen
- frische Kräuter haben nicht nur Heilwirkungen, sondern liefern geschmackliche und optische Abwechslung und helfen, Salz einzusparen

TÜRKIS/pflanzliche Öle bevorzugt einsetzen:

- liefern lebensnotwendige Fettsäuren, die der Körper z.T. nicht selbst produzieren kann
- vor allem Rapsöl zeichnet sich durch eine günstige Kombination aus: geringer Anteil gesättigte Fettsäuren, hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. auch in Olivenöl) und der lebensnotwendigen ungesättigten Omega-3-Fettsäure „alpha-Linolensäure“ sowie günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6
- wie alle Fette, haben auch pflanzliche Öle einen hohen Kaloriengehalt, daher sparsam und bewusst einsetzen (z.B. auch prüfen, ob das Öl zum Erhitzen geeignet ist oder nur in der kalten Küche verwendet werden sollte)

ROT/Zucker und Salz nur sparsam verwenden:

- auch wenn Honig im Vergleich zum Haushaltszucker Vitamine, Mineralstoffe, entzündungshemmende Stoffe und andere Schutzstoffe (Antioxidantien) enthält, sollte er – wie alle Süßungsmittel – sparsam eingesetzt werden
- Salz wird in Deutschland im Schnitt deutlich mehr als empfohlen verzehrt (v.a. versteckt über Fertiggerichte und verarbeitete Produkte), was das Risiko für Bluthochdruck erhöhen kann; statt viel Salz lieber mit frischen Kräutern, anderen Gewürzen und guten/aromatischen Ausgangsprodukten für einen abwechslungsreichen und intensiven Geschmack sorgen
- die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt den (sparsamen) Einsatz von Jodsalz

GELB/Milchprodukte:

- enthalten gut verfügbares Eiweiß und liefern Calcium, Vitamin B2, B12 und Jod
- Mengen- sowie Fettstufen-Empfehlungen wurden in den letzten Jahren überarbeitet, aber je nach Einsatzzweck und weiteren Zutaten (Gesamtfettgehalt eines Rezeptes), ist ein mittlerer Fettgehalt (1,5 oder 1,8 %) bei Milch/-produkten, z.B. Joghurt oder Magerstufe bzw. bis 20 %

Fett i. Tr. bei Quark geschmacklich kaum zu unterscheiden und kann – neben vielen weiteren Aspekten – zur Einsparung von Kalorien ohne geschmackliche Einbußen beitragen; besondere Inhaltsstoffe dieser Lebensmittelgruppe (z.B. Eiweiß, Calcium) sind dennoch in vergleichbaren Mengen enthalten

- Austausch mit pflanzlichen Alternativen möglich, hierbei ist besonders auf ungesüßte Produkte und die o.g. Vitamine und Mineralstoffe achten

Weiterführende Informationen:

- Empfehlungen der DGE: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>
- DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung: <https://www.schuleplusessen.de/startseite/>
- Informationen zu vielen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen auch unter: <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag> und <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit>

Folie 29:

Vorgehen:

- mit den Empfehlungen der DGE gesundheitsförderliche und nachhaltige Ernährung erklären (sofern nicht schon im Rahmen des Rezeptes ausreichend erläutert): „Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. ...“
- je nach Empfehlung, ggfs. Bezug auf Ernährungspyramide (Folie 30) nehmen

Hintergrundinformation:

1. Am besten Wasser trinken

- Rund 1,5 Liter/Tag Wasser oder andere kalorienfreie Getränke, z. B. Trinkwasser aus der Leitung oder ungesüßten Tee

2. Obst und Gemüse – viel und bunt

- Gut für die Gesundheit: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (geringe Energiedichte, aber hohe Nährstoffdichte)
- Pro Tag mindestens 5 Portionen
- Saisonzeiten beachten

3. Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen

- Hülsenfrüchte mind. 1x pro Woche: liefern Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe
- Nüsse (tägl. eine kleine Handvoll, ungesüßt/ungesalzen) liefern zusätzlich lebensnotwendige Fettsäuren und sind gut für die Herzgesundheit

4. Vollkorn ist die beste Wahl

- Bei Getreideprodukten Vollkornvariante bevorzugen, da mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte, v.a. Ballaststoffe, die das Risiko für viele Krankheiten senken können
- Längere Sättigung

5. Pflanzliche Öle bevorzugen

- Reich an lebensnotwendigen Fettsäuren und Vitamin E
- Empfehlenswert: Rapsöl sowie Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl

6. Milch und Milchprodukte jeden Tag

- Gute Lieferanten für Eiweiß, Calcium, Jod, Vitamin B2 und B12 und unterstützen Knochengesundheit
- Bei Einsatz von pflanzlichen Alternativen auf o.g. Mineralstoffe und Vitamine achten

7. Fisch jede Woche

- 1-2x pro Woche
- Liefern Omega-3-Fettsäuren (v.a. fette Fische wie Lachs, Hering oder Makrele) und Jod (v.a. Seefisch wie Kabeljau oder Seelachs)

8. Fleisch und Wurst – weniger ist mehr

- Empfehlung: nicht mehr als 300 g pro Woche
- Liefern gut verfügbares Eisen sowie Selen und Zink, aber zu viel rotes Fleisch und Wurst steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Dickdarmkrebs
- Stärkere Umweltbelastung als bei pflanzlichen Lebensmitteln

9. Süßes, Salziges und Fettiges – besser stehen lassen

- Nicht immer sichtbar, sondern versteckt in verarbeiteten Produkten
- Zu viel = erhöhtes Risiko für bestimmte Erkrankungen (Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes)

10. Mahlzeiten genießen

- Sich Zeit nehmen, denn langsames und bewusstes Essen fördern Genuss und Sättigungsempfinden
- Gemeinsam essen tut gut

11. In Bewegung bleiben und auf das Gewicht achten

- Ernährung und Bewegung gehören zusammen
- Tägliche Bewegung und ein aktiver Alltag stärken die Knochengesundheit und senken das Risiko für Übergewicht und viele andere Erkrankungen

Weiterführende Informationen:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>

Folie 30:

Vorgehen:

- grundlegenden Aufbau einer gesundheitsförderlichen Ernährung anhand Pyramide erklären

Weiterführende Information:

- <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide>
- <https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/materialsammlung-zur-ernaehrungspyramide#teaser>

Folie 31-32:

Vorgehen:

- Rezept-Quiz mit SuS (Wissensvertiefung)
- Auftrag an die SuS: Nennt Lebensmittel, die ihr austauschen würdet, um das Rezept regionaler, saisonaler und gesundheitsförderlicher zu gestalten.
- danach Auflösung zeigen und besprechen

Hintergrundinformation:

Bei der Herkunft der Eier wird noch der Vorteil der Mobilstallhaltung kurz erläutert. Die Hühner haben viel Freigang und wechselnde Grasflächen. Dies wird dadurch erreicht, dass die Mobilställe immer wieder versetzt werden.

Weiterführende Informationen:

<https://www.oekolandbau.de/landwirtschaft/tier/spezielle-tierhaltung/gefluegel/legehennen/haltung/stall-und-haltungssysteme/mobile-huehnerhaltung/>

Folie 33:

Vorgehen:

- Gruppen bilden und Gerichte aufteilen, ausgedruckte Rezepte an SuS verteilen

Folie 34:

Vorgehen:

- allgemeinen Hinweis auf Küchenhygiene geben

Folie 35:

Vorgehen:

- Speisen zubereiten, anschließend verkosten

Folie 36:

Vorgehen:

- Abstimmung und Befragung durchführen, Ergebnisse besprechen

Über IN FORM

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.

Weitere Informationen unter www.in-form.de.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Rote Bete-Brotaufstrich

(10 Scheiben)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
45 g	Sonnenblumenkerne	○ vermischen und für ca. 40 Minuten in kaltem Wasser einweichen
45 g	Walnusskerne	
250 g	Rote Bete	○ waschen, Blätter entfernen, große Knollen halbieren und in Salzwasser ca. 40 Minuten weich kochen
Prise	Jodsalz	
1 Bund	Sauerampfer	○ waschen und in feine Streifen schneiden
1	Zwiebel, groß	○ schälen und in kleine Würfel schneiden
1 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig braten
		○ gekochte Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden (ggfs. Handschuhe tragen)
		○ eingeweichte Nüsse/Kerne abgießen, mit den Zwiebeln zur Roten Bete geben und alles fein pürieren
½	Zitrone	○ auspressen
1 EL	Honig	○ Zutaten zusammen mit ca. 2/3 des Sauerampfers sowie dem Zitronensaft zum Aufstrich geben
1 TL	Rapsöl	
Prise	Jodsalz	○ alles gut verrühren und abschmecken
Prise	Pfeffer	
10 Scheiben	Vollkornbrot	○ mit Aufstrich bestreichen
		○ mit restlichem Sauerampfer garnieren

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Rote Bete:** Je nach Saison Karotten, Kürbis oder Pastinaken verwenden.
- **Statt Sauerampfer:** Je nach Saison Frühlingszwiebeln, Rucola oder Bärlauch nutzen.

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Förderungsgemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V. Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gemüse-Muffin

(ca. 15 Stück)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
100 g	Bärlauch	○ waschen und klein hacken
2-3	Karotten, mittelgroß	○ waschen, Enden abschneiden und fein raspeln
1	Zwiebel	○ schälen und würfeln
2 EL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln glasig braten ○ Karotten zugeben und ca. 5 Minuten dünsten ○ Bärlauch zugeben und weitere ca. 3 Minuten dünsten
3 Zweige 4-5 Zweige	Rosmarin Thymian	○ waschen, zupfen und fein hacken
20 g	Gouda	○ reiben und in eine größere Schüssel geben
180 g 100 ml 2 Prise Prise ½ TL	Magerquark Milch (1,5 %) Eier Jodsalz Pfeffer Paprikapulver, edelsüß	○ alle Zutaten zum Käse in die Schüssel geben und alles gut verrühren (Handrührgerät oder per Hand)
250 g 3 TL	Dinkelvollkornmehl Backpulver	○ Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit der Quarkmasse, der Gemüse-Mischung und den Kräutern zu einem glatten Teig verrühren (Handrührgerät oder per Hand mit einem Kochlöffel)
1 EL	Rapsöl	○ Muffinform auspinseln ○ Teig nicht ganz bis zur oberen Kante der Form einfüllen

Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Bärlauch:** Je nach Saison Spinat, Mangold oder Postelein verwenden.
- **Statt Karotten:** Je nach Saison Zucchini, Pastinaken oder Teltower Rübchen einsetzen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Lauchpuffer mit Kräuterdip (ca. 12 Stück)



Lauchpuffer:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
500 g	Lauch	<ul style="list-style-type: none"> ○ Enden abschneiden, Stangen der Länge nach halbieren und gut waschen ○ in 2 cm dicke Stücke schneiden
5	Frühlingszwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden
1 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Frühlingszwiebeln zugeben
½ TL Prise	Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse würzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, danach abkühlen lassen
120 g 1 EL 1 150 ml	Weizenvollkornmehl Backpulver Ei Milch (1,5 %)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zutaten in einer größeren Schüssel verrühren (Schneebeesen oder Handrührgerät) ○ Lauch-Mischung zugeben und unterrühren ○ Puffer aus der Lauch-Mischung formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen

Puffer im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Puffer nach der Hälfte der Backzeit einmal umdrehen.

Kräuterdip:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1 Zweig	Rosmarin	○ Kräuter waschen, zupfen und fein hacken
2 Zweige	Thymian	○ ggfs. etwas Petersilie zur Dekoration beiseite stellen
1 Bund	Petersilie	
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½	Zitrone	○ auspressen
200 g	Magerquark	○ Zutaten gut verrühren
150 g	Joghurt (1,5 %)	○ Zitronensaft, Kräuter und Knoblauch zugeben und
Prise	Jodsalz	nochmal gut verrühren
Prise	Pfeffer	○ ist der Dip zu fest, ggfs. noch etwas Wasser zugeben
		○ Dip kalt stellen

Die Puffer zusammen mit dem Dip servieren und ggfs. mit restlicher Petersilie dekorieren.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Lauch:** Je nach Saison Spinat oder Mangold verwenden.
- **Statt Frühlingszwiebel:** Je nach Saison Rucola oder Spinat nehmen.
- **Statt Rosmarin, Thymian und Petersilie:** Die Kräuter für den Dip können je nach Saison und Geschmack beliebig ausgetauscht werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Eierkuchen mit Rhabarber-Kompott (3 Stück oder ca. 15 Probierportionen)



Kompott:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
500 g (ca. 5 Stangen)	Rhabarber	<ul style="list-style-type: none"> ○ ggfs. Blätter entfernen, Stangen waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Stücke schneiden
20 g 100 ml	Zucker Wasser	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zucker in einem Topf erwärmen bis er leicht braun (karamellisiert) ist ○ Rhabarber zugeben und mit Wasser ablöschen ○ langsam aufkochen lassen und ca. 5 Minuten bei niedrigerer Temperatur köcheln bis der Rhabarber weich ist
20 g 5 EL	Speisestärke Wasser	<ul style="list-style-type: none"> ○ Stärke mit kaltem Wasser anrühren ○ zum Rhabarber geben und unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen lassen
1 EL	Zitronensaft	<ul style="list-style-type: none"> ○ zum etwas abgekühlten Kompott geben und verrühren

Eierkuchen:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Ei	<ul style="list-style-type: none">○ in einer Schüssel verquirlen und schaumig schlagen
100 g 100 ml Prise 1 TL	Dinkelvollkornmehl Milch (1,5 %) Jodsalz Backpulver	<ul style="list-style-type: none">○ restl. Zutaten zum Ei geben und mit einem Handrührgerät oder per Hand zu einem glatten Teig verrühren○ Teig für ca. 15 Minuten kalt stellen
3 TL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none">○ 1/3 vom Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen○ 1/3 vom Teig darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten○ Vorgang 2 x wiederholen

Fertige Eierkuchen zusammen mit dem Kompott anrichten.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Rhabarber:** Je nach Saison Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pflaumen oder Erdbeeren verwenden und nur bei Bedarf mit Speisestärke andicken. Bei süßen Obstsorten auf den Zucker im Kompott verzichten.
- **Statt süße Eierkuchen:** Je nach Saison Gemüse verwenden, z.B. Zucchini oder Champignons mit Zwiebeln anschwitzen und/oder die Eierkuchen mit Salat und herzhaftem Dip kombinieren.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Technische
Universität
Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages