

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

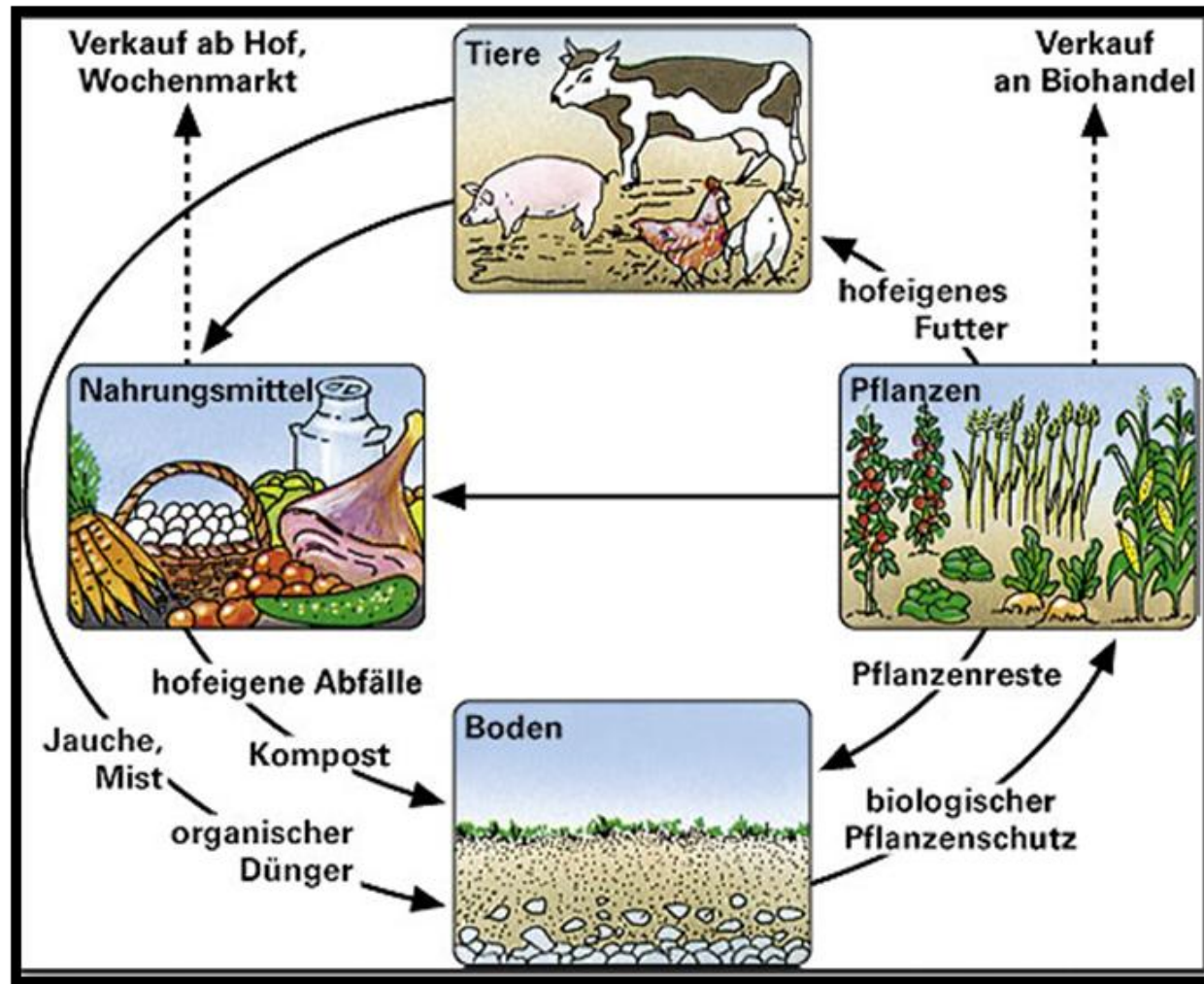
ASPEKTE DER NACHHALTIGKEIT

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-Brottaufstrich
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 %)

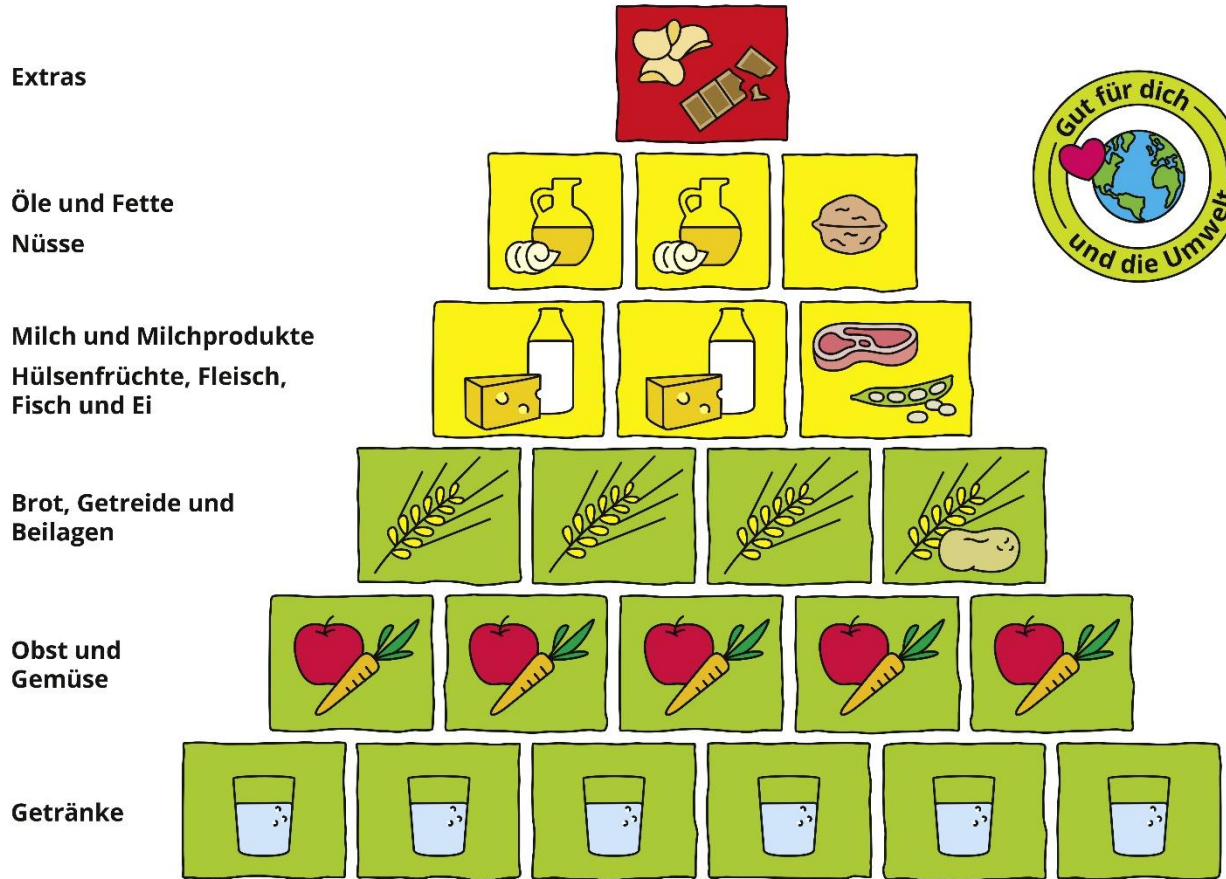
Kräuterdip

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