

Rezepte für den Veggie Day

Einige Schulen bekennen sich zum Klimaschutz, indem sie einen „Veggie Day“ oder „Meatfree Monday“ einführen. Wir haben einige Rezepte für Sie zusammengestellt, mit denen Sie das Snackangebot auch mal fleischfrei gestalten können.

Italian Wrap

Zutaten für 10 Wraps:
200 g Mozzarella
150 g Tomaten
70g Romanosalat
(oder Feldsalat)
100 g Frischkäse
½ Bund Basilikum
Pfeffer, Salz
10 Tortillafladen



Wareneinsatz pro Portion = 0,64 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 2,00 €

Zubereitung:
Mozzarella in Scheiben schneiden, Tomaten waschen und würfeln, Salatblätter waschen. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frischkäse mit Basilikum vermischen und würzen. Tortillafladen mit Frischkäse bestreichen. Gemüse und Mozzarella auf Tortilla gleichmäßig verteilen. Die Tortilla einrollen und mit Papier einwickeln.

Pro Portion (1 Wrap):
237 kcal, E 9 g,
F 11 g, KH 25 g

Power-Aufstrich Möhre

Zutaten für 12 Portionen:
100 g Möhren
100 g Frischkäse
Curry, Pfeffer, Salz



Wareneinsatz pro Portion = 0,06 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,15 €

Zubereitung:
Möhren schälen und fein raspeln. Frischkäse glatt rühren. Geraspelte Möhren unter den Frischkäse rühren. Den Aufstrich mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion (20 g Aufstrich):
36 kcal, E 1 g,
F 3 g, KH 1 g

Porree-Wurzel-Baguette

Zutaten für 10 Portionen:
1 Vollkornbaguette
300 g Tomatenmark
2 EL Öl
1 ½ TL Kräutersalz
2 TL Oregano
4 Möhren
1 große Stange Porree
1 EL Öl
100 g Käse, geraspelt



Wareneinsatz pro Portion = 0,46 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Zubereitung:
Baguette längs durchschneiden. Tomatenmark mit Öl, Kräutersalz und Oregano zu einer Sauce verrühren. Möhren schälen, grob raspeln, Porree putzen, in feine Ringe schneiden. Im Öl etwa 3 Minuten andünsten und dann mit der Sauce vermischen. Die Gemüsemischung auf die Baguettehälften streichen, Baguettes in Portionsstücke schneiden und mit dem Käse bestreuen.

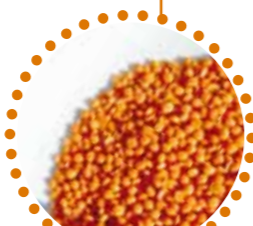
Bei ca. 200 °C 5–10 Min. überbacken.

Tipp: Statt Baguette können Sie auch 5 Brötchen nehmen.

Pro Portion:
153 kcal, E 6 g,
F 65 g, KH 17 g

Linsen/Nuß-Aufstrich

Zutaten für 12 Portionen:
100 g rote Linsen
2 EL Haselnusskerne
½ Bund Petersilie
½ Zwiebel, fein gehackt
50 ml Orangensaft
Curry, Salz und Pfeffer



Wareneinsatz pro Portion = 0,06 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,15 €

Zubereitung:
Linsen in etwa 200 ml Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und anschließend hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alle Zutaten in einem hohen Becher pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion (20 g Aufstrich):
40 kcal, E 2 g,
F 1 g, KH 5 g

Klima und Ernährung

Schätzungen zufolge werden etwa 20% der weltweiten CO₂-Emissionen durch Lebensmittelproduktion und -konsum verursacht. Die Herstellung von Fleisch, tierischen Produkten wie Milch und Käse sowie Transport und Kühlung der Lebensmittel sind am meisten daran beteiligt.

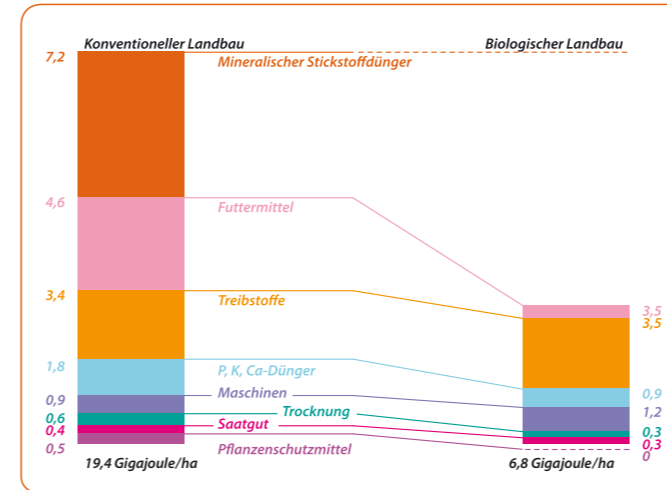
Durch Lebensmittelauswahl und Einkauf können Sie aktiv einen Beitrag zum Klimaschutz leisten und Ihre Schulgemeinschaft für das Thema sensibilisieren. Anbei einige Leitlinien als Grundlage für Ihre Kaufentscheidungen:

- ▶ Saisonal einkaufen, z. B. im Winter auf Tomaten aus dem Gewächshaus verzichten.
- ▶ Regional einkaufen, d. h. überflüssige Lebensmitteltransporte vermeiden.
- ▶ Leitungsgebundener Wasserspender statt Wasserflaschen.
- ▶ Mehr pflanzliche Produkte und weniger tierische Lebensmittel anbieten. Um ein Kilogramm Fleisch zu produzieren, werden 6–8 Kilogramm Getreide verfüttert.
- ▶ Die Herstellung von z. B. 1 kg Bio-Getreide verbraucht ¼ weniger Energie im Vergleich zum konventionellen Anbau.
- ▶ Gering verarbeitete Lebensmittel verwenden und mit Grundnahrungsmitteln arbeiten.

Gut Haushalten und Müll einsparen 18–20% der verzehrfähigen Lebensmittel in Deutschland landen im Müll. Gelingt es, diese Lebensmittelabfälle zu halbieren, so könnten jährlich 1,7 Mio. Hektar landwirtschaftliche Fläche z. B. für Klimaschutzmaßnahmen freigesetzt werden.

Biolandbau und Klima – ein Beispiel:

Bäuerin Renate füttert ihre Bio-Schweine mit dem Getreide, das sie auf ihren Feldern selber anbaut. Soja aus Brasilien kommt ihr nicht auf den Hof und damit auch die Menge CO₂, die der weite Soja-Transport verursachen würde. Ihre Ackerflächen düngt sie mit dem Mist ihrer Tiere. Renate hat dann zwar nicht so hohe Erträge wie die Nachbarhöfe, die mit viel Energie hergestellten künstlichen Dünger verwenden. Dafür hat sie aber ein gutes Klima-Gewissen – und hält zudem noch unser Grundwasser sauber. Auch energieintensiv hergestellte Schädlings- und Unkrautbekämpfungsmittel kommen bei ihr nicht auf den Acker!



Zur Bewirtschaftung von einem Hektar Fläche benötigen konventionelle Landwirte im Durchschnitt 19,4 Gigajoule Energie. Der Bio-Landwirt verbraucht nur 6,8 Gigajoule Energie.

TIPP: Hintergrundinformationen und viele vegetarische oder vegane Gerichte finden Sie unter

www.biofuerkinder.de

ÖKO MARKT
Verbraucher- und Agrarberatung e.V.

Bio für Kinder
Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e.V.
Iris Lange, Christina Zurek
Osterstr. 58 | 20259 Hamburg
Tel.: 040 / 4 32 70 - 601 | Fax: 040 / 4 32 70 - 602
bio-fuer-kinder@oekomarkt-hamburg.de
Mehr Infos und Tipps unter:
www.biofuerkinder.de | www.oekomarkt-hamburg.de

Das Projekt wird gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN).

NUE Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung

BILDNACHWEIS:
COVER: Getreide, ©oekolandbau.de; SEITE 2: Brötchen ©irislange.com; SEITE 2 und 3: Rezeptbilder ©Elke Stagat; SEITE 4: ©biofuerkinder.de; Kati Allinger; ©shutterstock; SEITE 5: Porree-Wurzel-Gemüse ©biofuerkinder.de; Rezeptfotos, ©Elke Stagat; SEITE 6: Christian Grass, ©istockphoto.com

Beispiele basierend auf Preisen des Naturkost-Großhandels 2011
E = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate



Liebe Schulkioskbetreibende, Lehrerinnen und Lehrer, interessierte Eltern

Nr. 3

Kein Schulkiosk ohne Brötchen! Je älter die Schülerinnen und Schüler werden, desto häufiger bleibt das bewährte Pausenbrot zu Hause und die Jugendlichen machen sich, ausgestattet mit „Brötchengeld“, auf den Schulweg. Damit das Geld nicht schon beim Bäcker oder der Tankstelle an der Ecke ausgegeben wird, sollten Sie ein optisch und preislich attraktives Sortiment vorhalten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen rund um das Thema Bio-Getreide, -Brötchen und -Backwaren geben. Wir stellen Ihnen Sortimente und Kalkulationen für den Schulkiosk vor. Mit unseren überwiegend vegetarischen Rezepten und praktischen Tipps zeigen wir Ihnen, wie Sie an Ihrer Schule eine ausgewogene Ernährung anbieten können und dabei auch noch einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Das optimale Power-Frühstück

Für Kinder und Jugendliche hat die erste Mahlzeit am Tag eine besondere Bedeutung. Gerade Schulkinder haben durch ihr Wachstum und ihr Bewegungsverhalten einen hohen Energiebedarf. Getreideprodukte (Brot, Brötchen, Müsli) liefern in erster Linie Kohlenhydrate. Sie sind die besten Energielieferanten und geben dem Gehirn Treibstoff für das Denken.

Das optimale Frühstück sollte aus Vollkornbrot bzw. Vollkornbrötchen, belegt mit Käse, Frischkäse und Rohkost, bestehen. Die langkettigen Kohlenhydrate des Vollkorngetreides stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für anhaltende Sättigung. Müsli mit Obst oder lecker zubereitet mit Trockenfrüchten und Nüssen bringt Abwechslung. Wird das Frühstück mit einem Glas Wasser ergänzt, ist das optimal für Kopf und Körper.

Vollkorn kann unterschiedlich verpackt sein. Das fein gemahlene Dinkelbrötchen (*Abbildung rechts) ähnelt dem Ciabattabrötchen. Auch das Baguettebrötchen ist eine attraktive Variante für den Schulkiosk.

Brötchen ist nicht gleich Brötchen

Spricht man über Bio-Vollkornbrötchen denken die meisten Menschen an kompakte, dunkle Körnerfladen, um die Kinder und Jugendliche oft einen weiten Bogen machen. Diese Brötchen sind für den Schulkiosk nicht geeignet. Feingeschrotete Dinkelvollkornbrötchen, gefolgt von Brötchen, die z. B. je zur Hälfte aus Vollkorn- und Auszugsmehl bestehen, haben sich hingegen bestens bewährt. Sie werden von vielen Schülerinnen und Schülern gar nicht als Vollkornprodukt erkannt und haben dennoch die gewünschten gesundheitsfördernden Effekte. Es lohnt sich, hier Zeit zu investieren, um das optimale Brötchen mit ansprechender Form und Farbe zu finden. Im Gegensatz zu den Weißmehlklassikern sind Bio-Brötchen oft etwas kleiner, weil die Textur kompakter ist.



Wo bekomme ich Bio-Brötchen?

Bio-Brot und -Brötchen werden von Bio-Bäckern, im Großhandel, von Tiefkühl-Händlern oder auch im Supermarkt angeboten. Die meisten Bio-Bäckereien haben sich auf die Verarbeitung von Vollkornmehl spezialisiert. Geschmack, Qualität und Preis sind oftmals besser als bei Vollkornprodukten, die in herkömmlichen Bäckereien zu erwerben sind. Dort sind zudem Zusatzstoffe zugelassen, die im Bio-Bereich nicht verarbeitet werden dürfen. Fragen Sie bei Ihren örtlichen Bio-Bäckern nach dem Angebot und den Lieferzeiten.

Durch höhere Abnahmemengen innerhalb der Woche haben Sie die Möglichkeit, einen guten Preis auszuhandeln. Sollten Sie keinen Bio-Bäcker in der Nähe haben, können Sie über den Großhandel Bio-Brötchen als Tiefkühlteiglinge zum Aufbacken bestellen. Die Mengen können Sie so spontan an den Tagesbedarf anpassen. Außerdem weckt der Brötchenduft Lust auf Frischgebackenes. Nachteil ist hier der Energieverbrauch durch die Kühlkette und den Transport sowie die Lagerung.

Vollkorn oder Nicht-Vollkorn?

Es gibt viele „Möchtegern“-Vollkornprodukte. Diese bestehen meistens aus Weißmehl und werden mit Malz oder Zuckercouleur braun gefärbt. Körner auf und in den Backwaren schaffen eine Vollkornoptik, machen aber noch lange kein Vollkornprodukt. Bei den Vollkornbrötchen erkennt man kleine Teile der Kleie und der Randschichten des Getreidekorns.

Handelsware, die den Titel Vollkornbrot trägt, muss zu 100% aus Vollkornmehl bestehen. Brötchen müssen einen Vollkornanteil von 60% aufweisen.

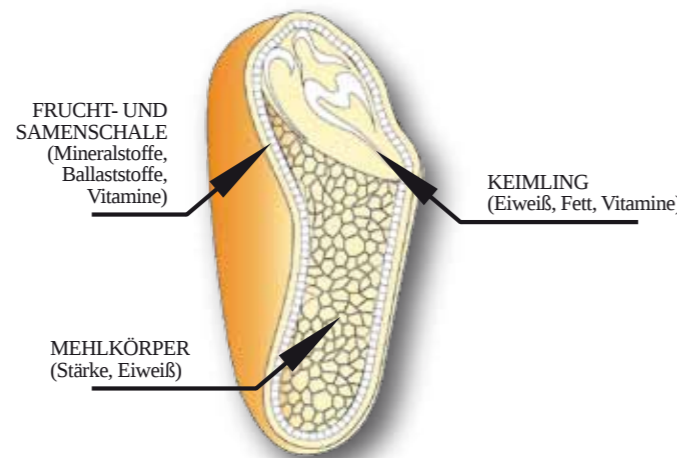
Der Wert des vollen Kornes

Getreidekörner sind echte Powerpakete. Sie liefern neben Kohlenhydraten auch Ballaststoffe, Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine, Folsäure, sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Magnesium, Calcium sowie Eisen. Die positive Wirkung von Vollkorngetreide ist mehrfach wissenschaftlich belegt.

Bei der Herstellung von Auszugsmehlen werden jedoch Keimling und Randschale entfernt. Damit verliert das Korn seine ernährungsphysiologisch wichtigsten Bestandteile.

TIPPS & TRICKS bei der Umstellung auf Vollkorn

- ▶ **Optik:** Verwenden Sie Vollkomprodukte, die nicht nach „Vollkom“ aussehen. Wenn es zu den neuen Produkten keine Alternative gibt, gelingt die Umstellung am besten.
- ▶ **Preis:** Sollten Sie sich für Weißmehl- und Vollkornbrötchen im Sortiment entscheiden, so bieten Sie Weißmehlprodukte teurer an als Vollkomprodukte. Das schafft einen ökonomischen Kaufanreiz für Vollkorn.
- ▶ **Kontingent:** Halten Sie nur eine bestimmte Menge Weißmehlbrötchen vor. Wenn diese ausverkauft sind, gibt es nur noch die Vollkomvariante.
- ▶ **Verkostung:** Bieten Sie in den ersten Verkaufswochen Vollkomprodukte zum Probieren an und holen Sie sich das Feedback der Schulgemeinschaft ein.
- ▶ **Menüs:** Bieten Sie die Vollkomware mit anderen Produkten als Menü an. So kann diese mit einem Getränk und/oder Obst kombiniert und zu einem Preis verkauft werden.
- ▶ **Projekte:** Führen die Schülerinnen und Schüler Projekttag zum Thema „Bio und vollwertige Ernährung“ durch und präsentieren die Ergebnisse an einem Infostand am Schulkiosk, so findet die Kommunikation unter „Gleichgesinnten“ statt.
- ▶ **Teamwork:** Veränderungen im Alleingang umzusetzen ist oft schwer. Holen Sie sich deswegen Verbündete aus dem Elternrat und Kollegium. Das Team soll dabei helfen, die Neuerungen zu kommunizieren.



TIPP: Gemüsestrudel, Müsliriegel, Vollkornudelsalat – neben Vollkornbrötchen gibt es eine Reihe attraktiver Snackprodukte, die das Angebot gesundheitsförderlich ergänzen können. Rezepte finden Sie unter

www.biofuerkinder.de

Rechnen lohnt sich

An den meisten Schulkiosken werden die Brötchenvarianten zu einem Einheitspreis verkauft. Es macht jedoch Sinn, den Wareneinsatz genau zu kalkulieren und ggf. mit der Preispolitik die Kaufentscheidung der Schülerinnen und Schüler ein wenig zu lenken. Anbei drei Brötchenklassiker, die wir mit Bio-Großhandelspreisen kalkuliert haben.

Dreikäsehoch

Zutaten für 1 Portion:
1 Vollkornbrötchen
20 g Kräuterfrischkäse
1 Blatt Salat
1 Scheibe Käse (Gouda)
2 Scheiben Tomate
2 Scheiben Gurke

Pro Portion:
268 kcal, E 13 g,
F 13 g, KH 23 g



Wareneinsatz = 0,76 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Puty

Zutaten für 1 Portion:
1 Dinkelvollkornbrötchen
20 g Frischkäse
20 g Putenbrust
1 Blatt Salat
2 Scheiben Tomate
2 Scheiben Gurke

Pro Portion (200 ml):
235 kcal, E 15 g,
F 9 g, KH 23 g



Wareneinsatz = 1,30 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,15 €

Veggie

Zutaten für 1 Portion:
1 Weizenvollkornbrötchen
20 g vegetarischer Aufstrich (z. B. Linsenaufstrich, Paprika-Nuss)
1 Blatt Salat
2 Scheiben Tomate
2 Scheiben Gurke

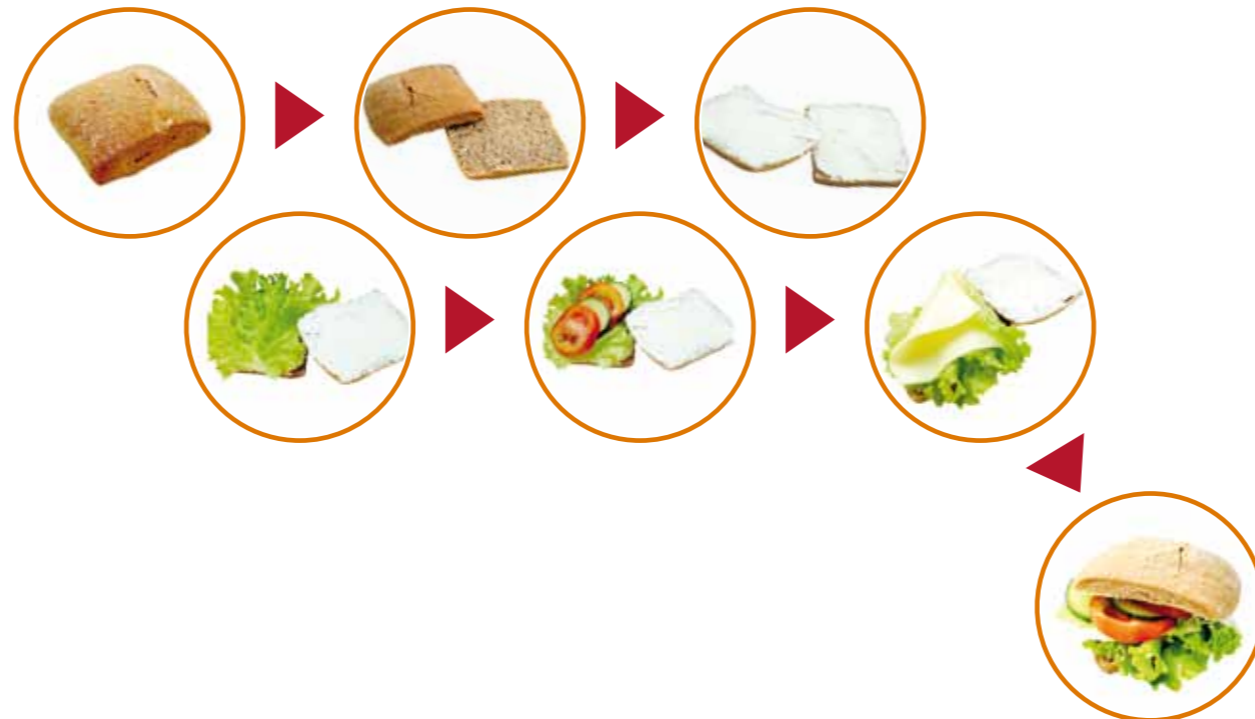
Pro Portion:
157 kcal, E 7 g,
F 3 g, KH 25 g



Wareneinsatz = 0,65 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,00 €

Zubereitung Brötchen:

Haben Sie mehrere Mitarbeiter oder ehrenamtliche Kräfte, die die Snacks herstellen, könnten Arbeitsanweisungen mit Bildern von der Zubereitung hilfreich sein. So weiß jeder, was und wie viel auf das Brötchen kommt, und die Kalkulation des Wareneinsatzes stimmt auch.



Snackvarianten

Es bietet sich an, Ihr Schulkiosksortiment an Aktionstagen mit wechselnden Snackvarianten zu erweitern.

Muffin – Chili con Queso

Zutaten für 12 Muffins:
200 g Vollkornmehl
100 g Weizenmehl
2 EL Zucker
2 TL Backpulver
100 g Putenbrust
100 g Weichkäse
1 kleine Chilischote
1 Ei
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
60 g Apfelmus
250 ml Milch

Zubereitung:
Ofen auf 200 Grad vorheizen. Trockene Zutaten mischen. Putenbrust, Weichkäse und Chilischote würfeln, mit restlichen Zutaten vermengen. Teig auf 12 Muffinformen verteilen und etwa 25 Minuten backen.

Pro Portion:
154 kcal, E 8 g,
F 5 g, KH 20 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,43 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,60 €

Muffin – Veganbanan

Zutaten für 12 Muffins:
150 g Dinkelvollkornflocken
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g Weizenmehl (Type 405)
120 g Haselnüsse, gehackt
300 ml Mineralwasser
2 TL Backpulver
2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
2 reife Bananen
60 ml Pflanzenöl
30 g Apfelmus

Zubereitung:
Ofen auf 200 Grad vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Bananen mit Öl, Mineralwasser und Dicksaft pürieren. Mehlmischung und pürierte Bananemischung gut verrühren. Teig in Muffinformen geben. Bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Pro Portion:
261 kcal, E 6 g,
F 12 g, KH 32 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,35 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,60 €

Obstspieße mit Haselnuss-Krokant

Zutaten für 6 Spieße:
100 g Haselnüsse, gehackt
50 g Haferflocken
1 EL Honig
500 g Obst (z. B. Trauben, Äpfel, Birnen, Banane, Melone – je nach Saison)
6 Holzspieße

Zubereitung:
Für das Krokant gehackte Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne trocken anrösten und dann Honig hinzufügen. Alles umrühren und auf einem Teller erkalten lassen. Obst in mundgerechte Stücke schneiden und farblich abgestimmt aufspießen. Das erkalte Krokant mit einem Wellholz klein stoßen und die Obstspieße darin wenden und servieren.

Pro Portion:
185 kcal, E 3 g,
F 11 g, KH 18 g



Wareneinsatz 200-ml-Portion = 0,53 €
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

Tipps für Zwischenmahlzeiten

Auch wenn Sie nicht jeden Tag die Zeit zum Backen finden, so können Sie mit Muffin-Aktionstagen das Sortiment aufpeppen. Der Vorteil dieser Snacks liegt in ihrer unvergleichlichen Variationsvielfalt. Hier einige Beispiele, falls der Bananen-Muffin eine Auszeit braucht.

Varianten:

- frisch-fruchtig: Apfel-Möhre-Kiwi
- fruchtig-nussig: Birne-Haselnuss
- schokoladig-süß: Schokolade-Frischkäse
- gemüsig-käsigt: Paprika-Käse
- herzhaft-pikant: Käse-Lauch
- fruchtig & mehr: Apfel-Quark