

## Suppen und Toast

Suppen lassen sich durch Saison Gemüse immer wieder variieren und liefern Vitamine, Mineralstoffe und Flüssigkeit.

### Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln  
1 EL Olivenöl  
4 Tomaten  
800 g Tomaten, passiert  
2 EL Tomatenmark  
400 ml Gemüsebrühe  
4 EL saure Sahne (10% Fett)  
2 TL Honig  
Paprikapulver (edelsüß)  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln mit dem Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit die Tomaten putzen, waschen und auch in kleine Würfel schneiden. Die passierten Tomaten, das Tomatenmark und die frischen Tomaten zu den Zwiebeln geben und alles aufkochen lassen. Die Gemüsebrühe dazu geben. Mit saurer Sahne, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion:

226 kcal, E 10 g,  
F 6 g, KH 31 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,38 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

### Tipp

Um die Suppen ansprechender zu machen, können Sie ein paar Toppings wie Lauchzwiebeln, Mais, Paprika, Nacho-Chips, geröstetes Brot, Mozzarella-Kugeln, bereitstellen aus denen die Kinder und Jugendlichen selbst wählen können.

### Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kartoffeln  
240 g Möhren  
2 Zwiebeln  
1 Stange Porree  
150 g Sellerie  
800 ml Gemüsebrühe  
4 EL saure Sahne (10% Fett)  
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zutaten in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten weich garen. Mit einem Pürierstab alles gut pürieren. Mit der Sahne und den Gewürzen abschmecken.

Pro Portion:

203 kcal, E 7 g,  
F 6 g, KH 30 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,49 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

### Möhren-Käse-Toast

Zutaten für 4 Portionen:

2 große Möhren  
100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)  
50 g Frischkäse  
2 TL mildes Currypulver  
Salz  
1 TL Rapsöl  
8 Sandwichtoastscheiben (Vollkorn)

Zubereitung:

Sandwichtoaster vorheizen. Möhren schälen und raspeln, mit Käse, Frischkäse, Curry, Öl und Salz mischen. Mischung auf jeweils 4 Toastscheiben verteilen. Darüber je eine weitere Toastscheibe legen. Die Sandwiches ca. 4–6 Minuten im Sandwichtoaster goldbraun backen.

Pro Portion:

306 kcal, E 14 g,  
F 15 g, KH 28 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,46 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

## Gutes tun und darüber reden

Veränderungen im Schulkioskangebot sollten Sie durch Aktionstage bzw. Projekte in Ihrer Schule begleiten. Ziel ist es, dass z. B. eine Klasse Ihnen dabei hilft, den Schulkiosk zu beleben und Neuerungen zu kommunizieren. Als Verbündete benötigen Sie dafür zunächst das Kollegium. Anknüpfungspunkte zu Unterrichtsfächern können schnell hergestellt werden.

Folgende Aktionen wurden bereits erfolgreich in Schulen umgesetzt:

- ▶ Schülerinnen und Schüler informieren die Schulgemeinschaft mit einem Infostand über Lebensmittelproduktion und eine ausgewogene Ernährung (Biologie/ Erdkunde).
- ▶ Schülerinnen und Schüler dekorieren die Schulkantine nach einem bestimmten Motto (Kunstunterricht). Dort werden die dazu passenden Speisen gekocht.
- ▶ Schülerinnen und Schüler führen eine Befragung zur Angebotszufriedenheit durch und werten diese aus (Mathematik und Informatikunterricht). So erfährt der Kantinenbeirat, wie das Speiseangebot ankommt.
- ▶ Schülerinnen und Schüler entwickeln als Schülerfirma ein Marketingkonzept (Tischaufsteller, gestaltete Speisekarte, Beitrag auf der Internetseite der Schule etc.) für den Schulkiosk.

**TIPP:** Ausgearbeitetes Unterrichtsmaterial sowie Projektvorschläge finden Sie unter

[www.oekolandbau.de/lehrer/](http://www.oekolandbau.de/lehrer/)



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

Die Rezepte sind in Kooperation mit Studierenden der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg (HAW), Fachbereich Öcogrophologie, entstanden. Wir danken allen Beteiligten für Ihr Engagement.

**NUE** Norddeutsche Stiftung für Umwelt und Entwicklung

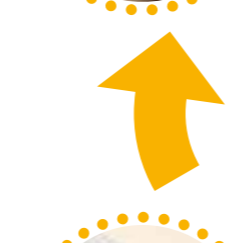
BILDNACHWEIS:  
REZEPTFOTOS: ©Elke Stagat, ANDERE BILDER: ©Ökomarkt e. V.

## Projekt-Beispiel: Apfelaktionstag

Schülergruppe informiert sich im Unterricht über Apfelanbau



Gruppe besucht Bio-Apfelbauern und organisiert dort eine Verkostung verschiedener Apfelsorten



Schulkiosk bietet Apfelsnacks wie Apfelflammkuchen, Apfelchips oder Apfelsaftvariationen an



Gruppe entwickelt Infostand für die Schulpausen mit Plakaten, Saft- und Apfelsortenverkostung, Fühltisch

**TIPP:** Bundesweit gibt es rund 200 Biohöfe als Demonstrationsbetriebe. Sie öffnen Ihnen und Ihren Schulklassen ihre Türen und zeigen, wie Ökolandbau in der Praxis funktioniert. Den passenden Hof finden Sie unter

[www.demonstrationsbetriebe.de](http://www.demonstrationsbetriebe.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](http://www.biofuerkinder.de) | [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

© LAYOUT | ILLUSTRATIONEN | INFOGRAFIKEN: WWW.NACHHALTIGES-GRAFIKDESIGN.COM

**ÖKO** MARKT  
Verbraucher- und Agrarberatung e. V.



Warme Snacks

## Liebe Schulkioskbetreibende, Lehrerinnen und Lehrer, interessierte Eltern

Nr. 4

Jugendliche lieben Fingerfood und den gemeinsamen Mittagssnack mit Gleichaltrigen – am besten auf die Schnelle. Für diese Vorlieben haben wir in dieser Broschüre einige Snackvariationen entwickelt, die an langen Schultagen dafür sorgen, dass Kartoffeln und Gemüse die Energiereserven auffüllen. Schon mit wenig Aufwand können Sie kleinere warme Snacks anbieten. Die ausgewählten Rezepte werden ohne Fertigprodukte hergestellt und können einfach abgewandelt werden. Auch der „Von der Hand in den Mund“-Faktor kommt nicht zu kurz.

Die vorgeschlagenen Snacks entsprechen jedoch nicht einer kompletten warmen Mittagsmahlzeit und sollten so angeboten werden, dass sie nicht mit dem Gericht in der Kantine konkurrieren. Neben diesen „leichten“ Alternativen zu Pizza, Pommes & Co. stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten die Besonderheiten des ökologischen Pflanzenanbaus und pädagogische Projektideen für Ihre Schule vor.

## Gehen Sie mit dem Trend

Suchen Sie nach Neuerungen für Ihren Schulkiosk, so lassen Sie sich doch von Trend-Cafés inspirieren. To-go-Angebote finden Sie fast an jeder Innenstaddecke. Von den Profis können Sie viel über die Gestaltung Ihrer Auswahl lernen. Joghurt geschichtet im Glas mit einem Topping, Wraps in Pappaschen, Latte & Co. statt der einfachen Tasse Kaffee – diese Produktvielfalt wollen die Jugendlichen in ihrer Schulwelt wiederfinden. Kopieren Sie also das Outfit der „Außenwelt“ und pepen Sie es mit ernährungsphysiologisch wertvollen Zutaten auf. Wie Sie Ihre Snackvariationen mit kleinen Tricks vollwertiger gestalten, entnehmen Sie unseren Tipps.

**TIPP:** Weitere Informationen und Anregungen finden Sie unter

[www.biofuerkinder.de](http://www.biofuerkinder.de)

- ▶ Geben Sie reichlich Gemüse in die Lieblings-snacks (Döner, Pizza, Burger, Wrap) der Kinder und Jugendlichen.
- ▶ Nutzen Sie wenig verarbeitete Grundnahrungsmittel anstatt Fertigprodukten. Wenn Sie die Snacks selbst herstellen, können Sie auf eine fett- und zuckerarme Zubereitung achten.
- ▶ In pürierter Form lassen sich Obst und Gemüse hervorragend unter manches Gericht mogeln.
- ▶ Verwenden Sie statt Weißmehl Vollkornmehl oder beides je zur Hälfte.
- ▶ Verfeinern Sie Obst mit etwas Schokolade – z. B. Spieße mit Schokospitzern –, dann wird es garantiert gegessen.
- ▶ In Gemüsepudding lassen sich Zucchini- oder Möhrenstreifen verarbeiten.
- ▶ Kinder wählen gerne aus – an einer Salatbar können sie sich ihre (Wunsch-/Lieblings-)zutaten aussuchen, am besten ohne Mengeneinschränkung.



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

## Besonderheiten des ökologischen Pflanzenanbaus

Besonderes Augenmerk wird auf die Erhaltung der Bodenfruchtbarkeit gelegt: Künstliche mineralische Stickstoffdünger sind verboten. Die Düngung und Regeneration der Böden erfolgt auf natürliche Weise mit organischem Dünger (Tiermist), schonender Bodenbearbeitung und ausgewogenen Fruchtfolgen.

Eine gute Bodenfruchtbarkeit bedeutet, dass viel Humus im Boden aufgebaut wurde. Dieser bindet wiederum das klimaschädliche CO<sub>2</sub> im Boden.

Herbizide und Pestizide sind verboten. Das ist gut für den Boden und schon die Umwelt. Gegen Schädlingsbefall werden ausschließlich Nützlinge und organische Mittel eingesetzt.

## Bio-Produkte sind ihren Preis wert!

Öko-Lebensmittel sind in der Regel teurer als konventionell erzeugte Lebensmittel, da der Aufwand ihrer Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung größer ist. Bio-Landwirte nutzen arbeitsaufwändigere Verfahren in der pflanzlichen Produktion, die Anforderungen einer tiergerechten und umweltschonenden Tierhaltung sind kostenintensiver.

Anbei einige Tipps, wie Sie die Kosten im Rahmen halten:

### Mischkalkulation:

Bieten Sie abwechselnd günstige und teurere Speisen an.

### Pflanzen-Power:

Bieten Sie mehr pflanzliche Produkte an, die sind deutlich günstiger als tierische Lebensmittel.

### Weniger Fleisch:

Bio-Fleisch und -Wurst sind meist teurer als konventionell erzeugte Ware. Reduzieren Sie fleischhaltige Brotbeläge und bieten Sie vegetarische Alternativen an.

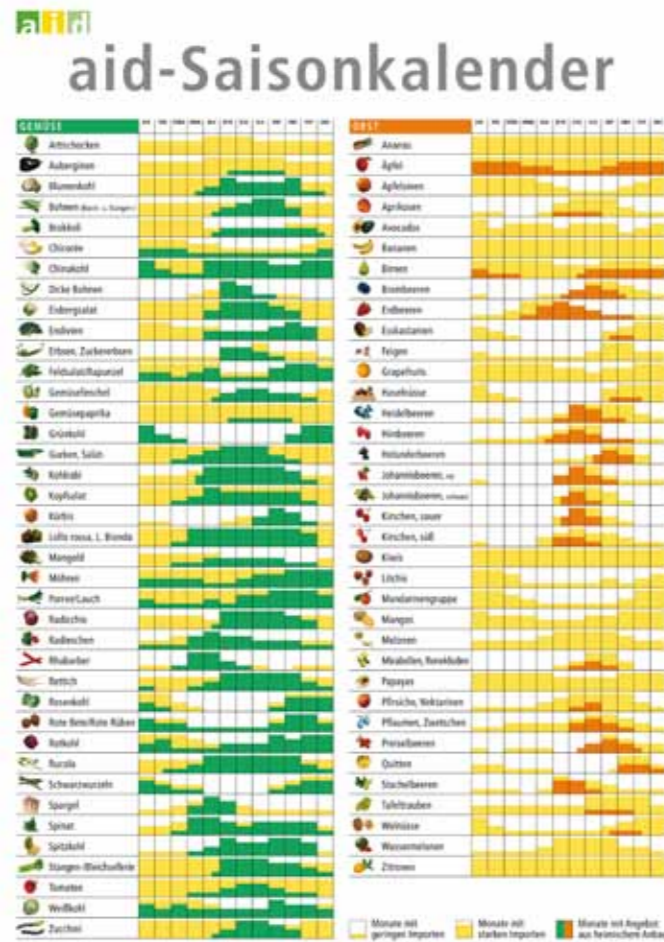
### Auf den Teller, was gerade Saison hat:

Ein weiteres großes Einsparpotenzial liegt im saisonalen Kochen. Achten Sie darauf, wann welches Obst und Gemüse Saison hat, also natürlicherweise reif ist – dann sind sowohl Preise als auch Verfügbarkeit am besten. Ein Saisonkalender hilft dabei.

### Neatur pur:

Verwenden Sie Grundnahrungsmittel, denn Fertigprodukte sind meist teurer.

## Bio & saisonal – eine besonders gute Wahl



Der aid-Saisonkalender gibt an, wann welches Gemüse Saison hat. Bei einigen Rezepten sind Varianten für die verschiedenen Jahreszeiten aufgeführt. Saisonaler Einkauf schont den Geldbeutel und die Umwelt.



## Kartoffelsnacks

Kartoffeln sind günstige und vollwertige Lebensmittel. Hier zwei Alternativen zu den bei Jugendlichen so beliebten Pommes.

### Kartoffelspalten

Zutaten für 4 Portionen:  
10 mittelgroße Kartoffeln (ca. 1 kg)  
4 EL Oliven- oder Rapsöl  
1 EL Salz, etwas Pfeffer  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)

Zubereitung:  
Kartoffeln waschen und vierteln. In einer großen Schale mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30–40 Minuten backen (je nach Größe der Kartoffeln).

Pro Portion:  
266 kcal, E 5 g,  
F 10 g, KH 37 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,30 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 1,50 €

### Tomaten-Dip

Zutaten für 4 Portionen:  
1 kleine Zwiebel  
1 Dose Tomaten, gestückelt  
oder 1 TL Basilikum (getrocknet)  
1 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Currypulver  
½ TL Honig  
Salz, Pfeffer

Zubereitung:  
Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, würzen und bei Bedarf pürieren.

Pro Portion:  
46 kcal, E 1 g,  
F 3 g, KH 4 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,24 €

### Kartoffel-Zucchini-Spieß

Zutaten für 4 Portionen:  
8 mittelgroße Kartoffeln  
100 g Zwiebeln  
1 Zucchini  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)  
4 Holzspieße

Zubereitung:  
Kartoffeln mit Schale waschen und in ca. 2 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Zucchini waschen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln in eine Schüssel geben. Zucchini- und Kartoffelscheiben mit Öl und Gewürzen marinieren. Zucchini- und Zwiebelscheiben abwechselnd auf einen Holzspieß stecken und im vorgeheizten Backofen ca. 30–40 Minuten backen.

Pro Portion:  
186 kcal, E 5 g,  
F 3 g, KH 32 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,40 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis mit einem Dip = 1,30 €

### Joghurt-Quark-Dip

Zutaten für 4 Portionen:  
220 g Quark  
220 g Naturjoghurt mild  
2 EL Oliven- oder Rapsöl  
1 TL Honig  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
½ Bund Radieschen  
1 Kasten Kresse

Zubereitung:  
Quark mit Joghurt, Öl und Honig glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Radieschen putzen, waschen und fein hacken. Mit der Kresse unter die Joghurt-Quark-Mischung rühren.

Pro Portion:  
160 kcal, E 7 g,  
F 12 g, KH 7 g

**Tipp:**  
Verwenden Sie alternativ 2 Karotten (fein gerieben) und 4 EL Schnittlauchröllchen



Wareneinsatz pro Portion = 0,56 €

## Flammkuchenvariationen

Als Alternative zu Pizza haben wir mehrere Flammkuchenvarianten entwickelt. Beim Belegen sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

### Flammkuchen

Zutaten für 9 Portionen:  
Grundteig Flammkuchen:  
100 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Weizenmehl  
2 g Salz  
125 g Wasser  
30 g Olivenöl

Belag:  
200 g Schmand  
150 g Lauchzwiebeln  
50 g Speck  
80 g Käse, gerieben

Zubereitung:  
Mehl, Salz, Wasser und Öl zu einem Teig vermengen und auf einem Backblech dünn ausrollen. Den Ofen auf ca. 200 °C vorheizen. Schmand auf dem ausgerollten Teig gleichmäßig verteilen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Lauchzwiebeln und Speck auf dem Schmand verteilen und Käse darüberstreuen. Den Flammkuchen 15 Minuten backen.

Pro Portion:  
191 kcal, E 6 g,  
F 11 g, KH 17 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,36 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €



Wareneinsatz pro Portion = 0,33 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

### Mozzarella-Flammkuchen

Zutaten für 9 Portionen:  
Nehmen Sie den Grundteig für Flammkuchen und verwenden Sie für diese Variante statt Speck und Käse, 180 g Tomaten, 80 g Mais (Konserven) und 150 g geriebenen Mozzarella und bereiten Sie den Flammkuchen wie oben beschrieben zu.

Pro Portion:  
224 kcal, E 7 g,  
F 14 g, KH 18 g

### Bunter Veggie-Flammkuchen

Zutaten für 9 Portionen:  
Grundteig Flammkuchen +  
200 g Schmand  
100 g Paprika  
180 g Tomaten  
80 g Mais (Konserven)  
80 g Käse, gerieben

Zubereitung:  
Flammkuchen-Grundteig zubereiten. Den Ofen auf ca. 200 °C vorheizen. Schmand auf dem ausgerollten Teig gleichmäßig verteilen. Die Paprika und Tomaten putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Mais abtropfen lassen. Gemüse auf dem Schmand verteilen und Käse darüberstreuen. Den Flammkuchen 15 Minuten backen.

Pro Portion:  
216 kcal, E 6 g,  
F 13 g, KH 18 g



Wareneinsatz pro Portion = 0,30 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €

### Süßer Apffelammkuchen

Zutaten für 9 Portionen:  
Grundteig Flammkuchen +  
400 g Äpfel  
200 g Schmand  
1 EL Honig  
½ TL Zimt  
20 g Mandel, gemahlen

Zubereitung:  
Flammkuchen-Grundteig zubereiten. Den Ofen auf ca. 200 °C vorheizen. Äpfel waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Schmand mit dem Honig und Zimt vermengen. Mischung auf dem ausgerollten Teig verteilen und mit Äpfeln und geriebenen Mandeln belegen. Den Flammkuchen 15 Minuten backen.

Pro Portion:  
207 kcal, E 4 g,  
F 12,3 g, KH 22 g

**Tipp:**  
Der süße Flammkuchen schmeckt besonders gut, wenn der Teig aus 140 g Weizenmehl und 60 g Dinkelvollkornmehl hergestellt wird.



Wareneinsatz pro Portion = 0,25 €  
Vorgeschlagener Verkaufspreis = 0,80 €