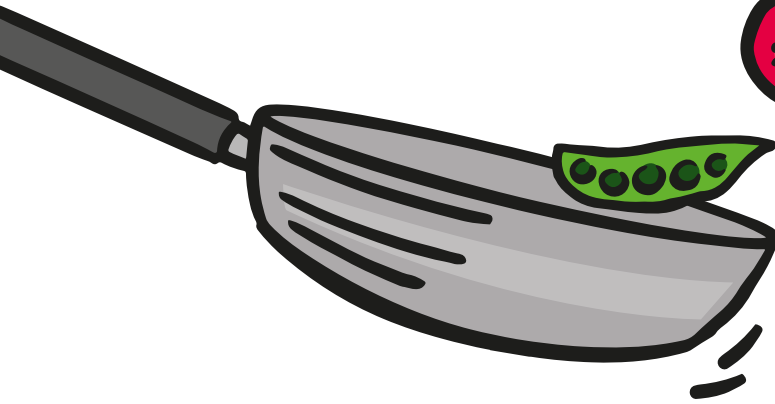




Empfohlen für die  
Gemeinschaftsverpflegung



verbraucherzentrale

*Nordrhein-Westfalen*

# KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE

Einfach, gut und lecker!

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS</b>	<b>4</b>
<b>2. WARUM IST EINE KLIMAFREUNDLICHE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG WICHTIG?</b>	<b>5</b>
<b>3. SCHRITT FÜR SCHRITT ZU EINEM KLIMAFREUNDLICHEREN SPEISEPLAN</b>	<b>7</b>
3.1 Wochenspeiseplan	7
3.2 Tipps für eine klimafreundlichere Verpflegung	9
<b>4. SCHRITT FÜR SCHRITT ZU WENIGER SPEISEABFÄLLEN</b>	<b>10</b>
4.1 Die Etappen zum Ziel	10
4.2 Ursachen und Maßnahmen	11
<b>5. SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR AKZEPTANZ</b>	<b>12</b>
5.1 Rahmenbedingungen	12
5.2 Schülerschaft mit ins Boot holen	12
5.3 Aktionen und Maßnahmen, die den Appetit fördern	13
<b>6. REZEPTE – KLIMAFREUNDLICH UND LECKER</b>	<b>14</b>
<b>7. REZEPTÜBERSICHT</b>	<b>15</b>
<b>8. SAISONKALENDER</b>	<b>70</b>
<b>9. AUSTAUSCHTABELLE</b>	<b>72</b>
<b>10. SPEISEPLAN-CHECK</b>	<b>73</b>
<b>11. LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>74</b>
<b>12. LINKS ZU WEITERFÜHRENDEN INFORMATIONEN</b>	<b>75</b>

**Stand:** 01/2021

**Konzeption und praktische Umsetzung:** Christine Beine, Antonia Blumenthal, Saskia Hein, Katrin Scholtyssek

**Text:** Verbraucherzentrale NRW e.V.

**Gestaltung:** Verbraucherzentrale NRW, B+D Agenturgruppe

**Bildmaterial:** S. 4 + S. 13 Verbraucherzentrale NRW, Marcus Gloger

S. 16 ff. Verbraucherzentrale NRW, Jennifer Braun

**Fotos Rezepte:** Fotostudio Jennifer Braun

**Köchin und Foodstylistin:** Sonja Schubert

**Druck:** gründrucken Print and Packaging GmbH

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

# KLIMAFREUNDLICHE REZEPTE AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Welche Zutaten braucht es für mehr Klimaschutz in der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen? Diese Rezeptsammlung zeigt es in vielen Beispielen zum Nachkochen. Das Kochbuch ist in Zusammenarbeit mit Kindertageseinrichtungen, Schulen und Jugendherbergen entstanden, die sich in Kooperation mit dem Projekt MehrwertKonsum der Verbraucherzentrale NRW auf den Weg zu einer abfallarmen und klimafreundlichen Verpflegung gemacht haben. Immer wieder wurde dabei der Wunsch nach geeigneten, in der Praxis erprobten Rezepten geäußert.

Im engen Austausch mit Köchinnen und Köchen, Cateringbetrieben, Hauswirtschaftskräften und Pädagoginnen und Pädagogen wurden Gerichte ausgewählt, die eine gute Klimabilanz aufweisen und bei Kindern und Jugendlichen beliebt sind. Denn schließlich soll es den jungen Essensgästen gut schmecken. So wird verhindert, dass am Ende Speisen weggeworfen werden müssen. Das zahlt sich doppelt aus – fürs Klima und fürs Küchenbudget.

Unser Dank gilt allen Akteurinnen und Akteuren aus der Kita- und Schulverpflegung sowie den Jugendherbergen, die ihre Rezepte und Anregungen zu dieser Rezeptsammlung beigetragen haben. Sie soll Inspiration und praktische Unterstützung bieten für alle, die zu einer nachhaltigen, klimafreundlichen und genussvollen Ernährung beitragen wollen.



# WARUM IST EINE KLIMAFREUNDLICHE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG WICHTIG?

Auf der Erde leben fast acht Milliarden Menschen, für die eine ausreichende Ernährung sichergestellt werden muss. Der Weg der Lebensmittel vom Acker bis zum Teller verbraucht Ressourcen und belastet Umwelt und Klima. Besonders problematisch ist die Verschwendung von Nahrungsmitteln: Durch die weltweit ungleichmäßige Verteilung werden einerseits große Mengen Lebensmittel ungenutzt weggeworfen, während an anderer Stelle Mangel herrscht.

Sowohl bei der Erzeugung, der Verarbeitung, dem Transport als auch bei der Zubereitung von Lebensmitteln entstehen Treibhausgase, die zur Erwärmung der Atmosphäre beitragen. Insbesondere geht es um Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>), Methan (CH<sub>4</sub>) und Lachgas (N<sub>2</sub>O). Diese klimawirksamen Gase werden durch Umrechnungsfaktoren auf die Einheit CO<sub>2</sub>-Äquivalent gebracht, um sie vergleichbar zu machen. Vereinfacht wird in dieser Rezeptsammlung daher nur von CO<sub>2</sub> gesprochen.

Die Menge der entstehenden Treibhausgasemissionen, die mit einem Lebensmittel verbunden sind, wird auch als „Klimabilanz“ bezeichnet. Einige Lebensmittel weisen eine deutlich günstigere Klimabilanz auf als andere. Zum Beispiel sind mit dem Anbau von Gemüse und Getreideprodukten weitaus weniger Emissionen verbunden als mit der Erzeugung tierischer Produkte wie Fleisch. Eine besonders ungünstige Klimabilanz weisen Rindfleisch und Milchprodukte auf. Das liegt unter anderem daran, dass Rinder bei der Verdauung große Mengen Methan produzieren. Außerdem brauchen die Tiere viel Futter, das wiederum angebaut und verarbeitet werden muss.

Die Klimabilanz von Lebensmitteln verschlechtert sich außerdem, wenn diese über lange Zeiträume (tief-)gekühlt oder über weite Strecken transportiert werden. Und schließlich verbraucht selbst die Entsorgung Ressourcen und verschlechtert die Klimabilanz.

Gerade Großküchen und Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung können deshalb schon durch kleine Veränderungen bei der Auswahl von Lebensmitteln und durch die Vermeidung von Abfällen viel für den Klimaschutz tun. Dazu gehören die Verwendung von Produkten aus der Region, eine Verringerung des Fleischanteils zum Beispiel in Gulasch oder Bolognese-Soße und das Anbieten von vegetarischen Gerichten.

## DIE EMPFEHLUNGEN FÜR EIN KLIMAFREUNDLICHES UND ZUGLEICH GESUNDES ESSEN IM ÜBERBLICK:

- Fleischportionen schrittweise senken, dafür höherwertiges Fleisch einsetzen
- Mehr Vielfalt auf den Teller bringen, z. B. durch attraktive vegetarische und internationale Gerichte
- Die volle Bandbreite der hochwertigen Nährstofflieferanten nutzen: Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide und Co.
- Mehr saisonale, regionale und biologisch erzeugte Lebensmittel verwenden
- Den Anteil von frischen, wenig verarbeiteten Produkten schrittweise erhöhen und weniger verarbeitete Lebensmittel nutzen
- Lebensmittel- und Speiseabfälle vermeiden

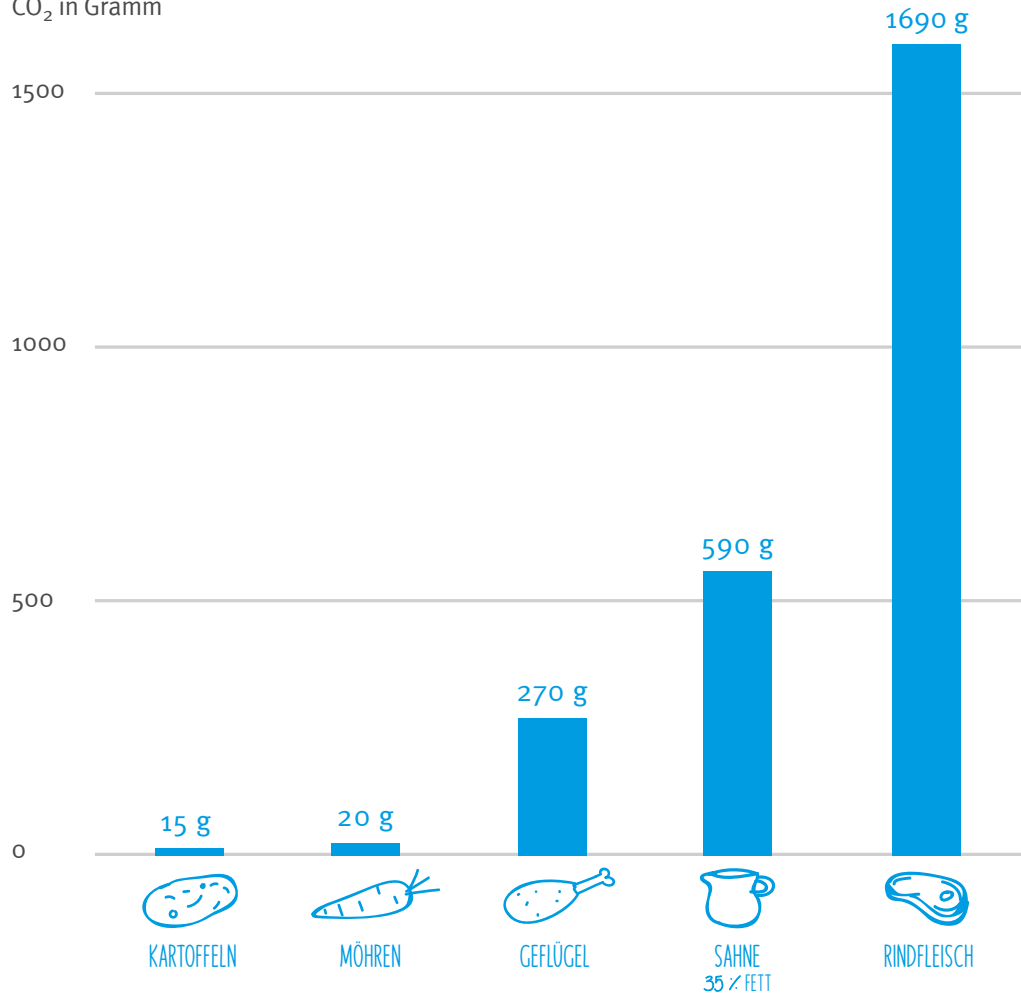


## KLIMAINFO

Machen Sie sich bewusst, dass Sie mit jeder Kaufentscheidung einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

### CO<sub>2</sub>-AUSSTOß PRO 100 GRAMM LEBENSMITTEL

CO<sub>2</sub> in Gramm



Quelle der Zahlen: Eaternity-App (Stand November 2020).

Die CO<sub>2</sub> Angaben sind Durchschnittswerte und unterliegen Schwankungen aufgrund der angewandten Kriterien.

# SCHRITT FÜR SCHRITT ZU EINEM KLIMAFREUNDLICHEREN SPEISEPLAN

Die Ansprüche an das Essensangebot in der Gemeinschaftsverpflegung, insbesondere von Kindern und Jugendlichen, sind hoch: Das Essen soll gut schmecken, satt machen und dann auch noch gesund, ausgewogen und nachhaltig sein. Wie kann das gehen? Eine klimafreundliche und eine gesunde Ernährung passen bestens zusammen. Im Rahmen der Kita- und Schulverpflegung lässt sich ein ausgewogenes und zugleich klimafreundliches Speisenangebot gut umsetzen, unabhängig vom Verpflegungssystem und der Anzahl an Essensteilnehmenden.

## DER WOCHENSPEISEPLAN SOLLTE DAZU FOLGENDE KOMPONENTEN UMFASSEN:<sup>1</sup>

- täglich Kartoffeln, Getreide oder Getreideprodukte
  - davon max. 1 x Kartoffelerzeugnisse (z. B. Pommes frites) und mind. 1 x Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln)
- täglich Gemüse (in gering verarbeitetem Zustand) und/oder Salat
  - davon mind. 2 x Rohkost, mind. 1 x Hülsenfrüchte
- mind. 2 x Obst, Nüsse und Ölsaaten, davon mind. 1 x Stückobst
- mind. 2 x Milch oder Milchprodukte (z. B. Milch und Naturjoghurt)
- max. 1 x Fleisch (bevorzugt mageres Muskelfleisch) oder Wurst
- 1 x Fisch und davon alle 2 Wochen fettreichen Fisch
- max. 1 x industriell hergestellte Fleischersatzprodukte
- max. 1 x panierte oder frittierte Produkte

## FÜR EINE VEGETARISCHE MENÜLINIE:

- täglich Kartoffeln, Getreide oder Getreideprodukte
  - davon max. 1 x Kartoffelerzeugnisse (z. B. Pommes frites) und mind. 1 x Vollkornprodukte (z. B. Vollkornnudeln)
- täglich Gemüse (in gering verarbeitetem Zustand) und/oder Salat
  - davon mind. 2 x Rohkost, mind. 1 x Hülsenfrüchte
- mind. 2 x Obst, Nüsse oder Ölsaaten, davon mind. 1 x als Stückobst und mind. 1 x Nüsse oder Ölsaaten
- mind. 2 x Milch oder Milchprodukte (z. B. Milch und Naturjoghurt)
- max. 1 x industriell hergestellte Fleischersatzprodukte (z. B. Würstchen auf Tofu-, Lupinen- oder Sojabasis)
- max. 1 x panierte oder frittierte Produkte

## LESETIPP

Nähere Informationen zur Gestaltung der Mahlzeiten erhalten Sie hier:

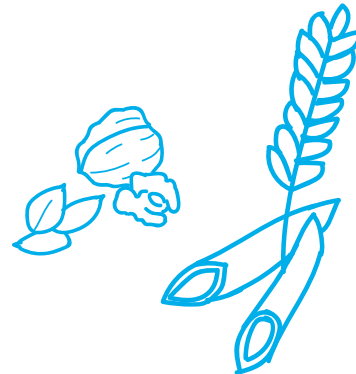
<https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/?L=0>

<sup>1</sup> Empfehlungen basieren auf den DGE-Qualitätsstandards für die Kita- und Schulverpflegung. Diese werden zur Sicherung der Nährstoffversorgung als Basis genommen und beziehen sich auf fünf Verpflegungstage.

## SPEISEPLAN MIT ZWEI MENÜLINIEN – SO GEHT'S!

	MENÜ 1	MENÜ 2 VEGETARISCH*
MONTAG	Pizza mit Tomate und Mozzarella	Bunte Gemüsepizza mit Mais und Paprika
DIENSTAG	Hähnchengeschnetzeltes mit Vollkornnudeln und Brokkoli + Naturjoghurt mit saisonalem Obst	Gemischter Salatteller mit Kürbiskernen und gebratenen Champignons (Essig-Öl-Dressing), dazu frisch gebackenes Brot + Naturjoghurt mit saisonalem Obst
MITTWOCH	Kartoffelgratin an Paprika-Spinat-Gemüse, Möhrensalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gemüsefrikadelle auf Lauch-Tomaten-Gemüse und Kräuterquark, dazu Kartoffelspalten, grüner Salat mit Joghurtdressing
DONNERSTAG	Erbseintopf mit Vollkornbrötchen + Apfel	Vollkornspaghetti mit Tomaten-Mozzarella-Soße und Gurkensalat (Essig-Öl-Dressing) + Apfel
FREITAG	Wildlachs mit Tomaten-Couscous-Salat (Essig-Öl-Dressing) und Kräuterrahmsoße	Roter Linseneintopf mit Paprika und Vollkornbrötchen, Eisberg-Tomaten-Salat (Essig-Öl-Dressing)

\*enthält Milch und Milchprodukte sowie Ei (ovo-lacto-vegetarisch)



## TIPPS FÜR EINE KLIMAFREUNDLICHERE VERPFLEGUNG

### VERRINGERUNG DER FLEISCH- UND WURSTMENGEN

- Eine Reduzierung kann entweder durch den Austausch eines Fleischgerichtes durch ein fleischloses Gericht erfolgen oder durch das Ersetzen der Fleischkomponente durch eine vegetarische oder vegane Alternative.
- Des Weiteren können die Fleischportionen verkleinert und der Gemüseanteil beispielsweise in Hackfleischsoße erhöht werden. Auch der Einsatz von weniger Rindfleisch macht den Speiseplan klimafreundlicher. Durch die Verringerung der Fleisch- und Wurstmengen wird zudem Geld eingespart, das z.B. für Fleisch aus artgerechter Haltung eingesetzt werden kann. So lässt sich ohne Kostensteigerung eine Verbesserung der Qualität des Essens erreichen.

### MEHR VIELFALT DURCH PFLANZLICHE GERICHTE

- Die Vielfalt pflanzlicher Lebensmittel ist ein Plus, um tierische Speisekomponenten mit hohen Treibhausgasemissionen zu ersetzen. Vor allem Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und daraus hergestellte Produkte sowie Getreideprodukte, Nüsse, Kerne und Samen bieten eine klimafreundliche und gesunde Vielfalt.

### REGIONAL-SAISONALE GERICHTE BEVORZUGEN

- Die Gerichte beziehungsweise die enthaltenen Lebensmittel überwiegend der Jahreszeit entsprechend anbieten. Durch ein saisonales und überwiegend regionales Angebot können lange Transportwege bei der Beschaffung der Zutaten vermieden werden. Zudem kann so die Anzahl der Lebensmittel, die aus beheizten Treibhäusern kommen oder in Kühlhäusern gelagert werden, reduziert werden.

### REISANGEBOT VERRINGERN

- Reisgerichte nur gelegentlich anbieten, da sie wegen des beim Anbau entstehenden Methangases und aufgrund des überwiegenden Imports aus Asien eine schlechte Klimabilanz aufweisen. Reis ist häufig mit Arsen belastet, das in zu großen Mengen gesundheitsschädigend sein kann.
- Reis kann in Teilen durch andere Produkte aus Getreide- oder Pseudogetreidearten wie Dinkelreis, Graupen, Hirse oder Couscous ersetzt werden.

### MEHR FETTARME MILCHPRODUKTE

- Fettreiche Milchprodukte wie Hartkäse, Sahne oder Butter häufiger durch fettärmere Milchprodukte wie Joghurt, Milch oder saure Sahne ersetzen. Das schont das Klima und hat zugleich auch gesundheitliche Vorteile. An passender Stelle, wie z.B. bei Soßen oder Aufläufen, können die Milchprodukte auch durch Ersatzprodukte wie Haferdrink oder Sojasahne ausgetauscht werden.

### EINSATZ VON BIO-LEBENSMITTELN

- Die Bio-Landwirtschaft ist im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft meist klimaschonender. So wird beispielsweise auf synthetische Düngemittel und auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verzichtet. Durch Umstellen einzelner Produktgruppen, z.B. Kartoffeln, Nudeln oder saisonales Obst und Gemüse, können Bio-Lebensmittel kostengünstig in den Küchenalltag eingeführt werden.

# SCHRITT FÜR SCHRITT ZU WENIGER SPEISEABFÄLLEN

## AUS DEM PROJEKT MEHRWERTKONSUM

Die Verbraucherzentrale NRW hat Ergebnisse zur Menge von Speiseabfällen in Kitas, Schulen und Jugendherbergen ermittelt. Die Abfallquote, das heißt die Gesamtabfallmenge im Verhältnis zur produzierten Menge, liegt bei Kitas im Durchschnitt bei 20 Prozent, in Schulen bei 27 Prozent und in Jugendherbergen bei 13 Prozent.

Datenlage 2020 Verbraucherzentrale NRW

- Produktionsmengen jeweiliger Speisekomponenten (Kilogramm)
- Ausgabereste jeweiliger Speisekomponenten (Kilogramm)
- Tellerreste gemischt (Kilogramm)
- Anzahl der geplanten und tatsächlichen Verpflegungsteilnehmenden

Für die Auswertung der Daten steht das Online-Tool „Küchenmonitor“ kostenfrei zur Verfügung. Dort gibt es eine ausführliche Anleitung zur Methode und weitere Hilfestellungen. Der „Küchenmonitor“ erstellt elektronisch eine Auswertung inklusive Grafiken, in denen die Ergebnisse dargestellt sind. Diese Auswertung ist die Grundlage zur Daten- und Ursachenanalyse bezüglich der Speiseabfälle.

Zu einer klimafreundlichen Verpflegung gehört auch, Lebensmittelabfälle zu vermeiden und die Wertschätzung für unser Essen zu fördern. Denn die Produktion von Lebensmitteln, die später im Müll landen, belastet Umwelt und Klima in erheblichem Maße. Die Verringerung von Abfällen lohnt sich zudem auch finanziell und eröffnet Spielräume für eine insgesamt nachhaltigere Verpflegung.

## DIE ETAPPEN ZUM ZIEL SIND:

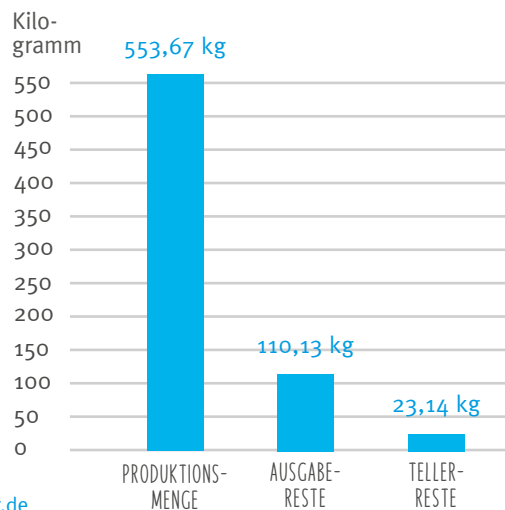
- Speiseabfälle messen<sup>2</sup>
- Ursachen analysieren
- Maßnahmen entwickeln und umsetzen
- Wirksamkeit durch eine weitere Messung prüfen

Gemessen werden alle Komponenten, die für die Mittagsverpflegung produziert werden und alles, was am Ende in der Essensausgabe sowie auf den Tellern übrig bleibt. Konkret werden folgende Parameter erfasst:

<sup>2</sup> Methode und Hilfestellung unter [www.kuechenmonitor.de](http://www.kuechenmonitor.de)

<sup>3</sup> Ergebnisse der Abfallmessung einer Schule

## DER KÜCHENMONITOR – PRODUKTIONSMENGE, AUSGABERESTE UND TELLERRESTE<sup>3</sup>



## URSACHEN UND MAßNAHMEN

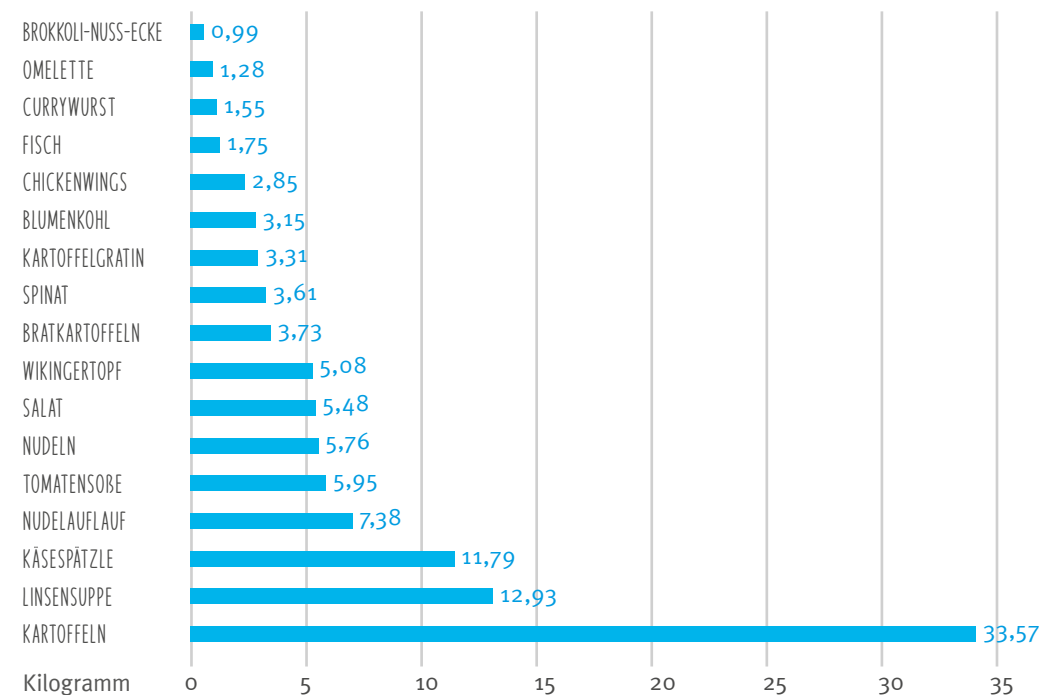
Der Blick auf die Speisereste und die Kommunikation der Akteurinnen und Akteure miteinander legt die Ursachen für Lebensmittelabfälle offen und ermöglicht es, gemeinsam Maßnahmen zu erarbeiten. Denn die Ursachen für Lebensmittelabfälle sind in jeder Einrichtung individuell und hängen von den Gegebenheiten vor Ort, dem Engagement der Mitarbeitenden und vom gesamten Verpflegungsmanagement ab. Der Hauptgrund ist die Überproduktion, die unterschiedliche Ursachen haben kann. Auch die persönlichen Vorlieben der Essensgäste und deren Verhalten – bedienen sich Kinder und Jugendliche zum Beispiel bewusst und nach Appetit selbst am Büffet oder werden die Teller vollgefüllt – spielen eine Rolle. An der Essensausgabe hilft eine gute Kommunikation über gewünschte Portionsgrößen und Vorlieben beziehungsweise Abneigungen, Speiseabfälle zu vermeiden.

### TIPP

Das Gute ist, etwa 30 Prozent der Speisereste lassen sich mit einfachen Maßnahmen vermeiden:

- Abfallmessung durchführen und Ursachen erkennen
- Produktionsmengen und Portionsgrößen bedarfsgerecht anpassen
- Speisepläne auf kind- und jugendgerechte Menüs überprüfen
- Rechtzeitige Rückmeldung an die Küche bezüglich Krankmeldungen geben
- Feedback und Kommunikation zwischen allen Akteuren in den Alltag integrieren

## DER KÜCHENMONITOR – AUSGABERESTE NACH SPEISEKOMPONENTEN<sup>3</sup>





# SCHRITT FÜR SCHRITT ZU MEHR AKZEPTANZ

Was nutzt die beste Klimabilanz des Speiseplans, wenn die Gerichte bei den Kindern und Jugendlichen nicht auf Nachfrage stoßen?

Die in diesem Kochbuch aufgeführten Gerichte sind in den jeweiligen Einrichtungen sehr beliebt. Trotzdem lautet die Empfehlung: Jeder Caterer und jede Küchenleitung sollte ganz individuell die Zielgruppe vor Ort betrachten und nach den örtlichen Gegebenheiten entscheiden, ob die Gerichte für die Kinder und Jugendlichen infrage kommen.

Zur Akzeptanz der angebotenen Verpflegung gehören viele Aspekte, die unterschiedlich stark auf die Essensbeteiligung in der Einrichtung einwirken. Während in Kitas der Mittagstisch für alle Kinder in der Über-Mittag-Betreuung angeboten wird, ist es in Schulen eine große Herausforderung, die Heranwachsenden für die Teilnahme am Essen zu gewinnen.

## RAHMENBEDINGUNGEN

Durch einen der Zielgruppe angepassten und eventuell mitgestalteten Speiseraum wird die Akzeptanz der Verpflegung deutlich erhöht. Bei der Gestaltung des Raums können leise Sitzbereiche, gemütliche Sitzcken oder ein Loungebereich mit Steh- und Sitzmöglichkeiten zum Wohlfühlen in den Pausen sehr hilfreich sein, um auch Schülerinnen und Schüler der höheren Klassen oder das Lehrpersonal für die Mensa zu begeistern. Vorteilhaft sind ausreichend lange Pausen, um das Essen in Ruhe genießen und vom Unterricht abschalten zu können. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Pausenlänge von ca. 60 Minuten in der Mittagszeit.

## SCHÜLERSCHAFT MIT INS BOOT HOLEN

Bindet man Schülerinnen und Schüler in die Speiseplanung mit ein, so wird erfahrungsgemäß die Akzeptanz des Speiseplans in dieser Zielgruppe gesteigert. Sie tragen gerne ihre Ideen zu klimafreundlichen Gerichten bei. Unterstützt wird dies durch Einbindung des Themas „Nachhaltige Ernährung“ in den Unterricht, um so ein Bewusstsein für die Folgen der Lebensmittelproduktion und -verschwendung zu schaffen.

Wünschenswert ist auch eine tägliche Teilnahme des Lehrerkollegiums am Essen in der Mensa. Die Erwachsenen erfüllen eine Vorbildfunktion und zeigen so den Schülerinnen und Schülern, dass das Verpflegungsangebot der Einrichtung ein wichtiger Teil der Schulkultur ist. Die Qualität des Essens ist immens wichtig für die Akzeptanz, denn die Kinder und Jugendlichen werden vor allem dann in die Mensa gehen, wenn sie diese mit gutem Essen verbinden.

Um den Andrang in der Mensa etwas zu vermindern, können gestaffelte Essenszeiten für die verschiedenen Altersgruppen helfen. Ausreichend Personal und Platz an der Theke sorgen für eine geordnete und schnelle Essensausgabe, sodass die Kinder und Jugendlichen wenig Pausenzeit mit Warten verbringen müssen.

## FOLGENDE AKTIONEN UND MAßNAHMEN FÖRDERN DEN APPETIT AUF DAS SCHULESSEN:

- Binden Sie die Kinder und Jugendlichen mit ein und fragen Sie nach ihrer Zufriedenheit mit dem angebotenen Essen. Was gefällt ihnen gut? Wie kann es verbessert werden?
- Erfragen Sie, wie die Mensa oder der Essensbereich gemütlicher und ansprechender gestaltet werden kann.
- Lassen Sie sich in die Töpfe gucken und animieren Sie, neue Gerichte zu probieren. Nehmen Sie Anregungen zu neuen Rezepten von allen Beteiligten auf.
- Informieren Sie alle Beteiligten und die gesamte Schulgemeinde über das Mensaangebot, Neuerungen und Aktionen.

### LESETIPP

Sie suchen weitergehende Informationen und Material für den Unterricht? Schauen Sie auf der Webseite der Verbraucherzentrale NRW nach und laden Sie sich das Praxishandbuch herunter.

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/zukunftsesser>



# REZEPTE — KLIMAFREUNDLICH UND LECKER

Die folgenden Rezepte stammen aus Kitas, Schulen und Jugendherbergen. Die Einrichtungen waren aufgefordert, klimafreundliche Rezepte einzureichen, die bei ihren Essensgästen gut ankommen.

Die Auswahl der Rezepte richtete sich nach diesen Kriterien:

- Der CO<sub>2</sub>-Wert des fertigen Gerichts liegt maximal bei 770 g CO<sub>2</sub>-Äquivalent. Dies entspricht ungefähr der Hälfte des CO<sub>2</sub>-Wertes eines üblichen Gerichtes, das Fleisch oder Fisch enthält.
- Bevorzugt werden pflanzliche Produkte verwendet, Milchprodukte und Fleisch werden maßvoll eingesetzt.

Zum Teil wurden Mengenangaben sowie die Auswahl der Zutaten so angepasst, dass sie den klimafreundlichen Kriterien entsprechen.

Die Rezepte sind in der Lebensmittelmenge jeweils für zehn Personen angegeben. In der Tabelle finden sich die Mengenangaben entsprechend den Zielgruppen „Kindertagesstätte“, „Grundschule“ und „weiterführende Schule“. Für Jugendherbergen, die oft auch Erwachsene verpflegen, müssen die Portionen der weiterführenden Schule eventuell noch aufgestockt werden.

Ebenso wurden die Portionsgrößen aufgrund der Erfahrungswerte des Projekts MehrWertKonsum zum Teil neu berechnet. Generell gilt für die Portionierungen: Als Koch und Köchin, Mensaleitung oder Cateringunternehmen kennen Sie Ihre Kinder beziehungsweise Schülerinnen und Schüler am besten. Die aufgeführten Mengenangaben und Portionsgrößen sind Empfehlungen und dienen daher lediglich als Orientierung. Beobachten oder messen Sie bei der Einführung neuer Gerichte die Speiseabfälle und passen Sie die Mengen nach Bedarf an. Gerade bei unbekanntem Speisen bleiben anfangs häufig mehr

Reste übrig und es dauert ein wenig, bis die Kinder und Jugendlichen auf den Geschmack kommen.

Wenn Sie neue Gerichte in den Speiseplan aufnehmen, lassen Sie die gut laufenden Speisen an diesem Tag außen vor. So wird eher auf die neuen Gerichte zugegriffen. Bieten Sie auch Proberportionen an.

Auch bei Gewürzen und Kräutern gibt es individuelle Vorlieben. Die Mengen der Würzzutaten können ebenfalls angepasst werden. Dadurch ändert sich der CO<sub>2</sub>-Wert der Gerichte nur in sehr geringem Maß.



## TIPP

Sie möchten die Rezepte noch klimafreundlicher umsetzen? Folgende Tipps helfen dabei:

- Die Rezepte können je nach Jahreszeit angepasst zubereitet werden, indem saisonales Gemüse verwendet wird.
- Der Einsatz von Bio-Lebensmitteln trägt zur CO<sub>2</sub>-Einsparung bei. Am einfachsten ist dies in den Bereichen der Stärkekomponenten wie Nudeln sowie bei Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten.

# REZEPTÜBERSICHT

## 1. FRÜHLINGSREZEPTE

- 1.1 Blumenkohlaufguss mit Nudeln
- 1.2 Möhrensuppe mit Vollkornbrötchen
- 1.3 Spinatnocken mit Käsesoße und Salat
- 1.4 Mafé
- 1.5 Bunte Gemüse-Couscouspfanne
- 1.6 Grünkernbratlinge mit Pellkartoffeln und Kräuter-Joghurt-Soße

## 2. SOMMERREZEPTE

- 2.1 Tofubällchen mit Blumenkohl-Hirse-Püree und Salat
- 2.2 Vegetarische Tomatensuppe mit Nudeln
- 2.3 Kohlrabi-Hirse-Eintopf
- 2.4 Chili sin Carne mit Reis und Salat
- 2.5 Spinatknödel mit Eisbergsalat
- 2.6 Vollkornpasta mit selbst gemachtem Basilikumpesto
- 2.7 Vegetarische Frikadellen mit Kartoffelpüree und Erbsen
- 2.8 Kleine Ofenkartoffeln mit Kräuterquark und Gurkensalat

## 3. HERBSTREZEPTE

- 3.1 Hähnchengeschnetzeltes mit Spätzle und Tomatensalat
- 3.2 Kürbissuppe mit Maisbrot
- 3.3 Gemüsepfanne und überbackene Kartoffeln mit veganer Mayo
- 3.4 Pasta mit Kürbissoße
- 3.5 Vegane Hirsepfanne
- 3.6 Gemüsefrikadellen mit Tzatziki und Pellkartoffeln
- 3.7 Pfannkuchen mit Apfelkompott

## 4. WINTERREZEPTE

- 4.1 Vollkornspaghetti mit vegetarischer Linsensoße
- 4.2 Möhreeneintopf mit Buchweizen, Kartoffelwürfeln und Lauch mit Toast
- 4.3 Kartoffelsuppe mit Lachs
- 4.4 Buntes Winter-Ofengemüse mit Kartoffel-Bohnen-Püree
- 4.5 Marokkanischer Kichererbseneintopf mit Fladenbrot

## 5. SOßEN UND DIPS

- 4.1 Grundrezept Tomatensoße
- 4.2 Vegane Grundsoße
- 4.3 Ketchup
- 4.4 Vegane Mayo

16

18

19

20

22

23

24

26

28

30

31

32

34

36

37

38

40

42

44

46

48

49

50

52

54

56

58

59

60

62

64

66

67

68

69



## FRÜHLINGSREZEPTE

Im Frühjahr ist zunächst noch gelagertes Wintergemüse erhältlich. Ab April/Mai werden dann die ersten frischen Gemüsesorten wie beispielsweise Spinat, Frühlingszwiebeln, Radieschen oder Brokkoli angeboten. Die ersten Salate aus dem Folienanbau kommen auf den Markt. Genauere Angaben finden Sie im Saisonkalender auf Seite 70 f.

Das abgebildete Gericht finden Sie auf Seite 23.



# BLUMENKOHLAUFLAUF MIT NUDELN

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 700 g  
pro Portion

Das Rezept stammt aus der Kita Hohenfriedbergstraße in Köln-Weidenpesch.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Das Wasser zum Kochen bringen, Nudeln und Blumenkohlröschen darin bissfest garen. Aus dem Fett, Mehl und der Flüssigkeit eine helle Mehlschwitze herstellen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Schnittlauch abschmecken.

**2** Auflaufform einfetten. Nudeln und Blumenkohl abwechselnd mit Soße und etwas Käse aufschichten. Zum Abschluss mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen bei 220° C überbacken, bis die Käseschicht goldbraun ist.

**3** Mit etwas Schnittlauch bestreuen und servieren.



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Dinkelnudeln (g)	800	600	500
Blumenkohlröschen (g)	1400	900	700

### Mehlschwitze

Pflanzliches Fett (g)	70	45	35
Mehl (EL)	3	2	1 1/2
Milch, 1,5 % Fett (ml)	650	410	320
Kochsahne (ml)	200	130	100
Gemüsebrühe (ml)	280	180	140

Jodsalz

Pfeffer

Muskat

Schnittlauch (Bund)	1	1/2	1/2
Emmentaler, gerieben (g)	350	300	285

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 420	ca. 340	ca. 260
----------------------	---------	---------	---------

# MÖHRENSUPPE MIT VOLLKORNBRÖTCHEN

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 120 g  
pro Portion

Das Rezept stammt vom BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Möhren schälen, in große Stücke schneiden und mit 1/5 der Wassermenge aufkochen. Bei kleiner Flamme 45 Minuten köcheln.

**2** Rest des Wassers aufkochen.

**3** Möhren sehr fein pürieren, dabei das Wasser nach und nach dazugeben. Mit Salz abschmecken.

**4** Dazu ein Vollkornbrötchen reichen.

## TIPP

→ Die Möhren können auch durch andere Gemüsesorten wie Brokkoli, Blumenkohl, Kürbis oder Rotkohl ersetzt werden. Somit kann die Suppe in jeder Jahreszeit mit regionalen Gemüsesorten angeboten werden.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Möhren (g)	2500	2000	1500
Wasser (ml)	2000	1600	1250
Jodsalz			
Vollkornbrötchen (Stk)	10	10	5

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 450	ca. 360	ca. 275
----------------------	---------	---------	---------





# SPINATNOCKEN MIT KÄSESOBE UND SALAT

Das Rezept stammt aus der Frischküche Gerhardt.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln würfeln, in Öl auslassen und abkühlen lassen. Spinat hacken und blanchieren. Vollkorntoast würfeln. Toast, Ei, (kalte) Zwiebel-Öl-Masse, Spinat, Mehl, Parmesan und Gewürze zu einer Masse vermengen. Nicht zu stark kneten! 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Nocken abstechen (60 g). Auf gefetteten

- Lochblechen ca. 15 Minuten blanchieren. (Probekocken machen für Geschmack und Konsistenz.)
- 3 Vegane Grundsoße nach Grundrezept (siehe Seite 67) kochen und mit dem Schmelzkäse zu einer leckeren Soße aufbereiten.
- 4 Salat waschen, schneiden und portionieren. Salatsoße darüber verteilen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Zwiebeln (g)	280	220	180
Öl (ml)	280	220	180
Spinat (g)	700	540	450
Vollkorntoast (g)	700	540	450
Vollei (g)	430	330	270
Mehl (g)	240	180	150
Parmesan (g)	150	110	90
Jodsalz (EL, gestrichen)	1 1/2	1	1
Pfeffer, Muskat			
<b>Vegane Grundsoße (g)</b>	900	650	500
<b>Rezept siehe Seite 67</b>			
Emmentaler Schmelzkäse (g)	220	160	130
<b>Salat</b>			
Grüner Salat (g)	300	250	200
Salatsoße (g)	120	90	60

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 430	ca. 330	ca. 270
----------------------	---------	---------	---------

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 740 g  
pro Portion



# MAFÉ

Das Rezept stammt aus der Kita St.-Sebastianus-Straße in Köln-Wahn. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 175 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse und Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
- 2 Knoblauch schälen und klein hacken. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Currypulver kurz anbraten, dann Zwiebeln und Knoblauch zugeben und glasig dünsten. Anschließend das Gemüse und die Kartoffeln zugeben und kurz mit anbraten. Erdnussbutter, Tomatenmark, Sojasoße zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, zudecken und bei kleiner Hitze 20–30 Minuten kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist. Ab und zu umrühren.
- 3 Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kohlrabi (g)	700	600	500
Möhren (g)	700	600	500
Kartoffeln (g)	1200	1000	600
Zwiebeln (g)	400	300	250
Knoblauch (Zehe)	3	2	1
Rapsöl (ml)	70	60	50
Currypulver			
Erdnussbutter (g)	70	60	50
Tomatenmark (g)	50	40	30
Sojasoße (ml)	70	60	50
Gemüsebrühe (ml)	1000	800	550
Jodsalz, Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 420	ca. 350	ca. 250
----------------------	---------	---------	---------

# BUNTE GEMÜSE-COUSCOUSPFANNE

Das Rezept stammt aus der Jugendherberge Tecklenburg. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 465 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse waschen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen und die Röschen teilen. Möhren schälen und in 1 cm kleine Würfel schneiden. Chinakohl in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, Zucchini halbieren, Kerne entfernen und auch in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden.
- 2 Das Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten anbraten. Erbsen dazugeben und mit Curry, Jodsalz und Pfeffer leicht abschmecken. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Das Gemüse sollte bissfest bleiben.
- 3 Couscous dazugeben, einmal aufkochen lassen. Danach zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.
- 4 Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren auf die Couscouspfanne streuen.



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Brokkoli (g)	1000	750	500
Möhren (g)	400	300	200
Chinakohl (g)	400	300	200
Paprika (g)	800	600	400
Zucchini (g)	200	150	100
Knoblauch (Zehe)	4	3	2
Olivenöl (EL)	9	6	4
Erbsen (g)	400	300	200
Curry, Jodsalz, Pfeffer			
Gemüsebrühe (ml)	1000	600	400
Couscous (g)	500	300	200
Frühlingszwiebeln (g)	200	150	100

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 500	ca. 350	ca. 230
----------------------	---------	---------	---------





CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 500 g  
pro Portion

# GRÜNKERNBRATLINGE MIT PELLKARTOFFELN UND KRÄUTER-JOGHURT-SOÛE

Das Rezept stammt aus der Kita im Quäker Nachbarschaftsheim in Köln. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Gemahlene Grünkern mit Gemüsebrühe anrühren.
- 2 Lauch und Möhren klein schneiden/raspeln. Unter die Bratlingmasse heben. Falls der Teig zu flüssig erscheint, Haferflocken untermischen. Zum Binden den geriebenen Käse einkneten. Aus der Masse kleine flache Bällchen formen.
- 3 In einer Pfanne mit Öl oder im Konvektomaten braten.
- 4 Die Kartoffeln waschen und kochen. Beliebige Kräuter unter den Naturjoghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Grünkernbratlingen und Pellkartoffeln servieren.

## TIPP

- Das Garen im Konvektomaten spart im Vergleich zum Braten in der Pfanne Zeit und Fett.
- Der Grünkernbratling schmeckt auch ohne Käse, dann ist das Rezept noch klimafreundlicher. Dabei muss auf ausreichend Feuchtigkeit geachtet werden, damit die Masse zu Bällchen geformt werden kann.
- Grünkernmehl ist nicht in jedem Supermarkt erhältlich. Wir empfehlen, das volle Getreide fein zu mahlen, z. B. bieten Biomärkte dies als Dienstleistung an.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Grünkernbratlinge</b>			
Grünkernmehl (g)	400	300	200
Gemüsebrühe (ml)	1600	1200	800
Lauch (g)	450	350	250
Möhren (g)	500	380	250
ggf. zarte Haferflocken (g)			
geriebener Käse (g)	300	230	150
Rapsöl zum Braten			
<b>Pellkartoffeln (g)</b>	900	800	700
<b>Kräuter-Joghurt-Soße</b>			
Naturjoghurt, 1,5 % Fett (g)	300	200	150
Küchenkräuter (g)	20	20	20
Jodsalz			
Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 440	ca. 340	ca. 250
----------------------	---------	---------	---------



## SOMMERREZEPTE

Im Sommer ist die Gemüseauswahl am größten. Aus der Region sind jetzt vielerorts erntefrisch zum Beispiel Bohnen, Kohlrabi, Möhren oder Zucchini sowie verschiedene Kräuter erhältlich. Salate aus dem Freilandanbau bereichern den Speiseplan. Achten Sie darauf, Ware möglichst aus dem regionalen Freilandanbau zu kaufen, da dieser die geringste Klimabelastung aufweist.

Das abgebildete Gericht finden Sie auf Seite 38.





# TOFUBÄLLCHEN MIT BLUMENKOHL-HIRSE-PÜREE UND SALAT

Das Rezept stammt vom BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln sehr fein würfeln. Die Kürbiskerne grob hacken. Die Petersilie mit Stiel hacken. Möhre oder Hokkaidokürbis fein reiben. Alles mit den restlichen Zutaten in einer großen Schüssel sehr gut kneten, bis eine feste Masse entsteht. Pfanne großzügig mit Öl erhitzen. Mit einem kleinen Eisportionierer Bällchen ausstechen und in dem heißen Öl hellbraun und knusprig braten.

**2** Blumenkohl in große Stücke schneiden und

mit etwas Wasser ca. 20 Minuten kochen, bis er weich ist. Die Flüssigkeit abgießen und Blumenkohl pürieren. Hirse mit der 2 1/2 fachen Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen und 30 Minuten köcheln, bis die Hirse aufgeplatzt ist.

**3** Den pürierten Blumenkohl, Muskatnuss und etwas Salz zur Hirse geben und alles zusammen gründlich pürieren.

**4** Dazu einen Blattsalat mit Dressing reichen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Zwiebeln, mittelgroß (Stk)	2	1-2	1
Kürbiskerne (g)	40	30	20
Petersilie			
Möhren oder Hokkaidokürbis (g)	200	160	100
Tofu (g)	300	240	150
warmer, gekochter Naturreis (g)	300	240	150
mittelscharfer Senf (TL)	2	1-2	1
Jodsalz, Rapskernöl			
<b>Blumenkohl-Hirse-Püree</b>			
Blumenkohl mit Strunk (g)	2000	1600	1000
Hirse (g)	1000	800	500
Muskat, Jodsalz			
<b>Salat</b>			
Blattsalat (g)	300	250	200
Weißweinessig (EL)	3	2	1
Öl (EL)	6	5	3
Jodsalz, Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 430	ca. 340	ca. 230
----------------------	---------	---------	---------



## TIPP

→ Die Tofubällchen mit dem noch warmen Reis verarbeiten. So haftet der Teig besser zusammen.

# VEGETARISCHE TOMATENSUPPE MIT NUDELN

Das Rezept stammt aus der Kita Hohenfriedbergstraße in Köln-Weidenpesch. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, dann die restlichen Zutaten hinzugeben. Zum Schluss das gehackte Basilikum unterrühren und mit Gewürzen abschmecken.
- 2 Nudeln in Salzwasser kochen.
- 3 Die Tomatensuppe sollte – gut abgeschmeckt – 30 Minuten leicht köcheln. Nudeln erst kurz vor dem Servieren einrühren.

## TIPP

→ Alternativ zu den Nudeln kann z. B. auch Dinkelreis, Bulgur oder ein anderes Getreide genutzt werden. Der CO<sub>2</sub>-Wert ändert sich dadurch nur geringfügig.



CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 285 g  
pro Portion

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Zwiebeln, mittelgroß (Stk)	4	3	2
Knoblauch (Zehe)	1	1/2	1/2
Olivenöl (EL)	2	1	1
Tomatensugo (ml)	2500	2000	1500
Kokosmilch (ml)	250	200	140
Gemüsebrühe (ml)	125	100	70
Basilikum (g)	30	15	15
Suppennudeln (g)	600	500	300

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 430	ca. 350	ca. 240
----------------------	---------	---------	---------

# KOHLRABI-HIRSE-EINTOPF

Das Rezept stammt aus der Kita Drachennest in Köln-Ehrenfeld. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in Wasser oder Gemüsebrühe weich kochen.
- 2 Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Kohlrabi in ca. 2 cm große Stifte, die Möhren in Scheiben schneiden. Gemüse in Öl kurz andünsten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Hirse unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Petersilie fein schneiden und auf einem gesonderten Teller zum Kohlrabi-Hirse-Eintopf reichen, gegebenenfalls direkt über den Eintopf streuen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Hirse (g)	350	250	200
Wasser (ml)	700	500	400
Frühlingszwiebeln (g)	400	300	240
Kohlrabi (g)	2100	1500	1200
Möhren (g)	900	750	600
Rapsöl (g)	30	20	20
Gemüsebrühe (Pulver) (g)	15	10	10
Jodsalz, Pfeffer			
Petersilie (g)	60	60	60

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 450	ca. 330	ca. 270
----------------------	---------	---------	---------



CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 140 g  
pro Portion



# CHILI SIN CARNE MIT REIS UND SALAT

Das Rezept stammt von der Rebional GmbH.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 640 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Kidneybohnen und weiße Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Separat weich kochen.
- 2 Ganze Grünkernkörner mit Wasser bedeckt ca. 45 Minuten garen.
- 3 Zwiebeln in Öl anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und anrösten. Grünkernschrot hinzufügen und mit Wasser und passierten Tomaten angießen. Mais und klein geschnittene Paprika dazugeben. Mit Salz, Knoblauch, Zucker, Oregano, Curry, Zimt, Kreuzkümmel und Kakaopulver würzen.
- 4 Die zweierlei Bohnen und die ganzen Grünkernkörner dazugeben. Anschließend aufkochen und abschmecken.
- 5 Reis zusammen mit Kurkuma, Salz und Rapsöl im Wasser gar kochen.
- 6 Aus Quark, Schmand, Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Kräutern und Gewürzen einen Kräuterdip anrühren.
- 7 Dazu Salat mit Essig-Öl-Senf-Dressing reichen.

## TIPP

→ Statt Reis können auch Alternativen wie Dinkel, Weizen oder Hirse verwendet werden.



## ZUTATEN

### Chili sin Carne

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kidneybohnen, getrocknet (g)	200	150	100
Wasser (ml)	200	150	100
Weißer Bohnen, getrocknet (g)	100	75	50
Wasser (ml)	100	75	50
Grünkern (g)	100	75	50
Wasser (ml)	200	150	100
Zwiebeln, gewürfelt (g)	300	225	170
Rapsöl (ml)	50	40	30
Tomatenmark (g)	150	100	75
Grünkerngrütze/-schrot (g)	100	75	50
Wasser (ml)	400	300	230
Passierte Tomaten (g)	200	150	100
Mais (g)	300	225	170
Paprika (g)	300	225	170
Knoblauch (Zehen)	2	1	1/2

Oregano, Curry, Zimt,  
Kakaopulver, Zucker,  
Jodsalz, Kreuzkümmel

### Kurkuma-Reis

Reis (g)	400	300	250
Wasser (ml)	800	600	500

Jodsalz, Rapsöl, Kurkuma

### Kräuterdip mit Minze

Magerquark (g)	175	130	100
Schmand, 24 % Fett (g)	175	130	100
Naturjoghurt, 1,5 % Fett (g)	175	130	100
Olivenöl (EL)	2	1 1/2	1
Zitronensaft, Honig			
frische Kräuter (g)	10	10	10
frische Minze (g)	5	5	5

Jodsalz, Pfeffer

### Salat

Salatmix bunt (g)	200	150	125
Kräuteressig (ml)	50	40	30
Rapsöl (ml)	75	50	40
Wasser (ml)	100	75	60
Senf mittelscharf	1	1/2	1/2

Jodsalz, Pfeffer,  
Schnittlauch

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 450	ca. 350	ca. 260
----------------------	---------	---------	---------

# SPINATKNÖDEL MIT EISBERGSALAT

Das Rezept stammt aus der Kita Von-Ketteler-Straße in Köln-Höhenhaus.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Das Weißbrot klein würfeln und mit Milch aufgießen. Den Spinat in Salzwasser kochen und anschließend ausdrücken und passieren.
- 2 Pflanzliches Fett im Topf zerlassen, klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch im Fett anschwitzen. Den Spinat dazugeben und ca. 5 Minuten mit andünsten. Etwas auskühlen lassen.

- 3 Die Masse zu dem Weißbrot-Milch-Gemisch geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier, Mehl und Semmelbrösel dazugeben und gut vermengen.
- 4 Aus der Masse kleine Knödel formen und in Salzwasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Knödel mit Parmesan servieren.
- 5 Dazu Eisbergsalat mit Essig-Öl-Dressing reichen.

## TIPP

→ Wenn etwas Soße angeboten werden soll, kann die vegane Grundsoße (siehe Seite 67) gereicht werden oder etwas geschmolzene Butter. Durch Butter verschlechtert sich jedoch die Klimabilanz des Gerichtes erheblich.

## ZUTATEN

### Spinatknödel

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Weißbrot (g)	800	520	400
Milch, 1,5 % Fett (ml)	750	490	375
Spinat (g)	2000	1300	1000
Pflanzliches Fett (g)	75	50	40
Zwiebeln (Stk)	4	2	1-2
Knoblauch (Zehe)	2	1-2	1
Jodsalz, Pfeffer, Muskat			
Eier, M (Stk)	4-5	3	2-3
Mehl (EL)	5	3	2 1/2
Paniermehl, Vollkorn (g)	100	65	50
Parmesan (g)	70	45	35

### Salat

Eisbergsalat (g)	300	250	200
Weißweinessig (EL)	3	2	1
Rapsöl (EL)	7	5	3
Jodsalz, Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 480	ca. 320	ca. 245
----------------------	---------	---------	---------



CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 770 g  
pro Portion



# VOLLKORNPASTA MIT SELBST GEMACHTEM BASILIKUMPESTO

Das Rezept stammt aus der Kita Von-Ketteler-Straße in Köln-Höhenhaus.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Pesto: Basilikumblätter in ein hohes Gefäß füllen. Zitronensaft und geriebenen Parmesan hinzugeben. Pinienkerne und Olivenöl ebenfalls hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab ordentlich pürieren. Es sollte eine Paste werden, welche nicht

zu fest sein darf. Je nach Bedarf noch etwas Olivenöl hinzufügen und mit etwas Salz abschmecken.  
**2** Pasta: Vollkornpasta nach Packungsanweisung mit etwas Salz kochen. Sie sollte noch bissfest sein.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Pesto</b>			
Basilikum (g)	400	300	200
Zitronensaft (ml)	200	150	100
Parmesan (g)	80	60	40
Pinienkerne (g)	500	375	250
Olivenöl (ml)	140	110	75
<b>Vollkornpasta (g)</b>	<b>1300</b>	<b>1000</b>	<b>750</b>
Jodsalz			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 390	ca. 300	ca. 210
----------------------	---------	---------	---------

## TIPP

→ Wenn die Kinder und Jugendlichen noch keine Vollkornpasta gewöhnt sind, kann sie auch mit hellen Nudeln gemischt angeboten werden. Der Anteil der Vollkornpasta kann dann nach und nach erhöht werden.



CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 475 g  
pro Portion

# VEGETARISCHE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELPÜREE UND ERBSEN

Das Rezept stammt aus der Jugendherberge Rheine.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 770 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

**1** Haferflocken, Kräuterquark, Zwiebeln, Eier und Käse in eine große Schüssel geben und mit einem Kochlöffel vermengen bis eine homogene Masse entsteht. Nun für 30 Minuten im Kühlschrank abgedeckt quellen lassen.  
**2** Nach der Quellzeit mit Pfeffer und Kräutern abschmecken. Salz nur mit Bedacht verwenden, da der Kräuterquark meist ausreicht.  
**3** Nun die Frikadellen formen und ganz langsam im Olivenöl braten. Wichtig ist, die Hitze niedrig zu halten, da die Frikadellen sehr schnell anbrennen! Die Bratzeit beträgt ca. 4-5 Minuten pro Seite.  
**4** Dazu Kartoffelpüree und Erbsen zubereiten.



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kernige Haferflocken	820	625	500
Kräuterquark, fettarm	820	625	500
Zwiebeln	260	200	160
Eier, M (Stk)	8	6	5
geriebener Käse (Edamer)	250	190	150
Jodsalz, Pfeffer			
frische Kräuter, gehackt, nach Wahl, z. B. Petersilie, Schnittlauch			
Olivenöl			
Kartoffelpüree, gegart (g)	1000	800	700
Erbsen, gegart (g)	1200	1000	700

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 490	ca. 390	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------



# KLEINE OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERQUARK UND GURKENSALAT

Das Rezept stammt von der Kruck Schlemmer Service GmbH.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln mit Kräutern, Gewürzen und Öl vermischen und im Ofen garen.
- 2 Quark, Joghurt, Kräuter und Gewürze mit dem Öl zu einem Kräuterquark glatt rühren.
- 3 Gurken waschen, in Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und mit den Gurkenscheiben vermengen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
kleine Kartoffeln, mit Schale (g)	2000	1600	1200
Kräuter der Provence (g)	15	12 1/2	10
Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kurkuma			
Rapsöl (EL)	1	1	1
<b>Kräuterquark</b>			
Magerquark (g)	800	520	400
Naturjoghurt, 1,5 % Fett (g)	600	390	300
gemischte Kräuter (g)	40	25	20
Jodsalz, Pfeffer			
Rapsöl (TL)	1	1	1
<b>Gurkensalat</b>			
Gurke (g)	580	460	350
Weißweinessig (EL)	4	4	3
Rapsöl (EL)	10	8	7
Jodsalz, Zucker, Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 420	ca. 310	ca. 240
----------------------	---------	---------	---------

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 640 g  
pro Portion



## HERBSTREZEPTE

Die Vielfalt der Gemüsesorten bleibt im Herbst zunächst noch erhalten und wird durch Kürbis und verschiedene Kohllarten erweitert. Ab November nimmt das Angebot an Frischware aus dem Freilandanbau ab, vieles wird weiterhin als Lagerware angeboten. Auch die Auswahl an Salaten wird kleiner, einige gibt es aber noch aus dem Freilandanbau wie beispielsweise Endiviensalat und Romanasalate.

Das abgebildete Gericht finden Sie auf Seite 48.





# HÄHNCHENGESCHNETZELTES MIT SPÄTZLE UND TOMATENSALAT

Das Rezept stammt von der Sozial-Holding der Stadt Mönchengladbach GmbH.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Das Hähnchengeschnetzelte in einer Pfanne in dem Öl anbraten. Die Zwiebeln würfeln, mit den Waldpilzen zusammen zugeben und schmoren lassen. Das Tomatenmark zufügen und kurz mitbraten, anschließend mit Wasser ablöschen und kurz weitergaren. Mit Hafersahne ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Kräuter zum Schluss zufügen und noch einmal aufkochen lassen.

**2** Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Aus Essig, Öl und Gewürzen ein Dressing zubereiten und über den Salat geben.

**3** Dazu Spätzle zubereiten.

## ZUTATEN

### Hähnchengeschnetzeltes

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Hähnchenfleisch (g)	600	525	400
Rapsöl (ml)	250	200	150
Zwiebeln (g)	250	200	150
Waldpilze (g)	600	525	400
Tomatenmark (g)	250	200	150
Wasser (ml)	60	50	40
Hafersahne (ml)	125	100	75
Brühe, Knoblauch, Pfeffer, Jodsalz			
Kräutermischung (g)	25	20	15

### Tomatensalat

Tomaten (g)	900	600	400
Balsamicoessig (EL)	4	3	2
Rapsöl (EL)	10	8	6

Jodsalz, Zucker, Pfeffer

<b>Spätzle</b>	800	600	500
----------------	-----	-----	-----

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 490	ca. 370	ca. 280
----------------------	---------	---------	---------

## TIPP

→ Statt Hafersahne können auch andere pflanzliche Sahnealternativen verwendet werden.





# KÜRBISSUPPE MIT MAISBROT

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 340 g  
pro Portion

Das Rezept stammt aus der Jugendherberge Köln-Riehl. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Butter im Topf zerlassen und die Würfel darin anschwitzen. Kürbis (mit Schale) in große Würfel schneiden. Diese mit anschwitzen und mit Orangensaft ablöschen und 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Gemüsebrühe zugießen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren und mit Honig, Salz und Gewürzen abschmecken.

**2** Für den Vorteig Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde formen. Ein halbes Glas mit lauwarmem Wasser füllen und darin Hefe und Zucker auflösen. Flüssigkeit in die Mulde geben und mit

Mehl bedecken. 10–15 Minuten gehen lassen. Maismehl und Salz einkneten und so viel Wasser hinzugeben, dass ein schöner Klumpen entsteht. Zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Kastenform mit Öl auspinseln. Teig auf bemehlter Fläche kräftig durchkneten und in die Form geben. Noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

**3** Backofen auf 180° C vorheizen. Gegebenenfalls eine feuerfeste Schale mit Wasser beim Vorheizen mit hineinstellen. Brot ca. 25 Minuten backen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Kürbissuppe</b>			
Zwiebeln, mittelgroß (Stk)	4	3	2
Knoblauch (Zehe)	2	2	1
Ingwer (g)	40	30	20
Butter (g)	85	65	40
Hokkaidokürbis (g)	1500	1200	800
Orangensaft (ml)	250	190	125
Gemüsebrühe (ml)	1700	1300	860
Honig (g)	35	25	15
Curry, Jodsalz, Pfeffer, Muskat			
<b>Maisbrot</b>			
Mehl (g)	440	340	220
Hefe (g)	21	16	11
Zucker (g)	7 1/2	6	4
Maismehl (g)	175	135	90
Jodsalz			
Wasser (ml)	150	115	75
Mehl (g)	25	20	15
Rapsöl (EL)	1	1	1

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g) ca. 450 ca. 350 ca. 230



# GEMÜSEPFANNE UND ÜBERBACKENE KARTOFFELN MIT VEGANER MAYO

Das Rezept stammt aus der Kita Sommersprossen in Köln-Rodenkirchen. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 290 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Brokkoli und Blumenkohlröschen in kochendes Wasser geben und 3 Minuten (TK) oder 10 Minuten (frisch) kochen lassen. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 2 In eine Pfanne 2 EL Olivenöl mit den geschnittenen Knoblauchstücken geben und leicht anbraten. Brokkoli und Blumenkohl dazugeben und mit einer Prise Salz ca. 10 Minuten anbraten. Dabei kontinuierlich umrühren.
- 3 Die ungeschälten Kartoffeln mit einer Bürste in Wasser gut säubern und in mittelgroße Spalten schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen

- und ebenfalls in mittelgroße Stücke schneiden. Süß- und normale Kartoffeln in einer Schüssel mit 3–4 Esslöffeln Olivenöl und Oregano mischen. Die Kartoffeln auf einem Backblech verteilen und eine ungeschälte Zehe Knoblauch in die Mitte der Kartoffeln legen. Das Paniermehl darüber streuen, 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200° C backen. Etwas Salz dazugeben, sobald die Kartoffeln gar sind.
- 4 Für die vegane Mayo alle Zutaten pürieren und abschmecken.

## ZUTATEN

### Gemüsepfanne

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Brokkoli (g)	1000	800	700
Blumenkohl (g)	1000	800	700
Olivenöl (EL)	4	2	2
Knoblauch (Zehe)	2	1	1

### Ofenkartoffeln

Kartoffeln (g)	1500	1000	800
Süßkartoffeln (g)	1000	700	500
Olivenöl (EL)	4–5	3	2–3
Oregano			
Knoblauch (Zehe)	2	1	1
Paniermehl (g)	50	50	50

Jodsalz

### Vegane Mayo

Sojasahne, Soja Cuisine (ml)	375	250	250
Senf (TL)	2	1	1
Zitronensaft oder Apfelessig (TL)	4	2	2

Jodsalz

evtl. Rapsöl



## TIPP

→ Durch Zugabe von etwas Rapsöl während des Mixens kann eine entsprechende Festigkeit der veganen Mayo erreicht werden. Die Menge richtet sich dabei nach der gewünschten Festigkeit.

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)

ca. 500

ca. 370

ca. 300

# PASTA MIT KÜRBISBOBE

Das Rezept stammt aus der Kita Südstadtkinder in Köln. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 290 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis putzen, vierteln und entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und grob raspeln.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Kürbis darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist und dann pürieren.
- 3 Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Nudeln servieren.

## ZUTATEN

Kürbissoße	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kürbis (g)	640	480	400
Zwiebeln (g)	400	300	250
Möhren (g)	400	300	250
Rapsöl (g)	30	20	15
Gemüsebrühe (ml)	2400	1800	1500
Jodsalz, Pfeffer			
<b>Nudeln (g)</b>	800	600	500

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 500	ca. 400	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------



# VEGANE HIRSEPFANNE

Das Rezept stammt aus der Kita St. Joseph in Köln-Poll. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 175 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Hirse in Salzwasser aufkochen und quellen lassen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anbraten. Möhren, Knollensellerie, Stangensellerie und Lauch waschen, putzen und klein schneiden. Mit dem Blumenkohl zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Mit Kokosmilch und gegebenenfalls Wasser ablöschen.
- 3 Köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit der Hirse vermengen und Kräuter zufügen.

## TIPP

→ Es kann auch eine Brunoise-Gemüsemischung anstelle von Möhren, Knollensellerie, Stangensellerie und Lauch eingesetzt werden.



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Hirse (g)	800	600	400
Salzwasser (ml)	1600	1200	800
Zwiebeln (Stk)	3	2	1 1/2
Knoblauch (Zehe)	2	1	1
Rapsöl (EL)	2	1	1
Möhren (g)	150	120	75
Knollensellerie (g)	150	120	75
Stangensellerie (g)	150	120	75
Lauch (g)	150	120	75
Blumenkohl (g)	600	450	300
Jodsalz, Pfeffer			
Kurkuma			
Kokosmilch (ml)	500	375	250
Kräuter (g)	30	20	20

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 430	ca. 320	ca. 215
----------------------	---------	---------	---------





CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 670 g  
pro Portion

# GEMÜSEFRIKADELLEN MIT TZATZIKI UND PELLKARTOFFELN

Das Rezept stammt aus der Frischküche Gerhardt.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

**1** Das Gemüse waschen, putzen und sehr fein schneiden. Kurz in der Pfanne andünsten. Mit dem Quark, den Eiern, Leinsamen und den Semmelbröseln einen Teig herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Frikadellen daraus formen und in Rapsöl braten.

**2** Für das Tzatziki Joghurt und Quark vermengen. Die Gurke schälen und in feine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in die Joghurt-Quark-Masse pressen. Die Gurke zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Dazu Pellkartoffeln kochen.

## TIPP

→ Das Garen im Konvektomaten spart im Vergleich zum Braten in der Pfanne Zeit und Fett.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Gemüsefrikadelle</b>			
Möhren (g)	400	300	200
Kohlrabi (g)	400	300	200
Lauch (g)	300	230	150
Magerquark (g)	300	230	150
Eier, M (Stk)	3-4	2-3	1-2
Leinsamen, geschrotet (g)	120	90	60
Semmelbrösel (g)	250	190	125
Jodsalz, Pfeffer			
Rapsöl (EL)	8	6	4
<b>Tzatziki</b>			
Naturjoghurt, 1,5 % Fett (g)	800	600	400
Magerquark (g)	340	250	170
Salatgurke (g)	650	480	325
Knoblauch (Zehe)	1	1	1/2
Jodsalz, Pfeffer			
<b>Kartoffeln (g)</b>			
	1000	800	700

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 480	ca. 360	ca. 260
----------------------	---------	---------	---------



# PFANNKUCHEN MIT APFELKOMPOTT

Das Rezept stammt aus dem BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

Mehl und Kichererbsenmehl mit Wasser verrühren. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, sodass eine Rührteigkonsistenz entsteht. Weinsteinbackpulver unterrühren. Kleine Pfannkuchen im Rapsöl ausbacken. Die färbenden Lebensmittel beziehen sich immer auf ein Rezept.

## VARIANTEN

- 1 Grüne Pfannkuchen:** Die Petersilie mit einem Teil des Wassers des Pfannkuchenteigs pürieren und unter den Teig geben.
- 2 Rote Pfannkuchen:** Das Wasser des Pfannkuchenteigs durch Rote-Bete-Saft ersetzen.
- 3 Gelbe Pfannkuchen:** Zum Teig die Kurkuma geben und unterrühren.
- 4 Lila Pfannkuchen:** Den Rotkohl mit einem Teil des Wassers pürieren und unter den Teig rühren.

- 5 Für das Apfelkompott** den Saft aufkochen. Die ungeschälten Äpfel vierteln, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zum Apfelsaft geben und einmal aufkochen. Stärke in kaltem Wasser auflösen und unter Rühren nach und nach in das Kompott fließen lassen. Warm, lauwarm oder kalt servieren.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Dinkel(vollkorn)mehl (g)	940	750	580
Kichererbsenmehl (g)	60	50	40
Wasser (ml)	940	750	580
Weinsteinbackpulver (TL)	6	5	4
Rapskernöl			

### Varianten

#### Grüne Pfannkuchen

Petersilie (Bund)	5	4	3
-------------------	---	---	---

#### Rote Pfannkuchen

Rote-Bete-Saft	Statt Wasser	Statt Wasser	Statt Wasser
----------------	--------------	--------------	--------------

#### Gelbe Pfannkuchen

Kurkuma (TL)	1 1/2	1	1
--------------	-------	---	---

#### Lila Pfannkuchen

Rotkohl (g)	185	150	115
-------------	-----	-----	-----

#### Apfelkompott

Apfelsaft (ml)	1560	1250	960
Äpfel (g)	1560	1250	960
Stärke (g)	50	40	30

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 270 g  
pro Portion



## TIPP

→ Die Äpfel können entsprechend der Jahreszeiten gegen jede andere Obstsorte ausgetauscht werden, z. B. Rhabarber, Pflaume oder verschiedene Beerensorten.

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)                      ca. 500                      ca. 400                      ca. 300



## WINTERREZEPTE

Im Winter finden sich noch Grün- und Rosenkohl als frische Kohlsorten auf dem Markt. Chicorée, Kartoffeln, Möhren, Rote Bete und verschiedene Kohlsorten wie Rotkohl und Chinakohl werden als Lagerware angeboten. Lauch gibt es auch im Winter teilweise noch aus dem Freiland. Bei den Salaten findet man Feldsalat und Rucola, die unter Abdeckung wachsen.

Das abgebildete Gericht finden Sie auf Seite 58.







# VOLLKORNSPAGHETTI MIT VEGETARISCHER LINSENSOÛE

Das Rezept stammt aus der Kita im Quäker Nachbarschaftsheim in Köln. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 390 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in Gemüsebrühe weich kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2 Zwiebeln klein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Zucker über die Zwiebeln streuen, etwas karamellisieren lassen und mit Balsamicoessig ablöschen.
- 3 Geschälte Tomaten passieren und dazugeben. Mit Gemüsebrühe, Salz, Oregano und Basilikum würzen.
- 4 Möhren klein schneiden, weich kochen, pürieren und ebenfalls hinzufügen. Gegebenenfalls Kochsahne einrühren. Mit den vorgekochten Linsen eine Stunde köcheln lassen, bis die Soße eine sämige Konsistenz hat.
- 5 Dazu Vollkornspaghetti reichen.

## TIPP

- Anstelle der Linsensoße kann auch eine Möhrenbolognese gekocht werden. Dazu die Linsen weglassen und die Menge der Möhren erhöhen. Die Soße dann nicht pürieren.
- Auch Grünkern kann die Linsen ersetzen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Linsensoße</b>	800	600	500
Rote Linsen (g)	500	375	250
Gemüsebrühe (ml)	1500	1125	750
Gemüsezwiebeln (Stk)	2	1	1
Rapsöl (EL)	2	1	1
Zucker (TL)	1	1	1
Balsamicoessig (EL)	1–2	1	1
Geschälte Tomaten (g)	2000	1500	1000
Gemüsebrühe (ml)			
Jodsalz, Oregano, Basilikum			
Möhren (g)	160	120	80
evtl. Kochsahne zum Verfeinern			
<b>Vollkornspaghetti (g)</b>	800	600	500

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 560	ca. 430	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------

# MÖHRENEINTOPF MIT BUCHWEIZEN, KARTOFFELWÜRFELN UND LAUCH MIT TOAST

Das Rezept stammt von der Kruck Schlemmer Service GmbH. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse putzen, waschen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Mit den Gewürzen und Rapsöl im Wasser garen. 10 Minuten vor Garende den Buchweizen hinzufügen.
- 2 Mit einer Scheibe Vollkorntoast zusammen ausgeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 100 g  
pro Portion



## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Eintopf</b>	20	10	10
Möhren (g)	1000	750	600
Kartoffeln (g)	455	350	280
Lauch (g)	130	100	80
Wasser (ml)	1950	1500	1200
Gemüsebrühe (g)	12	10	8
Majoran, Kurkuma			
Rapsöl (EL)	2	1	1
Buchweizen (g)	130	100	80
<b>Vollkorntoast (Scheiben)</b>	20	10	10

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 410	ca. 300	ca. 240
----------------------	---------	---------	---------

# KARTOFFELSUPPE MIT LACHS

Das Rezept stammt aus der Kita Südstadtkinder in Köln. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 725 g  
pro Portion



## ZUBEREITUNG

- 1 Die Kartoffeln schälen, das Gemüse putzen und schneiden. Einen Topf mit Öl erhitzen und Zwiebeln, Lauch und Möhren darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffelwürfel dazugeben und gar kochen lassen. Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Lachs im Ofen/Konvektomat bei ca. 200° C fertig backen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und mit zur Suppe geben.

## TIPP

→ Eventuell noch mehr Flüssigkeit zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Kartoffeln (g)	2000	1500	1200
Möhren (g)	500	300	250
Zwiebeln (Stk)	2	1-2	1
Lauch (g)	150	100	75
Rapsöl zum Anbraten			
Gemüsebrühe (ml)	1600	1200	1000
Jodsalz, Pfeffer			
Lachs (g)	800	500	400

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 510	ca. 360	ca. 290
----------------------	---------	---------	---------



# BUNTES WINTER-OFENGEMÜSE MIT KARTOFFEL-BOHNEN-PÜREE

Das Rezept stammt vom BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 125 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Bohnen für das Püree über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
- 2 Gemüse schälen, den Kürbis vierteln und entkernen und alles in große Stücke schneiden. Auf ein Blech mit Backpapier legen und 45 Minuten bei 200° C backen. Kohlrabi, Kürbis und Süßkartoffeln nur 30 Minuten backen. Grünkohl in kleine Stücke schneiden und unter das heiße Gemüse mischen.
- 3 Die Bohnen 2–3 Stunden kochen, bis sie sehr

weich sind. Eventuell Wasser nachgießen während des Kochens. Wasser abgießen und die Bohnen fein pürieren. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in Salzwasser 25 Minuten kochen und dann abgießen. Dabei das Kochwasser auffangen. Kartoffeln stampfen, das Bohnenmus dazugeben. Das Öl hinzufügen und das Püree mit dem Schneebeesen aufschlagen, bis es cremig ist. Eventuell etwas Kartoffelkochwasser dazugeben. Mit Salz abschmecken.

## TIPP

- Anstelle der Wintergemüse können in den anderen Jahreszeiten auch die saisonalen Gemüsesorten eingesetzt werden wie Blumenkohl, Brokkoli, Paprika etc. Die Garzeit kann sich dann, abhängig von der Gemüsesorte, ändern.
- Für das Püree können auch andere Hülsenfrüchte eingesetzt werden, indem die Bohnen z. B. durch rote Linsen ausgetauscht werden.

## ZUTATEN

### Winter-Ofengemüse

Steckrübe, Möhre, Rote Bete, Gelbe Bete, Hokkaidokürbis, Süßkartoffel, Pastinake, Kohlrabi (g)

Grünkohl oder anderes grünes Gemüse (g)

### Kartoffel-Bohnen-Püree

Dicke weiße Bohnen (g)

Kartoffeln (g)

Rapskernöl mit Buttergeschmack (ml)

Jodsalz

Weiterführende Schule

Grundschule

Kindertagesstätte

2000

1500

1000

250

200

150

350

300

240

1750

1500

1200

90

70

50

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)

ca. 440

ca. 350

ca. 260







### TIPP

→ Statt der roten Linsen und der Zwiebeln kann der Eintopf auch mit Kartoffeln und Möhren zubereitet werden.

# MAROKKANISCHER KICHERERBSENEINTOPF MIT FLADENBROT

Das Rezept stammt von der Kita Von-Ketteler-Straße in Köln-Höhenhaus. Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

CO<sub>2</sub>-Gehalt:  
ca. 310 g  
pro Portion

## ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Linsen und Wasser in den Topf geben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.
- 2 Fladenbrot: Hefe und Zucker in dem warmen Wasser auflösen. Restliche Zutaten dazugeben und 5–8 Minuten kneten. Eine Kugel formen und

- ca. 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- 3 Den Teig 3 cm dick auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Die Finger mit etwas Mehl bestäuben und leichte Dellen in den Teig drücken. Mit etwas Milch und Olivenöl bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen.
- 4 Jetzt 15 Minuten auf dem Backblech gehen lassen. Anschließend bei 230° C Ober-/Unterhitze 8–10 Minuten backen.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
<b>Eintopf</b>			
Rote Zwiebeln (g)	300	240	200
Rapsöl (ml)	30	25	25
Passierte Tomaten (g)	625	500	400
Tomatenmark (g)	55	45	40
Rote Linsen (g)	300	250	200
Wasser (ml)	1250	1000	800
Kichererbsen (g)	1250	1000	800
Jodsalz, Kümmel, Paprikapulver			
<b>Fladenbrot</b>			
Hefe (g)	42	32	21
Zucker (g)	30	20	15
Wasser (ml)	440	330	220
Mehl (g)	720	465	310
Olivenöl (ml)	40	30	20
Milch (EL)	3	2	1
Jodsalz			
<b>Alternative zu den Linsen</b>			
Möhren (g)	300	250	175
Kartoffeln (g)	300	250	175

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 490	ca. 380	ca. 300
----------------------	---------	---------	---------



## SOßEN UND DIPS





# GRUNDREZEPT TOMATENSÖBE

Das Rezept stammt aus der Frischküche Gerhardt.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.



## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen aufkochen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann pürieren und abschmecken.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Passierte Tomaten (g)	1250	750	500
Wasser (ml)	300	190	125
Tomatenmark (g)	100	60	40
Zucker (g)	25	15	10
Jodsalz (g)	12	7	5

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 160	ca. 100	ca. 60
----------------------	---------	---------	--------

# VEGANE GRUNDSOBE

Das Rezept stammt aus der Frischküche Gerhardt.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Gemüse putzen und waschen und in walnussgroße Würfel schneiden und mit dem Öl anschwitzen.
- 2 Mit Flüssigkeit auffüllen, Lorbeerblatt dazugeben und in ca. 15 Minuten weich kochen (mit geschlossenem Deckel).
- 3 Lorbeerblatt entfernen, Soße pürieren und abschmecken.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Lauch, nur weißer Teil (g)	35	25	20
Fenchel (g)	35	25	20
Sellerie (g)	35	25	20
Petersilienwurzel oder Pastinaken (g)	35	25	20
Kartoffeln (g)	70	50	40
Rapsöl (EL)	1	1	1
Wasser o. Gemüsebrühe (ml)	700	500	400
Lorbeerblatt (Stk)	1	1	1
Jodsalz, Pfeffer			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 90	ca. 65	ca. 50
----------------------	--------	--------	--------





# KETCHUP

Das Rezept stammt aus der Frischküche Gerhardt.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.

## ZUBEREITUNG

- 1 Getrocknete Tomaten und Zwiebeln fein würfeln. Zusammen mit Apfelsaft, Essig, Salz und Zucker im Topf mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen und 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- 2 Masse pürieren und Tomatenmark unterrühren.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Getrocknete Tomaten (g)	50	40	25
Zwiebeln (g)	40	30	20
Apfelsaft (ml)	350	250	150
Apfelessig (ml)	130	90	60
Jodsalz (g)	7	5	3
Zucker (EL)	4	3	1 1/2
Tomatenmark (g)	400	280	175

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 70	ca. 50	ca. 30
----------------------	--------	--------	--------



# VEGANE MAYO

Das Rezept stammt vom BioGourmetClub in Köln.  
Die Mengen sind jeweils für 10 Personen angegeben.



## ZUBEREITUNG

Alles pürieren und abschmecken.

## TIPP

→ Durch Zugabe von etwas Rapsöl während des Mixens kann eine entsprechende Festigkeit der veganen Mayo erreicht werden. Die Menge richtet sich dabei nach der gewünschten Festigkeit.

## ZUTATEN

	Weiterführende Schule	Grundschule	Kindertagesstätte
Sojasahne, Soja Cuisine (ml)	375	250	250
Senf (TL)	2	1	1
Zitronensaft o. Apfelessig (TL)	4	2	2
Jodsalz			
evtl. Rapsöl			

## MENGENANGABEN

Menge pro Person (g)	ca. 35	ca. 25	ca. 25
----------------------	--------	--------	--------

# SAISONKALENDER FÜR HEIMISCHES GEMÜSE

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Blumenkohl				GA	F	F	F	F	F	F	F	
Bohnen						F	F	F	F	F		
Brokkoli					F	F	F	F	F	F	F	
Erbsen					F	F	F	F	F			
Fenchel					GA	F	F	F	F	F	F	
Gurken		GGH	GGH	GGH	GH	GGH	GH	GGH	GH	GGH	GH	
Kartoffeln	L	L	L	L	L	L	F	L	F	L	F	L
Knollensellerie	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L
Kohlrabi					GA	F	F	F	F	F	GH	
Kürbis	L	L	L						F	F	F	L
Lauch	L	F	L	F	L	F	F	F	F	F	F	F
Mangold						F	F	F	F			
Möhren	L	L	L	L	L/GA	L	F	F	F	F	F	L
Radieschen				GA/GH	F	F	F	F	F	F	F	GH
Rhabarber			GA	F	F	F	F					
Rote Bete	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	L
Rotkohl	L	L	L	L	L	L/GA	F	F	F	F	F	L
Schwarz- wurzeln	L	L	L						F	F	F	L
Spargel				GA	F	F	F					
Spinat				F	F	F	F	F	F	F	F	
Spitzkohl	L	L			GA	F	F	F	F	F	F	L
Tomaten, Gewächshaus			GGH	GGH	GGH	GH	GGH	GH	GGH	GH	GGH	GH
Tomaten, geschützter Anbau						GA	GA	GA	GA			
Weißkohl	L	L	L	L	L	GA	L	GA	F	F	F	L
Wirsing	L	L	L	L	L	GA	F	F	F	F	F	L
Zucchini						GA	F	F	F	F		
Zuckermais								F	F	F		

Quelle: Saisonkalender Verbraucherzentrale NRW (2018).

- F = Freilandprodukte – Sehr geringe Klimabelastung
- GA = Geschützter Anbau (ungeheizt, Abdeckung mit Folie oder Vlies) – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- L = Lagerware – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- GH = In schwach- oder ungeheizten Gewächshäusern angebaut – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- GGH = In geheizten Gewächshäusern angebaut – Hohe Klimabelastung

# SAISONKALENDER FÜR HEIMISCHES OBST UND HEIMISCHE SALATE

Heimisches Obst	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Äpfel	L	L	L	L	L			F	F	F	L	L
Aprikosen							F	F				
Birnen	L							F	F	L	L	L
Brombeeren								F	F	F		
Erdbeeren					GA	F	F	F	F	GA		
Heidelbeeren							F	F				
Himbeeren						GA	F	F				
Johannisbeeren						F	F	F				
Kirschen, sauer							F	F				
Kirschen, süß						GA	F	F	F			
Mirabellen							F	F				
Pfirsiche							F	F				
Pflaumen								F	F			
Quitten										F	F	
Stachelbeeren							F	F	F			
Tafeltrauben								F	F	F		
Heimische Salate	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Eißsalat					GA	F	F	F	F	F		
Endiviensalat					GA	F	F	F	F	F	F	
Feldsalat	GA	GA	GA	GA	F	F	F	F	F	F	F	GA
Kopfsalat, bunte Salate			GH	GH/GA	GA	F	F	F	F	F	GH	
Radiccio						F	F	F	F	F	F	
Romanasalate					GA	F	F	F	F	F	F	
Rucola	GA	GA	GA	GA	F	F	F	F	F	F	F	GA

Quelle: Saisonkalender Verbraucherzentrale NRW (2018).

- F = Freilandprodukte – Sehr geringe Klimabelastung
- GA = Geschützter Anbau (ungeheizt, Abdeckung mit Folie oder Vlies) – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- L = Lagerware – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- GH = In schwach- oder ungeheizten Gewächshäusern angebaut – Geringe bis mittlere Klimabelastung
- GGH = In geheizten Gewächshäusern angebaut – Hohe Klimabelastung



# AUSTAUSCHTABELLE

Lebensmittel	CO <sub>2</sub> -Wert pro 100 g	Austauschlebensmittel	CO <sub>2</sub> -Wert pro 100 g
Vollmilch (3,5 % Fett)	195	Haferdrink	17
		Sojadrink	60
		Fettarme Milch, bis 2,5 % Fett	181
Reis	303	Dinkelreis	56
		Hirse	61
		Graupen	62
		Couscous	74
		Quinoa	97
		Bulgur	121
Tiefkühl-Pommes	574	FrISChe Kartoffelspalten	34
SüÙe Sahne (35 % Fett)	591	Hafersahne	17
		Saure Sahne	344
Butter	1213	Pflanzliche Margarine	135
Rindfleisch	1657	Tofu	131
		Hähnchenfleisch	444
		Schweinefleisch	693

Die Daten wurden mit der Software EaternityApp 2020 berechnet.  
Es handelt sich um Durchschnittswerte, die aufgrund der angewandten Kriterien Schwankungen unterliegen.

# DER SPEISEPLAN-CHECK



Entsprechen Ihre angebotenen Menüs den Empfehlungen der DGE und eignen sich somit als Mittagsverpflegung in Ihrer Einrichtung? Ermitteln Sie es einfach mithilfe dieses Speiseplan-Checks.

Wie es funktioniert? Nehmen Sie sich vier aufeinanderfolgende Speisepläne vor und tragen Sie die Häufigkeiten der Menükomponenten in die Wochenspalten ein. Rechnen Sie im nächsten Schritt die Summen der jeweiligen Menükomponenten zusammen und vergleichen Sie diese mit den nebenstehenden DGE-Empfehlungen.

Der Speiseplan-Check kann auch auf eine vegetarische Menülinie angewandt werden. Fisch und Fleisch bleiben dabei unbeachtet und unter der Rubrik Obst gilt die Ergänzung zu den Ölsaaten und Samen (nicht für Kita gültig).

# DER SPEISEPLAN-CHECK

Menükomponente	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	Summe	DGE-Empfehlung	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Stärkekomponenten: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte</b>						<b>20</b>		
• davon Vollkomponente (z. B. Naturreis oder Vollkornnudeln)						<b>mind. 4</b>		
• davon Kartoffelerzeugnisse (z. B. Pommes frites oder Reibekuchen)						<b>max. 4</b>		
<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Salat</b> (möglichst frISChe Ware verwenden! Alternative: Tiefkühlgemüse)						<b>20</b>		
• davon Rohkost oder Salat						<b>mind. 8</b>		
• davon Hülsenfrüchte						<b>mind. 4</b>		
<b>FrISChe Obst</b>						<b>mind. 8</b>		
• davon Stückobst						<b>mind. 4</b>		
• davon Nüsse oder Ölsaaten (nur bei rein vegetarischer Menülinie; nicht für die Kita gültig)						<b>mind. 4</b>		
<b>Milch und Milchprodukte</b>						<b>mind. 8</b>		
<b>Fleisch/Wurst</b>						<b>max. 4</b>		
• davon mageres Muskelfleisch						<b>mind. 2</b>		
<b>Fisch</b> (aus nicht überfischten Beständen)						<b>4</b>		
• davon fettreicher Fisch						<b>mind. 2</b>		
<b>Industriell hergestellte Fleischersatzprodukte</b>						<b>max. 4</b>		
<b>Frittierte und/oder panierte Produkte</b>						<b>max. 4</b>		
<b>Zucker sparsam verwenden</b> (SüÙes Hauptgericht oder süÙes Dessert)						<b>sparsam!</b>		

Weitere Informationen und Hilfestellungen finden Sie unter <https://www.dge.de/gv/dge-qualitaetsstandards/?L=0>  
Stand: 5. Aufl., 11/2020

# LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

- **Thomas Ellrott (2017)**  
Perspektiven der schulischen Ernährungsbildung. In S. Wittkowske, M. Polster, M. Klatte (Hrsg.): Essen und Ernährung. Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn, 2017. S. 168
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) (Hrsg.) (11/2020), Bonn**  
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. 5. Auflage. Online unter: [www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de) zuletzt aufgerufen 04.01.2021  
  
DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Kitas. 5. Auflage. Online unter: [www.fitkid-aktion.de](http://www.fitkid-aktion.de) zuletzt aufgerufen 04.01.2021
- **Vernetzungsstellen Schulverpflegung (2014)**  
Akzeptanz von Schulverpflegung. Eine interaktive Handreichung. Online unter: <https://www.kita-schulverpflegung.nrw/sites/default/files/2018-12/Akzeptanz%20von%20Schulverpflegung.pdf> zuletzt aufgerufen 04.01.2021
- **EaternityApp (2020)**  
Software, um den ökologischen Fußabdruck von Lebensmittelprodukten genau und effizient zu messen. Online unter: <https://eaternity.org/app/> zuletzt aufgerufen 04.01.2021

# LINKS ZU WEITERFÜHRENDEN INFORMATIONEN

- **Tipps für ein gesundes, attraktives und klimafreundliches Speisenangebot (Handlungsleitfaden)**  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/klimagesund-leitfaden>
- **Tipps für einen klimafreundlichen Speiseplan**  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/speiseplan-klimafreundlich>
- **Materialien und Hilfsmittel für eine klimafreundliche Küche unter**  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/kueche-klimafreundlich>  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/jh-kueche-klimafreundlich>
- **Analyse-Tool: Auswertung von Speiseabfällen mit dem Küchenmonitor**  
Mit dem Küchenmonitor können Schulen, Küchen und Caterer ihre Abfalldaten einfach selbst auswerten. Das Online-Analyse-Tool finden Sie unter: [www.kuechenmonitor.de](http://www.kuechenmonitor.de)
- **Tipps für eine abfallarme Kita- und Schulverpflegung**  
So vermeiden Sie Speiseabfälle und sparen Kosten:  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/verpflegung-abfallarm>
- **Leitfaden „Abfallarme Schulverpflegung“**  
Der Ratgeber bietet Wissen und Hintergründe, Problemanalysen, Handlungsempfehlungen und Lösungsmöglichkeiten gegen Speiseabfälle:  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/ratgeber-abfallarm>
- **Videos „Tipps gegen Speiseabfälle“**  
In vier Erklärclips werden die wichtigsten Handlungsempfehlungen gegen Speiseabfälle in der Schulverpflegung einfach und schnell erklärt:  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/videos-abfallarm>
- **Weniger Lebensmittel wegwerfen: Ideen für Aktionen in der Schule**  
Für eine abfallarme Schulverpflegung – Bildungsmaßnahmen für den Unterricht. Hier finden Sie Anleitungen und Ideen für Aktionen mit Schülerinnen und Schülern:  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/aktionen-schule-abfallarm>
- **Ausschreibungen zur Beschaffung abfallarmer, nachhaltiger Schulverpflegung**  
REFOWAS-Pathway to Reduce Food Waste. Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (2020): Ausschreibungen zur Beschaffung abfallarmer, nachhaltiger Schulverpflegung. Online unter: [https://www.refowas.de/images/VZNRW/Befragungsergebnisse\\_Ausschreibung\\_Schulverpflegung.pdf](https://www.refowas.de/images/VZNRW/Befragungsergebnisse_Ausschreibung_Schulverpflegung.pdf)
- **Bildungsmaterialien**  
<https://www.verbraucherzentrale.nrw/zukunftseesser>  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/bildungsangebote-klimafreundlich>  
<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/Schule-isst-gesund>



Mehr Klimaschutz in der Gemeinschaftsverpflegung? Das geht! Und zwar ganz einfach mit unseren 30 beliebten Rezepten und vielen Tipps für ein klimafreundliches, abfallarmes und leckeres Essen. Alle Rezepte sind praxiserprobt und kommen bei Kindern und Jugendlichen gut an.

Das Kochbuch ist in Zusammenarbeit mit Kindertagesstätten, Schulen und Jugendherbergen entstanden, die mit Unterstützung des Projekts MehrWertKonsum der Verbraucherzentrale NRW bereits erfolgreich eine klimafreundliche Verpflegung umsetzen.



**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

#### HERAUSGEBER

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.  
Projekt MehrWertKonsum NRW  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf

 [www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)

 [info@verbraucherzentrale.nrw](mailto:info@verbraucherzentrale.nrw)

Das Projekt MehrWertKonsum wird gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Investition in unsere Zukunft  
Europäischer Fonds  
für regionale Entwicklung

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



EFRE.NRW  
Investitionen in Wachstum  
und Beschäftigung