



**SCHOOLFOOD  
4CHANGE**

# **KOCHEN IN DER KLASSE**

**Gemeinsam gesund und nachhaltig essen**

**It's time for  
a new menu**

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
Mehrwehrt im Lehrplan .....	4
Hygiene beim pädagogischen Kochen .....	7
Rezepte .....	9
<b>Süßes</b>	
• Energie-Bällchen .....	10
• Brownies – mal anders .....	11
• Karottenpralinen .....	12
<b>Aufstriche</b>	
• KeinEI-Köstlichkeit .....	13
• Rote Bohnenaufstrich .....	14
• Hummus – Grundrezept .....	15
• Bunte Hummus-Variationen .....	16
• Veganer Frischkäse (Vrischkäse) .....	17
<b>Wraps &amp; Sandwiches</b>	
• Tasty Summer Rolls .....	18
• Wrap-Baukasten .....	19
• Sandwich-Baukasten .....	21
<b>Wichtige Worte – Glossar .....</b>	<b>23</b>

# Einleitung

Gesundheit, Klima und soziale Verantwortung spielen eine zentrale Rolle für die Zukunft unseres Planeten, denn unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Umwelt und unsere Gesundheit. Ein wichtiger Zugang für Schulen ist deshalb, Ernährung als globales Thema in die schulische Praxis, und am besten fächerübergreifend in den Lehrplan aufzunehmen. Du kannst mit diesem Buch Ernährung praktisch erleben, nachhaltige Entscheidungen treffen und lernen, wie du super gutes Essen ganz einfach selber machen kannst.

**Nachhaltige, gesunde Ernährung bedeutet nicht Verzicht, sondern Vielfalt!**

## Die Planetary Health Diet als Leitbild

Bei der Planetary Health Diet geht es darum, viele unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel und weniger tierische Produkte wie Fleisch und stark verarbeitete Lebensmittel zu essen. Sie zeigt dir außerdem, wie deine Ernährung aussehen soll, damit es den Menschen, Tieren und der Erde gut geht. Besonders gut ist es, wenn du saisonale, regionale und ressourcenschonende Zutaten, also Zutaten die Rohstoffe, Wasser und Energie sparen, verwendest.

Dieses Rezeptbuch kannst du verwenden um in der Schule gesund und nachhaltig zu kochen, die Rezepte zuhause auszuprobieren und um zusammen mit anderen neue Geschmäcker kennenzulernen und Kochideen zu sammeln. Es soll dich daran erinnern, dass es wichtig ist zu wissen, wo unser Essen herkommt und wie wir es zubereiten.

Die **Planetary Health Diet** bedeutet:

- Geringere CO<sub>2</sub>-Belastung durch weniger tierische Produkte
- Weniger Flächenverbrauch für Futtermittel
- Schonender Umgang mit Wasser
- Weniger Abfall durch frische Zutaten
- Mehr Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

### Ziele dieses Kochbuchs:

- Gesunde Rezepte selbst zubereiten.
- Reflektierte und nachhaltige Konsumententscheidungen treffen.
- Verstehen, dass Essen wichtig für den Klimaschutz ist.
- Selbst aktiv etwas zur Nachhaltigkeit beitragen

# Mehrwert im Lehrplan

In den meisten Schulen ist Ernährung kein eigenes Schulfach. Das Thema bietet jedoch viele Möglichkeiten mit anderen Lehrpersonen fächerübergreifend zusammen zu arbeiten. So kann ein freiwillige Mehrwert entstehen und ergänzt den schulischen Bildungsauftrag zu Klima, Konsum und Gesundheit.

**Nachhaltigkeit bedeutet immer fächerübergreifendes Denken! Den Grundstein kannst du in der Schule legen, wenn du mit dem Thema verschiedene Fachbereiche und Inhalte anschnidest:**

- **Du bist Konsument:in** - Beim Einkaufen beschäftigst du dich mit Lieferketten und dem Anbau der Lebensmittel. Wo kommt mein Essen her, wie wurde es ausgesät, gepflegt und geerntet? Geographie, Biologie und Wirtschaftskunde zum Anfassen. Lies die Infos auf den Verpackungen. Was steht da drauf? Schau genau hin und finde heraus wo dein Produkt herkommt. Welche Informationen kannst du noch herausfinden?
- **Du bist Wissenschaftler:in** - Du darfst Geschmackstests machen und so schon wissenschaftlich arbeiten lernen. Mache vielleicht eine Umfrage zu Geschmäckern oder führe beim Kochen ein Protokoll. Du wirst ein Rezept und Mengenangaben lesen und umsetzen, was dort steht. Vielleicht musst du etwas umrechnen oder anpassen.
- **Du bist Biolog:in** - Zusammen Essen bietet auch eine super Möglichkeit darüber zu sprechen, warum dein Körper gutes und gesundes Essen braucht und was er damit macht. Was bedeutet Hygiene und wie geht das genau mit den Bakterien? Das ist Biologie, Physik und Chemie – alles auf einmal!
- **Du bist Teamplayer:in** - Beim gemeinsamen Kochen musst du dich gut organisieren und planen wie du mit einer Gruppe zusammenarbeitest und die Aufgaben aufteilst: das ist Projektmanagement!
- **Du bist kreativ** - Verdauen kannst du nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf! Denke darüber nach, was du beim Kochen erlebt hast. Was findest du gut, was nicht? Kannst du ein neues Rezept erfinden? Kannst du eine Geschichte erzählen oder ein Bild zum selbst gekochten Essen malen?

# Mehrwert im Lehrplan

## Fächer in denen das Thema Ernährung und Nachhaltigkeit Platz finden kann:

- **Biologie:** Verdauung, Nährstoffe, Planetary Health Diet, Lebensmittelkunde
- **Deutsch:** Rezepte schreiben, Anleitungen verfassen, Reflexionen
- **Mathematik:** Gramm, Einheiten, Proportionen, Kosten
- **Geografie:** Transportwege, Saisonkalender, Flächenverbrauch von Lebensmittelanbausystemen
- **Kunst/Bildnerische Erziehung:** Food-Fotografie, Gestaltung eines Kochbuchs
- **Digitale Bildung:** Layoutgestaltung, digitale Tools, Recherche
- **Ethik/Religion:** Verantwortung, Nachhaltigkeit, globale Gerechtigkeit, Tierwohl

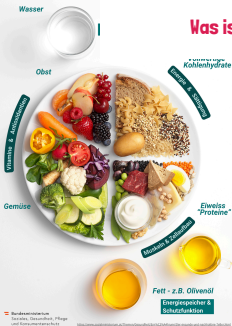
### Tipps für den Unterricht:

Verbinde das Thema „gesunde, nachhaltige Ernährung“ mit einem **gemeinsamen Klassenprojekt:**

Zum Beispiel können die Schüler:innen im **Sachunterricht** lernen, welche Lebensmittel gesund und umweltfreundlich sind, im **Matheunterricht** Mengen für ein Rezept berechnen, im **Deutschunterricht** ein eigenes Rezept oder Plakat dazu schreiben und im **Kunstunterricht** ihren „gesunden Teller“ gestalten. So erleben sie das Thema praktisch, kreativ und aus mehreren Blickwinkeln.



# Was ist denn eigentlich gesundes und nachhaltiges Essen?



Du kennst vielleicht schon die Ernährungspyramide, die dir zeigt, welche Lebensmittel gut für deinen Körper sind. Es gibt aber auch:

## Den Gesunden und nachhaltigen Teller!

Er hilft dir zu sehen, wie ein gesundes und klimafreundliches Essen aussehen sollte.

Der Teller wird so aufgeteilt:

- Die Hälfte soll aus Obst und Gemüse bestehen.
- Ein Viertel soll Vollkornbrot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln enthalten.
- Ein Viertel soll Eiweiß haben, am besten aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Bohnen oder Linsen.
- Zum Kochen soll man am besten pflanzliche Öle verwenden.
- Du solltest jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser trinken!

Unser Kochbuch zeigt mit vielen Rezepten, wie du solche gesunden und klimafreundlichen Mahlzeiten selbst zubereiten kannst!

# Hygiene beim pädagogischen Kochen

**Die gute Nachricht vorweg: Wenn du in der Schule mit deinen Mitschüler:innen kochen möchtest, brauchst du keine perfekte Küche!**

Wichtig ist, dass du **hygienisch und sicher arbeitest!** Mit unseren Rezepten in diesem Kochbuch geht das auch im Gruppenraum oder Klassenzimmer.

**Damit alle gesund bleiben**, musst du vor dem Kochen über **Hygiene sprechen und wichtige Regeln einhalten**. Das gilt für die Erwachsenen und genauso für die Kinder. Wichtig ist auch vorher zu wissen, ob du eine **Allergie auf bestimmte Lebensmittel hast**.

## Wichtig für Räume und Ausstattung ist:

- Alles, was mit Lebensmitteln in Berührung kommt, **muss leicht gereinigt werden können**. Arbeitsflächen und Küchenwerkzeuge sollen glatt und nicht kaputt sein. In Rillen und Ritzen können sich Keime sammeln und vermehren - manche können dich krank machen. Die Tische musst du vor dem Kochen am Besten mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen!
- Ein **Waschbecken mit Flüssigseife und Einmalhandtüchern** muss immer in deiner Nähe sein.
- **Saubere Schürzen für alle**, helfen, dass Keime von deiner Straßenkleidung auf Lebensmittel nicht übertragen werden.
- **Pflaster für kleine Wunden**: Verwende für's Kochen wasserundurchlässige Pflaster oder saubere Plastikhandschuhe zum Überziehen.



# Hygiene beim pädagogischen Kochen

Die wichtigsten Hygierichtlinien beim gemeinsamen Kochen sind vor allem:

- **Damit alle gesund bleiben:** Wenn du Bauchschmerzen, Durchfall, Halskratzen oder Verletzungen an den Händen hast, darfst du beim Kochen leider nicht mitmachen. Es soll niemand angesteckt werden. Das gilt für Kinder und Erwachsene.
- **Hände waschen:** Deine Hände müssen vor und während dem Kochen immer gewaschen werden! Besonders wenn du auf der Toilette warst oder mit rohen Lebensmitteln gearbeitet hast. Wasch dir bitte nochmal die Hände nach dem Nasenputzen. Und ganz wichtig: Aufs Essen bitte nicht niesen oder husten!
- **Arbeitsplatz sauber halten:** Halte deinen Arbeitsplatz immer sauber. Wische die Arbeitsfläche öfter mit einem sauberen Lappen, warmem Wasser und Spülmittel sauber. Speisereste, Lebensmittelabfälle und auf den Boden gefallene Lebensmittel, musst du in der Tonne für Speiseabfälle entsorgen.
- **Kühlkette einhalten:** Lebensmittel, die gekühlt oder tiefgefroren sind, müssen durchgängig bei entsprechenden Temperaturen gelagert werden. Nimm kühlpflichtige Lebensmittel erst kurz vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank oder Gefrierfach.
- **Kosten ist erlaubt,** aber bitte richtig: Wenn du Speisen zwischendurch probieren möchtest, verwende hierzu deinen eigenen, sauberen Probierlöffel und wasche diesen nach jedem kosten wieder gründlich ab! So gelangt kein Speichel ins Essen.
- **Bewusste Rezeptauswahl:** An der Zubereitung und Verarbeitung von leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch oder rohen Eiern solltest du nur dann mitmachen, wenn du die genauen Hygiene-Regeln für diese Lebensmittel kennst und verstehst, da man sich hier, bei falscher Zubereitung, einfacher mit Keimen die krank machen anstecken kann. Zum Glück sind alle Rezepte in diesem Kochbuch vegetarisch und ohne Ei.
- **Zubereitete Speisen am Besten gleich verzehren:** Guten Appetit!

Call me  
Queen Green!

# Die Rezepte

! Süßes

! Aufstriche und Dips

! Wraps und Sandwiches

**THANKS FOR  
THE FOOD!**

# Energie Bällchen

## Zutaten

für ca. 60 Kugeln

- 250g weiche Trockenfrüchte (z.B. Dörripflaumen, getrocknete Marillen)
- 250g Kerne oder Nüsse (z.B. Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashews )
- 200g Haferflocken oder Hafermehl
- 1 Prise Salz
- gerieben Orangenschale, gekochte Maroni, Vanille oder Zimt nach Bedarf
- Kokosflocken, Kakao oder Sesam zum ganieren

## Zubereitung

- **Die Nüsse mit dem Messer grob hacken.**
- **Haferflocken, Nüsse, eine Prise Salz, Zimt oder Vanille** - wenn du magst - mit dem Pürierstab mixen. Es geht auch ohne Mixer, wenn du statt den Flocken einfach Hafermehl und bereits fertig geriebene Nüsse verwendest.
- **Die Trockenfrüchte ganz klein schneiden zur Masse dazugeben und gut verkneten. Wenn die Masse zu fest ist, kannst du noch gekochte Maroni dazu mischen.**
- In eine Schüssel umfüllen und zu kleinen Kugeln formen. Am besten stellt man eine Schüssel mit Wasser daneben und feuchtet die Hände zum Rollen an.
- In **Kokosflocken, Kakao oder Sesam** wälzen.



### Tipp:

Du kannst auch gerne ander Trockenfrüchte ausprobieren. Datteln, Sauerkirschen und Mangos schmecken auch richtig gut. Wenn die Trockenfrüchte zu trocken sind, kann man sie 10 Minuten in heißem Wasser einweichen

# Brownies – mal anders!

## Zutaten

für ca. 21 Stück

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 50 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 100 g Nussmus (z.B. Erdnussmus)
- 40 g Haferflockenmehl oder Kokosmehl
- 60 g Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Zur Deko: Schokoladenchips, Trockenfrüchte (z.B. Himbeeren) oder Nüsse und Samen

## Zubereitung

- Lege ein Blech oder eine Backform mit Backpapier aus.
- Gieße die Bohnen ab und wasche sie bis das Wasser klar ist.
- Gib die Bohnen, das Nussmus und den Ahornsirup in eine Schüssel: Püriere alles.
- Jetzt verknetest du die Bohnenmasse mit dem Haferflockenmehl, einer Prise Salz und dem Kakaopulver. Falls die Masse zu trocken ist, kannst du einen Löffel Wasser dazu geben.
- Zum Verfeinern kannst du Schokoladenchips oder Nüsse untermischen. Hebe noch etwas zum Drüberstreuen auf.
- Leere nun alles in die mit Backpapier ausgelegte Form und streiche die Oberfläche glatt. Jetzt kommt die Form für 30 Minuten in den Kühlschrank.
- Sobald die Brownies fest geworden sind können sie in Stücke geschnitten werden.



### Tipp:

Nussfrei geht es ganz leicht mit Tahini statt Nussmus. Du kannst es auch mit kidneybohnen zubereiten!

# Karottenpralinen

## Zutaten

ca. 90 Pralinen

### Für den Teig:

- 450 g Haferflocken
- 450 g Karotten, gerieben
- 20 entkernte Datteln
- 75 g geschälte Mandelblättchen
- 3 TL Zimt
- 2 TL gemahlener Ingwer
- Pralinenpapierförmchen



### Für die Creme

- 300g pflanzlicher Topfen
- 4 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- Optional: 1 Zitrone



## Zubereitung

- Schneide das grüne Ende der Karotten ab und wiege sie. Reibe sie mit dem groben Aufsatz. Zähle die Datteln und gib alles zusammen mit den Mandeln in eine Schüssel.
- Mixe mit dem Pürierstab, bis alles klein gehackt ist.
- Wiege nun 225g Haferflocken ab und gib sie dazu. Mixe weiter, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- Nimm jetzt die restlichen 225g Haferflocken und gib sie in die Schüssel.
- Jetzt braucht es Muskelkraft! Knete den Teig nun ordentlich durch.
- Wenn alles gut verknetet ist, forme kleine runde Pralinen in der Größe der Papierförmchen und legt diese hinein.
  
- Für **die Creme**, verrühre den pflanzlichen Topfen mit dem Agavendicksaft
- Löffle die Creme auf die Kuchenpralinen und drücke sie fest!
- Damit es hübsch aussieht, kannst du die Schale einer Zitrone reiben und über die Pralinen streuen.

# KeinEi Köstlichkeit



## Zutaten

für ca. 1 Kilo

- 220g sehr weich gekochte Nudeln
- 600g vegane Mayo (3 Gläser zu 250g) oder selbstgemacht:
- 1 - 2 TL Kurkuma
- 100 g Kichererbsen
- 100g Zwiebeln (1 kleine zwiebel)
- 30g Schnittlauch (3 gehäufte EL)
- nach Geschmack Kala Namak (Schwefelsalz)

### Homemade Mayo

- 400g Sonnenblumenöl
- 200g Sojamilch (ungesüßt)
- 1 EL Senf
- 2 EL Essig oder Zitronensaft



## Zubereitung

- Nudeln für 20 min zercochen, abgießen und abkühlen lassen.
- Für die Mayonnaise Sojamilch in ein hohes Gefäß geben und stark mixen. Während des Mixen langsam das Öl in einem dünnen Strahl hineingießen. Essig, Kala Namak und Senf hinzufügen und solange mixen bis die Konsistenz fest cremig ist.
- Für die KeinEi Basis die Kichererbsen und das Kurkuma zu der Mayo geben und mixen bis es fein püriert ist.
- Die Basis ein großes Gefäß umfüllen.
- Nudeln (grob) hacken und in das Gefäß unter die Basis rühren. Zwiebeln und Schnittlauch sehr fein hacken und zum KeinEi geben.

## Tipp:

In vielen Rezepten findet man Eier. Oft braucht man diese aber gar nicht! Eier kann man nämlich super ersetzen! Apfelmus, Flohsamenschalen, Kichererbsenwasser oder Tofu sind ein guter Ersatz.

Es gibt aber noch viel mehr Möglichkeiten, Die findest du hier:  
<https://www.peta.de/veganleben/ei-ersatz/>

# Rote Bohnenaufstrich



## Zutaten für ca. 300g

- 240g Rote Kidneybohnen gekocht (1 Dose/Glas)
- 5 Stk. getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Thymian frisch oder getrocknet
- 2 EL Walnüsse gehackt oder gerieben



## Zubereitung

- Schneide die getrockneten Tomaten in kleine Stücke
- Füge sie mit den restlichen Zutaten zusammen und püriere sie mit dem Stabmixer
- Je länger püriert wird, desto cremiger wird der Aufstrich

### INFO

Kidneybohnen sind eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Folsäure und Magnesium. Die aus Peru stammende Bohne verdankt ihren Namen ihrem nierenförmigen Aussehen (kidney = engl. für Niere).

# Hummus Natur

## Zutaten

für ca. 400g Grundrezept

- 240g Kichererbsen, gekocht (eine Dose/Glas)
- 120g Tahini, Sesampaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zitrone, nur der Saft
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 100ml eiskaltes Wasser



## Zubereitung

- Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen.
- Den Saft von einer halben Zitrone, die Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz dazugeben und mit dem Pürierstab mixen.
- Dann 120g Tahini mit pürieren.
- Langsam das kalte Wasser zugießen.
- Jetzt sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
- Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel unter mischen und solange mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
- Wenn der Hummus zu dick ist, gib einfach noch mehr kaltes Wasser dazu.

### Tipp:

Das eiskalte Wasser macht den Hummus schön cremig!

Statt kaltem Wasser aus der Leitung kannst du auch ca. 4 Eiswürfel verwenden!

# Bunte Hummus Variationen

## Pinke Zutat

- Zum Grundrezept noch 150g gekochte rote Rüben hinzufügen



## Rote Zutat

- Zum Grundrezept noch ca. 10 Stk. Getrocknete Tomaten (aus dem Glas in Öl) und einen Löffel Tomatenmark hinzufügen



## Gelbe Zutat

- Zum Grundrezept noch 2 TL gelbes, mildes Currypulver hinzufügen



## INFO

- Tahini ist dünnflüssiges Sesammus aus 100% Sesam und ist super gesund!
- Kichererbsen haben einen hohen pflanzlichen Proteinanteil!
- Außerdem enthalten sie Eisen, Folsäure, Vitamin C, B-Vitamine sowie Kalium und Magnesium. Ein richtiges Super-Food!

# Veganer Frischkäse (Vrischkäse)

## Zutaten für ca. 400g

- 280 g Sonnenblumenkerne
- 4 EL Wasser
- 4 EL Hefeflocken
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Kräutermischung
- 2 TL Salz
- 2 TL Geräuchertes Paprikapulver
- 2 TL Oregano
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

- Lass die Sonnenblumenkerne für eine Stunde in heißem Wasser einweichen, bis sie weich werden und du sie zwischen den Fingern zerdrücken kannst.
- Gieße das Wasser ab und gib Zitronensaft und Hefeflocken dazu. Püriere alles und schütte langsam das Wasser und das Öl hinzu, während du weiter mixt. So lange, bis alles eine schöne cremige Konsistenz hat.
- Rühre nun Salz, Oregano, Paprikapulver sowie etwa 3 Esslöffel von der Kräutermischung mit einem Löffel ein.



### Tipp:

- Als Kräuter- oder Gewürzmischung kannst du verschiedene Gewürze deiner Wahl verwenden z.B.: getrocknetes Basilikum oder Petersilie, Thymian, Knoblauchpulver oder frischen Knoblauch, Zwiebelpulver
- Hefeflocken sorgen für den "Umami-Geschmack" und haben auch gesunde Inhaltsstoffen wie B-Vitaminen, Proteinen, Zink und Eisen. Kaufen kann man sie im Bio-Laden oder bei DM.

# Tasty Summer Rolls

## Zutaten 100 Stück

- 100 Blatt Reispapier
- 500 g Karotten, geraspelt
- 500 g Räuchertofu, zerbrösel
- 30 ml Sesamöl
- 20 ml Sojasauce
- 500g Glasreisnudeln, gekocht
- 500 g Salat (z.B. Chinakohl, Eisberg oder Rotkraut), in feine Streifen geschnitten

### Erdnussdressing

- 250 g Erdnussmus
- 200 ml Wasser
- 30 ml Ahornsirup
- 30 ml Sojasauce



## Zubereitung

- **Karotten** und **Räuchertofu** mischen, **SojaSauce** und geröstetes Sesamöl dazugeben.
- **Salat** mit **Zitronensaft** marinieren, das bedeutet, dass man es eine Zeit lang mit der Flüssigkeit ruhen lässt.
- Für das **Erdnussdressing** alle **Zutaten** vermischen. Das Wasser langsam dazugeben, bis es eine cremige Soße ist. Mit **Ahornsirup** und **Sojasauce** gut würzen.
- Glasreisnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser geben und 10 Minuten stehen lassen, dann abgießen.
- Das **Reispapier** kurz in einem flachen Teller mit Wasser einlegen bis es weich ist. Dann auf ein feuchtes Küchenbrett legen.
- Gib nun 1 EL Karotten-Tofu Mischung, 1 EL Reisnudeln und 1 EL Salat auf die untere Hälfte des Reispapiers.
- Schau auf [Seite 20 \(Tipp\)](#) wie du die Sommerrollen in Form bringst.
- Die fertigen Rollen auf eine ganz leicht geöltes Tableau legen, da sie sonst festkleben.
- Tipp: Die Rollen NICHT auf Papier legen, sonst kannst du sie nicht mehr loslösen.

# Wrap Baukasten

## Zutaten für ca. 1 Klasse mit 25 Kindern

- 3 Pkg. Soft Tortilla Wraps (je 10 Stk. aus der Packung)
- 500g selbstgemachte Aufstriche als Proteinquelle
- Etwas aus dem Glas (gesamt 4 Dosen): Mais, Kichererbsen, Edamame, Linsen
- Etwas aus dem Gemüsebeet je nach Jahreszeit: 1-2 Paprika, 1-2 Gurke, 500g Tomaten, 3-4 Stk. Zwiebel, 300g Karotten (gehobelt), 1-2 Bund Radieschen
- Etwas Grünes (gesamt 1-2 Stück): 1 Pkg. Feldsalat, 1 Pkg. frischer Babyspinat, 1 Stk. Eisbergsalat (geschnitten), 1 Pkg. Rucola
- Etwas proteinhaltiges: 2-3 Packungen Tofu, 500g Käse, 1 Pkg. Feta



# Wrap Baukasten

## Zubereitung

- Gieß das **Gemüse aus dem Glas** durch ein Sieb und gib es in **Schüsseln**, bei Bedarf kannst du es mit Kräutern und Salz verfeinern.
- Schneide den **Tofu in kleine Stücke**, **reibe** den **Käse** oder schneide ihn in **dünne Streifen**
- Nimm einen **Wrap** und **bestreiche** ihn mit einem unserer **selbst gemachten Aufstriche**.
- **Lege deine Zutaten** zum Befüllen **auf die untere Hälfte 1** – alles, was dir schmeckt ist erlaubt!
- **Klappe** zuerst **das untere Ende des Wraps nach oben 2** und anschließend **die rechte, dann die linke Seite zur Mitte 3** hin – Fertig! **Forme nun dein Wrap mit etwas Druck zu einer Rolle 4**.
- Der **Wrap ist fertig und kann gegessen werden! 5**

Food  
Time



Tipp:

WIE MAN SOMMERROLLEN  
UND WRAPS WICKELT



# Sandwich Baukasten

## Zutaten für 1 Klasse mit ca. 25 Kindern

### Zu jeder Jahreszeit:

- 1 Glas Tahini (Sesampaste)
- 1 Pkg. Hummus
- 1 Glas Linsenaufstrich
- 1 Pkg. Frischkäse
- 1 Pkg. Vegane Butter

### Sommergemüse: Juni-August

- Lollo Rosso Salat
- Gurken
- Tomaten
- Zucchini
- Paprika
- Rote Zwiebel



### Frühlingsgemüse: März-Mai

- Vogelsalat
- Rucola
- Kohlrabi
- Karotten
- Rote Zwiebel
- Radieschen



### Herbstgemüse: September-November

- Spinat (Blätter)
- Häuptelsalat
- Radieschen
- Champignons (braun)
- Rotkohl
- Karotten



### Wintergemüse: Dezember-Februar

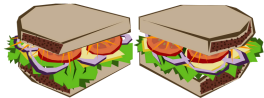
- Vogelsalat
- Wirsing
- Kohlrabi
- Karotten
- Rote Zwiebel



# Sandwich Baukasten

- 1** Schneide das Brot in Scheiben.  
Nimm dir zwei Scheiben davon - eine Ober- und eine Unterseite!
- 2** Salat waschen, Gemüse in Streifen, Scheiben oder Stifte schneiden oder mit der Gemüsereibe reiben, Tofu in Scheiben schneiden
- 3** Bestreiche eine Brotscheibe - die Unterseite - mit einem Aufstrich den du magst!
- 4** Fülle es jetzt mit deinen Zutaten! Dein Sandwich soll bunt, knackig und frisch sein!!
- 5** Deckel - die Oberseiten - oben drauf: Reinbeißen und genießen!

Yum  
Yum!



# Wichtige Worte



## Hygiene

Hygiene bedeutet Sauberkeit und ordentlich arbeiten: Hände waschen, Lebensmittel gut abspülen und sauberes Geschirr benutzen, den Arbeitsplatz sauber halten. Das ist wichtig, damit das Essen gut und du gesund bleibst.

## Inhaltsstoffe

Das sind alle Dinge, aus denen Dinge gemacht sind – z. B. Zucker, Mehl, Wasser oder Fett.



## Klima & Klimaschutz

Klima nennt man das Wetter über einen langen Zeitraum. Klimaschutz bedeutet, auf unsere Erde aufzupassen, damit sie weiterhin ein schönes Zuhause für uns bleibt. Du sollst am besten wenig Müll produzieren und klimafreundlich Essen.



## Lebensmittelverschwendung

Das bedeutet, dass Essen weggeworfen wird, obwohl es noch gut ist. Das passiert zum Beispiel, wenn wir zu viel Jause einpacken, Obst mit kleinen braunen Stellen nicht mehr essen oder Reste einfach im Müll landen. Oft kaufen wir zuviel ein und gutes Essen wird kaputt, bevor wir es benutzen konnten.



## Mehrwert

Ein Mehrwert ist etwas, das zusätzlich gut für uns ist. Wenn ein Essen gesund ist UND gut schmeckt, hat es einen Mehrwert.

## Nährstoffe

Das die wichtigen Bausteine im Essen: Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette und Mineralstoffe. Sie geben uns Energie, machen uns stark und helfen uns beim Wachsen.

## Nachhaltig

Nachhaltig leben bedeutet, Dinge so zu machen, dass die Natur nicht kaputtgeht. Wir sollten drüber nachdenken, woher unser Essen kommt, wie es angebaut wird oder ob wir wirklich so viel brauchen, wie wir oft gern hätten.



# Wichtige Worte

## Planetary Health Diet

Das ist ein schwieriges Wort für eine gute Idee. Du isst am besten Essen, das dir UND der Erde gut tut. Viel Gemüse, Obst, Getreide und Hülsenfrüchte und nur wenig Fleisch und Zucker.



## Regional

Das Essen kommt aus der Nähe. Es muss nicht weit reisen und ist deswegen besser für die Umwelt.

## Saisonal

Obst und Gemüse werden genau dann gegessen, wenn sie bei uns wachsen und reif sind. Das schmeckt auch besser und spart auch Geld.



## Tofu

Tofu ist ein Lebensmittel aus Sojabohnen. Man kann damit viele Dinge kochen und er enthält viel Eiweiß, das ist gut für Muskeln!

## Vegan

Essen ohne Tierprodukte ist vegan. Also ohne Fleisch, Eier, Milch oder Käse. Vegane Gerichte bestehen nur aus Pflanzen.



## Vegetarisch

Vegetarisch leben heißt Essen ohne Fleisch und Fisch. Milchprodukte, Eier oder Käse dürfen aber dabei sein.

