Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Nährstoffoptimierte Aktionswoche

REISE DURCH EUROPA
- Sekundarstufe -

Schule + Essen = Note

www.schuleplusessen.de

Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Stand: ~~April 2014~~Juni 2019

REISE DURCH EUROPA

Letscho (Ungarischer ~~Paprikaeintopf~~Eintopf mit Paprika, Tomate, Zwiebel) mit Kartoffeln;
Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße

Kisir (Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchinipuffer mit Emmentaler und Eiern) mit Joghurt-Kräuterdip

Skandinavischer Fischtopf (~~mit~~ Seelachs, Krabben~~, Porree~~, Karotten), Kartoffelgratin (Kartoffeln, Milch, Sahne) und Krautsalat mit Essig-Öl-Dressing

Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Rosinen und Apfelkompott;
Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing und Vollkornbrot

Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und Vollkornreis; frische Ananas

Inhalt

Letscho (Ungarischer Paprikaeintopf) mit Kartoffeln;
Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße 4

Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und
Mücver (Zucchinipuffer) mit Joghurtdip 6

Skandinavischer Fischtopf (mit Seelachs, Krabben, Porree, Karotten),
Kartoffelgratin, Krautsalat 8

Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Apfelkompott,
Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing und Vollkornbrot . 10

Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und
Vollkornreis; frische Ananas 12

Übersicht der Nährstoffe der Aktionswoche für die Sekundarstufe 13

Schule + Essen = Note

Letscho (Ungarischer ~~Paprikaeintopf~~Eintopf mit Paprika, Tomate, Zwiebel) mit Kartoffeln;

Buchteln (Böhmische Hefeklöße) mit Vanillesoße

(Tag 1)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Ungarische Letscho

0,2 kg	Zwiebeln geschält
1,6 kg	Paprikaschoten geputzt
50 ml	Rapsöl
0,5 kg	Tomaten geputzt
50 g	Tomatenmark
1,2 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Cayennepfeffer

Kartoffeln

1,5 kg	Kartoffeln festkochend geschält
	Jodsalz

Buchteln

0,5 kg	Weizenmehl Type 405
25 g	Hefe
60 g	Butter
60 g	Zucker
1	Ei
0,2 l	Milch 1,5 % Fett
10 g	Butter für die Form
10 g	Butter zum Bestreichen

Vanillesoße

1 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	Kochpuddingpulver mit Vanillegeschmack
50 g	Zucker weiß

1. Für den Paprikaeintopf Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Paprikaschoten in Stücke schneiden, Tomaten häuten und würfeln. Tomatenmark mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen, ca. 3 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer abschmecken. Nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen. Tomatenwürfel unterheben.
2. Kartoffeln in Salzwasser garen und zum Paprikaeintopf reichen.
   Pro Portion: ~350 g Eintopf + 150 g Kartoffeln

3. Für die Buchteln Mehl, Hefe, Butter, Zucker, Ei und lauwarme Milch miteinander verkneten und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Eine Auflaufform einfetten. Teig nochmals durchkneten und in 10 Stücke teilen. Die Teile zu Kugeln formen und nebeneinander in die Form setzen. Nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit zerlassener Butter bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 140° C etwa 25 Minuten backen.

4. Für die Vanillesoße von der Milch 4 EL abnehmen und mit Vanillepuddingpulver und Zucker verrühren. Die restliche Milch aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und das angerührte Pulver hineinrühren. Nochmals aufkochen lassen.
   Pro Person: 90 g Buchtel + 110 ml Soße

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (712 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
564 kcal	14,7 g	89 g	16,9 g	6,64 mg	361 µg	204 µg	186 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
199 mg	85,2 mg	3,23 mg	8,36 g

Schule + Essen = Note

Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchinipuffer mit Emmentaler und Eiern) mit Joghurt-Kräuterdip

(Tag 2)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kisir

0,5 kg	Bulgur
25 g	Butter
	Jodsalz, Pfeffer
1 kg	Paprikaschoten geputzt
50 g	Petersilie frisch oder TK
80 g	Lauchzwiebeln geputzt
0,1 kg	Tomatenmark
30 ml	Rapsöl
0,2 kg	Kichererbsen Konserve abgetropft
	Jodsalz, Pfeffer, Kreuzkümmel
	Evtl. frische Minze

Mücver

1,2 kg	Zucchini geputzt
0,2 kg	Zwiebeln geschält
30 ml	Rapsöl
0,15 kg	Emmentaler mind. 40 % Fett i. Tr.
0,21 kg	Weizenmehl Type 405
7	Eier
	Jodsalz, Pfeffer, Petersilie frisch oder TK
50 ml	Rapsöl

Joghurtdip

0,6 kg	Joghurt 1,5 % Fett
40 g	Küchenkräuter frisch oder TK
	Jodsalz, Pfeffer

1. Für den Bulgursalat die Weizengrütze in etwas Butter farblos anschwitzen, mit heißem Wasser aufgießen bis die Grütze gerade bedeckt ist. Salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten quellen lassen.
   Paprikaschoten fein würfeln, die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und die Petersilie hacken. Öl und Tomatenmark unter den Bulgur rühren, dann Gemüse und Kichererbsen hinzufügen und würzen.
2. Für die Zucchinipuffer die Zucchini und Zwiebeln reiben und auf einem Sieb oder mithilfe eines Tuchs die Flüssigkeit abpressen. Die Masse in 20 ml Öl unter ständigem Rühren etwa 1 Minute anbraten, dann etwas abkühlen lassen. Geriebenen Käse, Mehl und Eier zu dem Gemüse geben, gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich vermischen.
   In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und löffelweise die Masse im Fett von beiden Seiten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für den Joghurtdip Joghurt mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
   Pro Portion: 250 g Bulgursalat + 220 g Zucchinipuffer+~60 g Dip

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (488 g):

Schule + Essen = Note

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
588 kcal	24,6 g	66,2 g	24,2 g	7,7 mg	595 µg	129 µg	155 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
410 mg	145 mg	6,1 mg	11,3 g

Schule + Essen = Note

Skandinavischer Fischtopf (~~mit~~ Seelachs, Krabben~~, Porree~~, Karotten), Kartoffelgratin (Kartoffeln, Milch, Sahne), Weißkrautsalat mit Essig-Öl-Dressing

(Tag 3)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Krautsalat

0,8 kg	Weißkohl geputzt
0,15 kg	Karotten geschält
100 ml	Rapsöl
100 ml	Essig
60 g	Zucker
10 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer

Fischtopf

0,15 kg	Schalotten geschält
	Knoblauch
0,3 kg	Porree geputzt
0,5 kg	Karotten geschält
40 ml	Rapsöl
1 l	Gemüsebrühe
0,2 l	Orangensaft
0,2 l	Tomatensaft
0,65 kg	Seelachs frisch oder TK
0,2 kg	Krabben frisch oder TK
20 ml	Zitronensaft
	Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
5 g	Dill frisch oder TK

Kartoffelgratin

2 kg	Kartoffeln festkochend geschält
0,6 l	Milch 1,5 % Fett
0,5 l	Sahne 15 % Fett
	Jodsalz, Pfeffer, Muskat

1. Für den Krautsalat Weißkohl und Karotten raspeln. Essig, Öl und Gewürze aufkochen und zusammen mit dem Zitronensaft über das geraspelte Gemüse geben. Durchmischen und einen Tag ziehen lassen.
   Pro Portion: 120 g Krautsalat

2. Für den Eintopf Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben, Porree in Ringe und Karotten in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch hinzufügen und ca. 2 Minuten farblos anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Orangen- und Tomatensaft hinzufügen und ca. 4 Minuten köcheln lassen. Pürieren, Karotten und Porree dazugeben und nochmals 5 Minuten garen. Auf 70°C abkühlen lassen.
   Seelachsfilet würfeln und zusammen mit den Krabben in der Suppe ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit frisch gehacktem Dill bestreuen.
   Pro Portion: 315 g Fischtopf (11er Kelle)

3. Für das Gratin die Kartoffeln in 2 mm dünnen Scheiben schneiden und in eine Form einschichten. Milch und Sahne aufkochen, abschmecken und über die Kartoffeln gießen. Im Ofen bei 150 °C etwa 50 Minuten backen.
   Pro Portion: ~300 g Gratin

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (748 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
545 kcal	27,8 g	47,2 g	25,1 g	6,3 mg	331 µg	80,6 µg	83,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
237 mg	105 mg	3 mg	7,41 g

Schule + Essen = Note

Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Rosinen und Apfelkompott, Vogerlsalat (Feldsalat) mit Kartoffel-Kernöl-Dressing, Vollkornbrötchen

(Tag 4)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Kaiserschmarrn

0,1 kg	Rosinen
	Läuterzucker
	(200 ml Wasser + 50 g Zucker)
10	Eigelb
70 g	Zucker
0,95 l	Milch 1,5 % Fett
0,33 kg	Weizenmehl Type 405
10	Eiweiß
100 ml	Rapsöl
30 g	Puderzucker

Apfelkompott

1,2 kg	Äpfel

Vogerlsalat

0,35 kg	Feldsalat geputzt
0,12 kg	Kartoffeln mehligkochend geschält
30 ml	Essig
30 ml	Wasser
20 ml	Kürbiskernöl
30 ml	Rapsöl
40 g	Kürbiskerne gehackt
	Jodsalz, Pfeffer
0,3 kg	Vollkornbrötchen/-baguette in Scheiben geschnitten

1. Für den Kaiserschmarrn die Rosinen etwa 30 Minuten in dünnem Läuterzucker (200 ml Wasser und 50 g Zucker) einweichen. Eigelb, Zucker und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren bis die Masse hellgelb und cremig wird. Milch und nach und nach Mehl unterrühren, dann die Rosinen zugeben. Eiweiß sehr steif schlagen, vorsichtig unter den Teig heben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Teig einfüllen und bei geringer Hitze braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist und einmal wenden, bis alles leicht angebraten ist. Dann den Teig zerreißen. Auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestreuen.
   Pro Portion: ca. 220 g Kaiserschmarrn

2. Für das Apfelkompott Äpfel in Stücke schneiden und in etwas Wasser weich dünsten. Evtl. Pürieren.
   Pro Portion: 120 g Apfelkompott

3. Für den Vogerlsalat den Feldsalat putzen. Gekochte Kartoffel zusammen mit Essig mit dem Mixstab aufschlagen, langsam erst das Wasser, dann das Kürbiskern- und Rapsöl in kleinen Mengen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Kürbiskerne hacken und über den Salat streuen. Zwei Scheiben Vollkornbrötchen/-baguette dazu reichen.
   Pro Portion:35 g Salat + ~25 ml Dressing + 30 g Brot

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (431 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
634 kcal	26,5 g	77,9 g	19,9 g	4,78 mg	284 µg	152 µg	24,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
189 mg	80,8 mg	4,35 mg	6,97 g

Schule + Essen = Note

Griechisches Ofengemüse (Paprika, Zucchini, Tomate) mit Feta und Vollkornreis; frische Ananas

(Tag 5)

Zutaten (für 10 Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe)

Ofengemüse

0,8 kg	Paprikaschoten geputzt
0,4 kg	Zucchini geputzt
0,4 kg	Tomaten geputzt
0,4 kg	Schältomaten Konserve
0,2 kg	Zwiebeln geschält
	Knoblauch
0,6 kg	Feta
50 ml	Olivenöl
50 ml	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
10 g	Oregano, Thymian und Basilikum frisch oder TK

Reis

0,7 kg	Reis ungeschält

Ananas

1,2 kg	Ananas geputzt

1. Für das Ofengemüse alle Gemüsesorten in Stücke schneiden, Zwiebeln fein würfeln und mit Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Mit Schältomaten und etwas Wasser auffüllen, 3 Minuten kochen und pürieren. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken und über das Gemüse gießen. Feta in Würfel schneiden und ebenfalls mit dem Gemüse vermengen. In eine Auflaufform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 150°C etwa 30 Minuten garen.
   Pro Portion: 290 g (11er Kelle)

2. Reis in Salzwasser garen und zum Ofengemüse reichen.
   Pro Portion: 210 g (9er Kelle gehäuft)

3. Die Ananas in Stücke schneiden und pro Portion etwa 120 g in einer Schüssel portionieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion (622 g):

Energie	Fett	Kohlen-hydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbin-säure)
637 kcal	26,8 g	77,9 g	18,8 g	5,78 mg	421 µg	80,7 µg	117 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballast-stoffe
221 mg	145 mg	4,33 mg	7,04 g

Schule + Essen = Note

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeiseplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge	Energie		Fett	KH	Prot.	Vit E	Vit B1	Fol.	Vit C	Ca	Mg	Fe	Ballast
		[g]	[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[mg]	[µg]	[mg]	[mg]	[mg]	[mg]	[g]
Gesamt	**5 Tage**	**3001**	**2977**	**12462**	**121**	**358**	**105**	**32**	**2**	**647**	**566**	**1256**	**561**	**21**	**41**
Paprikaeintopf, Buchteln mit Vanillesoße	1	713	573	2397	16	89	17	7		205	186	199	85	3	8
Bulgursalat, Zucchinipuffer mit Dip	1	488	588	2462	25	66	24	8	1	129	155	410	145	6	11
Fischtopf mit Kartoffelgratin, Krautsalat	1	748	545	2283	28	47	25	6		81	83	237	105	3	7
Kaiserschmarrn mit Apfelkompott; Vogerlsalat	1	431	634	2655	27	78	20	5		152	24	189	81	4	7
Griechisches Ofengemüse, Ananas	1	622	637	2665	27	78	19	6		81	117	221	146	4	7
	5 Tage	**3001**	**2977**	**12462**	**121**	**358**	**105**	**32**	**2**	**647**	**566**	**1256**	**561**	**21**	**41**

Schule + Essen = Note