

Nährstoffoptimierte Aktionswoche

REISE DURCH EUROPA - Sekundarstufe -




www.schuleplussessen.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


REISE DURCH EUROPA

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

 Kisir (Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver
(Zucchini-puffer) mit Joghurtdip

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

 Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Apfelkompott;
Vogelersalat (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 (Zucchini-puffer) mit Joghurtdip	6
Skandinavischer Fischtopf (mit Seelachs, Krabben, Porree, Karotten), Kartoffelgratin, Krautsalat.....	8
Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit Apfelkompott, Vogelsalat (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

 **Letscho (Ungarischer Paprikaeintopf) 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 lauwarmer 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 Buchteln + 110 ml Soße



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

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

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
199 mg	85,2 mg	3,23 mg	8,36 g



Kisir (Türkischer Bulgursalat mit Paprika und Kichererbsen) und Mücver (Zucchini-puffer) mit Joghurdip (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

Joghurdip

- 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 Zucchini-puffer 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 Joghurdip Joghurt mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
Pro Portion: 250 g Bulgursalat + 220 g Zucchini-puffer+~60 g Dip

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

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
588 kcal	24,6 g	66,2 g	24,2 g	7,7 mg	595 µg	129 µg	155 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
410 mg	145 mg	6,1 mg	11,3 g



Skandinavischer Fischtopf (mit Seelachs, Krabben, Porree, Karotten), Kartoffelgratin, Weißkrautsalat

(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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
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	Ballaststoffe
237 mg	105 mg	3 mg	7,41 g

 **Kaiserschmarrn (süße Pfannkuchenstücke) mit 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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
634 kcal	26,5 g	77,9 g	19,9 g	4,78 mg	284 µg	152 µg	24,2 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
189 mg	80,8 mg	4,35 mg	6,97 g



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	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin E (Tocopherol)	Vitamin B1 (Thiamin)	Folat	Vitamin C (Ascorbinsäure)
637 kcal	26,8 g	77,9 g	18,8 g	5,78 mg	421 µg	80,7 µg	117 mg

Calcium	Magnesium	Eisen	Ballaststoffe
221 mg	145 mg	4,33 mg	7,04 g

Übersicht der Nährstoffe im Vierwochenspeisenplan für die Sekundarstufe

Plan für eine Person

Bezeichnung	Anzahl	Menge [g]	Energie [kcal] [kJ]	Fett [g]	KH [g]	Prot. [g]	Vit E [mg]	Vit B1 [mg]	Fol. [µg]	Vit C [mg]	Ca [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Ballast [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, Zucchini-puffer 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