



# BEGLEITINFORMATION ZUM HESSISCHEN TAG DER SCHULVERPFLEGUNG 2022

VEGETARISCHE GERICHTE AUS ALLER WELT – INTERKULTURELLE SCHULVERPFLEGUNG ALS CHANCE

VIEL SPAß BEIM LESEN WÜNSCHEN



In Kooperation mit:



# INHALTSVERZEICHNIS

## EINLEITUNG 3

Hintergrund	03
Tag der Schulverpflegung	04

## AUFTAKTVERANSTALTUNG 8

Gesundheitliche Bedeutung einer nachhaltigen, pflanzenbasierten Ernährung in der Schulverpflegung	09
Schulessen und Religion – was es zu beachten gibt und wie ein interkulturelles sowie akzeptiertes Angebot gestaltet werden kann	11
Kulturelle Vielfalt in den Töpfen (er)leben! – Mit interkultureller Kompetenz die Schulverpflegung gestalten	13
Graphic Recording	16
Weiterführende Informationen	18

## HÜLSENFRÜCHTE 20

<b>Veggie und international:</b> Hülsenfrüchte-Wissen in Hülle und Fülle	21
<b>Kichererbsen:</b> Kleine Alleskönner für zahlreiche Rezepte	23
<b>Bohnen:</b> Vielfältige Lebensmittelgruppe – bunt und lecker	25
<b>Erbsen:</b> Alles im grünen Bereich	27
<b>Linsen:</b> Kleine Sattmacher mit wichtigen Nährstoffen	29

## REZEPTE 32

Viva México: Bunte veggie Burritos	33
Herrlich Schwedisch: Veggie-Köttbullar mit cremigem Kartoffelstampf	35
Brotzeit auf Dänisch: Buntes Smørrebrød mit marinierten Linsen	37
Weiter Rezepte aus aller Welt	39

## MATERIALIEN, WEITERE INFORMATIONEN UND ANGEBOTE 41

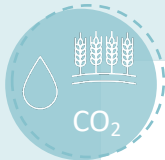
Impulse für den Unterricht und darüber hinaus	42
Grundschule	48
Sekundarstufe	50
Sekundarstufe 1	52
Sekundarstufe 2 und Berufsschule	53

## VORSTELLUNG DER INSTITUTIONEN 55

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen	56
Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Hessen	57
Hessische Umweltschulen	58

# HINTERGRUND

Das Thema Nachhaltigkeit ist zu einem zentralen Aspekt des gesellschaftlichen Handelns geworden. Ein wesentlicher Teil, der zu einer nachhaltigen Entwicklung beiträgt, ist eine nachhaltige Ernährung. Demnach ist die Ernährung in den Zielen für nachhaltige Entwicklung (Sustainable Development Goals, SDGs) der Vereinten Nationen fest verankert. Die Umsetzung dieser Ziele unterstützt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) durch die [DGE-Qualitätsstandards](#) in den unterschiedlichen Lebenswelten (zum Beispiel [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen](#)), die aufgrund der Relevanz ebenfalls in den beiden Aspekten Umwelt und Gesundheit angepasst wurden. Nach wie vor finden Fleisch und Fleischerzeugnisse zu häufig und Gemüse, Rohkost und Salat zu selten Platz auf unseren Tellern – sei es zu Hause oder in der Außer-Haus-Verpflegung. Das hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesundheit, sondern auch aufs Klima. Tierische Lebensmittel tragen zu einem deutlich größeren Anteil zum Klimawandel bei als pflanzliche. Dies ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass bei der Herstellung von tierischen Produkten mehr Treibhausgas (70 %) entstehen als beim Obst- und Gemüseanbau (30 %).



**Der hohe Fleischkonsum führt somit zu einem hohen Verbrauch an Wasser, Energie sowie landwirtschaftlicher Nutzfläche und begünstigt in Folge dessen die Entstehung von Treibhausgasen. Mit der Reduktion des Fleischkonsums lässt sich also viel CO<sub>2</sub>, Energie und Wasser einsparen und sie bringt auch aus gesundheitlicher Sicht Vorteile mit sich.**

Viel Spaß bei der  
Umsetzung des Tags  
der Schulverpflegung  
2022

Fleisch und Fisch können selbstverständlich weiterhin auf unseren Tellern landen – mit Blick auf den [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen](#) jedoch nur einmal wöchentlich.

- **Doch was nun?** Eier und vor allem proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel, wie [Hülsenfrüchte](#) ([Erbsen](#), [Kichererbsen](#), [Linsen](#) und [Bohnen](#)) und daraus hergestellte Produkte können stattdessen in unseren Gerichten Einzug erhalten. Dies erfahren Sie auf den folgenden Seiten.
- **Sie haben kein passendes Rezept zur Hand?** Kein Problem! Schauen Sie doch einmal in den interkulturellen Küchen dieser Welt um und lassen sich von neuen [Rezepten](#) inspirieren.
- **Wie funktioniert die Umsetzung?** Hierzu finden Sie [Anregungen für die Integration in den Unterricht und weiterführende Informationen](#) am Ende der Broschüre.



# TAG DER SCHULVERPFLEGUNG





# TAG DER SCHULVERPFLEGUNG

## BUNDESWEITER TAG DER SCHULVERPFLEGUNG

Der Tag der Schulverpflegung findet seit 2010 jährlich bundesweit statt. Hierbei steht rund um das Motto „**Vielfalt schmecken und entdecken**“ die kulturelle und kulinarische Vielfalt an Schulen im Mittelpunkt.

Veranstaltet und koordiniert wird der Tag der Schulverpflegung durch die Vernetzungsstellen. Diese entwickeln jährlich abwechslungsreiche Aktionsprogramme und richten diese mit Schulen in allen 16 Bundesländern aus.

Ziel des Aktionstages ist es, Kinder und Jugendliche für ihre Schulverpflegung zu begeistern, sie zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung zu ermutigen und diese in ihrer Mensa mitzugestalten.

Verantwortliche Schulakteure wie Schulträger, Schulleitungen, Lehrkräfte, Eltern oder Caterer können sich auf begleitenden Informationsveranstaltungen, Fachtagungen oder Workshops untereinander austauschen, erfolgreiche Beispiele präsentieren oder Fachinformationen einholen, die zu einer Qualitätsverbesserung anregen.

Im Fokus steht der [DGE-Qualitätsstandard in Schulen](#), der ein Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse sein soll.

Alle Aktionen der Bundesländer zum Tag der Schulverpflegung auf einen Blick unter:

[www.nqz.de/vernetzungsstellen/tag-der-schulverpflegung](http://www.nqz.de/vernetzungsstellen/tag-der-schulverpflegung)



## HESSISCHER TAG DER SCHULVERPFLEGUNG 2022

„**Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance**“ lautet das diesjährige Motto der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen.

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) veranstaltet in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#) und der [Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Hessen](#) eine **Online-Auftaktveranstaltung** und ruft die Schulen zu einer anschließenden **Aktionswoche** inklusive **Wettbewerb** auf.

Schulgemeinden und -träger sind dazu aufgerufen eine vegetarische Woche am Schulkiosk und/oder der Mensa innerhalb des ersten Schulhalbjahrs 2022/23 umzusetzen. Begleitend hierzu soll in Form von kleinen Projekten, Aktionen und Unterrichtseinheiten auf die Themen Fleischreduktion und Interkulturalität eingegangen werden. Das Programm der Auftaktveranstaltung inkl. Anmeldung sowie Informationen und Anregungen für die Integration der Themen in den Unterricht finden Sie auf unserer [Website](#).



Alle Informationen zum Tag der Schulverpflegung Hessen unter:

[www.lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung/veranstaltungen-und-aktionen/tag-der-schulverpflegung](http://www.lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung/veranstaltungen-und-aktionen/tag-der-schulverpflegung)

## AUFTAKTVERANSTALTUNG

In der **Online-Auftaktveranstaltung**, am **Donnerstag, den 22.09.2022** von **15 bis 18 Uhr**, gab es drei spannende Inputs zur gesundheitlichen Relevanz einer vegetarischen Ernährung, der interkulturellen Schulverpflegung und der interkulturellen Kompetenz in der Schulverpflegung. Genaueres zu den Vorträgen finden Sie auf den [folgenden Folien](#).

## PROJEKTWOCHE

Alle hessischen Schulen, egal ob Grundschule, weiterführende Schule oder Berufsschule, sollen sich an diesem Aktionstag beteiligen und sich mit dem Thema interkulturelle vegetarische Ernährung beschäftigen. Sie sind dazu aufgerufen flexibel im ersten Schulhalbjahr 2022/23 eine vegetarische Woche am Schulkiosk und/oder der Mensa umzusetzen. Begleitend hierzu sollen **kleine Projekte, vielfältige und spannende Aktionen** und Unterrichtseinheiten durchgeführt werden, um die Schülerinnen und Schüler so für eine nachhaltige, gesundheitsförderliche sowie pflanzenbetonte Ernährung und die Interkulturalität im Kontext zu sensibilisieren. In den folgenden Seiten unterstützen wir Sie unter anderem in Form von Informationen zum Thema vegetarische und Interkulturelle Schulverpflegung, mit dem Schwerpunktthema [Hülsenfrüchte](#) und mit [Anregungen für die Integration des Themas in den Unterricht bzw. der Projektwoche](#).

### Weitere Informationen:

[Website mit allen Infos zum Tag der Schulverpflegung](#)



## WETTBEWERB

Um am Wettbewerb teilzunehmen, einfach das **Teilnahmeformular** ausfüllen und die Fragen rund um Ihre Umsetzung der Aktionswoche beantworten.



Welche vegetarischen Gerichte gab es?

Wie haben Sie das Thema insgesamt umgesetzt?

Wie wurde die Projektwoche in den Schulalltag integriert?

Welche Aktionen wurden durchgeführt?

Wie wurden die Themen Fleischreduktion, Hülsenfrüchte und Interkulturalität eingebettet?

Wurden die Themen multiperspektiv in den Unterricht verschiedener Fächer eingebunden?

Wer wurde alles mit einbezogen?

Wie wurde die Aktion sichtbar gemacht?

Zudem sind die Schülerinnen und Schüler aufgerufen uns ein traditionelles vegetarisches Rezept aus einem Land zu zusenden. Das Rezept sollte nachhaltig, umweltschonend und in der Schulverpflegung verankerbar sein.

Begleitend dazu steht eine Vorlage zur Verfügung, um die Rezepte und dessen Informationen in ein einheitliches Format zu bringen. Im Nachgang des Wettbewerbs veröffentlichen wir die eingesendeten Rezepte auf unserer Website in Form eines Rezeptbandes, um sie für Andere zugänglich zu machen.







22. SEPTEMBER 2022

# AUFTAKTVERANSTALTUNG

VEGETARISCHE GERICHTE AUS ALLER WELT – INTERKULTURELLE SCHULVERPFLEGE ALS CHANCE

# GESUNDHEITLICHE BEDEUTUNG EINER NACHHALTIGEN, PFLANZENBASIERTEN ERNÄHRUNG IN DER SCHULVERPFLEGUNG

Dr. Ulrike Kreinhoff, Geschäftsführerin der Sektion Hessen – DGE e.V.

Gesund, Nachhaltig und Pflanzenbetont – so soll die Schulverpflegung aussehen. Im Rahmen einer nachhaltigeren Ernährung rücken vor allem pflanzliche Lebensmittel in den Fokus, da diese eine geringere Klimarelevanz haben als Lebensmittel tierischer Herkunft. Daher empfiehlt der [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen](#) pflanzenbetont zu essen – aber muss man gleich Vegetarier werden? Für Schulen ist es oftmals eine Herausforderung nur einmal in der Woche ein Fleischgericht anzubieten. Wie und warum ist eine Fleischreduktion sinnvoll und auf welche Lebensmittel kann stattdessen zurückgegriffen werden?

## ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

Ernährung und Nachhaltigkeit sind in aller Munde, da unsere derzeitigen Ernährungsgewohnheiten maßgeblich Einfluss auf unsere Umwelt haben. Dabei ist Gesundheit ein zentrales Ziel einer nachhaltigeren Ernährung, da wir durch das, was wir essen und trinken, unsere Gesundheit, Lebensqualität und unser Wohlbefinden beeinflussen. Aber auch wie wir uns ernähren, beeinflusst nicht nur das eigene Wohlergehen, sondern auch das Wohl heutiger und zukünftiger Generationen. Die FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) formulierte gemeinsam mit Biodiversity International, dass **Nachhaltige Ernährung** eine Ernährung mit geringen Umweltauswirkungen ist, die zur Ernährungssicherheit und zum gesunden Leben heutiger und künftiger Generationen beiträgt. Für die Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung gilt derzeit international als Referernzer Ernährung die 2019 veröffentlichte Planetary Health Diet (PHD) der EAT-Lancet Kommission. Diese universelle Referenzkost gibt einen Rahmen vor, um die zukünftige Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen im Jahr 2050 innerhalb der ökologischen Belastungsgrenzen der Erde mit einer gesundheitsfördernden Ernährung zu versorgen.

## ÖKOLOGISCHER FUßABDRUCK

Der Beitrag der Ernährung an den Treibhausgasemissionen liegt derzeit weltweit bei circa 25 bis 30 Prozent. Daher ist es nicht ausreichend, wenn sich zum Beispiel die Schulverpflegung nur an Aspekten der Gesundheitsförderung ausrichtet. Vielmehr ist es unerlässlich, die Ernährungsweise so zu gestalten, dass nicht unnötig Ressourcen verbraucht werden. Denn die Produktion und der Konsum von Lebensmitteln beeinflusst beispielsweise die Biodiversität, die Frischwasserkapazitäten und die Landnutzung weltweit. Eine nachhaltigere Ernährung könnte die ökologischen Ressourcen schonen und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Gesundheit nehmen.



Eine **vollwertige Ernährung nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** liefert eine dem Bedarf entsprechende Energie- sowie Flüssigkeitsmenge, enthält alle Nährstoffe in ausreichender Menge, ist abwechslungsreich und pflanzenbetont. Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, tragen einen erheblichen Fußabdruck in Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz.

Die Produktion tierischer Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte verursacht besonders hohe Treibhausgasemissionen. Dagegen ist der Anteil pflanzlicher Lebensmittel, wie Getreide, Gemüse und Obst, an den Treibhausgasemissionen meist deutlich geringer. Sowohl zwischen den Lebensmittelgruppen als auch innerhalb einer Lebensmittelgruppe gibt es Unterschiede. So verursacht beispielsweise Gemüse, das in einem mit fossiler Energie beheizten Gewächshaus angebaut wird, um den Faktor 5 bis 20 höhere Treibhausgasemissionen als saisonales Gemüse, welches in unbeheizten Gewächshäusern oder im Freiland angebaut wird. Eine **optimale und gezielte Lebensmittelauswahl** bestimmt somit auch die Nachhaltigkeit des Speiseangebots.

Laut Empfehlungen von EAT-Lancet sollten aus gesundheitlichen und ökologischen Gründen maximal 25 Prozent des Proteinbedarfs durch Fleisch, Fisch und Wurstwaren gedeckt werden. Derzeit sind es im Durchschnitt der Bevölkerung Deutschlands allerdings rund zwei Drittel, also 66 Prozent. Empfohlen wird, die restlichen Proteine vor allem durch Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen, Lupinen, aufzunehmen. Hier besteht in Deutschland noch Nachholbedarf: Im Vergleich zum heutigen Speiseplan wird empfohlen, den Konsum von Hülsenfrüchten um ein Vielfaches zu steigern.

Hülsenfrüchte liefern unter allen pflanzlichen Lebensmitteln am meisten Protein und zudem viele Ballaststoffe. Dies macht sie zu einem vielfältig einsetzbaren Bestandteil der Verpflegung und zu einer guten Fleischalternative. Speisen mit Hülsenfrüchten sind daher regelmäßig als Teil der Verpflegung einzusetzen. Werden diese mit Getreideprodukten kombiniert, wie bei einem Linseneintopf mit Vollkornbrötchen, so erhöht das die Proteinqualität der Mahlzeit.

### EMPFEHLUNGEN

Mit der Empfehlung für den Fleisch- und Wurstverzehr gibt die DGE eine wöchentliche Menge von 300 Gramm für Erwachsene mit niedrigem Energiebedarf und bis zu 600 Gramm für Erwachsene mit hohem Energiebedarf an. Das entspricht umgerechnet einer maximalen Zufuhr von 86 Gramm pro Tag bei Erwachsenen mit hohem Energiebedarf. Die Planetary Health Diet empfiehlt ebenfalls eine maximale Zufuhr von 86 Gramm pro Tag. Somit sind die Empfehlungen der DGE und die Empfehlungen der PHD identisch und gesundheitliche und nachhaltige Ernährung stark übereinstimmend.



### UMSETZUNG IN DER PRAXIS

Also: **pflanzenbetont essen und durch wenig tierische Lebensmittel ergänzen**. Dies ist in der Schulverpflegung sowohl für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler als auch für das Klima und die Umwelt von Vorteil. Um Abwechslung in die Schulverpflegung zu bringen und neue Geschmäcker zu entdecken, eignen sich vegetarische Gerichte aus aller Welt wunderbar, denn hier werden Hülsenfrüchte vielfältig und ganz selbstverständlich eingesetzt! Eine schrittweise Umsetzung der Schulverpflegung nach dem DGE-Qualitätsstandard mit nur einer Portion Fleisch in der Woche sowie mehr Gemüse und Hülsenfrüchte ist damit nicht nur eine Chance für mehr Gesundheit **und** Nachhaltigkeit, sondern auch für mehr Interkulturalität.

# SCHULESSEN UND RELIGION – WAS ES ZU BEACHTEN GIBT UND WIE EIN INTERKULTURELLES SOWIE AKZEPTIERTES ANGEBOT GESTALTET WERDEN KANN

Johanna-Elisabeth Giesenkamp, Diplom-Ökotrophologin (FH)

Die Verpflegung ist ein wichtiger Bereich im Schulalltag, aber auch ein Qualitätsmerkmal. Dabei unterliegt die Gestaltung und Umsetzung heterogenen schulinternen sowie -externen Rahmenbedingungen und erfordert das Zusammenspiel unterschiedlicher Zielgruppen. Wie das Angebot von der Schulgemeinde akzeptiert wird, hängt vielfach auch davon ab, wie die kulturell beziehungsweise religiös geprägten Vorstellungen der diversen Personengruppen berücksichtigt werden. Gleichzeitig können religiöse Speisevorschriften auch dazu führen, dass Schülerinnen und Schüler nicht am Schulessen teilnehmen können. Die Berücksichtigung der Speisevorschriften beim schulischen Essensangebot hilft nicht nur, mehr Schülerinnen und Schüler zu erreichen, sondern kann gleichzeitig zu einer nachhaltigen Verpflegung beitragen.

## ERNÄHRUNGSBILDUNG UND VERPFLEGUNG

Eine nachhaltige Schulverpflegung integriert und verbindet verschiedene Religionen. Ideale Grundlage hierfür ist ein überwiegend vegetarisches Speisenangebot, welches zudem einen Beitrag zur Erhaltung der ökologischen Lebensgrundlagen leistet. Hierfür bieten sich zum Beispiel Hülsenfrüchte an, weil sie eine vegetarische Proteinquelle sind, die in vielen Kulturen umfangreich eingesetzt werden und somit nicht nur die Vielfalt, sondern auch die Akzeptanz und damit die Essenszahlen steigern.

Die Berücksichtigung der religiösen Speisevorschriften bietet auch im sozialen Sinne die große Chance, unabhängig vom religiösen Hintergrund der Essensteilnehmerinnen und -teilnehmern gemeinsam Essen zu können. Somit können Kinder und Jugendliche unmittelbar erfahren, dass sie akzeptiert werden, auch dann, wenn sie aus religiösen Gründen nicht alles verzehren können, was für Angehörige anderer Religionen erlaubt ist. Zusätzlich kann das Thema der unterschiedlichen Religionen mit einem praktischen Bezug aus der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen verknüpft werden. Das Reflektieren über Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der Auswahl des Essens im Alltag lässt sich durch Unterrichtseinheiten, zum Beispiel in den Fächern Hauswirtschaft, Religion und Ethik, gut aufgreifen.



**Tipp:** Ein ganzheitliches Erleben mit viel Spaß am Thema bietet eine Projektwoche, bei der in Zusammenarbeit mit dem Verpflegungsanbieter, Lehrkräften und gegebenenfalls Eltern jeden Tag besondere Speisen entdeckt und zusätzlich etwas über sie gelernt werden kann. Die unterstützenden Materialien und Informationen zur Projektwoche im Rahmen des diesjährigen Tags der Schulverpflegung in dieser Broschüre bieten Ihnen Anregungen und Impulse. Seien Sie dabei und setzen Sie das Thema „Vegetarische Gerichte aus aller Welt – Interkulturelle Schulverpflegung als Chance“ im ersten Schulhalbjahr 22/23 um!

## ALLE AN EINEM TISCH – ANFORDERUNGEN AN EINE INTERKULTURELLE, NACHHALTIGE VERPFLEGUNG

Die religiösen Speisevorschriften von Muslimen, Juden, Hindus, Buddhisten und Christen unterscheiden sich in ihren Anforderungen. Insbesondere beim Verzehr von Fleisch gibt es teils umfangreiche Vorgaben zu beachten. Hinzu kommt, dass die Gläubigen sich teils verschiedenen Strömungen innerhalb des Glaubens zugehörig fühlen, was dazu führt, dass die Speisevorschriften unterschiedlich ausgelegt werden. Folglich werden Familien, die dem gleichen Glauben angehören, im täglichen Leben das Familienessen teils recht unterschiedlich gestalten. Die Herausforderung für Schulträger ist demnach sehr groß, da die Verpflegung in der Regel für mehrere Schulen mit Angehörigen diverser Glaubensrichtungen und in Zusammenarbeit mit verschiedenen Anbietern erfolgt. Mit dem Angebot sollen nicht nur möglichst viele Personen erreicht und eingeschlossen, sondern gleichzeitig auch den Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen entsprechen.

Die praktische Umsetzung kann variieren, je nachdem, welchen Bedarf es tatsächlich vor Ort gibt. Oft stellt sich auf Rückfrage bei Kindern und Jugendlichen heraus, dass die Speisevorschriften im Alltag nicht so idealtypisch umgesetzt werden, wie dies erwartet wird. Deshalb sollte für ein interreligiöses Angebot nach Möglichkeit immer mit den Essensteilnehmerinnen und -teilnehmern und ihren Eltern gesprochen werden, bevor das Essen geplant wird. Eine Abstimmung mit den örtlichen Glaubensvertretern ist sehr empfehlenswert, damit zum einen das Essen tatsächlich den Anforderungen entspricht (das heißt es wird nicht aus Unwissenheit etwas übersehen) und zum anderen das Vertrauen in die Qualität des Essens gefördert wird. Durch die zusätzliche Rücksprache und Transparenz wird für die Gläubigen nachvollziehbar, was in der Küche geschieht.

Auch wenn eine Abstimmung mit den Glaubensvertretern aus zeitlichen oder sonstigen Gründen eine Herausforderung und teilweise nicht umsetzbar ist, ist es dennoch wichtig, sich grundsätzlich mit den religiösen Anforderungen auseinanderzusetzen. Durch ein entsprechendes Wissen kann dann auch Rückfragen von Speiseanbietern / Eltern / dem Küchenpersonal gut begegnet werden.

Es ist sehr begrüßenswert, wenn sich auch die Anbieter des SchulesSENS mit den religiösen Anforderungen vertraut machen. Für Großküchen bietet sich zudem durch eine religionssensible Verpflegung die Chance, zusätzliche Schulen zu gewinnen. Aber auch außerhalb der Schulverpflegung bieten sich vielfältige Möglichkeiten neue Kundengruppen zu erschließen, zum Beispiel bei der Kitaverpflegung.



An dieser Stelle können die einzelnen Speisevorschriften nicht im Detail erläutert werden. Dennoch seien hier einige praktische Hinweise gegeben, welche Punkte mit einem verhältnismäßig geringen Aufwand zu einem Essen führen, das für viele Religionen geeignet ist. Bitte beachten Sie, dass für eine gute Umsetzung eine Beschäftigung mit den Religionen, die Sie in Ihr Angebot einbeziehen möchten, sehr wichtig ist!

### PRAKTISCHE TIPPS FÜR EIN NIEDRIGSCHWELLES ANGEBOT

- Vegetarische und vegane Speisen sind für die meisten Personen geeignet und unterstützen außerdem eine ausgewogene und nachhaltige Ernährungsweise. Eine gute Proteinquelle stellen hierbei Hülsenfrüchte dar und helfen bei der Umsetzung des DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen, nachdem nur einmal in der Woche Fleisch angeboten werden sollte.
- Zugekaufte Speisen, die auf den ersten Blick vegetarisch wirken, sollten auf zugesetzte tierische Fette und insbesondere Gelatine geprüft werden. Vor allem Produkte vom Schwein stellen hier ein großes Problem dar. Ein Joghurt mit Gelatine in der Zutatenliste, der auf dem Buffet steht, kann das ganze Vertrauen in das angebotene Essen erschüttern.
- Wenn Fleisch angeboten wird, sollte dies in einem separaten Bereich zubereitet werden, sodass es zu keiner Vermischung mit den anderen Speisen kommen kann.
- Vorlegebesteck muss überall separat genutzt werden, sodass es hier ebenfalls nicht zu Vermischungen kommt. Dies ist auch für Allergiker sehr wünschenswert.
- Wenn möglich: Beziehen Sie Gläubige bei der Planung und Zubereitung mit ein – diese können Auskunft geben und helfen, dass das Angebot von der Zielgruppe angenommen wird.
- In Bezug auf das Verpflegungsangebot sollte außerdem noch sichergestellt werden, dass kein Alkohol bei der Produktion verwendet wurde.
- Die neue Verpflegung sollte bei einer nicht einmaligen Veranstaltung schrittweise eingeführt werden, da es sonst, zum Beispiel durch die Verringerung des Fleischangebotes, zunächst zu großer Unzufriedenheit kommen könnte.
- Eine ansprechende Präsentation des Essens ist immer positiv und bei der Veränderung eines Speisenangebotes sehr hilfreich und wird daher empfohlen.

Holen Sie sich Unterstützer ins Boot für Ihr Vorhaben. Gemeinsam lassen sich die Dinge viel einfacher umsetzen, auch wenn die Einführung dadurch zunächst anstrengender und langwieriger erscheinen mag. Die Belohnung ist ein vielfältiges Angebot, das mehr Schülerinnen und Schüler als bisher erreichen kann, eine nachhaltige Ernährungsweise unterstützt und zur Zufriedenheit und Vielfalt im Schulleben sehr positiv beiträgt. Hülsenfrüchten kommen hierbei einer besonderen Bedeutung zu, da sie nicht nur dabei unterstützen die Empfehlungen des DGE-Qualitätsstandards, sondern auch eine Vielzahl interkultureller vegetarischer Rezepte umzusetzen.

# KULTURELLE VIelfALT IN DEN TÖPFEN ( ER) LEBEN! – MIT INTERKULTURELLER KOMPETENZ DIE SCHULVERPFLEGE GESTALTEN

Gülbahar Erdem, M.A. phil., Theologin, Islamwissenschaftlerin, Referentin für interkulturelle Kompetenz und interreligiösen Dialog

**In der Ganztagschule bildet sich die soziale, kulturelle, religiöse und ethnische Vielfalt unserer Gesellschaft ab. Die Verpflegung ist ein wichtiger Bereich im Schulalltag und ein Thema, bei dem diverse Wertevorstellungen beziehungsweise Bedarfe von Schülerinnen und Schülern zum Tragen kommen. Das kultursensible „Management“ von Erwartungen an die Schulkantine und ein professioneller Umgang mit der Vielfalt religiös beziehungsweise kulturell geprägter Grundannahmen im Hinblick auf Ernährung sind dabei ebenso von Bedeutung wie das Wissen über Kultur und Religion sowie die Sensibilisierung für eine interkulturelle Kompetenz.**

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme – sie ist lebenswichtig. Ob zu viel oder zu wenig, einseitig oder vielseitig – Essen beeinflusst die körperliche und geistigen Entwicklung, weshalb sie ein besonders wichtiges Thema für Kinder und Jugendliche und damit in der Ganztagschule ist. Menschen essen in aller Welt, doch das „was“ und „wie“ sie essen unterscheidet sich. Essen ist weit mehr als eine reine Nährstoffaufnahme, um biologische Prozesse im Körper zu erhalten – sie ist auch immer Ausdruck eines Lebens- und Weltverständnisses. Ernährungsmodelle gewinnen unter anderem deshalb in unserer Gesellschaft immer mehr auch die Bedeutung von einem „Glaubensersatz“ und sind Teil moralischer Überzeugungen beziehungsweise Wertekonstruktionen. Weltweit finden sich seit jeher spezifische Formen der Ernährung und Vorstellungen hierzu. Neben der instinktiven und für das Überleben wichtige Handlung kommt ihr auch als Bestandteil der Kultur eine zentrale Rolle zu. Sie ist gesellschaftlich normiert (dazu zählen beispielsweise Tischmanieren, Knigge, Tischkultur, Mahlzeiten), in Traditionen, Handlungen, Ritualen und Deutungen der Menschen und Gesellschaften verankert und von Land zu Land unterschiedlich. Das Essverhalten wird primär durch Emotionen, Werte und Erfahrungen beeinflusst und ist wichtiger Teil in allen Kulturen und entsprechend in Traditionen, Handlungen, Riten und Deutungen der Menschen und Gesellschaften verankert. Damit bildet sie auch einen wichtigen Faktor in einer Gemeinschaft und Beziehungen. Essen verbindet die Menschen!

An Essen drückt sich auch Wohlstand oder Armut aus. In Hinblick auf die soziale Gerechtigkeit ist sie deshalb ein wichtiges Thema unserer Gesellschaft. Eine gleichberechtigte Teilhabe für alle an gesunder Ernährung zu sichern ist unter anderem ein zentrales Anliegen der Ganztagschule.

Die Bedeutung der Ernährung ist Bestandteil aller Religionen und deren Weltanschauung sowie Wertesystemen. Lebensmitteln kann eine religiöse Bedeutung zugeschrieben werden (Messwein, Oblate), das Nicht-essen (Fasten) zu einer spirituellen Übung werden, eine bestimmte Handlung etwas essbar machen (Schächten). Religiöse Feiertage sind mit besonderen Speisen verbunden (Martinsgans, Mazze, Aschura). Essen ist kein banales Thema, bei dem es nur um sattwerden geht!

## KULTURELLE VIelfALT UND GANZTAG

Eine gesunde Ernährung spielt für das Gelingen des Ganztags eine wichtige Rolle, da ein Großteil des Tages der Schülerinnen und Schüler in der Schule stattfindet. Dabei ist die Schülerschaft ein Spiegel der Gesellschaft, indem sich die Vielfalt an Lebensgestaltungskonzepten, (Migrations)biographien und die Heterogenität von ethnischer und religiöser Zugehörigkeit zeigt. Der gesellschaftliche Wandel und die Veränderungen hin zu einer diversen Migrationsgesellschaft machen eine Umgestaltung in verschiedenen Bereichen notwendig. Versorgungsstrukturen wie die Schulküche sind vor der Herausforderung gestellt, ein ansprechendes Angebot zu formulieren. Dieses soll sich nicht nur an den Empfehlungen der [DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen](#) orientieren, sondern auch nachhaltig und akzeptiert sein. Ein kultursensibler Umgang mit der Vielfalt an kulturellen Prägungen der Schülerinnen und Schüler sowie ihren Eltern ermöglicht ein gutes Miteinander in der Ganztagsverpflegung und bedeutet einen bunten Speisezettel. Anregungen für ein nachhaltiges und interkulturelles Verpflegungsangebot, zum Beispiel durch den Einsatz von Hülsenfrüchten, erhalten Sie auf den nachfolgenden Seiten.



## WARUM INTERKULTURELLE KOMPETENZ IN DER SCHULKÜCHE?

Wo Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Prägungen zusammenkommen ist die Antwort auf das „Was ist normal?“ nicht einfach. Warum sind einige Lebensmittel tabu? Was wird gegessen und was nicht? Gibt es Verhaltensregeln beim Essen? Was für jemanden als selbstverständlich gilt, kann bei anderen Personen Unverständnis auslösen. In diesen kulturellen Überschneidungssituationen müssen Aushandlungsprozesse stattfinden und zur beidseitigen Zufriedenheit Lösungen gefunden werden. Kultur ist aber mehr als „typisch deutsch“ und „typisch türkisch“ deklarierte Dinge, die eher Vorurteile und Stereotypisierung sind. In der Gesellschaft gibt es verschiedene ethnische, religiöse und kulturell diverse Bevölkerungsanteile. Die Lebenswelten und Wertevorstellungen beispielsweise muslimisch geprägter Familien sind ebenso heterogen beziehungsweise homogen wie bei anderen Migrantengruppen. Zudem gibt es auch nicht religiöse Muslime, Juden und Christen. Die Essensvorschriften können deshalb unterschiedlich ausgelebt werden. Und letztlich hat jeder Mensch eine spezifische Prägung und ein Wertesystem primär aus dem familiären Umfeld mitbekommen. Das eigene Weltbild wird hierbei als Normalität angesehen und andere davon abweichende Verhaltensweisen und Annahmen erst mal als „fremd“ wahrgenommen. Zeitlebens lernen wir mit und durch die Begegnung von Neuem begleitet entwickeln wir unsere Persönlichkeit weiter. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, das Thema der interkulturellen Öffnung beziehungsweise interkulturellen Kompetenz im Ganztage zu fokussieren. Die Schulverpflegung ist ein wichtiger Baustein in dem Schulalltag und gerade hier bieten sich viele Möglichkeiten, gleichzeitig jedoch auch Konfliktpotenziale.



## INTERKULTURELLE KONFLIKTE

Aufgrund divergierender Vorstellungen zum Thema Essen/Lebensmittel und kulturellen Prägungen aus der Familie kann es zu Konfliktsituationen im Schulalltag kommen. Unterschiedliche Erwartungen, Standards, etablierte Abläufe der „Schulkultur“ kollidieren mit den Vorstellungen der Familien. Unsicherheit auf beiden Seiten und fehlende Kommunikation führen zu weiteren Missverständnissen. Die Ablehnung von bestimmten Lebensmitteln oder ihre Zubereitungsform, Nahrungsverweigerung und Konflikte mit besorgten Eltern können hieraus entstehen. Hier gilt es professionell zu handeln und zu kommunizieren: interkulturelle Kompetenz ist eine Methode, die einen guten Umgang in diesen Situationen ermöglicht und die erlernt werden kann!

## INTERKULTURELLE KOMPETENZ IST EINE HALTUNG

Interkulturelle Kompetenz ist ein wirksames Instrument in dem von Diversität und Pluralität geprägten Raum der Ganztage Schule. Eine interkulturelle beziehungsweise interreligiöse Sensibilisierung der professionellen Berufsgruppen vor Ort ist notwendig, um unter anderem auch den individuellen, kulturellen beziehungsweise religiösen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler adäquat begegnen zu können, aber auch um das Essensangebot vielfältiger zu gestalten. Wahrnehmung, Wertschätzung und Akzeptanz sind Teil dieser interkulturellen Haltung mit dem Ziel, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen „Schule“ und Schülerschaft, aber auch zum Elternhaus zu fördern. Die Interaktion der professionellen Ansprechpartner in der Schule (Mensaorganisation, Köche, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern sowie der Lehrerschaft) wird kultursensibel, empathisch und wirkungsvoll, wenn eine persönliche Haltung erarbeitet wird. Denn interkulturelle Kompetenz stellt eine Summe aus individuellen und professionellen Kompetenzen dar, die zum einen die Überwindung der eigenen Fremdheitsgefühle und eine Bewusstwerdung der eigenen kulturellen Prägungen erfordern. Zum anderen umfasst sie die Fähigkeit, einen Raum der Offenheit, Achtung, Anerkennung, Wertschätzung und Neugierde zu schaffen, die zu einer guten Kommunikation und Vertrauensbeziehung führt.



## INTERKULTURELLE KOMPETENZ AM BEISPIEL ISLAM

Auf das Beispiel von Muslimen angewendet bietet die interkulturelle Kompetenz, im Folgenden sehr vereinfacht, folgendes Vorgehen:

**Bewusstwerden:** Es gibt Regeln, an die sich Muslime halten wollen, weil sie eine Bedeutung für sie haben. So wie es in vielen Einrichtungen Regel ist, dass beispielsweise freitags Fisch angeboten wird – eine Reflexion der eigenen Kultur und Herkunft bestimmter Handlungsweisen ist wichtig!

**Wissen:** Islamische Essensgebote können aus der Religion resultieren und werden als verbindlich für alle Muslime angesehen.

Religiös und für alle Muslime bindend sind die Verbote und Gebote aus dem Koran (heilige Buch der Muslime). Verbote sind beispielsweise Schweinefleisch, Alkohol, Blut. Ein Gebot ist es, „Reines“ (arab. halal) und „Gutes“ (arab. tayyib) zu essen – zum Beispiel das Schächten von Säugetieren (Rind, Schaf, Ziegen etc.) in einer bestimmten Art, nichts zu konsumieren was schädlich für den Körper ist. Dies bezieht sich aber auch auf die Art und Weise der Erwirtschaftung und Umgang mit den Ressourcen (ethischer Kontext). So gilt nichts zu verschwenden, sparsam zu sein und mit Bedürftigen zu teilen. Grundsatz ist, dass alles was religiös nicht verboten (arab. haram) ist, zunächst als erlaubt gilt. Auch spielen kulturelle Faktoren oder die Zugehörigkeit zu einer bestimmten religiösen Richtung eine Rolle, sodass die Ablehnung von bestimmten Lebensmitteln zum Beispiel von Muscheln, Krustentiere sich nicht auf ein Verbot zurückführen lassen, aber von einem Teil der Muslime dennoch abgelehnt wird. Die Art und Weise wie Geflügel oder Tiere geschlachtet werden kann ebenfalls als problematisch beziehungsweise „haram“ betitelt werden – entsprechend finden diese Lebensmittel dann gegeben falls auch in der Schulverpflegung keine Akzeptanz.

Man beachte: Für viele Menschen bedeutet bestimmten Kategorisierungen und Bewertungen zu folgen, authentisch als Gläubige zu handeln. Den Verboten zu folgen heißt gottesdienstlich zu handeln.

## TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG IN DER PRAXIS

- Bedürfnisse feststellen: Diversität und Pluralität der Schülerschaft in der Ganztagschule wahrnehmen.
- Kommunikation mit Eltern und deren Erwartungen an das Essen vor Ort: Transparenz und wertschätzende Kommunikation
- Offenheit für neue Konzepte in der eigenen Einrichtung fördern: Ein Lebensmittelbezug über Geschäfte, die auf „halal“ in der Fleischproduktion achten wäre denkbar.
- Spezifische Bedarfe klären: Wie können die bearbeitet und berücksichtigt werden? Wer kann helfen? Kontakt zu Gemeinden, Eltern und weiteren Ansprechpersonen schaffen. Familien können zum Teil auch Ansprechpersonen werden bei Fragen und Unterstützen bei der Umsetzung von interkulturellen Konzepten Interkulturellen Essensplan gestalten: Klare Kennzeichnung, zum Beispiel ein Kärtchen mit dem Symbol der Tierart oder die Tierart in Form eines Piktogramms im Speisenplan wären hilfreich.
- Vegetarische Ernährung als Konsens wäre möglich, da hierdurch die Grundsätze der Weltreligionen vereinbar sind – anstelle von Fleisch können Hülsenfrüchte eingesetzt werden, die nicht nur in der interkulturellen Küche Platz finden, sondern auch eine wertvolle Proteinquelle darstellen.

Am Thema Essen kann eine Kultur des Verständnisses zwischen den Menschen sowie eine kultursensible Ernährungsbildung gefördert werden. Vorurteile abzubauen und die Akzeptanz für kulturelle Unterschiede zu fördern kann in der Ganztagsverpflegung gelingen. Die Offenheit für neue Ideen aus anderen Küchen und die Bereitschaft kreativer Zusammenarbeit macht dies möglich.



# GRAPHIC RECORDING

Pia Rüssel, Lehrerin

## AUFTAKTVERANSTALTUNG ZUM TAG DER SCHULVERPFLEGUNG VEGETARISCHE GERICHTE AUS ALLER WELT – INTERKULTURELLE SCHULVERPFLEGUNG ALS CHANCE

**GESUNDHEITLICHE BEDEUTUNG  
EINER NACHHALTIGEN, PFLANZENBASIERTEN ERNÄHRUNG IN DER SCHULVERPFLEGUNG**



**SCHULESSEN UND RELIGION –  
WAS ES ZU BEACHTEN GIBT UND WIE EIN INTERKULTURELLES SOWIE AKZEPTIERTES ANGEBOT GESTALTET WERDEN KANN**



**KULTURELLE VIELFALT IN DEN TÖPFEN ( ER) LEBEN! –  
MIT INTERKULTURELLER KOMPETENZ DIE SCHULVERPFLEGUNG GESTALTEN**



interkulturelle

# Schulverpflegung

planetarische Grenzen dürfen nicht überschritten werden.

- sollte **GESUND, UMWELT- und KLIMAVERTRÄGLICH** sein

**viel**

**wenig**



pflanzenbasierte Lebensmittel



tierische Lebensmittel

Mehr Proteine aus Hülsenfrüchten  
Nur 300-500g Fleisch pro Woche

Ernährung soll vollwertig und nachhaltig sein.

Überwiegend pflanzenbasierte Gerichte bringen Kulturen und Religionen an einen Tisch



## Essgewohnheiten und Regeln der einzelnen Religionen

**Christentum**  
Keine grundsätzlich verbotene Lebensmittel

**Islam**  
Kein Schweinefleisch, kein Blut, kein Alkohol. Besondere Regeln beim Schlachten.

**Judentum**  
Kein Schweinefleisch, kein Blut. Trennung von Milchprodukten, Fleischprodukten, "neutralen Speisen"

**Buddhismus**  
ggf. keine Zwiebeln und Eier. Sehr häufig vegetarische Ernährung.

**Hinduismus**  
ggf. kein Rindfleisch  
ggf. keine Zwiebeln u. Pilze

! Innerhalb der Religionsgruppen können die Regeln unterschiedlich ausgelegt und eingehalten werden.

## Vorschriften und Gewohnheiten unter einen Hut bringen

Gespräche



Informationen einholen

- wer darf was essen
- bei religiösen Personen
- Eltern

Vertrauen schaffen

- durch Wahrheit über Lebensmittellieferanten
- Wie und wo wurden ggf. Tiere geschlachtet.
- Wie und wo wird das Essen zubereitet.



Herausforderungen in der Schule:  
Religiöse, ethnische und kulturelle Diversität  
hier nötig: interkulturelle Kompetenz:  
Mit Angehörigen verschiedener Kulturen zur Zufriedenheit aller interagieren.

Fähigkeit, sich in andere hineinversetzen  
Selbstreflexion  
kulturelle und religiöse Prägungen annehmen, Wertschätzen  
Wahrnehmen, Wertschätzen



## GESUNDHEITLICHE BEDEUTUNG EINER NACHHALTIGEN, PFLANZENBASIEREN ERNÄHRUNG IN DER SCHULVERPFLEGUNG



- [DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen](#)
- [WBAE-Gutachten: Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernährungsbedingungen gestalten](#)
- [DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung](#)
- [WWF Positionspapier: So schmeckt Zukunft - Gesunde Ernährung für eine gesunde Erde](#)
- [DGE-Stellungnahme: Einordnung der Planetary Health Diet anhand einer Gegenüberstellung mit den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE](#)

## SCHULESSEN UND RELIGION – WAS ES ZU BEACHTEN GIBT UND WIE EIN INTERKULTURELLES SOWIE AKZEPTIERTES ANGEBOT GESTALTET WERDEN KANN

- [Giesenkamp, Leicht-Eckhardt, Nachwey: Inklusion durch Schulverpflegung – Wie die Berücksichtigung religiöser und ernährungsspezifischer Aspekte zur sozialen Inklusion im schulischen Alltag beitragen kann](#)
- [Giesenkamp, Leicht-Eckhardt, Nachwey: Inklusiver Speiseplan \(geeignet für Christen, Muslime, Juden, Buddhisten, Hinduisten und Vegetarier\)](#)
- [LEL: Ernährung auch eine Frage des Glaubens](#)
- [LEL: Multi-Kulti in der Mensa](#)



## KULTURELLE VIELFALT IN DEN TÖPFEN ( ER) LEBEN! – MIT INTERKULTURELLER KOMPETENZ DIE SCHULVERPFLEGUNG GESTALTEN

- [BzFE: Essen als Ideologie oder Ersatzreligion](#)
- [ARD: Essen verändert die Welt](#)
- [IN FORM: Kompass Ernährung „Gemeinsam gut essen Ernährung in Kita und Schule“](#)
- [Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW: Vielfalt der Esskulturen](#)
- [BPB: Was glaubst du? Das Heft zum Islam](#)
- [Hofstede: Geert and Gert Jan Hofstede's site](#)





# HÜLSENFRÜCHTE

– DIE ALLESKÖNNER DER INTERKULTURELLEN KÜCHE



BOHNE



ERBSE



LINSE



KICHERERBSE

## VEGGIE UND INTERNATIONAL: HÜLSENFRÜCHTE-WISSEN IN HÜLLE UND FÜLLE



Ein Blick über den Tellerrand lohnt sich – bei der Schulverpflegung vor allem kulinarisch und gesundheitlich. Internationale Köstlichkeiten können den Speiseplan vielfältig bereichern, die Multikulturalität an Schulen unterstreichen sowie die Akzeptanz der Schülerinnen und Schüler für die Verpflegung verbessern. Bunte Gerichte aus aller Welt bieten eine gute Möglichkeit, vegetarische Klassiker vermehrt in die Verpflegung zu integrieren. Hülsenfrüchte nehmen dabei als Komponente zahlreicher internationaler Rezepte eine Schlüsselrolle ein (siehe [Rezepte ab Seite 31](#)). Also Bühne frei für unsere Hülsenfrüchte-Infos.



### WAS SIND HÜLSENFRÜCHTE?

Klein, bunt und nahrhaft – so lassen sich Hülsenfrüchte am besten beschreiben. Der Blick auf die Anbauform verrät, dass Hülsenfrüchte als Samen in einer Hülse (Schale) heranreifen und je nach Sorte mit oder ohne diese verzehrt werden. **Zuckerschoten** und **grüne Bohnen** können komplett verarbeitet werden, während **Bohnen, Linsen, Erbsen** und **Kichererbsen** zuerst aus ihren Schotenhüllen befreit werden müssen. Auch die **Erdnuss zählt** zur Lebensmittelgruppe der Hülsenfrüchte. Botanisch gesehen handelt es sich bei ihr nicht um eine Nuss, sondern um eine Hülsenfrucht – was auch an ihrer Schale, also der Hülse, erkenntlich ist.

**Schon gewusst?** Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Archäologischen Funden nach zu urteilen, spielten sie bereits in der Steinzeit eine Rolle. Zu uns nach Zentraleuropa kamen sie jedoch erst später, da ihr Ursprung vor allem im mittleren Osten sowie dem amerikanischen, afrikanischen und asiatischen Kontinent liegt.

### WIE GESUND SIND HÜLSENFRÜCHTE?

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind Hülsenfrüchte echte Kraftpakete. So stecken in **Bohnen, Erbsen und Co.** hochwertige Pflanzenproteine und Fette, sattmachende Ballaststoffe sowie zahlreiche gesundheitsförderliche Mikronährstoffe. Allen voran sind das Mineralstoffe wie Kalium (gut für Nerven, Muskeln und Blutdruck), Calcium (wichtig für gesunde Knochen), Eisen (essenziell für die Blutbildung) sowie Zink und Magnesium (beides unterstützt das Immunsystem). Aber auch ihr Gehalt an B-Vitaminen sowie sekundären Pflanzenstoffen, welche allesamt entzündungshemmend und nervenstärkend wirken, ist hoch. Da Kinder und Jugendliche während ihres Wachstums einen erhöhten Bedarf an vielen dieser Mikronährstoffe haben, ist der Nährstoffmix in Hülsenfrüchten für diese Lebensphase optimal geeignet.

Neben den wertvollen Inhaltsstoffen verstecken sich auch sogenannte Antinährstoffe in Hülsenfrüchten, welche die Aufnahme der gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe hemmen können. Beispielsweise bindet die in ihnen enthaltene Phytinsäure Eisen, Calcium, Magnesium und andere Mineralstoffe an sich, sodass der Körper diese schlechter aufnehmen kann. Der Stoff Phasin kann darüber hinaus, vor allem in größeren Mengen, zu Vergiftungserscheinungen führen, weil er darmschädigende Eigenschaften hat. Aber durch das Einweichen lässt sich der Phytinsäuregehalt merklich senken und die Hitze während des Garens zerstört den Stoff Phasin. Auf die richtige Zubereitung kommt es an, was uns zur nächsten Frage bringt.

## WIE SOLLTEN HÜLSENFRÜCHTE ZUBEREITET WERDEN?

Wer Hülsenfrüchte in den Speiseplan einbauen möchte, hat die Qual der Wahl: Egal ob erntefrische **Zuckerschoten** im Salat, selbst gekochte **Kidneybohnen** im Eintopf, **Erbsen** aus dem Gefrierfach als Suppeneinlage oder **Kichererbsen** aus der Dose als Grundlage für Hummus. Der Vielfalt sind keine Grenzen gesetzt, da Hülsenfrüchte in vielen verschiedenen Formen erhältlich sind. Je nachdem auf welche Variante die Wahl letztlich fällt, unterscheiden sich die Zubereitungsschritte. Vor allem bei den Garzeiten gibt es große Differenzen. Während bei Produkten aus der Dose das Kochen komplett entfällt, kann die nötige Kochzeit bei frischen Bohnen bis zu zwei Stunden dauern. Durch den Einsatz eines Schnellkochtopfs lässt sich diese jedoch verkürzen. Auch vorheriges Einweichen (am besten für mehrere Stunden beziehungsweise über Nacht) reduziert die Garzeit. Darüber hinaus werden **Linsen, Bohnen und Co.** hierdurch besser verträglich, weil Antinährstoffe wie Phytinsäure herausgewaschen werden. Aus diesem Grund sollte das Einweichwasser weggeschüttet und zum Kochen immer frisches Wasser verwendet werden. Genaue Angaben zu den jeweiligen Zubereitungszeiten finden Sie auf den nächsten Seiten bei der Vorstellung der entsprechenden Hülsenfrucht unter dem Punkt „So klappt’s mit der Zubereitung“.

**Schon gewusst?** Durch Säure verlangsamt sich der Garprozess **aller Hülsenfrüchte**. Daher Gerichte mit **Bohnen und Co.** immer erst ganz zum Schluss mit Zitrone oder Essig abschmecken. Salz hingegen verzögert die Garzeit nicht und kann (sparsam) zu jedem Zeitpunkt zugefügt werden.

### Weitere Informationen zum Thema Hülsenfrüchte:

[DGE-Flyer Hülsenfrüchte](#)

[Werkstatt Ernährung: Thema Hülsenfrüchte](#)



## WELCHE ROLLE SPIELEN HÜLSENFRÜCHTE BEI INTERNATIONALEN GERICHTEN?

Wie bereits erwähnt, haben Menschen auf anderen Kontinenten Hülsenfrüchte bereits vor Jahrhunderten für sich entdeckt. Dementsprechend nahmen (und nehmen) diese in traditionellen Rezepten aus aller Welt eine bedeutende Rolle ein. Nicht zuletzt dank ihres hohen Gehalts an hochwertigen Proteinen tragen sie als Rezeptzutat zu einer ausgewogenen Mahlzeit bei – zum Teil auch ganz ohne Fleisch und andere eiweißreiche tierische Produkte wie Käse, Quark und Co. So ergänzen sich in ost- und westafrikanischen Ländern Reis, Getreidebrei oder andere kohlenhydratreiche Komponenten hervorragend mit **Erdnuss-** oder **Bohneneintöpfen**. In Süd- und Mittelamerika sind es Gerichte mit **Mais** und **Bohnen**, welche hoch im Kurs stehen.

Diese kulinarischen Klassiker haben dabei eins gemeinsam: Ihre Proteinqualität ist in Kombination sogar noch höher als im Einzelnen. Sie ergänzen sich hinsichtlich der enthaltenen Aminosäuren – wie die kleinsten Bestandteile von Proteinen bezeichnet werden – so optimal, dass die Proteinqualität des gesamten Gerichts steigt. Die Proteinkombination aus Erdnüssen und Bohnen ist dementsprechend besser im Vergleich zu isolierten Hülsenfrüchten. Auf den nächsten Seiten finden Sie genauere Informationen zu den Nährwerten einzelner Hülsenfrüchte.



## FAZIT: SUPERFOOD FÜR VIELFÄLTIGE LÄNDERKÜCHE

Hülsenfrüchte haben eine hohe Nährstoffdichte und sind insbesondere wertvolle Lieferanten für hochwertiges Pflanzenprotein. Sie bringen nicht nur kulinarische und gesundheitliche Vorteile mit sich, sondern schneiden auch aus ökologischer Sicht gut ab. Auf den nächsten Seiten finden sie entsprechende Beispiele für die Hülsenfrüchte [Kichererbse](#), [Erbse](#), [Linse](#) und [Bohne](#) mit [praktischen Zubereitungs- und Rezepttipps](#). Viel Spaß beim Ausprobieren!



## KICHERERBSEN: KLEINE ALLESKÖNNER FÜR ZAHLREICHE REZEPTE

Aus der indischen sowie arabischen Küche sind **Kichererbsen** kaum wegzudenken. Die kleinen, beigen bis hellgelben Samen nehmen dort in vielen Gerichten die Hauptrolle ein. Von Hummus über Curry bis hin zu Falafel ist alles dabei und inzwischen auch hierzulande sehr beliebt und bestens geeignet für die Mittags- und Zwischenverpflegung (siehe [Rezept-Tipps ab Seite 38](#)).

### KICHERERBSEN: SO GESUND SIND SIE

Obwohl Kichererbsen im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten etwas weniger Proteine mit sich bringen, lässt sich ihr Gehalt pro 100 Gramm dennoch sehen: **19 Gramm in getrockneter und circa 7 Gramm in gekochter Form sowie aus der Konserve.** Damit können die kleinen Samen einen bedeutenden Beitrag zur Proteinversorgung (auch durch essenzielle Aminosäuren – also solche, die in jedem Fall über die Nahrung aufgenommen werden müssen) beitragen. Zudem stecken in ihnen viele langkettige Kohlenhydrate, welche langsam verdaut werden und den Blutzuckerspiegel nur behutsam ansteigen lassen. Das sorgt vor allem in Kombination mit den enthaltenen Proteinen und Ballaststoffen für eine langanhaltende Sättigung ohne Heißhungerattacken – beste Voraussetzungen, damit sich Schülerinnen und Schüler gut konzentrieren können. Außerdem sind Kichererbsen wertvolle Lieferanten für verschiedene Mikronährstoffe, die vor allem in einer pflanzenbasierten Ernährung beachtet werden sollten.

**Schon gewusst?** Kichererbsen enthalten bedeutende Mengen Calcium und Eisen. Um die Aufnahme von letzterem zu verbessern, empfiehlt sich die Kombination mit Vitamin C – egal ob Zitronensaft im Hummus oder Paprika im Curry, meistens ist dies in traditionellen Gerichten ohnehin gegeben.



### NÄHRWERT-VERGLEICH: KICHERERBSEN IM VERGLEICH ZU HÄHNCHENBRUST

Hähnchenfleisch schneidet beim Blick auf Kalorien-, Fett und Proteingehalt im Vergleich zu anderen Fleischsorten am besten ab: Es ist fettarm sowie proteinreich und deswegen besonders kalorienarm. Bei Kichererbsen – beziehungsweise generell bei Hülsenfrüchten – sieht es ähnlich aus: Sie enthalten gleichzeitig aber noch eine gute Portion sättigende Ballaststoffe. Hier ein Vergleich:

	Kichererbsen je 100 g gekochter Rohware	Hähnchenbrust (mit Haut) je 100 g Rohware
Energie	134 kcal	145 kcal
Protein	7 g	22 g
Fett	3 g	6 g
Kohlenhydrate	17 g	0 g
Ballaststoffe	4 g	0 g

(Quelle: Hesecker und Hesecker (2019): Die Nährwerttabelle, 6. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden)



## KICHERERBSEN AUS NACHHALTIGKEITSSICHT



Zugegebenermaßen haben Kichererbsen einen weiten Weg hinter sich, bevor sie bei uns in der Küche und auf dem Teller landen. Die Hauptanbauländer sind Indien, Australien, Myanmar, Äthiopien und Türkei. Trotzdem schneiden Kichererbsen aus ökologischer Nachhaltigkeitssicht besser ab als tierische Proteinquellen. Das liegt an ihrem geringen Wasserbedarf, ihrer Dürresistenz sowie ihren geringen Bodenansprüchen. Kurz gesagt: Kichererbsen können mit überschaubarem Aufwand und Ressourceneinsatz dort angebaut werden, wo andere Pflanzen nur schwer oder gar nicht wachsen würden. Vor allem in der ökologischen Landwirtschaft spielen diese Leguminosen – wie die Pflanzen von Hülsenfrüchten genannt werden – eine wichtige Rolle, weil sie Stickstoff aus der Luft binden und im Boden anreichern. Dieser Mechanismus erhöht die Bodenfruchtbarkeit und ist wichtig für nachfolgende Kulturpflanzen. Noch mehr anschauliche Infos zu den Hauptanbaugebieten sowie zur Geschichte von Kichererbsen gibt's auf der [Webseite des Weltacker-Projekts](#).

## SO KLAPPT 'S MIT DER ZUBEREITUNG

Getrocknete Kichererbsen sind meist preiswerter als bereits gegarte Varianten aus der Dose oder dem Tiefkühlsortiment. Gleichzeitig lassen sie sich in großen Gebinden einkaufen und somit Verpackungsmüll reduzieren (Stichwort Nachhaltigkeit!). Da die Zubereitung der Trockenware allerdings deutlich länger dauert, lohnt es sich, die Kichererbsen vor dem Kochen über mehrere Stunden hinweg einzuweichen sowie (falls möglich) größere Mengen vorzukochen und portionsweise – am besten zusammen mit ein wenig Garflüssigkeit – einzufrieren. Auf diese Weise sind sie bis zu drei Monate haltbar und können zum gewünschten Zeitpunkt aufgetaut und ähnlich wie Dosenware eingesetzt werden. Dank dem Einfallsreichtum der Lebensmittelindustrie können Kichererbsen auch ganz ohne Einweichen, Kochen, Einfrieren und Co. auf dem Speiseplan landen, nämlich in Pasta-Form. Diese Produkte bestehen zu 100 Prozent aus den Hülsenfrüchten und Zubereitungsform sowie -zeit unterscheiden sich kaum zu herkömmlicher Pasta.

Aber egal in welcher Form – Starke Aromen aus Gewürzen wie beispielsweise Kreuzkümmel, Fenchel und Anis passen super zum milden, leicht nussigen Geschmack von Kichererbsen. Ebenso frische Minze. Ganz nebenbei verbessern diese Gewürze und Kräuter außerdem noch die Verdaulichkeit von Kichererbsen.



240 Gramm gekochte Kichererbsen entsprechen 100 Gramm Trockenware

Internationale Must-Cooks mit Kichererbsen





## BOHNEN: VIELFÄLTIGE LEBENSMITTELGRUPPE – BUNT UND LECKER

**Bohnen** in den Speiseplan zu integrieren, ist eine hervorragende Idee. Sie liefern (wie alle anderen Hülsenfrüchte) hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und sättigende Ballaststoffe. Durch die zahlreichen Sorten bieten sie Abwechslung und eine bunte Vielfalt in der Küche. Bevor es an das Genießen geht, jedoch die Qual der Wahl: Welche der 700 verschiedenen Bohnensorten passt zu dem Gericht und wie werden sie – auch im Hinblick auf die internationale Küche – am besten zubereitet?

### BOHNEN: SO GESUND SIND SIE

**Bohnen** nehmen innerhalb der Hülsenfrüchte eine besondere Stellung ein: Sie sind die in sich unterschiedlichste Gattung. Das gilt nicht nur für ihre Farbenvielfalt, sondern auch für ihre Nährwerte. Während 100 Gramm **weiße, Kidney-** sowie **Mungobohnen** jeweils gut 23 Gramm Proteine in getrockneter beziehungsweise 9 Gramm in gekochter Form enthalten, sind es bei grünen **Bohnen** gerade einmal 2 Gramm Protein in gekochtem sowie rohem Zustand. Getrocknete **Sojabohnen** hingegen sind mit 35 Gramm Eiweiß je 100 Gramm nicht nur die Protein-Spitzenreiter unter den Bohnen, sondern aller Hülsenfrüchte. Hinzu kommt ihr hoher Fett- sowie Kaloriengehalt, der Sojabohnen nicht nur als Eiweißlieferanten, sondern auch als Grundlage für Öl wertvoll macht. Dank der enthaltenen ungesättigten Fettsäuren ist letzteres gesünder als tierische Fette und kann sich positiv auf das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem auswirken.

Tofu, Tempeh (fermentierte Sojabohnen) sowie pflanzliche Ersatzprodukte für Kuhmilch und Joghurt sind weitere Möglichkeiten **Sojabohnen** in die Mittags- sowie Zwischenverpflegung zu integrieren und garantieren Abwechslung. Da Soja zu den 14 Hauptallergenen zählt, muss die Verwendung laut [Lebensmittelinformationsverordnung](#) kenntlich gemacht werden. Auch andere Bohnensorten können (selten!) allergische Reaktionen hervorrufen, welche aber schwächer sind.

**Schon gewusst?** Frische, unreife Hülsen wie beispielsweise Edamame (junge Sojabohnen) oder grüne Bohnen werden oft zum Gemüse gezählt. Ihr Protein- sowie Kaloriengehalt ist bedeutend geringer als der von anderen (ausgereiften) Bohnen. Dafür ist ihre Garzeit kürzer.

### NÄHRWERT-VERGLEICH: SOJA-, KIDNEY- UND GRÜNE BOHNEN IM VERGLEICH ZU HÄHNCHENBRUST



Verschiedene Bohnen unterscheiden sich nicht nur optisch, sondern auch was ihren Nährstoffgehalt und ihre Zusammensetzung betrifft. Hier im Vergleich zu dem tierischen Protein-Spitzenreiter Hähnchenbrust:

	Soja- bohnen je 100 g gekochter Rohware	Kidney- bohnen je 100 g gekochter Rohware	Grüne Bohnen je 100 g gekochter Rohware	Hähnchen brust (mit Haut) je 100 g Rohware
Energie	172 kcal	124 kcal	20 kcal	145 kcal
Protein	15 g	9 g	2 g	22 g
Fett	9 g	1 g	0 g	6 g
Kohlen- hydrate	3 g	15 g	2 g	0 g
Ballast- stoffe	10 g	9 g	2 g	0 g

(Quelle: Hesecker und Hesecker (2019): Die Nährwerttabelle, 6. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden)

## BOHNEN AUS NACHHALTIGKEITSSICHT



**Bohnen** werden weltweit angebaut. Je nach Boden und Witterungsbedingungen sind verschiedene Gebiete für einzelne Sorten besser geeignet als für andere. **Grüne Bohnen** – zu denen auch **Busch-, Stangen- und Prinzessbohnen** gehören – sind beispielsweise von Juni bis Oktober hierzulande aus regionalem Anbau erhältlich. Daraus ergeben sich Vorteile wie ein niedriger Wasserverbrauch, geringe Treibhausgasemissionen sowie kurze Transportwege. Andere Bohnensorten wachsen ebenfalls in Deutschland beziehungsweise in ganz Europa, werden aber zusätzlich aus ihren ursprünglichen Herkunftsländern importiert. Bei **Kidneybohnen** sind das Afrika, Amerika und China, bei **weißen Bohnen** Mittel- sowie Südamerika und Asien. Aus Nachhaltigkeitssicht ranken sich um **Sojabohnen** die meisten Vorurteile. Eines davon: Sojabohnen seien klimaschädlich, weil für ihren Anbau Regenwald zerstört würde. Dieses Argument trifft auf 95 Prozent der weltweiten Soja-Ernte zu, welche als Tierfutter oder Biodiesel verwendet wird. Um Anbaufläche sowie Infrastruktur für den Anbau und Abtransport dieser Sojabohnen zu schaffen, wird in Brasilien, Argentinien und Paraguay Regenwald gerodet. Anders sieht es bei Sojabohnen aus, die für Drinks, Joghurtalternativen, Tofu, Bratlinge und vieles mehr verwendet werden. Diese stammen aus europäischen Anbaugebieten – und hier häufig aus biologischer Landwirtschaft in Deutschland, Rumänien, der Ukraine, aber auch in Frankreich, Italien sowie Österreich.

## SO KLAPPT 'S MIT DER ZUBEREITUNG

Die Garzeit von **Bohnen unterscheidet sich je nach** Sorte stark. Am schnellsten geht die Zubereitung von **grünen Bohnen**: Zuerst die kleinen Stangen waschen, dann die Enden abschneiden, gegebenenfalls seitliche Fäden abziehen, Bohnen in die gewünschte Größe schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 10 bis 15 Minuten garkochen. Ein Teelöffel Natron oder Backpulver im Wasser sorgt dafür, dass die Bohnen schön grün bleiben. Während des Kochvorgangs wird der für Hülsenfrüchte typische Stoff Phasin aus den Bohnen gelöst. Da dieser zu Verdauungsproblemen und Vergiftungserscheinungen führen kann, sollte die Garflüssigkeit anschließend weggeschüttet werden.

Die Zubereitung anderer Bohnensorten geht ebenfalls leicht von der Hand, benötigt jedoch mehr Zeit. Da es in der Schulküche meistens schnell gehen muss, zahlt sich genau wie bei **Kichererbsen** auch für **Kidneybohnen** und andere getrocknete Bohnensorten das Einweichen über Nacht aus. Auf diese Weise halbiert sich die nötige Kochzeit von zwei auf maximal eine Stunde. Die blähende Wirkung verringert sich durch vorgelagertes Waschen und Einweichen sowie durch die Zugabe von (Kreuz-)kümmel und Koriander ebenfalls. Eine Kombination, die in mexikanischen Gerichten traditionell sehr beliebt ist.

**Sojabohnen** lassen sich ohne großen Aufwand in den Speiseplan integrieren, weil sie bereits in unterschiedlichen Lebensmitteln vorkommen und die Bohnen nicht als solche selbst zubereitet werden müssen. Tierische Lebensmittel lassen sich so einfach durch pflanzliche Alternativen austauschen: Beispielsweise kann Kuhmilch durch Sojadrink oder Joghurt durch eine entsprechende Alternative auf Sojabasis ersetzt werden. Diese rein pflanzlichen Lebensmittel zeichnen sich durch eine bessere Öko-Bilanz im Vergleich zu ihren tierischen Pendanten aus, da für ihre Herstellung weniger Wasser sowie Fläche nötig sind und weniger Treibhausgase entstehen. Die Einsatzmöglichkeiten von Tofu sind ebenfalls vielfältig. Abwechslungsreiche Gewürze wie geräuchertes Paprikapulver, Curry sowie Salz und Pfeffer spielen im Hinblick auf die Akzeptanz eine große Rolle, damit Schülerinnen und Schüler auf den Geschmack kommen.



Weltweit gibt es über **700** verschiedene Bohnensorten. Es gibt also noch vieles zu entdecken!

Internationale Must-Cooks mit Bohnen





## ERBSEN: ALLES IM GRÜNEN BEREICH

Egal ob Suppe, Eintopf, Pfannengericht, Püree oder Aufstrich – **Erbsen** lassen sich in der Küche vielfältig einsetzen. Das gilt nicht nur für traditionelle Speisen aus Deutschland, sondern auch für Gerichte aus aller Welt. Vor allem in der interkulturellen Küche kommen knackige **Zuckerschoten** sowie gefrorene, getrocknete oder erntefrische **Erbsen** zum Einsatz und sorgen nicht nur für Geschmack, sondern auch für wertvolle Inhaltsstoffe (siehe "Erbsen: So gesund sind sie").

### ERBSEN: SO GESUND SIND SIE

Getrocknete, tiefgekühlte, frische sowie vorgekochte **Erbsen** aus der Dose enthalten allesamt, wie andere Hülsenfrüchte auch, eine Vielzahl an sattmachenden Ballaststoffen und Proteinen. So liefern 100 Gramm gekochte Erbsen 5 Gramm Eiweiß und 6,3 Gramm Ballaststoffe.

Gleichzeitig stecken in den grünen Hülsenfrüchten zahlreiche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie **Antioxidantien**. Letztere unterstützen die Körperzellen vor allem in der Abwehr von schädlichen Einflüssen. Schülerinnen und Schüler profitieren von diesem Nährstoffmix gleich auf unterschiedliche Weise. So liefern die enthaltenen pflanzlichen Proteine nicht nur schnell Energie, sondern fördern in Kombination mit den enthaltenen Mineralstoffen Magnesium und Calcium den Aufbau von Muskeln und Knochen. Aufgrund der komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe halten Erbsengerichte außerdem lange satt und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Dabei haben **Erbsen** im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten eine Besonderheit: Frisch geerntet können sie ohne Bedenken roh gegessen werden – am besten schmecken sie, wenn sie in einem frühen Stadium geerntet werden und noch schön jung, zart und aromatisch sind. Dasselbe gilt für **Zuckerschoten** – also solche Erbsensorten, bei denen nicht nur die runden Samen, sondern auch die zarten Hülsen mitgegessen werden. Je früher sie geerntet werden, desto zarter sind sie im Geschmack.

**Schon gewusst?** Botanisch gesehen zählen **Zuckerschoten** zwar zu den Erbsen, werden in der Praxis jedoch dem Gemüse und nicht den Hülsenfrüchten zugeordnet und entsprechend in Gerichten verwendet. Die knackigen Schoten können roh sowie kurz blanchiert oder gebraten als Ganzes verwendet werden. Ihr Proteingehalt ist mit 3 Gramm je 100 Gramm etwas geringer als der von **grünen Erbsen** – im Hinblick auf gesundheitsförderliche Mikronährstoffe stehen sie diesen dennoch in nichts nach. Insbesondere ihr Gehalt an Vitamin C und Zink ist bemerkenswert und stärkt das Immunsystem.

### NÄHRWERT-VERGLEICH: ERBSEN UND ZUCKERSCHOTEN IM VERGLEICH ZU HÄHNCHENBRUST



Erbsen oder Zuckerschoten? Mit Blick auf die Nährwerte fällt die Entscheidung schwer – schließlich sind beide proteinreich sowie fettarm und liefern sättigende Ballaststoffe.

	Erbsen je 100 g gekochter Rohware	Zucker- schoten je 100 g gekochter Rohware	Hähnchen- brust (mit Haut) je 100 g Rohware
Energie	64 kcal	68 kcal	145 kcal
Protein	5 g	3 g	22 g
Fett	1 g	0 g	6 g
Kohlen- hydrate	6 g	12 g	0 g
Ballast- stoffe	6 g	2,5 g	0 g

(Quelle: Hesecker und Hesecker (2019): Die Nährwerttabelle, 6. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden)

## ERBSEN AUS NACHHALTIGKEITSSICHT



**Erbsen** sind hierzulande ganzjährig erhältlich – zumindest die getrocknete und tiefgekühlte Variante. Frische **Erbsen** sowie **Zuckerschoten** sind in Deutschland von Juni bis September aus regionalem Anbau zu beziehen. Der Ressourcen-Einsatz (insbesondere der Wasserverbrauch) ist überschaubar, was sie zu einer hochwertigen und gleichzeitig ökologisch nachhaltigen Quelle für pflanzliches Protein macht.

Für tiefgekühlte Ware ist der Energieaufwand bei der Lagerung zwar höher als für getrocknete **Erbsen**, dafür benötigen sie kürzere Garzeiten und sparen somit in der Zubereitung nicht nur Zeit, sondern auch Energie. Da sich sowohl getrocknete als auch gefrorene **Erbsen** leicht portionieren und lagern lassen, können größere Packungen nicht nur den Geldbeutel entlasten, sondern auch (Plastik-)Müll einsparen.

## SO KLAPPT 'S MIT DER ZUBEREITUNG

Mit Blick auf die Zubereitungszeit hängen **Erbsen** alle anderen Hülsenfrüchte ab! Vor allem frische und tiefgekühlte Erbsen sind in unter fünf Minuten verzehrfertig. Sie werden in zwei bis vier Minuten gedämpft oder gekocht und können anschließend weiterverarbeitet werden – zum Beispiel zu einem cremigen Püree oder Brotaufstrich. Für Eintöpfe eignen sich getrocknete grüne Erbsen wunderbar, da sie ohnehin zusammen mit anderen Hülsenfrüchten und Gemüsesorten gekocht werden. Bevor es an das Kochen geht, sollte geklärt werden, welche Sorte verwendet wird: Geschält oder ungeschält? Letztere sollten 12 Stunden vor dem Kochen eingeweicht und anschließend 60 Minuten gegart werden. Bei geschälten Erbsen entfällt das Einweichen, da ihre Garzeit auch ohne diesen Schritt unter einer Stunde liegt. Ungeschälte Erbsen sind aufgrund ihrer Schale zwar ballaststoffreicher als die geschälte Variante, ihr Verzehr kann aufgrund dieser Tatsache jedoch Blähungen begünstigen, da Ballaststoffe allgemein die Verdauung anregen und in der Schale mehr blähende Inhaltsstoffe zu finden sind als im Inneren. Um die Akzeptanz für **Erbsen** unter den Schülerinnen und Schülern dennoch zu steigern, können diese am besten mit verdauungsfördernden Gewürzen und Kräutern wie Kreuzkümmel, Thymian oder Minze kombiniert werden. Bei Suppen, Currys und Wok-Gemüse klappt das ganz nebenbei und verleiht dem Gericht zusätzlich eine neue Geschmacksnote. Vorheriges Zerkleinern hilft ebenfalls dabei, die Verdaulichkeit zu steigern, da die Pflanzenzellen dann bereits aufgebrochen sind und durch Stoffwechselfvorgänge im Darm leichter verdaut werden können. Wie wäre es also mit [Erbsenpüree](#) oder einem Veggie-Bratling beziehungsweise -Aufstrich auf Erbsenbasis?

Oder doch lieber ein Salat oder Wok-Gemüse mit **Zuckerschoten**? Frische Schoten, die während des Aneinanderreibens quietschen und beim Durchbrechen hörbar knacken, können im Kühlschrank bis zu zwei Tage gelagert werden. Um sie länger zu konservieren, können die Schoten kurz mit heißem Wasser blanchiert, abgeschreckt und anschließend eingefroren werden. Am besten funktioniert das, wenn die einzelnen Schoten auf einem Backblech nebeneinander aufgereiht und gefrostet werden. Anschließend halten sie sich in Dosen oder Beuteln mehrere Monate und können portionsweise entnommen werden.



Mit über **8.000 Jahren** zählen Erbsen zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Ursprünglich stammen sie aus Vorderasien und Südeuropa.

Internationale Must-Cooks mit Erbsen



## LINSEN: KLEINE SATTMACHER MIT WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN



Ob Linsen im Eintopf oder zusammen mit Spätzle, hierzulande sind sie – zumindest regional – fester Bestandteil traditioneller Rezepte. Um noch mehr Linsen-Klassiker zu entdecken, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. Dabei gibt es nicht nur asiatische Currys, orientalische Aufstriche und mediterrane Salate zu entdecken, sondern auch viele wichtige Nährstoffe.

### LINSEN: SO GESUND SIND SIE

Wer mit **Linse**n kochen möchte, hat eine bunte Auswahl verschiedener Sorten. In der deutschen Küche sind **braune und grüne Sorten** am weitesten verbreitet und als Tellerlinsen bekannt. Daneben gibt es rotbraune **Berg-** sowie schwarze **Belugalinsen**. Bei **gelben und roten Linsen** handelt es sich jeweils um geschälte Linsen. Durch das Entfernen der dünnen Schale kommen aber nicht nur die hellen Farben zum Vorschein, auch die Garzeit verändert sich, da der Linsenkern ohne Schale schneller gar wird (siehe „So klappt’s mit der Zubereitung“). Eins haben aber alle Sorten gemeinsam: Sie enthalten einen bunten Mix gesundheitsförderlicher Nährstoffe.

Mit knapp 5 Gramm Ballaststoffen, 10 Gramm Proteinen und 21 Gramm komplexer Kohlenhydrate je 100 Gramm gegarter **Linse**n sorgen sie für Energie und machen lange satt. Mit ihrer Kombination aus Magnesium, B-Vitaminen, Eisen und Mangan versorgen sie SchülerInnen und Schüler außerdem optimal in der Mittagspause oder Zwischenverpflegung. Die Inhaltsstoffe sorgen nicht nur für starke Nerven, sondern fördern auch die Konzentrationsfähigkeit. **Linse**n sind zudem die Spitzenreiter unter den Hülsenfrüchten, wenn es um Eisen geht. So liefern 100 Gramm rohe Linsen bereits 8 Milligramm des Mikronährstoffs. Zum Vergleich: Bohnen, Erbsen sowie Kichererbsen liefern maximal 6 Milligramm Eisen je 100 Gramm. **Linse**n können somit einen wertvollen Beitrag zur Deckung des täglichen Bedarfs beitragen, denn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Eisenzufuhr von 10 Milligramm pro Tag für 7 bis 10-Jährige und 12 Milligramm (für Jungs) beziehungsweise 15 Milligramm (für Mädchen) bei 10- bis 19-Jährigen.

**Schon gewusst?** Um das reichlich enthaltene Eisen optimal zu nutzen, sollten Linsengerichte mit Vitamin C-haltigen Lebensmitteln verzehrt werden. Hierdurch kann der Körper das pflanzliche Eisen – welches grundsätzlich weniger gut aufgenommen wird als solches aus tierischen Lebensmitteln – besser verstoffwechseln. Wie das in der Praxis gelingen kann? Ein Spritzer Zitronensaft im Curry, ein Glas Orangensaft zum Eintopf oder auch ein frischer Salat zum Brot mit Linsenaufstrich.

Aber nicht nur mit Blick auf den Eisengehalt lohnt sich die Kombination mit anderen Lebensmitteln. Auch die Proteinqualität von **Linse**n verbessert sich, wenn sie zusammen mit anderen Proteinquellen verzehrt werden. Beispielsweise ergänzen sich die einzelnen Aminosäuren (die kleinsten Bestandteile der Proteine) von Linsen bestens mit denen aus Weizenprodukten oder Reis. Mit diesem Wissen schmecken Linsen mit Spätzle oder Curry mit Reis doch gleich doppelt so gut.

## NÄHRWERT-VERGLEICH:

### LINSEN IM VERGLEICH ZU HÄHNCHENBRUST

Linse enthalten einen gesunden Mix an Nährstoffen und machen insbesondere dank ihrer komplexen Kohlenhydrate lange satt.

	Linse je 100 g gekochter Rohware	Hähnchenbrust (mit Haut) je 100 g Rohware
Energie	140 kcal	145 kcal
Protein	10 g	22 g
Fett	1 g	6 g
Kohlenhydrate	21 g	0 g
Ballaststoffe	4,6 g	0 g

(Quelle: Hesecker und Hesecker (2019): Die Nährwerttabelle, 6. Auflage, Umschau Zeitschriftenverlag, Wiesbaden)

## LINSEN AUS NACHHALTIGKEITSSICHT

Linse stammen aus dem Mittelmeerraum und zählen zu den wichtigsten und gleichzeitig ältesten Kulturpflanzen der Welt. Inzwischen werden sie auch in Deutschland angebaut – vordergründig in Niederbayern sowie auf der Schwäbischen Alb. Um die komplette Nachfrage zu decken, sind aber zusätzlich Importe aus Spanien, Indien sowie Süd- und Nordamerika nötig.

Beim Anbau lockert das Wurzelwerk der Linsenpflanzen den Boden auf. Außerdem binden die Linsenpflanzen Stickstoff aus der Luft und reichern es im Boden an. Nachfolgende Pflanzen können sich daran bedienen und der Einsatz künstlicher Dünger kann reduziert werden. Obwohl zum Teil weite Transportwege nötig sind, macht diese Tatsache Linse aus Nachhaltigkeitsaspekten zu einem wertvollen Lebensmittel.

## SO KLAPPT 'S MIT DER ZUBEREITUNG

Linse sind getrocknet oder bereits vorgekocht in Konserven erhältlich. Beide Varianten sind lange haltbar und somit optimal für die Vorratshaltung. Während Linse aus der Dose ohne weiteres Erhitzen für Gerichte wie Salate und Aufstriche verwendet werden können, müssen getrocknete Linse vorher gekocht werden. Da sie – wie alle anderen Hülsenfrüchte – Antinährstoffe enthalten, ist es ratsam Linse vor der Zubereitung und Verarbeitung einzuweichen. Durch dieses Vorgehen kann der Phytinsäure-Gehalt gesenkt und die Aufnahme wertvoller Vitamine und Mineralstoffe gesteigert werden. Ungeschälte, also **braune und grüne Linse**, können problemlos mehrere Stunden eingeweicht werden. Bei geschälten, wie **gelben oder roten Linse**, sollte dies allerdings nicht länger als einige Minuten dauern, da die Garzeit mit 10 bis 15 Minuten ohnehin sehr gering ist. Durch längeres Einweichen würden die Linse zu schnell verkochen. In jedem Fall sollte das Einweichwasser, in welchem die Antinährstoffe gelöst sind, abgeschüttet und fürs Kochen frisches Wasser verwendet werden.

Linse harmonieren mit zahlreichen Gewürzen und werden traditionell in vielen internationalen Gerichten eingesetzt. In Indien sind die kleinen Kugeln besonders beliebt für [Currys](#) oder [Dhals](#). Für letzteres Gericht werden **rote oder gelbe Linse** in der indischen Küche zusammen mit Gemüse und Gewürzen so lange gekocht, bis sie zerfallen. Serviert wird der würzige [Linseneintopf](#) als eine Art Püree (Dhal) und zusammen mit Reis oder Naan-Brot gegessen. Auch in orientalischen Gerichten wird gerne auf Linse zurückgegriffen, denkbar sind [Falafel aus Linse](#) anstelle von **Kichererbsen** oder würzige Salate sowie [Aufstriche](#). In der mediterranen Küche sind Linse in [Salaten](#) oder [Suppen](#) sehr beliebt.



Mit einer Kochzeit von nur **10 Minuten** lassen sich rote Linse einfach und schnell zubereiten. Bei grünen und braunen Linse liegt die Garzeit bei bis zu 60 Minuten, dies lässt sich durch vorheriges Einweichen jedoch reduzieren.

Internationale Must-Cooks mit Linse





Weitere Infos zum Thema Hülsenfrüchte finden Sie in der Materialliste auf [Seite 46](#)



INTERKULTURELLE VEGETARISCHE

# REZEPTE





# VIVA MÉXICO: BUNTE VEGGIE BURRITOS



Mit diesen Burritos ist die kulinarische Reise nach Mexiko garantiert. In den klassischen Tortilla-Fladen versteckt sich nämlich eine herrlich würzige Füllung aus Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Tomaten und Mais. **Kidneybohnen** liefern außerdem hochwertiges Pflanzenprotein und machen langanhaltend satt, ohne zu Belasten – ein perfekter Energielieferant für die Mittagspause also!



## WARENKUNDE

In diesen Burritos spielt eine pikante Füllung aus Kidneybohnen, Gemüse und Reis die Hauptrolle. Das Tolle daran: **Kidneybohnen** sind super Lieferanten für pflanzliches Protein. Aus Nachhaltigkeitsperspektive stehen sie im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln außerdem besser da. Beispielsweise ist für ihren Anbau nur ein Bruchteil des Wassers und der Fläche nötig, wie es für die Produktion von Fleisch der Fall wäre. Der Grund dafür ist genial wie einfach zugleich: Während für die Fleischproduktion unter anderem Hülsenfrüchte (zu denen auch Kidneybohnen gehören) in großen Mengen produziert und verfüttert werden müssen, bevor ein Tier geschlachtet wird, kommen sie bei diesem Rezept einfach direkt auf den Teller beziehungsweise in den Tortillafladen. Kidneybohnen können aber noch viel mehr. So sind sie auch eine reichhaltige Grundlage für Eintöpfe, Aufstriche und Salate. Bei der Auswahl der Zutaten am besten auf regionale und saisonale Aspekte achten und (falls vorhanden) Lebensmittelreste verwenden – das klappt bei diesen Burritos ganz wunderbar. Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Experimentieren!



# VIVA MÉXICO: BUNTE VEGGIE BURRITOS



## ZUTATEN

- 100 g roher Reis (alternativ ca. 350 g gekochte Reis-Reste)
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 150 g Kirschtomaten
- 250 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 140 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- ¼ TL Kreuzkümmel
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 EL Limettensaft
- ¼ Bund frische Petersilie
- 4 EL Crème fraîche
- 4 Vollkorn Tortillas (à ca. 72 g)



## ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen (Tipp: Für dieses Gericht eignen sich auch wunderbar Reis-Reste; in diesem Fall entfällt dieser Schritt). Zwiebel sowie Knoblauch abziehen. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken bzw. pressen. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Kidneybohnen sowie Mais in ein Sieb schütten, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Tomaten darin 5 Minuten anbraten, dann Knoblauch und Paprika zufügen, Tomatenmark untermischen und alles mit Kreuzkümmel bestäuben. Gemüsemix 5 Minuten weiterbraten. Reis, Kidneybohnen sowie Mais untermischen, ordentlich erhitzen und zuletzt mit Jodsalz, Pfeffer sowie Limettensaft abschmecken.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, dann unter die Crème fraîche heben und mit Jodsalz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Tortillas mit Crème fraîche bestreichen und Reis-Bohnen-Füllung mittig auf den Fladen verteilen. Oberes und unteres Ende einschlagen, dann die seitlichen Tortilla-Flügel ebenfalls über der Füllung zusammenklappen. Burritos bis zur Ausgabe warmhalten und kurz vor dem Servieren leicht quer halbieren.



## TIPP

Wer Kidneybohnen selbst kocht, kann Verpackungsmüll einsparen. Um die Verdaulichkeit der Bohnen zu verbessern, sollten diese zuvor aber eingeweicht und anschließend mit frischem Wasser gekocht werden. Beispielsweise einfach die Bohnen am Vortag im Kochtopf mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Schöner Nebeneffekt: Die Garzeit der Bohnen (ohne Einweichen ca. 40 Minuten) sinkt durch das Einweichen, was wiederum Energie beim Kochen sparen kann. In diesem Fall einfach Bohnen während des Garvorgangs regelmäßig probieren und abschütten, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



# HERRLICH SCHWEDISCH: VEGGIE-KÖTTBULLAR MIT CREMIGEM KARTOFFELSTAMPF



Dieses kulinarische Quartett ist nicht nur vegetarisch, sondern auch super lecker. Und so kann es die Kombi aus Veggie-Hackbällchen, cremigem Kartoffelstampf, deftiger Rahmsauce und süßen Preiselbeeren locker mit dem schwedischen Köttbullar-Klassiker aufnehmen. Guten Appetit – oder wie man in Schweden sagt: Smaklig måltid!



## WARENKUNDE

Die inneren Werte von Kartoffeln sind unschlagbar. Denn neben ihrem hohen Wassergehalt von knapp 80 Prozent enthalten die Knollen sättigende Kohlenhydrate, Proteine und Ballaststoffe. Hinzu kommen Vitamine (allen voran das Immunsystemstärkende Vitamin C, aber auch verschiedene B-Vitamine, welche entzündungshemmend wirken können) sowie Mineralstoffe. Ein weiterer Pluspunkt: In Deutschland ist das heimische Gemüse ganzjährig regional erhältlich – von Juni bis Oktober direkt frisch geerntet vom Feld und zwischen November und Mai als Lagerware. Je nach Stärkegehalt werden die rund 4.000 Kartoffelsorten weltweit drei verschiedenen Kategorien zugeordnet: festkochend, vorwiegend festkochend sowie mehligkochend. Welche Sorte gewählt werden sollte, unterscheidet sich je nach Gericht, aber auch der eigene Geschmack spielt hier eine Rolle. Während für Pürees in der Regel auf mehligkochende Sorten zurückgegriffen wird, sollten für Salate, Gratin und Chips festkochende Kartoffeln bevorzugt werden. In Currys oder Eintöpfen sowie als Kartoffelgemüse schmecken vorwiegend festkochende Sorten.

 4 PERSONEN

 50 MINUTEN

# HERRLICH SCHWEDISCH: VEGGIE-KÖTTBULLAR MIT CREMIGEM KARTOFFELSTAMPF



## ZUTATEN

### Für die Veggie-Köttbullar:

- 150 g braune Linsen
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Margarine
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (alternativ: edelsüßes)
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Sojasauce
- 70 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer

### Für den Kartoffelstampf

- 1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)
- frisch geriebene Muskatnuss

### Für die Sauce:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Margarine
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 2 EL Mehl
- 1 EL Sojasauce
- 500 ml Milch (1,5 % Fett)

### Außerdem:

- 4 EL Wild-Preiselbeeren aus dem Glas



## TAUSCH-TIPP

Statt Kartoffelpüree schmecken Nudeln ebenfalls hervorragend in Kombination mit den Veggie-Köttbullar, der Sauce und den Preiselbeeren.



## ZUBEREITUNG

1. Linsen vor der Zubereitung 30 Minuten einweichen sowie gründlich waschen. Anschließend nach Packungsangabe garen, Kochwasser abschütten und Linsen abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann mit Paprikapulver sowie Kreuzkümmel bestäuben und mit Sojasauce ablöschen und einköcheln. Alles zusammen mit Linsen, Semmelbrösel, Senf sowie die Hälfte der gehackten Petersilie pürieren, bis eine formbare (noch leicht stückige) Masse entsteht. Mit Jodsalz, Pfeffer sowie den verwendeten Gewürzen abschmecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Anschließend abschütten und zusammen mit Milch zu einem cremigen Püree stampfen. Alles mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Hände befeuchten und aus der Linsen-Masse circa 20 möglichst gleichgroße Köttbullar formen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.
5. Für die Rahmsauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken beziehungsweise pressen, dann in einem Topf mit Margarine andünsten. Tomatenmark, Senf, Mehl und Sojasauce einrühren. Alles mit Milch ablöschen, gut umrühren, aufkochen und leicht einköcheln lassen. Sauce mit Sojasauce, Pfeffer und Senf abschmecken.
6. Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, Köttbullar darauf verteilen und mit Sauce, Wildpreiselbeeren sowie übriger Petersilie anrichten.





# BROTZEIT AUF DÄNISCH: BUNTES SMÖRREBRÖD MIT MARINIERTEN LINSEN



Bei diesem dänischen Klassiker sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Smørrebrød (wird „Smöhrbröl“ ausgesprochen) ist nämlich weit mehr als einfach nur Brot (Brød) und Butter (Smør). Neben den Basics (oder wie in unserer Variante sogar ohne Butter) darf schließlich alles aufs Brot, was schmeckt. Und das gern reichlich! Bei unserem Rezept sind auch Hülsenfrüchte mit von der Partie. Wie wärs also mit einem Belag aus Frischkäse, Tomate, Gurke, Kresse und marinierten **Lin**sen? Dieses leckere Gericht lässt sich übrigens im Handumdrehen sowie fast ohne Hilfsmittel zubereiten und enthält alles, was eine optimale Zwischenmahlzeit mitbringen sollte. Diese Eigenschaften machen das Smørrebrød mit marinierten Linsen zum Must-Have im Kioskangebot.



## WARENKUNDE

Wer Brotzeit mag, wird diese dänische Variante namens Smørrebrød (Smörrebröd) lieben. Dabei handelt es sich nämlich um reichhaltig belegte Roggenbrote mit Aufstrichen, Belägen und Toppings. Diese Kombi sieht aber nicht nur toll aus, sondern macht auch langanhaltend satt. Zum einen liefert Roggenbrot hochwertige Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, welche die Verdauung anregen und den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Zum anderen enthalten die Beläge hochwertiges Protein, das zusätzlich satt macht. Bei unserer Variante mit Linsen punktet das Smørrebrød zusätzlich auch noch aus ökologischer Sicht. Sie schneiden nämlich in puncto Wasser- und Flächenbedarf sowie Treibhausgasemissionen besser ab als beliebte tierische Brotbeläge aus Fisch, Meeresfrüchten und Fleisch. Je nach regionaler und saisonaler Verfügbarkeit oder vorhandenen Lebensmittelresten lässt sich das Rezept einfach anpassen. Am besten also gleich ausprobieren oder bei der Zutatenwahl auch die Schülerinnen und Schülern nach ihren Wünschen und Ideen befragen.

 4 PERSONEN

 15 MINUTEN

# BROTZEIT AUF DÄNISCH: BUNTES SMÖRREBRÖD MIT MARINIERTEN LINSEN



## ZUTATEN

- 1 EL Olivenöl
- 3 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Jodsalz mit Fluorid
- ¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 150 g verzehrfertige braune **Linsen** (selbst gekocht  
→ siehe Tipp oder alternativ aus der Dose)
- 200 g Tomate
- 200 g Gurke
- 200 g fettreduzierter Frischkäse
- 1 EL Zitronensaft
- 4 große Scheiben Roggenvollkornbrot
- 1 Kästchen Kresse (alternativ: Rucola)



## ZUBEREITUNG

1. Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Jodsalz und Pfeffer in einer Schale verquirlen. Linsen untermischen und bis zum Belegen der Brote (wenn möglich im Kühlschrank) marinieren lassen.
2. Tomate sowie Gurke waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse mit Zitronensaft glattrühren. Brote halbieren und jeweils mit reichlich Frischkäse bestreichen.
3. Kurz vor dem Verzehr vorbereitete Beläge gleichmäßig auf den Broten verteilen. Zuletzt Kresse abschneiden und jedes Smörrebröd damit toppen.



## TIPP



Wer die Linsen selbst kocht, kann diese 1-2 Stunden vor dem Kochen einweichen, anschließend gründlich waschen und in ausreichend Wasser 25-30 Minuten garkochen. Auf diese Weise wird Phytinsäure aus den Hülsenfrüchten gelöst, welche als sogenannter Antinährstoff, die Aufnahme von Mineralstoffen hemmt. Gleichzeitig reduziert sich durch Einweichen die blähende Wirkung von Linsen und Co.

## TAUSCH-TIPP

Selbstgemachte Aufstriche auf Hülsenfrucht-Basis passen ebenfalls super zu Smörrebröd. Wie wäre es zum Beispiel mit Linsen-Curry-Aufstrich oder Hummus? Statt frischem Gemüse schmeckt auch gebratenes (Ofen-)Gemüse wie Aubergine, Zucchini, Paprika, Tomaten oder auch Kartoffelscheiben.



# WEITERE REZEPTE AUS ALLER WELT



Hier finden Sie weitere Rezepte für **Internationale Must-Cooks** mit Hülsenfrüchten. Lassen Sie sich inspirieren und probieren Sie Neues aus!

*Hinweis: Die Auflistung ist beispielhaft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient vielmehr als Orientierungshilfe. Weder die Auswahl der Quellen noch die Reihenfolge stellt eine Wertung unsererseits dar.*



## KICHERERBSEN

- [Kichererbsen-Hummus](#)
- [Falafel aus dem Backofen](#)
- [Kichererbsen-Curry](#)
- [Kichererbsensuppe](#)



## BOHNEN

- [Vegetarische Enchiladas](#)
- [Vegetarische Tacos](#)
- [Veganes Chili sin Carne](#)
- [Mexikanischer Reissalat](#)
- [Burrito-Bowl](#)
- [Indonesisches Gado-Gado:](#)
- [Paella vegan](#)



## ERBSEN

- [Erbsencremesuppe](#)
- [Erbsenpüree](#)
- [Vegetarisches indisches Curry](#)
- [Veganes Hühnerfrikassee](#)



## LINSEN

- [Veganer Linseneintopf](#)
- [Linsencurry](#)
- [Linsen-Dal](#)
- [Linsen-Falafel](#)
- [Orientalischer Linsensalat](#)
- [Kürbis-Linsen-Suppe](#)
- [Linsenaufstrich](#)
- [Linsenbolognese](#)

## VEGETARISCH / VEGAN

Website	<a href="#">Geprüfte In Form-Rezepte</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung In Form
Website	<a href="#">Vegane Rezepte, die Kindern schmecken – für gesundes Kita- und Schulesen</a> <a href="#">Rezepte für die Schulverpflegung</a>	ProVeg

## HÜLSENFRÜCHTE

Website	<a href="#">Blog BeanBeat von Cecilia Antoni</a>	Cecilia Antoni
Dokument	<a href="#">Hülsenfrüchte – kulinarische Schätze Europas</a>	Slow Food Deutschland e. V.
Dokument	<a href="#">Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule (Schulverpflegung Rezepte ab S. 28)</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung Baden-Württemberg



## KLIMAFREUNDLICH

Website	<a href="#">Rezeptesammlung für eine klimafreundliche Schulverpflegung</a>	KeeKS – Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen
Dokument	<a href="#">Klima, das schmeckt! Klimafreundliche Rezepte für die Schulverpflegung</a>	Ökomarkt Hamburg
Website, Dokument, Kochbuch	<a href="#">Klimafreundliche Rezepte für die Gemeinschaftsverpflegung</a>	Verbraucherzentrale NRW
Dokument	<a href="#">Hamburger Klima-Kochbuch: Restlos genießen und CO<sub>2</sub> sparen</a>	Stadtreinigung Hamburg
Kochbuch	<a href="#">Das Klimakochbuch</a> (3. Auflage, 2021)	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz  Kampagne „Zusammen ist es Klimaschutz“

## NACHHALTIGKEIT

Dokument	<a href="#">Rezepte: Lust auf Zukunft</a>	Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. IN FORM Projekt
Dokument	<a href="#">Wochenmenüs</a> - Vegan - Vegetarisch - Flexitarisch – Planetarisch-Kulinarisch	WWF Deutschland
Kochbuch	<a href="#">Nachhaltig kochen Nachhaltig genießen</a>	Fern Green

## KULTUR

Kochbuch	<a href="#">Kochbuch: Frankfurter Kochbuch der Kulturen</a>	Frankfurter Jugendring
Kochbuch	<a href="#">Kochbuch: Frankfurt is(s)t BUNT</a>	Über den Tellerrand Frankfurt e.V.
Buch	<a href="#">Kochbuch: Hier brennt nichts an!: 20 Azubis kochen rund um die Welt: 20 Azubis kochen rund um die Welt</a>	Berufsbildungswerk Südhessen

## INTERKULTURALITÄT IM UNTERRICHT

Buch	Interreligiöses Lernen. ISBN: 978-3466367481	Stephan Leimgruber
Buch	Trialogisch lernen. Bausteine für interkulturelle und interreligiöse Projektarbeit. ISBN: 978-3780010445	Clauß Peter Sajak
Buch	Interreligiöses Lernen. ISBN: 978-3466367481	Stephan Leimgruber

## RELIGION

Buch	Inklusion durch Schulverpflegung. Wie die Berücksichtigung religiöser und ernährungs-spezifischer Aspekte zur sozialen Inklusion im schulischen Alltag beitragen kann	Johanna-Elisabeth Giesenkamp, Elisabeth Leicht-Eckardt, Thomas Nachtwey
Kochbuch	Was isSt Religion? Rezepte - Traditionen - Rituale – Tabus. ISBN: 978-3859326903	Noam Hertig
Kochbuch	Götterspeisen. Kochbuch der Weltreligionen. ISBN: 978-3993000202	Katja Sindemann
Kochbuch	An einem Tisch. Religiöse Rezepte von Juden, Christen und Muslimen. ISBN: 978-3865287373	Gerhard Staguhn
Kochbuch	Fadi kocht syrisch. ISBN: 978-3000510625	Fadi Alauwad
Kochbuch	<a href="#">Die Welt kocht. Rezepte. Menschen. Rechte</a>	Amnesty international Münster
Kochbuch	Basbusa. Das interkulturelle Kochbuch. ISBN: 978-3854890911	ISOP – Innovative Sozialprojekte
Website	<a href="#">Rezepte: Spezialitäten weltweit</a>	GEOLino

MATERIALIEN,  
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN  
UND ANGEBOTE



# MATERIALIEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Die Materialliste haben wir als PDF-Datei auf unserer [Website](#) für Sie bereitgestellt



Zur Unterstützung der Schulen und Schulgemeinden haben wir auf den folgenden Seiten einige Anregungen, Ideen und Informationen zum Thema Interkulturalität und einer nachhaltigen und vegetarischen Ernährung mit Fokus auf das Thema Hülsenfrüchte zusammengestellt. Darüber hinaus finden Sie viele weitere Schnittstellenthemen und Impulse für Ihre Arbeit.

*Hinweis: Die Auflistung ist beispielhaft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient vielmehr als Orientierungshilfe. Weder die Auswahl der Quellen noch die Reihenfolge stellt eine Wertung unsererseits dar.*

## HESSISCHES MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMASCHUTZ, LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (HMUKLV)

Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel
<b>Nachhaltigkeit</b>	Ernährungs- politik	<a href="#">Nachhaltigkeitsstrategie Hessen</a>
<b>Ernährungs- bildung und -verpflegung</b>	Ernährungs- politik	<a href="#">Ernährungspolitik &amp; Lebensmittelwertschätzung</a> - <a href="#">Ernährungsstrategie</a> - <a href="#">Ernährungsbildung</a> - <a href="#">Kantinen und Großküchen</a>

## HESSISCHES KULTUSMINISTERIUM (HKM)

Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel
<b>Ernährungs- bildung, Bildung für nachhaltige Entwicklung</b>	Informationen	<a href="#">Bildungsaufgabe</a> <a href="#">Bildung für nachhaltige Entwicklung</a> <a href="#">Hessischer Bildungsserver</a>
<b>Gesundheits- förderung</b>	Zertifizierungsprogramm Teilzertifizierungen	<a href="#">Schule und Gesundheit</a> - <a href="#">Ernährung &amp; Konsum</a> - <a href="#">Bewegung &amp; Wahrnehmung</a> - <a href="#">Sucht- &amp; Gewaltprävention</a> - <a href="#">Verkehr &amp; Mobilität</a> - <a href="#">Lehrkräftegesundheit</a> - <a href="#">Arbeitsschutz</a> - <a href="#">Bildung für nachhaltige Entwicklung &amp; Umwelt</a>

## HESSISCHES MINISTERIUM FÜR UMWELT, KLIMASCHUTZ, LANDWIRTSCHAFT UND VERBRAUCHERSCHUTZ (HMUKLV) UND HESSISCHES KULTUSMINISTERIUM (HKM)

Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel
<b>Ernährungs- bildung, Bildung für nachhaltige Entwicklung</b>	Programm	<a href="#">Hessische Umweltschulen</a> <a href="#">Auszeichnung Umweltschulen</a>
	Informationen	<a href="#">Nachhaltige Entwicklung – Umweltschulen</a>
	Broschüre	<a href="#">UmweltSchule – Lernen und Handeln für unsere Zukunft</a>



**VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGE HESSEN ( VNS)**



Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel
<b>Kommunikation, Schulverpflegung</b>	Leitfaden	<a href="#">Miteinander im Dialog – Schulverpflegung gestalten: Leitfaden mit Beispielen aus der Praxis für Schulträger und Schulgemeinden</a>
	Begleitmaterial	+ <a href="#">Arbeitshilfen/Erleichternde Materialien</a> - <a href="#">Umfrage zur Akzeptanz in der Schulverpflegung Grundschule und Sek 1</a> - <a href="#">Umfrage zur Akzeptanz in der Schulverpflegung Grundschule und Sek 2 und Berufsschule</a>
<b>Ernährungsbildung, Schulverpflegung</b>	Übersicht	<a href="#">Übersicht der Angebote der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen</a>
	Fortbildung, Veranstaltungen	<a href="#">Veranstaltungen</a>
	Angebote und Materialien	<a href="#">Angebote und Materialien</a> - <a href="#">Primarstufe</a> - <a href="#">Sekundarstufe 1</a> - <a href="#">Sekundarstufe 2</a> - <a href="#">Multiplikatoren</a>
	Praxisbeispiele	<a href="#">Beispiele gelingender Praxis</a>
	Informationen	<a href="#">Hilfen &amp; Tipps</a> <a href="#">Praxisorientierte Hilfestellung für ein gesundes Verpflegungsangebot an Schulen</a>
<b>Nachhaltigkeit, Klima und Ernährung</b>	Informationen	<a href="#">Klima und Ernährung</a> <a href="#">7 Grundsätze für eine nachhaltige Ernährung</a>

**SERVICEAGENTUR "GANZTÄGIG LERNEN" HESSEN ( SAG)**



Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel
<b>Ganztäg, Schulverpflegung, Ernährungsbildung</b>	Veranstaltungen	<a href="#">Schulverpflegung im Ganztag - dynamisch und individuell</a>
<b>Ganztag</b>	Veranstaltungen	<a href="#">Veranstaltungen</a>
	Praxisbeispiele	<a href="#">Berichte und Interviews der Serviceagentur</a>
	Onlinehandbuch	<a href="#">Qualitätsrahmen Pausen- und Mittagskonzept</a>
	Informationen	<a href="#">Publikationen des Hessischen Kultusministeriums</a>  <a href="#">Publikationen der Serviceagentur "Ganztagig lernen" Hessen</a>
	Handreichung für Lehrkräfte	- <a href="#">Leben und Lernen an Ganztagschulen gestalten</a> - <a href="#">Ganztagschulen gestalten – Ideen entwickeln für die Schule von morgen</a>
	Informationen	<a href="#">Weitere Links und Publikationen rund um das Thema Ganztag</a>
	Broschüre	- <a href="#">Gute Beispiele: Ganztagschulen vor Ort unterstützen</a>

## SCHULVERPFLEGUNG

Was finde ich hier?	Institution	
Kategorie	Titel	
Veranstaltungen	<a href="#">WissensSchnittchen</a> <a href="#">Termine WissensSchnittchen</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Infomaterial	<a href="#">DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen</a>	
Ideenkatalog, Checkliste, Handlungsempfehlungen, Rezepte	<a href="#">Lust auf Zukunft</a> - <a href="#">Ideenkatalog</a>	Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) IN FORM Projekt
Ideenkataloge, Mitmach-Aktionen, Unterrichtsmaterial, Plakate	<a href="#">Materialsammlung Tag der Schulverpflegung Baden-Württemberg</a>	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum (LEL)



## ERNÄHRUNG



Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>Ernährung</b>	Infomaterial in leichter Sprache	Mehrere Materialien in leichter Sprache zu: <a href="#">Gesund essen und trinken</a> - <a href="#">10 Regeln</a> - <a href="#">Wasser trinken</a> - <a href="#">Gemüse und Obst</a> - <a href="#">Hülsen-Früchte</a> - <a href="#">Ballast-Stoffe</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
<b>Ernährungstrends</b>	Infomaterial, Studie, Befragung	<a href="#">Deutschland, wie es isst – der BMEL Ernährungsreport 2021</a>	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
<b>Fleischkonsum</b>	Informations video  Übersichtsblatt	<a href="#">Thünen-Institut: Thünen-Faktencheck: Fleisch oder Pflanze?</a>  <a href="#">Faktencheck: Fleisch oder Pflanze</a>	Thünen-Institut
<b>Vegetarisch</b>	Infografik, Poster	<a href="#">Pflanzenbetonte Ernährungsformen – Wer isst was?</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>Vegan</b>	Podcast	<a href="#">So geht vegane Ernährung (fast) ausgewogen</a> (14.09.2022)	Deutschlandfunk Nova

## ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
Fortbildung, Veranstaltungen	<a href="#">Veranstaltungen</a>	Verbraucherzentrale Hessen
Podcast	<a href="#">Spitz die Löffel! Der neue IN FORM Podcast für eine gesunde Ernährung</a>	Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) IN FORM
Podcast	<a href="#">Satte Sache</a> - Folge: <a href="#">Nachhaltigkeit und Ernährung – Lebensmittelverschwendung, Wasserverbrauch uvm.</a> (Juli 2019) - Folge: <a href="#">Nachhaltige Ernährung, Klimabilanz, Avocados, Fleischersatz – Teil 1</a> (Nov. 2019) - Folge: <a href="#">Ökobilanz von Lebensmitteln, Landwirtschaft, Fleisch &amp; Tipps – Teil 2</a> (Nov. 2019)	Laura Merten von Satte Sache



## NACHHALTIGKEIT

Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
Information, Nachhaltigkeits- strategie	<a href="#">17 Nachhaltigkeitsziele – SDGs</a>	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)
Information, Nachhaltigkeits- strategie	<a href="#">17 Ziele für nachhaltige Entwicklung – SDGs</a>	Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammen- arbeit und Entwicklung (BMZ)
Projekt	<a href="#">Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder</a> - <a href="#">Kinderkochkurse</a> - <a href="#">Ernährungsführerschein</a> - <a href="#">Werkstatt Ernährung</a>	Landfrauen Verband Hessen e. V.
Bildungs- materialien	<a href="#">Bildungsmaterialien für Lernorte und den eigenen Alltag</a>	Arbeitsgemeinschaft Natur- und Umweltbildung (ANU) Landesverband Hessen e. V.
Flächenrechner	<a href="#">Weltacker – der Flächenrechner: Wieviel Ackerfläche wird für ein Gericht genutzt?</a>	Zukunftsstiftung Landwirtschaft
Nachhaltigkeits- rechner	<a href="#">NAHGAST Rechner</a> zur Bewertung der Nachhaltigkeit von Gerichten	Fachhochschule Münster – Institut für Nachhaltige Ernährung (iSuN)
Presseinformation Positionspapier	<a href="#">Presseinformation: DGE veröffentlicht Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung</a>  <a href="#">DGE-Positionspapier zur nachhaltigeren Ernährung</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Podcast	<a href="#">Podcast vom BZfE</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

## HÜLSENFRÜCHTE

Was finde ich hier?	Institution	
Kategorie	Titel	
Infomaterial in leichter Sprache	<a href="#">Hülsen-Früchte Leichte Sprache</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Infomaterial	<a href="#">Hülsenfrüchte: Von der Pflanze bis in die Küche:</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Erzeugung</a></li> <li>- <a href="#">Verarbeitung</a></li> <li>- <a href="#">Einkauf von frischen Hülsenfrüchten</a></li> <li>- <a href="#">Einkauf von verarbeiteten Hülsenfrüchten</a></li> <li>- <a href="#">Kennzeichnung</a></li> <li>- <a href="#">Zubereitung und Lagerung</a></li> <li>- <a href="#">Gesund essen</a></li> <li>- <a href="#">Verbraucherschutz</a></li> <li>- <a href="#">Keimlinge</a></li> </ul>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Infomaterial in leichter Sprache	<a href="#">Hülsenfrüchte: Gut für die Gesundheit und die Umwelt</a>	
Information – Lebensmittelkunde	<a href="#">Hülsenfrüchte: Rund um Erbsen, Bohnen, Linsen &amp; Co.</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Information	<a href="#">Hülsenfrüchte – Gesund, nachhaltig und preiswert</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Information	<a href="#">Hülsenfrüchte – Abwechslung in der vegetarischen Küche</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Information	<a href="#">Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Information	<a href="#">Häufige Fragen zu Hülsenfrüchten</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Information	<a href="#">Wertvolles aus der Hülse</a>	Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. (UGB)
Information (englisch)	<a href="#">Besonderheiten Hülsenfrüchte</a>	Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)
Information	<a href="#">Legume Hub – Europas Wissensplattform für Hülsenfrüchte</a>	LegumeHub
Video	<a href="#">ZDF Drehscheibe Warenkunde Hülsenfrüchte</a>	Zweites Deutsches Fernsehen (ZDF)
Podcast	<a href="#">Ackerbohne: Proteinreich, nachhaltig und unterschätzt (20.09.2020)</a>	Deutschlandfunk Nova
Information	<a href="#">Portraits Hülsenfrüchte menschliche Ernährung</a>	Verein Arche Noah
Video, Information	<a href="#">Kochen mit Hülsenfrüchte: Sorten und Rezepte</a>	Norddeutscher Rundfunk (NDR)
Video, Information	<a href="#">Gesunde Rezepte mit Erbsen und Schoten</a>	Norddeutscher Rundfunk (NDR)
Information	<a href="#">Warenkunde verschiedener Nüsse und Hülsenfrüchte</a>	Norddeutscher Rundfunk (NDR)
Information (Warenkunde, Qualität, Rezepte)	<a href="#">Kompendium Hülsenfrüchte: Kleine Kraftpakete – vielfältig und zeitgemäß</a>	Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Information (Ernährungstrend, Rezepte)	<a href="#">Regionale Eiweißpflanzen: Besondere Schätze auf den Tellern der Zukunft</a>	Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn)
Flyer	<a href="#">Wertvolles aus der Hülse Hülsenfrüchte – nährstoffreiche Sattmacher</a>	Max-Rubner-Institut (MRI)
Flyer	<a href="#">DGE-Flyer Hülsenfrüchte zum bestellen</a> und als <a href="#">Download</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Presseinformation	<a href="#">Ein Hoch auf Hülsenfrüchte</a>	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Infomaterial	<a href="#">3 Minuten Info Erbsen</a>	information.medien.agrar (i.m.a)





## ERNÄHRUNG UND RELIGION

Was finde ich hier?		Institution
Kategorie	Titel	
Information	<a href="#">Ernährung – auch eine Frage des Glaubens</a>	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum (LEL)
Informationsseite für Kinder	<a href="#">Erlaubtes Essen   Religionen Entdecken</a>	Gemeinschaftswerks der Evangelischen Publizistik (GEP) gGmbH
Information	<a href="#">Ernährungsvorschriften und -empfehlungen und ihre Bedeutung</a>	Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
Information	<a href="#">Speisevorschriften in Religionen - Du bist, was du isst</a>	Deutschlandfunk

## RELIGION UND SCHULVERPFLEGUNG

Was finde ich hier?		Institution
Kategorie	Titel	
Information	<a href="#">Multi-Kulti in der Mensa</a>	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum (LEL)
Information	<a href="#">Vielfalt der Esskulturen</a>	Verbraucherzentrale NRW
Information	<a href="#">Tipps für eine Verpflegung, die verschiedenen Esskulturen gerecht wird</a>	Verbraucherzentrale
Information, Leitfaden	<a href="#">Schweinefleisch, halal, kosher &amp; Co. – Leitfaden für Schulverpflegung mit Vielfalt statt Verzicht</a>	information.medien.agrar (i.m.a)

## DEUTSCH LERNEN MIT ERNÄHRUNG

Was finde ich hier?		Institution
Kategorie	Titel	
Unterrichtsmaterial	<a href="#">Häppchenweise Deutsch - Deutsch lernen mit den Themen Ernährung und Bewegung</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Medienpaket	<a href="#">Aufgetischt! Spielend Deutsch lernen mit dem Thema Essen und Trinken</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Flyer (deutsch/arabisch)	<a href="#">Essen und Trinken in Deutschland - Einkaufshilfe Deutsch/Arabisch</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

## INTERKULTURALITÄT

Was finde ich hier?		Institution
Kategorie	Titel	
Buch	<a href="#">Interkulturelle Kompetenz</a>	Jürgen Bolten
Buch	<a href="#">Pädagogik neu denken!: Die Migrationsgesellschaft und ihre Lehrer_innen</a> ISBN 978-3-407-25801-4	Yasemin Karakasoglu, Paul Mecheril, Jeannette Goddar
Buch	<a href="#">Ein deutsches Klassenzimmer: 30 Schüler, 22 Nationen, 14 Länder und ein Lehrer auf Weltreise</a> ISBN: 978-3-890-29500-8	Jan Kammann
Buch	<a href="#">Rassismuskritische Fachdidaktiken. Theoretische Reflexionen und fachdidaktische Entwürfe rassismuskritischer Unterrichtsplanung. Band 1 der Buchreihe Pädagogische Professionalität und Migrationsdiskurse</a> ISBN: 978-3-658-26344-7	Karim Fereidooni, Nina Simon





# MATERIALIEN – GRUNDSCHULE



*Hinweis: Die Auflistung ist beispielhaft und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern dient vielmehr als Orientierungshilfe. Weder die Auswahl der Quellen noch die Reihenfolge stellt eine Wertung unsererseits dar.*

Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>1. - 4. Klasse</b>	Allgemein	Angebote und Materialien	<a href="#">Angebote und Materialien Primarstufe</a>	Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (VNS)
<b>Grundschule</b>	Ernährungsbildung	Projekt/Programm mit Materialien	<a href="#">Ernährungsführerschein</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
Grundschule, Sekundarstufe, Berufsschule	Ernährung und Konsum, Bildung für nachhaltige Entwicklung	Initiative, Fortbildung/Projekt	<a href="#">Bauernhof als Klassenzimmer</a>	Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV)
Grundschule	Klimafreundliche Ernährung	Informationen, Unterrichtsmaterial	<a href="#">„Klimafreundlich“ essen</a>	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)
Grundschule, Sekundarstufe	Lebensmittelverschwendung	Infomaterial, Hintergrund, Unterrichtsvorschläge, Arbeitsmaterial	<a href="#">Gegen die Verschwendung: Lebensmittel retten!</a>	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)
teilweise Grundschule	Nachhaltigkeit, Hülsenfrüchte	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Materialsammlung Tag der Schulverpflegung Baden-Württemberg</a> - <a href="#">Ideenkatalog 2022</a> z. B. Linse, Bohne & Co: Die bunte Welt der Hülsenfrüchte	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum (LEL)
Grundschule	Ganztag	Broschüre	<a href="#">Leben und Lernen an Ganztagschulen gestalten Eine Handreichung für zukünftige Lehrerinnen und Lehrer an Grundschulen</a>	Hessisches Kultusministerium (HKM)



Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>3. &amp; 4. Klasse</b>	Klimafreundliche Ernährung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Klimafrühstück: Wie unser Essen das Klima beeinflusst</a> <a href="#">Modul 2: Grundschule</a>	KATE – Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e. V.
3. & 4. Klasse	Hülsenfrüchte	Projektideen anderer Schulen	<a href="#">Gewinnerbeiträge des Bundesweiten Schulwettbewerb 2022 zum Motto „Kicher Erbsen? Nicht die Bohne! – Starke Eiweißhelden“</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
3. & 4. Klasse	Ernährungsbildung	Projekt/Programm mit Materialien und Kocheinheiten	<a href="#">Ernährungsführerschein</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
3. & 4. Klasse	Klimafreundlich, Nachhaltigkeit	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Ernährung – fair und klimafreundlich</a>	Arbeitsgemeinschaft Natur und Umweltbildung (ANU) Hessen e. V.
3. & 4. Klasse	Ernährungsbildung, Pflanzenbasierte Ernährung	Unterrichtsmaterialien, Videos	<a href="#">Aktion Pflanzen Power</a> - <a href="#">E-Learning Videos</a>	ProVeg e. V., Betriebskrankenkasse (BKK) ProVita
3. & 4. Klasse	Ernährung in den Religionen	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Religiöse und säkulare Speisegebote</a>	Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) Sachsen – Entwicklungspolitisches Netzwerk Sachsen e. V.
<b>3. - 5. Klasse</b>	Klima	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Was hat mein Apfel mit dem Klima zu tun?</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>3. - 10. Klasse</b>	Regional, saisonal, Bildung für nachhaltige Entwicklung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Reif für Regional – eine Lehrerhandreichung</a>	Universität Potsdam



# MATERIALIEN – SEKUNDARSTUFE



Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
Grundschule, <b>Sekundarstufe</b> , Berufsschule	Ernährung und Konsum, Bildung für nachhaltige Entwicklung	Initiative, Fortbildung/Projekt	<a href="#">Bauernhof als Klassenzimmer</a>	Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Land- wirtschaft und Verbraucher- schutz (HMUKLV)
Grundschule, Sekundarstufe	Lebensmittelverschwendung	Infomaterial, Hintergrund, Unterrichtsvorschläge, Arbeitsmaterial	<a href="#">Gegen die Verschwendung: Lebensmittel retten!</a>	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)
<b>3. - 10. Klasse</b>	Hülsenfrüchte	Projektideen anderer Schulen	<a href="#">Gewinnerbeiträge des Bundesweiten Schulwettbewerb 2022 zum Motto „Kicher Erbsen? Nicht die Bohne! – Starke Eiweißhelden“</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
3. - 10. Klasse	Regional, saisonal, Bildung für nachhaltige Entwicklung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Reif für Regional – eine Lehrerhandreichung</a>	Universität Potsdam
<b>teilweise Sekundarstufe</b>	Nachhaltigkeit, Hülsenfrüchte	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Materialsammlung Tag der Schulverpflegung Baden-Württemberg</a>  <a href="#">Ideenkatalog 2022</a> z. B. Linse, Bohne & Co: Die bunte Welt der Hülsenfrüchte	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirt- schaft und Ländlichen Raum (LEL)
<b>Sekundarstufe</b>	Ganztag	Broschüre	<a href="#">Ganztagsschule gestalten – Ideen entwickeln für die Schule von morgen (Sekundarstufe) Eine Handreichung für zukünftige Lehrerinnen und Lehrer an weiterführenden Schulen.</a>	Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Hessen (SAG)
Sekundarstufe	Ernährung in den Religionen	Website mit Audio- Ausschnitten und Unterrichtsmaterial	<a href="#">Essen in den Religionen zum "Downloaden"</a>	Bayrischer Rundfunk (BR)

Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
Sekundarstufe	Ernährung in den Religionen	Information, Unterrichtsbaustein mit Fragebogen	<a href="#">Schweinefleisch, halal, kosher &amp; Co</a>	information.medien.agrar (i.m.a)
<b>5. - 10. Klasse</b>	Klimawandel, Landwirtschaft, Nachhaltigkeit	Arbeitsmaterial, Unterrichtsmaterial	<a href="#">Methodenheft für den Lernort Bauernhof</a>	Bildungs- und Tagungszentrum Ostheide Heimvolkshochschule Barendorf e. V.
5. - 10. Klasse	Fleischkonsum	Unterrichtsvorschlag	<a href="#">Fleischkonsum – Trends und Folgen</a>	Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV)
5. - 10. Klasse	Fleischkonsum	Website mit Film und Unterrichtsmaterial	<a href="#">Web based Learning „Fleisch frisst Land“</a>	WWF Deutschland
5. - 10. Klasse	Klimafreundliche Ernährung	Workshop	<a href="#">Schwere Kost für Mutter Erde</a> <a href="#">Foodture „Unser Essen und das Klima“</a>	BildungsCent e. V.
5. - 10. Klasse	Ernährung in den Religionen	Unterrichts- und Projektvorschläge	<a href="#">Erfahrungskatalog - Mensa als Lernort (ab S. 84)</a>	Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg an der Landesanstalt für Landwirtschaft und Ländlichen Raum (LEL)
<b>5. - 13. Klasse</b>	Klimafreundliche Ernährung	Informationsmaterial	<a href="#">Mein Essen – unser Klima. Einfache Tipps zum Klimaschutz</a>	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
5. - 13. Klasse	Ernährungsbildung, Pflanzenbasierte Ernährung	Unterrichtsmaterialien, Videos	<a href="#">Aktion Pflanzen Power</a> - <a href="#">E-Learning Videos</a>	ProVeg e. V., Betriebskrankenkasse (BKK) ProVita
5. - 13. Klasse	Fleischkonsum	Informationsheft	<a href="#">Essen, Natur, Tier und wir. Was unser Fleischkonsum mit Umweltproblemen zu tun hat</a>	BUNDjugend
5. – 13. Klasse	Klima, Nachhaltige Schulverpflegung	Website mit Materialien: Flyer, Broschüre, Leitfaden, Rezepte-App, Poster, ...	<a href="#">KeeKS – Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen</a>	Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung (IZT)

# MATERIALIEN – SEKUNDARSTUFE 1

Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>Sekundarstufe 1</b>	Allgemein	Angebote und Materialien	<a href="#">Angebote und Materialien Sekundarstufe 1</a>	Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (VNS)
Sekundarstufe 1	Klima, Fleischreduktion	Kostenfreies Programm	<a href="#">KlimaDatenSchule</a> Zugriff auf <a href="#">KlimaDaten-App</a> , kostenfreie <a href="#">ToolBox</a> mit Materialien und <a href="#">Informationskarten</a> zum Datensammeln	<a href="#">BildungsCent e. V.</a>
Sekundarstufe 1	Hülsenfrüchte	Information, Anregung für den Unterricht, Beispielspeisepläne	<a href="#">Leitfaden Hülsenfrüchte in Kita und Schule</a> (Schulverpflegung ab S. 24)	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) Baden- Württemberg
<b>5. Klasse</b>	Konsum, Arbeitswelt	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Wahrnehmung der Arbeit auf dem Bauernhof.</a>	Insert – Projektnetzwerk Wien
<b>5. &amp; 6. Klasse</b>	Hülsenfrüchte	Projektideen anderer Schulen	<a href="#">Gewinnerbeiträge des Bundesweiten Schulwettbewerb 2022 zum Motto „Kicher Erbsen? Nicht die Bohne! – Starke Eiweißhelden“</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>5. – 7. Klasse</b>	Ernährungsbildung, Hülsenfrüchte	Projekt mit Handbuch und Materialien	<a href="#">Werkstatt Ernährung</a> - Baustein 9: Hülsenfrüchte	Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Land- wirtschaft und Verbraucher- schutz (HMUKLV)

# MATERIALIEN – SEKUNDARSTUFE 2 UND BERUFSSCHULE



Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>Sekundarstufe 2</b>	Allgemein	Angebote und Materialien	<a href="#">Angebote und Materialien Sekundarstufe 2</a>	Vernetzungsstelle Schulpflege Hessen (VNS)
<b>7. &amp; 8. Klasse</b>	Hülsenfrüchte	Projektideen anderer Schulen	<a href="#">Gewinnerbeiträge des Bundesweiten Schulwettbewerb 2022 zum Motto „Kicher Erbsen? Nicht die Bohne! – Starke Eiweißhelden“</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
7. & 8. Klasse	Nachhaltigkeit	Unterrichtsmodul	<a href="#">Nachhaltiger einkaufen – Was geht? Kostenloser Download Pdf</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>8. Klasse</b>	Konsum, Gesellschaft	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Billige Lebensmittel haben einen hohen Preis.</a>	Insert – Projektnetzwerk Wien
8. Klasse	Nachhaltigkeit, Lebensmittelverschwendung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Nachhaltigkeit: Lebensmittel für den Müll?</a>	Insert – Projektnetzwerk Wien
<b>7. - 10. Klasse</b>	Saisonal	Kochworkshop	<a href="#">Handreichung zur Durchführung saisonaler Kochworkshops mit Schülerinnen und Schülern</a>	Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) IN FORM Projekt
7. - 10. Klasse	Vegetarisch	Unterrichtsmodul	<a href="#">Vege... was? Pdf-Download</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
7. - 10. Klasse	Hülsenfrüchte	Unterrichtsmodul	<a href="#">Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll? Pdf-Download</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
7. - 10. Klasse	Fleischkonsum	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Fleisch Um jeden Preis?</a>  <a href="#">Fleisch – Um jeden Preis?</a>  <a href="#">Auswirkungen von Fleischproduktion und Fleischkonsum auf Umwelt und Klima</a>	Greenpeace e. V.



Klassenstufe	Um was geht es? Thema	Was finde ich hier? Kategorie	Titel	Institution
<b>7. - 13. Klasse, berufliche Schulen</b>	Klimafreundliche Ernährung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Ein Teller voller Klima</a>	Unabhängiges Institut für Umweltfragen e. V. (UfU)
7. - 13. Klasse, berufliche Schulen	Klimafreundliche Ernährung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Klimafrühstück: Wie unser Essen das Klima beeinflusst</a>	KATE – Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e. V.
		<a href="#">Materialbestellung</a>	Modul 3: Sekundarstufe Modul: Auf der Flucht vor dem Klima	
<b>8. - 10. Klasse</b>	Klimafreundliche Ernährung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">KlimaFrühstück</a>	Verbraucherzentrale Hessen
<b>9. &amp; 10. Klasse</b>	Hülsenfrüchte	Projektideen anderer Schulen	<a href="#">Gewinnerbeiträge des Bundesweiten Schulwettbewerb 2022 zum Motto „Kicher Erbsen? Nicht die Bohne! – Starke Eiweißhelden“</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>Sekundarstufe, Berufliche Schule</b>	Nachhaltigkeit, Lebensmittelverschwendung	Workshop	<a href="#">EfA-(Koch)-Workshops</a>	Essen für Alle (EfA)
Sekundarstufe, Berufliche Schule	Auf alle Themen anwendbar	Unterricht	<a href="#">Erklärvideos im Unterricht selber drehen</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>9. &amp; 10. Klasse, Berufsbildende Schulen</b>	Klimafreundliche Ernährung	Unterrichtsmaterial	<a href="#">Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?</a> <a href="#">Pdf-Download</a>	Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)
<b>10. – 13. Klasse</b>	Fleischersatz	Pressemitteilung	<a href="#">Fleischersatz auf Pflanzenbasis</a>	Umweltbundesamt (UBA)
10. – 13. Klasse	Fleischersatz	Artikel	<a href="#">Wie vegetarischer Fleischersatz die Umwelt schont</a>	Spiegel Wissenschaft
<b>Berufsschule</b>	Klima	Fortbildungsmanual für Praktizierende und Lernende in der Schulküche	<a href="#">Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen</a>	KeeKS – Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen

HESSEN



Hessische  
Lehrkräfteakademie

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

SERVICEAGENTUR

*ganztätig lernen.*

HESSEN

UmweltSchule   
Lernen und Handeln

für unsere Zukunft

# VORSTELLUNG DER INSTITUTIONEN

VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGUNG HESSEN

SERVICEAGENTUR "GANZTÄGIG LERNEN" HESSEN

HESSISCHE UMWELTSCHULEN



# VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGUNG HESSEN (VNS)

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen gehört zur Hessischen Lehrkräfteakademie in Frankfurt am Main. Ihre Arbeit wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium und das Hessische Umweltministerium gefördert und unterstützt.

## ZIEL

Schulen in Hessen dabei zu unterstützen, ein **ausgewogenes, akzeptiertes, nachhaltiges** und **wirtschaftlich tragfähiges** Verpflegungsangebot zu ermöglichen

## ZIELGRUPPE

Schulträger, Schulleitungen, Lehrkräfte und pädagogisches Personal, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Caterer/Speisenanbietende, Ausgabepersonal, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

## KONTAKT

Jessica Füger  
Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen und Landesfachberatung Ernährung & Konsum  
Tel.: 069 38989 367  
E-Mail: [Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de](mailto:Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de)



## AUFTRAG UND ANGEBOT

Einbindung der Schulverpflegung in ein **ganzheitliches Konzept** der Ernährungsbildung (Passung von Versorgungs- und Bildungsauftrag):

Information	Beratung	Vernetzung	Strukturbildung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fortbildungsangebote, Workshops und Netzwerktreffen</b></li> <li>• Übersicht: <a href="#">Veranstaltungsplaner</a></li> <li>• <b>Online-Angebot</b> an Fachinformationen zur Schulverpflegung und Ernährungsbildung</li> <li>• <b>Versand</b> von Materialien und Broschüren, wie <a href="#">Praxisleitfaden „Miteinander im Dialog“</a></li> <li>• <b>Angebotsdatenbank</b> für Materialien und Programme</li> <li>• 4 Mal jährlich erscheinender <b>Newsletter</b> inklusive Rezept</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hessenweite Ansprechpartnerin</b> in Fragen rund um die Themen Schulverpflegung und Ernährungsbildung</li> <li>• <b>Individuelle Beratung</b></li> <li>• kostenlose <b>Impulsberatung Schulverpflegung</b></li> <li>• Angliederung der <b>Landesfachberatung des Teilsertifikats Ernährung &amp; Konsum</b> im Rahmen des <b>Zertifizierungsprogramms Schule &amp; Gesundheit</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Netzwerkbildung und -erhaltung</b></li> <li>• <b>Beispiele gelingender Praxis</b></li> <li>• <b>Verteiler</b></li> <li>• <b>Datenbanken zur Küchen- und Mensaplanung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Catererdatenbank</li> <li>&gt; Bestell- und Abrechnungsdatenbank</li> <li>&gt; Planungsberatungsdatenbank</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiierung einer <b>landesweiten Beratungs-, Informations- und Kommunikationsstruktur</b> zur Unterstützung hessischer Schulen, sowie Schulträger und weiteren an der Schulverpflegung und Ernährungsbildung beteiligten Personen auf deren Weg zu einem ausgewogenen und akzeptierten Verpflegungsangebot unter Einbindung des ganzheitlichen Konzepts der Ernährungsbildung</li> </ul>

## WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN

[Website der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) (Hessische Lehrkräfteakademie)  
[Teilsertifikat Ernährung & Konsum \(Schule & Gesundheit\)](#)



# SERVICEAGENTUR "GANZTÄGIG LERNEN" HESSEN (SAG)

Die Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Hessen ist am Staatlichen Schulamt in Frankfurt am Main angesiedelt. Ihre Arbeit wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium gefördert und unterstützt.

## MULTIPROFESSIONELLE ZUSAMMENARBEIT IM GANZTAG

An Schulen mit Ganztagsangeboten und an Ganztagschulen arbeiten Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und weiteres pädagogisches Personal Hand in Hand. Neben der Schulleitung gibt es Ganztagskoordinatorinnen und -koordinatoren, die das Angebot vor Ort gestalten und organisieren. Seit dem Jahr 2018 erweitern sozialpädagogische Fachkräfte (UBUS) die Teams. Kooperationspartner kommen für einzelne Angebote oder regelmäßige Projekte an die Schule. Das Engagement von Ehrenamtlichen wie auch Eltern ergänzt diese Angebote.

Die Vielfalt an Professionen und pädagogischen Perspektiven macht für Schülerinnen und Schüler die Schule zum Lern- und Lebensort, wo Schulkultur mehr meint, als nur Unterricht.

Um diese Schulkultur zu entwickeln, zu gestalten und zu pflegen, muss auch Multiprofessionalität als Chance für die Schule begriffen werden. Deshalb versteht sich die Serviceagentur Ganztage Hessen als Ansprechpartner für all diese Personen – unsere Angebote richten sich an multiprofessionelle Teams sowie alle Interessierten und am Ganztage Beteiligten in der Schulgemeinde.

## WIR

- ... bieten vielfältige Veranstaltungen zu den verschiedenen Themenbereichen des Ganztags.
- ... unterstützen regionale Steuergruppen und Netzwerke.
- ... kooperieren mit schulischen und außerschulischen Unterstützungsstrukturen im Ganztage.
- ... bündeln alle relevanten Informationen zum Ganztage auf der Website und in themenspezifischen Handreichungen.
- ... qualifizieren und vernetzen Fachberatungen für Ganztagschulen.
- ... sind Ansprechpartner, Multiplikator und Schnittstelle zum Thema Ganztage in Hessen.
- ... vernetzen Schulen.

## KONTAKT

Kanda Tatari  
Aufgabengebiet Schulverpflegung  
Telefon: 069 38989 286  
E-Mail: [kanda.tatari@kultus.hessen.de](mailto:kanda.tatari@kultus.hessen.de)



## VERANSTALTUNGSFORMATE

- Auftaktveranstaltung für neue Ganztagschulen
- Hessischer Landeskongress
- Hessenweite Fortbildungsangebote
- Hospitationsreihe an Ganztagschulen
- Fachtage zu aktuellen Themen des Ganztags
- Regionale Veranstaltungen

Die Veranstaltungen der Serviceagentur Ganztage sind an den Kriterien des Hessischen Qualitätsrahmens für Ganztagschulen orientiert:

- Steuerung der Schule
- Unterricht und Angebote
- Schulkultur, Lern- und Aufgabekultur
- Kooperation
- Partizipation von Schülerinnen, Schülern und Eltern
- Schulzeit und Rhythmisierung
- Raum- und Ausstattungskonzept
- Pausen- und Mittagskonzept

## WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN

[Website der Serviceagentur „ganztägig lernen“ Hessen](#)



# HESSISCHE UMWELTSCHULEN

Die Hessische Umweltschule ist ein gemeinsames Programm vom Hessisches Ministerium für Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und dem Hessischen Kultusministerium.

## ZIEL

Schulen in Hessen dabei zu unterstützen, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) dauerhaft in ihre schulischen Strukturen (Unterricht, Schulmanagement und -bewirtschaftung, Schulentwicklung) zu implementieren

## ZIELGRUPPE

hessische Schulen aller Schulformen

## KONTAKT

Silke Bell

Landeskoordination Hessische Umweltschulen

Landeskoordination Bildung für nachhaltige Entwicklung

Telefon: 0611 - 8151361

E-Mail: [silke.bell@kultus.hessen.de](mailto:silke.bell@kultus.hessen.de)



## AUFTRAG UND ANGEBOT

Die Schulen, die am Programm „Hessische Umweltschule“ teilnehmen, erhalten Beratung und Unterstützung bei und für Ihre(n) BNE-Projekte(n) durch regionale Umweltschul-BeraterInnen. Sie vernetzen sich mit anderen Umweltschulen und erhalten Anregungen und Informationen. Über die Auszeichnung erfahren sie Wertschätzung von den beiden Landesministerien für ihre erfolgreiche BNE-Arbeit.

Information	Beratung	Vernetzung	Strukturbildung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veranstaltungen, Fortbildungen, Pädagogische Tage für Lehrkräfte</li> <li>• Wettbewerbe und Fördermöglichkeiten für Schulen</li> <li>• neue Materialien zu den Themen einer nachhaltigen Entwicklung</li> <li>• BNE-Newsletter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Beratung für die geplanten Umweltschul-Projekte vor Ort</li> <li>• Durchführung vom Pädagogischen Tagen, Schulentwicklungsberatung an Schulen möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zweimal jährlich stattfindende Regionaltreffen aller hessischen Umweltschulen einer Region mit neuen Informationen und Möglichkeiten des Austauschs</li> <li>• jährliche Auszeichnungsveranstaltung mit Ausstellung aller ausgezeichneten Umweltschulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Hessischen Umweltschulen bilden ein hessisches BNE-Netzwerk mit den Säulen Beratung, Vernetzung und Auszeichnung. Über die Auszeichnung zur Hessischen Umweltschule“ sind die Schulen Teil der größeren Schul-Dachmarke „Nachhaltigkeit lernen in Hessen“</li> </ul>

## WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN

[Nachhaltige Entwicklung – Umweltschulen](#)  
[Auszeichnung Umweltschulen](#)

[Bildungsaufgabe Bildung für nachhaltige Entwicklung](#)  
[Hessischer Bildungsserver](#)



**Herausgeber:**

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen  
Hessische Lehrkräfteakademie  
Stuttgarter Straße 18-24  
60329 Frankfurt am Main  
Tel.: 069 38989-367

E-Mail: [Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de](mailto:Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de)  
[www.lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung](http://www.lehrkraefteakademie.hessen.de/schulverpflegung)

**In Kooperation mit:**

Serviceagentur „Ganztagig lernen“ Hessen  
[www.hessen.ganztaegig-lernen.de](http://www.hessen.ganztaegig-lernen.de)

Hessische Umweltschulen

<https://www.hessen-nachhaltig.de/auszeichnung-umweltschule.html>  
[www.klimabildung-hessen.de/hessische-umweltschulen.html](http://www.klimabildung-hessen.de/hessische-umweltschulen.html)

**Konzeption, Text und Redaktion:**

Jessica Füger, Leiterin der Vernetzungsstelle Schulverpflegung  
Kanda Tatari, Serviceagentur „Ganztagig lernen“ Hessen  
Silke Bell, Landeskoordination Hessische Umweltschulen

**Fachtexte und Rezepte:**

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: Simonetta Zieger

**Auftaktveranstaltung Handouts:**

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: Dr. Ulrike Kreinhoff (S. 8-9) , Johanna-Elisabeth Giesenkamp (S. 10-11), Gülbahar Erdem (S. 12-14)

**Graphic Recording:**

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: Pia Rüssel (S. 17)

**Bildnachweise:**

**BMEL** (S. 0, 3, 4), **Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen** (S. 32, 34, 36) **AdobeStock**: losangela (S. 0, 7), anaumenko (S. 19, 20, 22, 24, 26, 28, 38), New Africa (S. 31), Pixel-Shot (S. 40)

**Gestaltung:**

Im Auftrag der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen: Maren Schlag

Veröffentlichung: Oktober 2022



In Kooperation mit:

