

Aktion Herbst-Menü – Kochworkshop mit Schüler*innen

- **Zielgruppe:** Schüler*innen der Jahrgangsstufen 7 – 10
- **Zielsetzung:** Sensibilisierung für saisonale Lebensmittel
- **Teilnehmer*innen:** 10-12 Schüler*innen
- **Jahreszeit:** Herbst
- **Menü:** Fruchtiger Rotkohl auf Feldsalatbett mit Walnüssen / Herbstliche Kürbis-Nudeln / Apple-Crumble
- **Zeitrahmen:** ca. 2, 5 Stunden, inkl. gemeinsames Essen
- **Voraussetzung:** Schulküche
- **Varianten / Erweiterung der Aktion:**
 - Kochen mit saisonalen Rezepten in Frühling, Sommer oder Winter
 - Gemeinsamer Einkauf der Lebensmittel / Besuch eines Hofladens

Ziele

Die Schüler*innen...

- wissen, was unter dem Begriff „saisonale Lebensmittel“ verstanden wird
- kennen den Saisonkalender
- können anhand der Rezepte die Saisonalität von Speisen bestimmen
- stärken ihr Gemeinschaftsgefühl durch die gemeinsame Zubereitung und den Verzehr des Menüs

Hintergrundinformationen saisonale Lebensmittel

„Saison“ bezeichnet die naturgegebenen, jahreszeitlichen Bedingungen in der Landwirtschaft – also zum Beispiel Temperatur, Niederschlag oder die Tageslänge. Diese Faktoren geben vor, wann welche Pflanzen (z.B. Obst- und Gemüsesorten) wachsen können. Wenn im heimischen Freilandanbau Obst und Gemüse aufgrund dieser vorherrschenden Standortbedingungen angebaut und geerntet werden können, werden diese allgemein als „saisonal“ bezeichnet. Importiertes Obst und Gemüse aus anderen Teilen der Welt fällt demnach nicht unter den Begriff „saisonal“ – unabhängig davon, ob sie vor Ort gerade Saison haben.

Weitere Informationen finden Sie hier: <https://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>

Umsetzung

Ablauf

- Input zum Begriff und Bedeutung der Saisonalität
- Vorstellung des Saisonkalenders und dessen Verwendung (Poster und/oder Saisonkalender-App) Vorstellung des Herbst-Menüs und Überprüfung der Saisonalität der eingesetzten Lebensmittel
- Zubereitung des Menüs in Kleingruppen
- gemeinsamer Verzehr des Menüs

Material

- Poster Saisonkalender: <https://www.ble-medien-service.de/3488/poster-der-saisonkalender-obst-und-gemuese>
- Saisonkalender im Taschenformat: <https://www.ble-medien-service.de/3917/der-saisonkalender-obst-und-gemuese-taschenformat-nur-im-10er-pack>
- Saisonkalender-App vom BZfE: <https://www.bzfe.de/inhalt/app-saisonkalender-3131.html>
- Produktkarten Gemüse der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg: https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Arbeitsfelder/Gesund_aufwachsen/Schule/VSSV/Produktkarten_Gem%C3%BCse_VSSV_HH_neu.pdf
- Produktkarten Obst der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hamburg: https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Arbeitsfelder/Gesund_aufwachsen/Schule/VSSV/Produktkarten_Obst_VSSV_HH.pdf

Tipp

Achten Sie darauf, dass bei allen Koch-Aktionen mit Schüler*innen an Ihrer Schule die eingesetzten Rezepte nachhaltig sind:

- verwendete Lebensmittel entsprechen der Saison
- Lebensmittel sind aus regionaler Herkunft
- es werden möglichst frische und unverpackte Lebensmittel eingesetzt
- möglichst keine tierischen Lebensmittel einsetzen
- es entstehen keine oder nur geringe Lebensmittel-Reste und Abfälle

Einkaufsliste für das Herbst-Menü (12 Personen)

750 g	Feldsalat	<input type="checkbox"/>
1	Rotkohl	<input type="checkbox"/>
3	Zwiebeln oder Lauchzwiebeln	<input type="checkbox"/>
2	Birnen	<input type="checkbox"/>
2 kg	säuerliche Äpfel (Boskop)	<input type="checkbox"/>
1	Zitrone	<input type="checkbox"/>
900 g	Hokkaidokürbis	<input type="checkbox"/>
3	Zwiebeln	<input type="checkbox"/>
3 Stangen	Porree	<input type="checkbox"/>
1500 g	Nudeln	<input type="checkbox"/>
60 g	Walnüsse, ohne Schale, in Hälften	<input type="checkbox"/>
525 g	Dinkel-Vollkornmehl	<input type="checkbox"/>
75 g	Haferflocken	<input type="checkbox"/>
3 Pakete	Hafersahne	<input type="checkbox"/>
500 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)	<input type="checkbox"/>
270 g	Butter	<input type="checkbox"/>
150 g	Zucker	<input type="checkbox"/>
3 Zehen	Knoblauch	<input type="checkbox"/>
600 ml	Gemüsebrühe	<input type="checkbox"/>
9 EL	Kürbiskerne, geröstet	<input type="checkbox"/>
3 EL	Rapsöl für die Pfanne	<input type="checkbox"/>
6 EL	Sonnenblumenöl	<input type="checkbox"/>
6 EL	Kürbiskernöl	<input type="checkbox"/>
6 EL	dunkler Balsamicoessig	<input type="checkbox"/>
	Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig	<input type="checkbox"/>

Fruchtiger Rotkohl auf Feldsalatbett mit Walnüssen

Rezept für 12 Personen

Zutaten

- 750 g Feldsalat
- 1 Rotkohl
- 3 Zwiebeln oder Lauchzwiebeln
- 2 Birnen
- 1 Apfel
- 500 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 6 EL dunkler Balsamicoessig
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig
- 3 EL Rapsöl für die Pfanne
- 60 g Walnüsse ohne Schale, in Hälften



Foto: ivabalk auf Pixabay

Zubereitung

1. Die Wurzeln des Feldsalats abschneiden, den Salat sorgfältig waschen, gut abtropfen lassen und an die Seite stellen.
2. Die äußere Schicht des Rotkohls entfernen. Restlichen Kohl vierteln und den Strunk sowie harte Rippen entfernen. Den Kohl mit einem großen Gemüsemesser oder einer Raspel in ca. 0,5 Zentimeter breite Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die Birne und den Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
5. Aus Joghurt, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Kardamom, Zimt und Honig ein Dressing zusammenrühren.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Achtung: Das Öl nicht zu heiß werden lassen! Darin die Zwiebel- und Obstwürfel glasig dünsten. Kohlstreifen zugeben und kurz mitdünsten.
7. Vom Herd nehmen und noch warm mit dem vorbereiteten Dressing abschmecken.
8. In einer zweiten Pfanne ohne Fett die Walnusshälften kurz anrösten. Achtung: Die Walnüsse verbrennen sehr schnell!
9. Den Feldsalat auf Tellern anrichten und den Rotkohl darüber geben. Mit den Walnusshälften garnieren.

Quelle: Rezept verändert nach: <https://www.in-form.de/rezepte/salat/fruchtiger-rotkohl-auf-feldsalatbett-mit-walnuesen/>

Herbstliche Kürbis-Nudeln

Rezept für 12 Personen

Zutaten

- 900 g Hokkaidokürbis
- 3 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 Becher Hafersahne
- 3 Stangen Porree



Foto: HAG

- 1.500 g Nudeln
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 9 EL Kürbiskerne, geröstet
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 6 EL Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch samt Schale in Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Porree in Ringe schneiden und in einem Sieb waschen.
3. Das Öl in einem großen Topf heiß werden lassen und die Zwiebelstücke darin andünsten. Die Porree-Ringe und die Kürbiswürfel ebenfalls in den Topf geben und kurz mitdünsten.
4. Die Gemüsebrühe und die Hafersahne zu dem Gemüse in den Topf gießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Den weichen Kürbis mit dem Pürierstab zu einer Soße pürieren und das Kürbiskernöl dazu gießen. Alles gut umrühren.
6. In der Zwischenzeit in einem zweiten großen Kochtopf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln in dem leicht sprudelnden Wasser kochen.
7. Die Nudeln ca. 10 Minuten kochen bis sie bissfest (= al dente) sind. Die fertigen Nudeln in ein Nudelsieb abgießen und abtropfen lassen.
8. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Achtung: Die Kürbiskerne verbrennen sehr schnell!
9. Die Nudeln mit der Soße auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Kürbiskerne darüber streuen.

Quelle: Rezept verändert nach <https://www.gutekueche.at/kuerbissosse-rezept-8715>

Apple-Crumble

Rezept für 12 Personen

Zutaten

- 525 g Dinkel-Vollkornmehl
- 75 g Haferflocken
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 TL Zimt
- 270 g Butter
- 1,8 kg säuerliche Äpfel (Boskop)
- 1 Zitrone



Foto: Tabble auf Pixabay

Zubereitung

1. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, Salz, Zimt und Butter in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen zu einem Teig kneten und mit den Fingern zerkrümeln.
2. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Damit die Apfelstücke nicht braun werden, die Zitrone auspressen und den Saft über die Äpfel träufeln. Apfelstücke in eine Auflaufform geben und die Streusel darüber verteilen.
3. Den Apfelaufbau im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C) in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Mit Topfhandschuhen vorsichtig aus dem Ofen nehmen und warm servieren.

Quelle: Rezept verändert nach: <https://eatsmarter.de/rezepte/apfelaufbau-mit-streuseln-crumble>