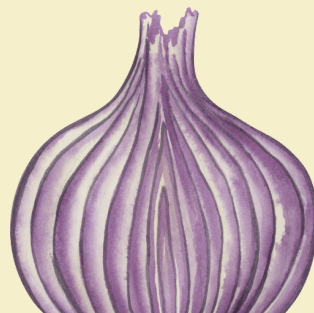




AVH IDEEENHEFT

GESUNDES UND NACHHALTIGES
PAUSENBROT



Was ist ein gesunder Snack?



Ein gesunder Snack ist eine ausgewogene, kleine Mahlzeit, die sättigen und Energie liefern soll. Hierzu muss er wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel gute Kohlenhydrate (z.B. in Vollkornprodukten), hochwertige Proteine (z.B. in Joghurt) und gesunde Fette (z.B. in Nüssen) sowie Vitamine enthalten. Außerdem sollte der Snack zuckerarm sein



Glossar



regional: auf ein Gebiet bezogen

saisonal: auf eine Jahreszeit bezogen

ökologisch: die Natur beachten/schützen

konventionell: übliche, "normale" Lebensmittel, nicht bio

der *Snack:* etwas kleines zum Essen, Zwischenmahlzeit



EINKAUFSTIPPS

SCHLOSS GUT OBBACH

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR: 8-20 UHR

SA: 8-17 UHR

Produkte:

- milchhaltige Produkte
- Wurst
- Obst/Gemüse
- gesunde Säfte(u.a)
- Kräuterführungen

neu: Café

SIERBENÄCKERHOF (NIEDERWERN)

ÖFFNUNGSZEITEN:

MI: 16-18 UHR

SA: 10-12 UND 14-17 UHR

Produkte:

- Backwaren
- Getreide
- Gemüse und Obst (u.a)

WELTKIND (WERNECK)

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO-FR: 9-18 UHR

SA: 9-13 UHR

BISTRO:

MI U. FR: 10-22 UHR

DO, SA, SO: 10-20 UHR

Produkte:

- Trockenfrüchte
- milchhaltige Produkte
- Getreide
- Backwaren
- Gewürze (u.a.)

WARUM REGIONAL EINKAUFEN?

WEIL ERDBEEREN IM DEZEMBER NICHT NUR SELTSAM SCHMECKEN, SONDERN AUCH UM DIE HALBE WEIT REISEN.

REGIONAL BEDEUTET:

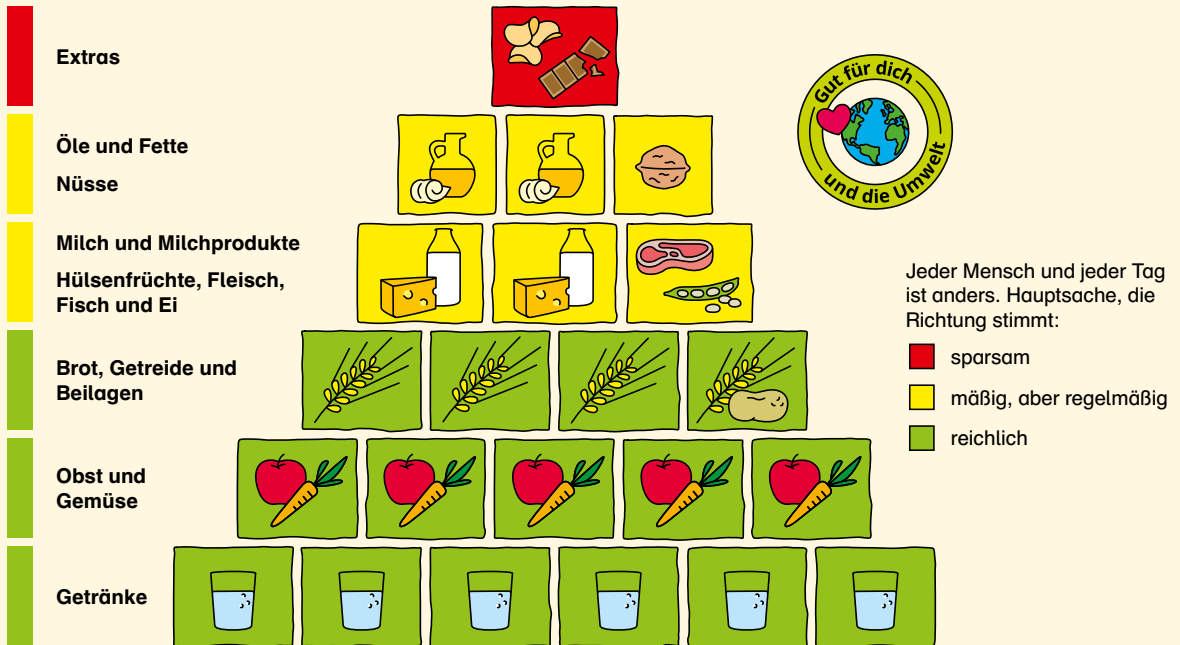
- FRISCHER GESCHMACK STATT FERNREISE-GEMÜSE
- WENIGER CO₂, MEHR KLIMA-LIEBE
- GEID BLEIBT IN DER REGION, NICHT BEI KONZERNEN
- WENIGER PLASTIK, MEHR GUTES GEWISSEN

KURZ GESAGT: GUT FÜRS KLIMA, GUT FÜR DICH – UND MEISTENS Sogar LECKERER! 😊

Wie ernähre ich mich gesund?

- das ausgewogene Pausenbrot -

Die **Ernährungspyramide** gibt eine grobe Orientierung für die täglichen Portionen für gesundes und ausgewogenes Essen und Trinken.



Quelle: <https://www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide>

Ausgewogenes Pausenbrot:

- macht satt
- ist lecker
- liegt nicht schwer im Magen
- enthält verschiedene Nährstoffe

Kleiner Anteil Snacks/Süßigkeiten

- Müsliriegel
- Schokobons
- Cookies

Viel Obst/Gemüse

- Gurken
- Trauben
- Karotten (mit Frischkäse-Dip)
- Apfel

Sandwich mit

- Käse (z.B. Schafskäse, Emmentaler, Gauda)
- (Schinken, Salami)
- Gurken
- Tomaten
- Paprika

Wasser

Rezepte

veggie crêpe

100g
beliebige
Kräuter

300ml
Mineral-
wasser

Schmand

2 EL feine
Haferflocken

Dinkelmehl
200g

4 EL
öl

Salz &
Pfeffer



4 Bio
Eier

Gemüse
nach
Wahl

Vorbereitung

- Kräuter klein hacken
- Gemüse in schmale Streifen schneiden

①

Als Erstes füllst du alle Zutaten außer den Schmand und das Gemüse in eine Schüssel und rührst es gut um bis ein Teig ist.

②

Jetzt kannst du jeweils eine Kelle Teig in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbacken
(→ ergibt 7-8 Crêpes)

③

Wenn die Crêpes fertig gebacken sind, kannst du sie nach Belieben mit Schmand bestreichen und mit Gemüse belegen.

Serviervorschlag

engerollt, als Tacco,
in Stücke geschnitten oder
als Pfannkuchen



Eiersalat



Zutaten

- 3 gekochte Eier
- 1 1/2 TL Senf (Schärfe nach Belieben)
- 1-2 EL Mayonnaise
- 1 1/2 TL Quark
- 1 Salz, Pfeffer (nach Belieben)

Nährwertangaben für 100g Eiersalat

Brennwert	265,6 kcal		
Kohlenhydrate	1,95 g		
Fett	44,1 g		
Eiweiß	9,4 g		
+ 1 Scheibe Brot (~50 g)			
106 kcal	20,5 g	0,5 g	4 g
BW	KH	F	EW

Vorgang

Die Eier müssen in mundgerechte Stücke geschnitten und mit dem Quark, der Mayonnaise und dem Senf vermengt werden. Daraufhin muss die Masse mit Salz und Pfeffer gewürzt werden.

Info

Dieses Gericht ist gesund, da es viele Nährstoffe enthält. Außerdem ist es schnell zubereitet und schmeckt sehr lecker.

Tipp

Es kann gut als Brotanfstreich verwendet werden.



Hirse Porridge



Zutaten

200 g Hirse

250 g Quark

Zitronensaft

Ca. 2 EL Honig

1 Apfel

	pro 100g Hirse Porridge	
Brennwert	201,3	kcal
Kohlenhydrate	30,5	g
Fett	12,3	g
Eiweiß	7,8	g
Ballaststoffe	1,6	g

Zubereitung

1. Wasche den Apfel und die Zitrone. Koche die Hirse.
2. Schneide den Apfel in kleine Quadrate.
3. Anschließend gibt man die Hirse, 250 g Quark, ca. 2 EL Honig und die kleinen Apfelstücke in eine Schüssel.
4. Presse je nach Geschmack Zitrone mit in die Schüssel.
5. Nun rührt man alles um. Und man probiert alles.

Tipps

- ca. 3-4 Portionen
- ca. 3-4 Tage gekühlt haltbar
- ein guter Pausenbrotvorschlag:
Man gibt es in ein Glas und löffelt es in der Pause



Apfelburger

Zutaten

1 Prise Salz

etwas Schnittlauch

2 Äpfel

2 Scheiben Vollkornbrot

15g Sonnentatar (Aufstrich aus Sonnenblumenkernen und Tomatenmark, LebensKüche Schweinfurt)

20g Joghurt

Schnittlauchblüten

Ringelblumenblüten



Zubereitung

1. Schnittlauch gleichmäßig klein schneiden
2. Diesen in den Joghurt geben und Kräutersalz hinzufügen und verrühren
3. Äpfel quer halbieren und Kerngehäuse entfernen.
4. Brot mit Kräuterjoghurt oder Sonnentatar bestreichen und mit den Blüten dekorieren.
5. Das Brot zwischen die beiden Apfelhälften legen und genießen.

Nährwertangaben

Zutat	Menge	kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
Vollkornbrot (1 Scheibe)	ca. 50 g	110	3,5 g	1,5 g	18 g
Salz (Prise)	ca. 0,3 g	0	0 g	0 g	0 g
Schnittlauch	4 g	1	0,1 g	0 g	0,2 g
Apfel	150 g (mittelgroß)	78	0,4 g	0,3 g	17 g
Joghurt (Natur, 1,5%)	20 g	13	0,9 g	0,3 g	1,5 g
Ringelblumenblüte	1 Blüte (ca. 1 g)	\~0	0 g	0 g	0 g
Sonnentatar	15 g	46	1,65 g	3,5 g	1,65 g





Paprika-Feta-Aufstrich (*vegetarisch*)



Wissen, was drin ist:

Die Griechen stellen den Feta auf traditionelle Art her: Nachdem die Schafsmilch ausgeflockt ist, reift der Feta mindestens zwei Monate in Salzlake. Das gibt dem weißen Käse das salzige, saure Aroma. Außer Milch, Salz und Bakterienkulturen kommen keine weiteren Bestandteile in den Feta. Milchpulver, Kaseinsalze, Farb- oder Konservierungsstoffe sind im Feta verboten. Das klingt ziemlich gesund, doch welche Nährstoffe stecken im Feta?

Für eine gesundheitliche Bewertung von Feta ist zunächst die Schafsmilch im Feta wichtig. Und die hat es in sich:

- Mit 5,5 Prozent Proteinen gehört Schafsmilch zu den eiweißreichsten Milchsorten. Zudem liefert sie Kalzium, ein wichtiger Mineralstoff für den Knochenaufbau. Auch wichtige Vitamine wie Vitamin A, C, B2 und B12 stecken in der Schafsmilch – sogar mehr als in der Kuhmilch.
- Feta hat so gut wie keine Kohlenhydrate, was es bei einer kohlenhydratarmen Ernährung zu einem gesunden Lebensmittel macht. Dafür steckt neben Kalzium auch Zink im Feta, ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und das Immunsystem.
- Gleichzeitig ist Schafsmilch deutlich fetter als die von Kühen: Der Fettgehalt ist fast doppelt so hoch. Der Anteil der Omega-3-Fettsäuren, also die wertvollen dreifach ungesättigten Fettsäuren, variiert dabei von Feta zu Feta.

Zutaten

- 200 g Feta-Käse
- 200 g Frischkäse
- 1 Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen (je nach Geschmack; können auch weggelassen werden)
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Oregano
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer (**Vorsicht!** Durch den Feta ist der Aufstrich bereits salzig.)

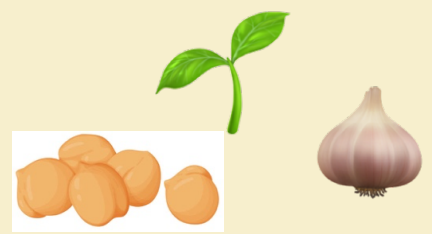


Zubereitung

1. Paprikaschote und Fetakäse fein würfeln.
2. Zusammen mit dem Frischkäse und dem Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Gepresste Knoblauchzehen und Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für einige Stunden kaltstellen, damit der Aufstrich gut durchziehen kann.



Hummus (*vegan*) selber machen



Wissen, was drin ist:

Hummus bedeutet übersetzt Kichererbse. Das passt gut, schließlich handelt es sich dabei um die Hauptzutat. Kichererbsen sind kleine Hülsenfrüchte und wahre Nährstoffbomben, denn sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen. Hummus ist daher besonders gut für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.

Das originale Hummus Rezept aus Israel ist vegan und dank seiner wertvollen Nährstoffe ein sehr gesundes Lebensmittel. Ich empfehle dir Hummus als Brotaufstrich oder als Dip zu Fladenbrot, Crackern und Rohkost-Sticks. Sehr lecker ist die würzige Kichererbsen-Paste auch als Brotaufstrich – pur oder z.B. unter Käse.

Zutaten:

- 400 g Kichererbsen
- 100 mL Einweichwasser/Abtropfwasser
- 2 Knoblauchzehen (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft davon)
- 4 TL Sesampaste (= Tahin)
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)



Zubereitung

Schritt 1:

Gieße die Kichererbsen durch ein Sieb, fange dabei das Einweichwasser auf. Spüle die Kichererbsen dann ab.

Schritt 2:

Schäle die Kichererbsen, damit der Hummus schön cremig wird. Die Schale geht einfach ab, wenn du die Kichererbsen zwischen deinen Fingern oder alle auf einmal unter einem sauberen Geschirrtuch reibst.

Schritt 3:

Gib die geschälten Kichererbsen mit 100 ml des Einweichwassers, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Sesampaste in eine Schüssel und püriere sie. Du kannst auch einen Foodprocessor, einen Smoothie Maker oder Thermomix zur Hilfe nehmen.

Schritt 4:

Gib den Hummus auf einen tiefen Teller. Beträufel ihn großzügig mit Olivenöl und dekoriere ihn mit Kichererbsen, frischer Minze oder Koriander sowie Paprikapulver und Sesam.

https://www.familienkost.de/rezept_hummus_brotaufstrich.html



Mediterraner Tomatenaufstrich (vegan)



Wissen, was drin ist:

Sonnenblumenkerne sind reich an Nährstoffen und bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Sie enthalten eine hohe Menge an ungesättigten Fettsäuren, insbesondere Omega-6-Fettsäuren. Außerdem sind sie eine gute Quelle für Vitamin E. Sonnenblumenkerne liefern auch wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Selen und Zink, die zur Knochengesundheit und zur Unterstützung des Stoffwechsels beitragen. Dank ihres hohen Ballaststoffgehalts fördern sie zudem die Verdauung und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Sonnenblumenkerne sind nicht nur gesund, sondern auch vergleichsweise nachhaltig. Der Anbau von Sonnenblumen erfordert im Vergleich zu anderen Ölsaaten wie Soja weniger Wasser und Chemikalien, was zu einer geringeren Umweltbelastung führt. Sonnenblumen können in verschiedenen Klimazonen gedeihen, was ihre Anpassungsfähigkeit und die Möglichkeit eines regionalen Anbaus erhöht. Dadurch können lange Transportwege vermieden werden, was die CO₂-Bilanz verbessert. Zudem sind Sonnenblumen bei Bienen und anderen Bestäubern beliebt und tragen zur Förderung der Artenvielfalt bei.



Zutaten

- 100 g Sonnenblumenkerne (eingeweicht!)
- 70 mL Gemüsebrühe
- 100 g getrocknete Tomaten in Olivenöl
- ½ TL Kräuter der Provence
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 Prisen Chiliflocken
- 2 EL des Olivenöls der getr. Tomaten
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne mind. 3 Std., am besten aber über Nacht, in einem Gefäß bedeckt mit Wasser quellen lassen.
2. Kerne über ein Sieb abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß (z.B. Rührbecher) geben.
3. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und zu den Sonnenblumenkernen geben.
4. Zwei Esslöffel des Öls, Tomatenmark sowie die Kräuter zugeben.
5. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Nach und nach Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Konsistenz gut ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hinweis zur Haltbarkeit

Den Tomaten-Aufstrich kannst du auf jeden Fall zehn Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Gesunde Haselnusscreme (vegan)



Wissen, was drin ist:

Süße Haselnusscreme ist für kleine Schleckermäuler und große Naschkatzen nicht aus der Küche wegzudenken. Leider verstecken sich in der gekauften Variante jedoch auch viel Fett und raffiniertem Industriezucker. Warum die Haselnusscreme dann nicht mit gesunden Zutaten selber machen? So weißt Du genau, woher die Zutaten kommen und was drin ist. Du hast nämlich auch die tolle Möglichkeit, Bio- oder Fair-Trade-Produkte für die selbstgemachte Haselnusscreme zu verwenden. So kannst Du Dein süßes Brot ohne schlechtes Gewissen genießen und leistest zusätzlich noch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Haselnüsse als Powerfood

Haselnüsse sind voller Vitamine und Mineralstoffe und somit wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Sie haben vergleichsweise mehr Kalorien als andere Nussorten, enthalten aber auch ungesättigte Fettsäuren, also „gesunde Fette“, und liefern eine große Portion an Proteinen. Sie gelten daher gerade für Vegetarier*innen und Veganer*innen als gute Eiweißquelle.



Zutaten

- 400 g Haselnussmus (100% Haselnüsse)
- 2 Prisen Salz
- 5 EL Kokosöl
- 2 EL Kakao
- ½ TL Vanille(mark)
- 6 EL Süßungsmittel (wie z.B. Puderzucker oder alternative Süßungsmittel)

Kokosöl eignet sich gut, da es bei Raumtemperatur fest ist. Es gehen aber auch andere, neutrale Öle.
oder mehr (nach Belieben)

→ Grobe Angabe: nach Geschmack

Zubereitung

1. Gib nacheinander alle Zutaten zusammen und vermenge bzw. püriere diese.
2. Fülle die Creme in saubere (Einmach-)Gläser und verschließe diese gut.

Hinweis: Es kann sein, dass die Haselnusscreme (v.a. wenn man fertiges Nussmus nutzt) zu Beginn sehr flüssig ist. Stellt man sie für 30-60 Minuten in den Kühlschrank wird sie streichfest, da das Kokosöl wieder aushärtet. Man kann auch zusätzlich gemahlene Haselnüsse hinzugeben.

Impressum

Brotaufstriche:

Umwelt AG

Melina, Nele, Elisabeth, Ioana, Matteo und Constantin

Rezepte für gesunde Pausenbrotideen, Glossar,
Einkaufsguide und Infoblatt zum gesunden Pausenbrot:

Sprachbegleitungskurse

Charlotte, Aylin, Zümra, Defne, Damian, Emir, Jonas,
Lennard, Roman

Aenna, Reyhan, Beyza, Yejin

Lehrkräfte: Fr. Glöckner, Fr. Rogenhofer

Umweltschule AvH

