

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter März 2023

■ Aktuelles Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Neue Rubrik – Rezepte und Warenkunde
- Tag der Schulverpflegung 2022/23
- Bio kann jeder-Workshops

■ Veranstaltungen Seite 4

Sie möchten sich über bevorstehende Veranstaltungen informieren und keine unserer Veranstaltung verpassen? Dann sind Sie hier genau richtig!

■ Angebote Seite 5

Aktuelle Angebote unserer Kooperationspartner und Kooperationspartnerinnen:

- Verwenderisch – Unterrichtsmaterial für Klasse 1-6
- Kooperationsdatenbank – Serviceagentur Ganzttag Hessen
- Klimasmarter Schulkiosk – Verbraucherzentrale Hessen e. V.

■ Rezept Seite 8

„Buntes Gemüsecurry – Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln treffen hier auf aromatisches Kokoscurry.“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

■ LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Der Frühling kommt und auch wir begrüßen sie zu unserem ersten Newsletter des Jahres. In den kommenden vier Monaten wird unsere Arbeit durch Kristina Lombardi im Rahmen ihres studentischen Praktikums unterstützt. Vielen Dank! ☺

Mit unserem März-Newsletter informieren wir Sie über die geplanten Veranstaltungen bis Juni 2023 und laden Sie herzlich zum Ausprobieren eines neuen Rezepts sowie der [Teilnahme am Wettbewerb des Tags der Schulverpflegung](#) ein (Teilnahme bis 21.07.23 möglich!).

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern.
Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.

Aktuelles aus der VNS



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

■ NEUE RUBRIK: REZEPTE UND WARENKUNDE – VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGE HESSEN

Nach dem Umzug der Inhalte [unserer Website](#) sind wir weiterhin an der **Aktualisierung, Überarbeitung** sowie dem **Ausbau** bereits vorhandener Inhalte. Über den aktuellen Stand und Neuerungen informieren wir Sie wie gewohnt an dieser Stelle.

Damit Sie die Rezepte des Newsletters zukünftig auf einen Blick einsehen können, haben wir für Sie die [Rubrik „Rezepte und Warenkunde“](#) erstellt. Neben den Gerichten aus den Newslettern geben wir hier auch Anregungen für die Gestaltung einer ausgewogenen Ernährung und beleuchten Kriterien, die bei der Erstellung entsprechender Rezepte in der Schulverpflegung herangezogen werden können.

Rezepte und Warenkunde

Hier finden Sie unsere Rezepte für eine ausgewogene und nachhaltige Schulverpflegung - sortiert nach Jahreszeit. Zu jedem Rezept gibt es eine kleine Warenkunde des Lebensmittels, das im Fokus steht.

+ Frühling

+ Sommer

+ Herbst

+ Winter

@Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Gut zu wissen:

Bei der Entwicklung unserer Rezepte orientieren wir uns an den IN-FORM-Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Dazu zählen fett- sowie salzarme Zubereitungsarten, der sparsame Einsatz von Zucker sowie weitere konkrete Anforderungen mit Blick auf Portionsgröße, Zutatenkomponenten und Nährwerte. So enthalten alle unsere Rezepte mindestens eine Portion der Kategorie „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“, „Gemüse, Salat und Obst“ oder „Milch, Milchprodukte“. Je nach Kategorie und Lebensmittelgruppe bringt das verschiedene Vorteile mit sich. Während Vollkornprodukte viele Ballaststoffe enthalten, die langanhaltend satt machen, können Milch- Milchprodukte einen bedeutenden Beitrag dazu leisten, den Calcium-Bedarf von Kindern und Jugendlichen zu decken. Obst und Gemüse bringen weitere Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe auf den Teller. Deswegen enthalten die Rezepte mindestens eine Portion Obst und Gemüse und unterstützen dabei, die empfohlene Menge von täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu erreichen.

- [DGE-Qualitätsstandards für die Verpflegung in Schulen](#): ausgewogen und nachhaltig
- Die richtige Auswahl beim Essen und Trinken: [Teller-Methode](#), [Ernährungskreis](#) und [10 Regeln der DGE](#)
- [Akzeptanz einer ausgewogenen, nachhaltigen und wirtschaftlich tragfähigen Schulverpflegung](#)

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Nachkochen der Rezepte!

■ MACHEN SIE MIT!

-PROJEKTWOCHE UND WETTBEWERB ZUM TAG DER SCHULVERPFLEGUNG 2022/23

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) der Hessischen Lehrkräfteakademie veranstaltet in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#) und der [Serviceagentur Ganzttag Hessen](#) den **Tag der Schulverpflegung 2022/23**.



Das Motto zum Tag der Schulverpflegung in Hessen lautet:
**„Vegetarische Gerichte aus aller Welt –
 interkulturelle Schulverpflegung als Chance“**

Projektwoche und Wettbewerb – Teilnahme bis 21.07.23 möglich!

Alle hessischen Schulen sind dazu aufgerufen, sich an einer Projektwoche zum Tag der Schulverpflegung 2022/23 mit dem Motto **„Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance!“** zu beteiligen. Sie als Schulgemeinde, Speisen anbietende oder Schulträger können dafür flexibel im Schuljahr 2022/23 kleine Projekte, vielfältige und spannende Aktionen sowie Unterrichtseinheiten durchführen, um Schülerinnen und Schüler für eine nachhaltige, gesundheitsförderliche sowie pflanzenbetonte Ernährung und die Interkulturalität im Kontext zu sensibilisieren. Im Idealfall soll begleitend eine vegetarische Woche am Schulkiosk und/oder der Mensa umgesetzt werden. Hierzu finden Sie alle Informationen inklusive [Teilnahmeformular](#), [Rezeptvorlagen](#) und [Begleitinformation](#) mit Ideen für den Unterricht und Aktionen auf unserer [Website](#).

Unter allen teilnehmenden Schulen erhalten die Gewinnschulen jeder Schulform einen individuellen, praxisnahen Kochkurs inklusive nützlicher Küchenutensilien geschenkt. Der Fokus liegt hierbei auf der Zubereitung vegetarischer Gerichte. Im Nachgang des Wettbewerbs nehmen wir Ihre Schule mit den umgesetzten Aktionen nach Zustimmung in unsere Rubrik [Beispiele gelingender Praxis](#) auf.

■ BIO KANN JEDER!

- NACHHALTIGE SCHULVERPFLEGUNG – GESTALTUNG UND UMSETZUNG

Auch in diesem Jahr veranstaltet die [FiBL - ökologischer Landbau](#) in Kooperation mit der [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) einige Termine im Rahmen der Workshop-Reihe „Bio kann jeder“.

Die Bio kann jeder-Workshops werden im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) durchgeführt.

Bio kann jeder – Nachhaltig essen in Kita und Schule unterstützt mit Hilfe von Workshops Verantwortliche vor Ort dabei, das Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche nachhaltiger zu gestalten. Die Workshops finden vorwiegend in Präsenz statt, wobei jährlich wechselnde Themen angeboten werden. Neben der Vermittlung fachlicher Inhalte steht die Vernetzung der Teilnehmenden und das Erlangen praktischer Einblicke bspw. in Form von Hofbesichtigungen, Kocheinheiten oder Kennenlernen von Praxisbeispielen im Fokus.



Auf unserer Website finden Sie weitere [Informationen zur Kooperation](#) sowie alle aktuellen und vergangenen Terminen. Eine Übersicht über aktuelle Termine, die fortlaufend aktualisiert wird, finden Sie außerdem [hier](#).

Nächster Termin: 23.03.2023 | [Jetzt anmelden!](#)

DGE-Qualitätsstandard in Schulen: Umsetzung in der Kochpraxis



Angebote



■ VERWENDERISCH

- KOSTENLOSES UNTERRICHTSMATERIAL RUND UM LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG FÜR DIE KLASSEN 1-6

Jedes Jahr werden in Deutschland so viele Lebensmittel weggeworfen, dass wir mit ihnen eine Lastwagenkarawane von Berlin bis nach Kapstadt befüllen könnten. Über die Hälfte dieser weggeworfenen Lebensmittel wäre noch einwandfrei genießbar. Diese **unnötige Lebensmittelverschwendung** belastet unser Klima, unsere Umwelt und die planetaren Grenzen enorm.

Mit ihrem neuen Bildungsprojekt **VERWENDERISCH** möchte sich der gemeinnützige Verein **RESTLOS GLÜCKLICH** für mehr **Lebensmittelwertschätzung** einsetzen. **VERWENDERISCH** enthält eine **Handreichung** und **Unterrichtsmaterialien wie Arbeitsblätter und Bildungsspiele**, die Lehrkräfte dabei unterstützen, die Themen **Lebensmittelwertschätzung** und **klimaverträgliche Ernährung** eigenständig und agil in den Unterricht zu integrieren.

Die Bildungsinhalte des Projekts **VERWENDERISCH** sollen Schulkinder der 1.-6. Klasse dafür **sensibilisieren**, wie wichtig es ist, sich für die **Zukunft unseres Planeten** einzusetzen und ihre **Selbstwirksamkeit** stärken, damit sie ein **gesundheits- und klimabewusstes Ernährungsverhalten** entwickeln können.

Kostenloser Download: Auf der Website von **RESTLOS GLÜCKLICH** können die Unterrichtsmaterialien heruntergeladen werden, die dank der Förderung der Deutschen Postcode Lotterie kostenlos sind:

→ [Zum Bildungsprojekt VERWENDERISCH](#)



© Joris Felix Patzschke für RESTLOS GLÜCKLICH e. V.

■ KOOPERATIONSDATENBANK

- SERVICEAGENTUR GANZTAG HESSEN

Gut verzahnt lässt sich vieles bewegen. Die **Kooperationsdatenbank der Serviceagentur Ganztag Hessen (SAG)** bietet Schulen die Möglichkeit **Angebote von Kooperationspartnern für ihren Ganztag** zu finden. Dabei können Inhalte nach Region oder inhaltlichem Schwerpunkt gefiltert werden. Eine Kontaktaufnahme zum Anbieter ist direkt möglich.

Wenn Sie Kooperationspartner sind und ein **Angebot einstellen** möchten, nutzen Sie gerne diese Maske: [Angebot einreichen](#).

Das Angebot wird danach seitens der SAG geprüft und in der **Kooperationsdatenbank** freigeschaltet.

→ [Zur Kooperationsdatenbank](#)

Angebote außerschulischer Kooperationspartner

Übersicht

Kategorie/Schulart	Förderschule	Gesamtschule	Grundschule	Gymnasium	Haupt-/ Real-/ Mittelstufenschule
Geschichte	2	5	4	5	5
Gesundheit/ Ernährung	1	5	4	5	5
Kunst/ Handwerk	8	9	9	8	9
Literatur/ Leseförderung	4	4	4	4	4
Medien	5	10	8	10	10
Musik	3	3	6	4	5
Natur/ Technik/ Umwelt	24	22	30	23	22
Politische Bildung	3	7	4	7	7
Religion/ Ethik	3	7	4	7	7
Soziales Lernen	11	20	17	20	21
Sport/ Spiel/ Bewegung	9	10	15	9	10
Sprache	2	6	4	6	6
Theater/ Tanz	3	5	9	5	6

Stichwortsuche

Region

Kategorie

© Serviceagentur Ganztag Hessen

Sollte es dazu Fragen geben, wenden Sie sich gerne an:

- Serviceagentur Ganztag Hessen
- E-Mail: sag@kultus.hessen.de
- Tel.: +49 69 38989 286

■ KLIMASMARTER SCHULKIOSK

- NEUES INTERNETANGEBOT DER VERBRAUCHERZENTRALE HESSEN

Das Internetangebot **Klimasmarter Schulkiosk** ist Teil des Projektes **Klimabewusst essen** in Schulen und informiert Interessierte über die **klimafreundliche Pausenverpflegung**.

Eine interaktive Grafik gibt einen ersten Überblick, um das Angebot im Kiosk oder der Cafeteria verpackungsarm, pflanzenbetont oder regional zu gestalten.



© Verbraucherzentrale Hessen, Grafik erstellt mit Canva.com

Mit wenigen Klicks erhalten sie erste Umsetzungsideen und in der **Rezeptsammlung** Inspirationen für einfache, **klimafreundliche Snacks und Getränke**.

Für das benötigte Know-How finden Schulträger, Lehrkräfte und Betreiber von Cafeteria & Co. Wissen über klimafreundliches Essen und Trinken sowie Tipps, wie auch die Schulgemeinde begeistert werden kann. Zudem können sich Interessierte über die rechtlichen und hygienischen **Anforderungen an einen Schulkiosk** informieren.

→ [Zum Online-Angebot „Klimasmarter Schulkiosk“](#)

Rezept im März

„Bunt,
cremig und
sättigend
– all das
ist unser
Gemüsecurry.“

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ MINI-WARENKUNDE: ZWIEBEL

Zwiebeln dürfen in kaum einem Gericht fehlen. Glücklicherweise können sie hierzulande angebaut, von August bis Oktober geerntet und anschließend über mehrere Monate gelagert werden. Wenn der Vorjahresvorrat dann im Sommer erneut zur Neige geht, steht schon die neue Ernte bevor. Für alle, die diesen Kreislauf einmal selbst miterleben möchten, beginnt die Saison zwischen März und April. Dann sollten die kleinen Steckzwiebeln wenige Zentimeter in die Erde gesteckt werden. Wenn die Blätter im Spätsommer bzw. Herbst welken, sind die Zwiebeln erntereif und können behutsam aus der Erde gezogen werden. Anschließend die Zwiebeln an einer Schnur oder in einem luftdurchlässigen Beutel zum Trocknen aufhängen. Reife, trockene Zwiebeln bei ca. 15 Grad Celsius lagern. Der Kühlschrank eignet sich nicht dazu, weil die Knollen bei Kälte erneut austreiben. Übrigens: Kartoffeln sollten zwar ähnlich wie Zwiebeln gelagert werden, jedoch möglichst nicht in unmittelbarer Nachbarschaft zueinander. Zwiebeln neigen dann nämlich dazu, von innen heraus zu faulen.

Das Kochen mit Zwiebeln ist aber nicht nur lecker und regional möglich, sondern hat auch gesundheitliche Vorteile. Die enthaltenen Ballaststoffe fördern beispielsweise die Verdauung, während die ätherischen Öle antibiotisch wirken können. Wer trotz dieser guten Nachrichten beim Schneiden von Zwiebeln mit den Tränen zu kämpfen hat, wäscht die halbierten Knollen vorher kurz mit Wasser ab, um die tränentreibenden Gase zu entfernen – einen Versuch ist es wert, oder?

■ BUNTES GEMÜSECURRY



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



@ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

ZUTATEN

Zeit: 45 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln	<u>Außerdem:</u>
2 Knoblauchzehen	300 g Basmatireis
10 g Ingwer	1 TL Kreuzkümmelsamen
300 g Möhren	(alternativ: ¼ TL Garam
300 g Kartoffeln	Masala-Pulver)
2 EL Rapsöl	
1 EL Currypulver	
1 EL Mehl	
2 EL Tomatenmark	
300 ml Gemüsebrühe	
1 Dose fettarme Kokosmilch	
½ Bund frischer Koriander (alternativ: glatte Petersilie)	
200 g TK-Erbsen	
Chiliflocken	
Jodsalz mit Fluorid	

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln sowie Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Schale des Ingwers mit der Kante eines Teelöffels fein abschaben und das Fruchtfleisch fein hacken. Möhren und Kartoffeln waschen und schälen, dann beides in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln 3 Minuten anbraten, dann Knoblauch, Ingwer, Möhren und Kartoffeln zufügen. Gemüse kurz mitbraten und anschließend mit Currypulver sowie Mehl bestäuben. Tomatenmark einrühren und alles 1 Minute anrösten.
3. Gemüsemix mit Brühe sowie Kokosmilch ablöschen, gut umrühren und aufkochen lassen. Curry bei mittlerer Hitze und aufgelegtem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Koriander abbrausen, trockenschütteln und bis auf wenige Blättchen für die Deko das Kraut grob hacken.
4. Reis in der doppelten Menge Wasser zusammen mit der Kreuzkümmelsaat aufkochen, dann Hitze zurückdrehen und den Reis mit aufgelegtem Deckel je nach Packungsangabe 15-20 Minuten garen lassen.
5. Nach Ende der Curry-Garzeit Erbsen zufügen. 3 Minuten weiterköcheln, dann Curry vom Herd ziehen, gehackten Koriander unterheben und alles mit Currypulver, Jodsalz sowie Chiliflocken abschmecken.
6. Curry zusammen mit Reis in tiefen Tellern anrichten, mit übrigem Koriander toppen und heiß servieren.

Tip: Das Curry lässt sich je nach Saison anpassen. Im Sommer schmeckt es beispielsweise auch mit Paprika, Tomaten und Zucchini, während im Herbst sowie Winter Kürbis, Karotten und Kohl für Abwechslung sorgen.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.