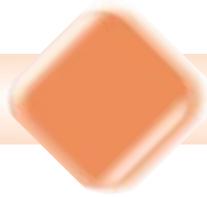




Kochen mit Herz

Ein Projekt mit Rezepten zur herzgesunden Ernährung für Berufsbildende Schulen



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns, dass die Broschüre „Kochen mit Herz“ Ihr Interesse geweckt hat. Sie entstand in Folge des gleichnamigen Projektes, das die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. gemeinsam mit der Berufsbildenden Schule (BbS) „J.P.C. Heinrich Mette“ in Quedlinburg entwickelte und im Jahr 2009 durchführte.

„Kochen mit Herz“ ist eine Anleitung zum Nachmachen und zum Nachkochen. Mit Innereien, wie der Titel vielleicht vermuten lässt, hat das Ganze nichts zu tun. Aber mit innovativen Schülerinnen und Schülern einer Berufsbildenden Schule, ihren engagierten Lehrerinnen und Lehrern und herzhaften Rezepten.

Die Idee für die herzgesunde Projektwoche entstand im Rahmen der Kampagne „Ein Herz für Sachsen-Anhalt“, die unter Schirmherrschaft von Ministerin Dr. Gerlinde Kuppe ein herzgesundes Leben propagierte.

Daten von Auszubildenden in Sachsen-Anhalt belegen, dass ein großer Teil von ihnen bereits ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen trägt. Ursache hierfür sind u. a. mangelnde Bewegung, Nikotingenuss und eine ungesunde Ernährung. Dem wollten die Akteure etwas entgegen setzen.

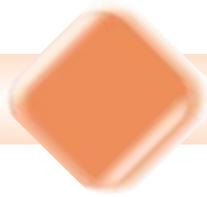
Dass herzgesunde Speisen auch schmecken, erlebten die 20 angehenden Köchinnen und Köche sowie die 20 Sozialassistentinnen und -assistenten beim Kreieren von 8 verschiedenen Menüs, die Sie gern selber nachkochen können. Eine Anleitung dazu finden Sie im Anhang.

Wir würden uns freuen, wenn Sie das Thema auch an Ihrer Schule aufgreifen und gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern ein ähnliches Vorhaben ins Leben rufen. Dabei kann Ihnen unsere Dokumentation als Handlungsleitfaden dienen.

Junge Menschen, die am Beginn ihrer beruflichen Laufbahn stehen, sind nur herzgesund wirklich leistungsstark. Dafür brauchen sie unsere Unterstützung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Nachmachen.

Martina Kolbe
Geschäftsführerin
Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.



Inhalt

1.	Einführung	3
2.	Das Projekt	4
2.1	Ausgangslage	4
2.2	Herzgesund Essen	5
2.3	Ziele	6
2.4	Zielgruppen	6
2.5	Kooperationspartner und Sponsoren	7
2.6	Laufzeit	8
2.7	Projektverlauf	8
2.7.1	Vorbereitungsphase	8
2.7.2	Durchführungsphase	9
2.7.3	Nachbereitungsphase	17
2.7.4	Begleitende Öffentlichkeitsarbeit	17
2.8	Herzgesunde Rezeptideen	19
2.9	Glossar	44



1. Einführung

„Kochen mit Herz“ wurde als ein Teilprojekt der Kampagne „Ein Herz für Sachsen-Anhalt“ geplant und umgesetzt. Im Rahmen der Kampagne engagierte sich die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) in den Jahren 2006 bis 2009 für die Herzgesundheit der Bürgerinnen und Bürger unseres Bundeslandes. Ziel der Kampagne war es, breitwirksam über Risikofaktoren und Symptome von Herz-Kreislaufkrankungen sowie Präventionsmöglichkeiten aufzuklären. Unterstützt wurde die Kampagne durch Partner und Förderer aus ganz unterschiedlichen Lebensbereichen. So beteiligten sich z. B. Berufsschulen, Krankenhäuser und Landkreise mit Aktionstagen zur Herzgesundheit. Auch Krankenkassen, Hochschulen, Vereine und Verbände sowie Wirtschaftsunternehmen engagierten sich im Rahmen der Herzkampagne. Schirmfrau der Kampagne war Gesundheitsministerin Dr. Gerlinde Kuppe.

Weil sich viele Risikofaktoren und ungesunde Verhaltensweisen, die das Entstehen einer Herz-Kreislaufkrankung begünstigen, bereits in jungen Jahren entwickeln, war es der LVG ein besonderes Anliegen, neben anderen Zielgruppen, Kinder und Jugendliche für die Thematik Herz-Kreislaufkrankungen und im Speziellen für eine herzgesunde Ernährung zu sensibilisieren. Daten belegen, dass Auszubildende

oft bereits mit mehreren Risikofaktoren zur Herzgesundheit belastet sind, besonders betroffen sind Jugendliche aus benachteiligten Lebensverhältnissen. Neben dem Rauchen und mangelnder Bewegung war häufig eine ungesunde Ernährung Ursache für hohe Körperfettwerte und einen zu hohen BMI. Mit einer nachhaltigen Intervention sollten ihnen mehr Gesundheitschancen eröffnet werden. So entstand die Idee, Berufsschülerinnen und -schüler der Ausbildungsgänge Köchin/Koch und Sozialassistentin/-assistent in das Projekt einzubeziehen. Diese Berufsgruppen nehmen maßgeblich Einfluss auf das Speisenangebot in Kantinen und Gaststätten und sollten in der Lage sein, gesund und schmackhaft zu kochen. Schülerinnen und Schüler dieser Ausbildungsgänge fungieren in der späteren Berufspraxis als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Neben Gästen und betreuten Kindern können auch Kolleginnen und Kollegen vom erworbenen Wissen über eine herzgesunde Ernährung profitieren. Um eine fundierte Weiterbildung dieser Schülerinnen und Schüler zu garantieren, sollte das Projekt „Kochen mit Herz“ theoretische Aspekte, vermittelt von Ernährungsexpertinnen und -experten sowie Fachkolleginnen und -kollegen, mit praktischen Einheiten im Sinne von „Learning by Doing“ kombinieren. Bereits in der Konzeption wurde viel Wert auf die aktive Beteiligung der Lehrerinnen und Lehrer sowie der Schülerinnen und Schüler selbst gelegt.



2. Das Projekt

2.1 Ausgangslage

Herz-Kreislaufkrankungen sind deutschlandweit und auch in Sachsen-Anhalt seit Jahren die Haupttodesursache. In Sachsen-Anhalt verstirbt durchschnittlich jeder zweite Mensch an einer Herz-Kreislaufkrankung. Damit verzeichnet unser Land im Bundesvergleich die zweithöchste Sterberate an Herz-Kreislaufkrankungen¹. Lange Zeit als vermeintliche Männerkrankheit verkannt, versterben, bedingt durch die höhere Lebenserwartung der Frauen und die Veränderung der Lebensweisen, auch immer mehr Frauen an den Folgen einer Herz-Kreislaufkrankung. Von den 13.388 an Herz-Kreislaufkrankungen Verstorbenen im Jahr 2007 waren 58,9 % weiblich und 41,1 % männlich². Frauen dominiert sind insbesondere die chronisch ischämische Herzkrankheit, bei der es aufgrund von Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße zur Sauerstoffunterversorgung des Herzens kommt, und die Herzinsuffizienz, bei der der Herzmuskel infolge einer chronischen Entzündung des Herzens, Verengung der Blutgefäße oder eines Herzklappenfehlers, zu schwach ist, den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Beim Herzinfarkt, dem Verschluss einer Koronararterie durch ein Blutgerinnsel



oder eine Ablagerung, liegen die Männer noch vorn, wobei die Frauen aufholen. Zu den Risikofaktoren für das Entstehen einer Herz-Kreislaufkrankung zählen u. a. Tabakkonsum, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress. Diese Risikofaktoren manifestieren sich bereits in jungen Jahren. Im Rahmen von Berufsschulaktionstagen wurden von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. im Jahr 2007 Daten von 726 Jungen und Mädchen zu Übergewicht und Body-Mass-Index, Tabakkonsum und Bewegungsverhalten erhoben. Sie belegen: 59,2 % der Schülerinnen und Schüler rauchen, 19 % sind dem BMI nach übergewichtig, 54,5 % weisen einen zu hohen Körperfettanteil auf und 50,5 % treiben kaum oder gar keinen Sport. Langfristig begünstigen diese Faktoren die Entstehung von Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten u. a. Stoffwechseler-

¹ Vgl. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Hrsg.): ad-hoc-Tabelle Sterbefälle je 100.000 Einwohner (ab 1998). Gliederungsmerkmale: alle Altersgruppen, beide Geschlechter, ICD-10; Online-Publikation, www.gbe-bund.de, Stand: 01.09.2008.

² Vgl. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (Hrsg.): ad-hoc-Tabelle Sterbefälle (ab 1998). Gliederungsmerkmale: 2007, alle Altersgruppen, beide Geschlechter, alle Nationalitäten; Online-Publikation, www.gbe-bund.de, Stand: 25.08.2008.



krankungen und somit von Herz-Kreislauf-erkrankungen.

2.2 Herzgesund Essen

Egal ob man von einer Herzkrankheit betroffen ist, erste Risikofaktoren für eine Herzkrankheit, wie z. B. erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Diabetes oder Übergewicht aufweist oder völlig gesund ist, eine herzgesunde Kost ist nie verkehrt³. Diese Ernährungsweise ist vielseitig und abwechslungsreich. Die Basis dafür bilden Gemüse, Obst, Vollkornprodukte sowie Fisch und Öl⁴. Herzgesund zu essen bedeutet, sich fettbewusst und cholesterinarm sowie vitamin- und ballaststoffreich zu ernähren – so wie es für jeden empfohlen ist.

Fett ist nicht gleich Fett!

Trotz des negativen Rufs von Fetten sind sie wichtige Energielieferanten für den menschlichen Organismus und als Transportmittel fettlöslicher Vitamine⁵. Die empfohlene Aufnahmemenge von Fetten pro Tag liegt für Frauen bei 60 g, für Männer bei 80 g. Dabei sollte der Fettbedarf zum großen Teil aus pflanzlichen Fetten und Ölen gedeckt werden. Ein zu hoher Konsum tierischer Fette

begünstigt die Entstehung von Herz-Kreislauf-erkrankungen. Empfohlen wird ein maßvoller Umgang und Verzehr hochwertiger Fette und Öle. Hierzu gehören die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie die Omega-3-Fettsäuren. Diese sind besonders gut für Herz und Kreislauf. Besonders reich enthalten sind sie in Nüssen, insbesondere Walnüsse, Walnussöl, Leinöl und Rapsöl sowie in Salzwasserrischen wie Makrele, Lachs und Thunfisch⁶.

Tierische Lebensmittel in Maßen genießen

Einen herzgesunden Ernährungsplan einzuhalten, bedeutet nicht, auf Fleisch zu verzichten, sondern es in Maßen zu genießen. Beim Kauf tierischer Lebensmittel sollten fettarme Fleischwaren bevorzugt werden. Diese Regel gilt allerdings nicht für den Verzehr von Fisch. Aufgrund des hohen Gehaltes an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gilt hier die Devise, je fettiger umso besser. Fisch sollte mindestens ein bis zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Der Verzehr von 100 bis 150 g fettreiche Seefisch an drei Tagen in der Woche kann das Risiko für die Entstehung von Blutgerinnsel und Herzerkrankungen senken⁷.

³ Assmann-Stiftung für Prävention (Hrsg.): Herzgesund Essen. Mit Genuss der Gesundheit Gutes tun. 2006.

⁴ Härle, Monika: Herzkrank und trotzdem genießen. In: WDR Fernsehen (Hrsg.): Servicezeit: Essen und Trinken, Themenwoche: Blickpunkt Herz; Online-Publikation, www.wdr.de, Stand: 30.03.2009.

⁵ Härle, Monika: Herzkrank und trotzdem genießen. In: WDR Fernsehen (Hrsg.): Servicezeit: Essen und Trinken, Themenwoche: Blickpunkt Herz; Online-Publikation, www.wdr.de, Stand: 30.03.2009.

⁶ Härle, Monika: Herzkrank und trotzdem genießen. In: WDR Fernsehen (Hrsg.): Servicezeit: Essen und Trinken, Themenwoche: Blickpunkt Herz; Online-Publikation, www.wdr.de, Stand: 30.03.2009.

⁷ Ursell, Amanda: Healing Food. Die Heilkräfte unserer Lebensmittel entdecken. Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2000.

Pflanzliche Lebensmittel verstärkt in den Speiseplan einbauen

Pflanzliche Lebensmittel enthalten in hohem Maß Vitamine und Mineralstoffe sowie wertvolle Ballaststoffe. Diese verhindern zum einen den schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels und bewirken ein langes Sättigungsgefühl, zum anderen regen sie die Darmtätigkeit an. Im Rahmen einer herzgesunden Ernährung empfehlen sich besonders Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte (siehe Anlage).



Vermeidung stark zuckerhaltiger Nahrungsmittel und Speisen

Zucker in Maßen ist gesund und für den menschlichen Organismus als Energielieferant notwendig. Zu hohe Dosierungen führen jedoch zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels und einem vermehrten Hungergefühl. Somit besteht die Gefahr, dass zusätzlich Kalorien aufgenommen wer-

den, die der Organismus aufgrund der Nichtinanspruchnahme in Fettdepots speichert und sich somit das Risiko für eine Herz-Kreislaufkrankung erhöht⁸. Versteckter Zucker ist in verarbeiteten Milchprodukten sowie Getränken, wie Fruchtsäfte, zu finden.

2.3 Ziele

Ziel der Projektwoche „Kochen mit Herz“ war es, die angehenden Köchinnen und Köche sowie Sozialassistentinnen und -assistenten über Risikofaktoren und Symptome von Herz-Kreislaufkrankungen aufzuklären und zum Thema herzgesunde Ernährung fortzubilden. Neben theoretischen Lehrinhalten sollten die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit erhalten, sich praktisch zu erproben und ihr Können unter Beweis zu stellen. Sie erhielten die Aufgabe, herzgesunde Rezepte zu kreieren bzw. Standardrezepte herzgesund abzuwandeln und natürlich auch zu kochen und zu verkosten. Die Projektwoche sollte anschließend dokumentiert und die Projektergebnisse veröffentlicht werden.

2.4 Zielgruppen

Zielgruppe waren die angehenden Köchinnen und Köche sowie Sozialassistentinnen und -assistenten der Berufsbildenden Schule (BbS) „J.P.C.

⁸ Assmann-Stiftung für Prävention (Hrsg.): Herzgesund Essen. Mit Genuss der Gesundheit Gutes tun. 2006.



2.5 Kooperationspartner und Sponsoren

Heinrich Mette“ in Quedlinburg. In Absprache mit den Fachbereichskordinatorinnen der BbS wurden eine Kochklasse und eine Sozialassistentenklasse, insgesamt ca. 40 Schülerinnen und Schüler, ausgewählt.

Außerdem zählten Lehrerinnen und Lehrer der beiden Fachbereiche, die in Organisation und Durchführung der Projektwoche mit einbezogen wurden und so Erfahrungen und Anregungen sammeln und ihr Wissen zum Bereich gesunde Ernährung mit dem Fokus auf eine herzgesunde Ernährung ausbauen konnten, zur Zielgruppe.

Als ein Teilprojekt der Kampagne „Ein Herz für Sachsen-Anhalt“ unterstützte und finanzierte die Pfizer Deutschland GmbH das Vorhaben. Vor diesem Hintergrund waren anfallende Kosten für das Projektmanagement, Projektmaterialien (Handouts, Informationsmaterial, Material für die Kohlenmonoxidmessung, Give Away's), Personal- und Fahrtkosten (Referentinnen und Referenten, Fotograf) abgedeckt. Kosten für benötigte Lebensmittel wurden vom Förderverein der BbS verauslagt und anschließend von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) im Rahmen des Projektetats rückerstattet.

Ein sehr enger Kooperationspartner, ohne dessen aktive Unterstützung die Projektwoche nicht hätte realisiert werden können, war die Berufsbildende Schule selbst. Die Projektidee wurde von der Schulleitung befürwortet, die

Hinweis:

Der berufliche Kontext Köchin bzw. Koch und Sozialassistentin bzw. -assistent ist nicht zwingend erforderlich. Projektwochen „Kochen mit Herz“ können auch für andere Ausbildungszweige organisiert werden, wenn man den individuellen Nutzen für die Schülerinnen und Schüler in den Vordergrund stellt. Wichtig ist, dass sich die inhaltliche Gestaltung am Vorwissen der Schülerinnen und Schüler orientiert.





das Vorhaben als Meilenstein auf dem Weg zur gesunden Schule betrachtete. Räumlichkeiten (z. B. Klassenräume, Küche, Computerraum, Aula) und Kochutensilien wurden von der Schule zur Verfügung gestellt. Für die Unterstützung der einzelnen Projekt-tage waren drei bis vier Fachlehrerinnen und -lehrer vom regulären Unterricht eingebunden. Das starke Engagement der Fachlehrerinnen und -lehrer beförderte den Erfolg des Projektes.

Hilfe und Unterstützung

Mit einem guten Konzept und einem Kostenplan kann man auf Sponsorsuche gehen. Zu bedenken ist, dass viele Unternehmen lieber Sachmittel als Geld zur Verfügung stellen. Sprechen Sie Institutionen und Personen Ihrer Region an, wenn Sie Hilfe und Unterstützung brauchen: Betriebe, Ernährungsberatungen, Gaststätten und Kantinen, Krankenversicherungen, Ärzte, Selbsthilfegruppen, Einkaufsmärkte, Vereine und Verbände.

2.6 Laufzeit

Das Vorhaben „Kochen mit Herz“ wurde als Projektwoche durchgeführt. Unter Berücksichtigung der Präsenzzeiten der Auszubildenden an der Berufsbildenden Schule wurden die Projekt-tage auf drei Wochen verteilt. Für die Vorbereitungsphase wurden drei Monate, für die Nachberei-tungsphase wurden zwei Monate geplant.

Hinweis:

Das Projekt kann inhaltlich und zeitlich variiert werden. Das ist ganz davon abhängig, wie Sie Ihre Projektwoche/-tage inhaltlich und zeitlich gestalten möchten oder ob es Ihnen gelingt, die herzgesunde Küche in den normalen Unterricht einzubauen. Der Zeitbedarf für Organisation sowie Vor- und Nachbereitung sollte jedoch nicht unterschätzt werden, lieber großzügig planen.

2.7 Projektverlauf

2.7.1 Vorbereitungsphase

Die Vorbereitungsphase umfasste neben der Erarbeitung einer Projektkonzeption durch die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. Absprachen mit der Berufsbildenden Schule (BbS), Gespräche mit Kooperationspartnern sowie die Organisation und Bindung geeigneter Referentinnen und Referenten.





2.7.2 Durchführungsphase

Die Durchführungsphase beinhaltet die Vertragsbindung externer Partner wie z. B. die Ökotrophologin und die Projektwoche selbst sowie das Abschlussgespräch mit der Schulleitung. Nachfolgend sind die fünf Projekttage detailliert dargestellt:

Mit einer herzlichen Begrüßung durch die Klassenleiterinnen und -leiter sowie der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) wurden die Schülerinnen und Schüler zur Projektwoche „Kochen mit Herz“ willkommen geheißen. Kurz wurden die Kampagne „Ein Herz für Sachsen-

1. Projekttag:

Material/Räume: 1 Klassenraum entsprechend der Schülerzahl, 2 weitere Klassenräume für die Stationen des Herzkreislaufparcours, ggf. Beamer und Laptop bzw. Overheadprojektor für Vorträge

Programm:

07.15 – 08.45 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. Das geht auf die Pumpe – Herzgesundheit im Blick Relevanz, Risikofaktoren und Symptome von Herzkreislauferkrankungen Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
09.05 – 10.25 Uhr	Gesunde Ernährung für Leib, Seele und Herz Herzgesunde Ernährung Ernährungsberaterin bzw. -berater
11.00 - 13.00 Uhr	Mein Herz kenne ich! Herzkreislauf-Parcours BMI-, Körperfett- und CO-Messung Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. Lehrerinnen und Lehrer der BbS

Anhalt“, vor deren Hintergrund die Projektwoche initiiert wurde, vorgestellt, den Schülerinnen und Schülern ein Programm für die Projekttag ausgeteilt und organisatorische Fragen geklärt.

Im Einführungsreferat mit dem Titel „Das geht auf die Pumpe – Herzgesundheit im Blick“ wurde über die Relevanz, Risikofaktoren und Symptome von Herz-Kreislaufkrankungen informiert. Dabei wurde auf geschlechtsspezifische Unterschiede und Besonderheiten eingegangen.

Nach einer kurzen Pause wurde der zweite Unterrichtsblock von einer Ernährungsberaterin gestaltet. Sie informierte die Schülerinnen und Schüler, wie eine gesunde Ernährung der Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirken kann, was eine



gesunde Ernährung ausmacht, welche Kriterien eine herzgesunde Ernährung auszeichnen und wie und mit welchen Lebensmitteln der Speiseplan herzgesund aufbereitet werden kann. In diesem Zusammenhang stellte sie die Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. vor. Die Schülerinnen und Schüler erhielten einen Wegweiser zum herzgesunden Kochen sowie eine Orientierungshilfe für eine cholesterinbewusste Lebensmittelauswahl.

Herz-Kreislauf-Parcours

Der Herz-Kreislauf-Parcours ist ein niedrigschwelliges Aufklärungsinstrument für Jugendliche, welches im Rahmen der Herzkampagne entwickelt und bei Aktionstagen insbesondere an Berufsbildenden Schulen eingesetzt wurde. Der Parcours besteht aus fünf Stationen: einer Puzzlewand, einer Picto-Ecke, einer Streitwand, einer Wurfwand und einem Würfelspiel. Er vermittelt auf spielerische Art und Weise, z. B. Wissens-Quiz, Pantomime, Wortspiele, Puzzles, sportlichen Aufgaben, Wissen zu den Bereichen Herzgesundheit, Bewegung, Ernährung und Zigarettenkonsum.

Im dritten Teil konnten die Schülerinnen und Schüler ihr Wissen zum Thema Herz-Kreislaufkrankungen beim Durchlaufen des Herz-Kreislauf-Parcours der LVG überprüfen.



Betreut wurde der Parcours von Mitarbeiterinnen der LVG sowie vier Lehrerinnen und Lehrern der BbS. Zusätzlich konnten die Schülerinnen und Schüler ausgewählte Vitalparameter, wie Body-Mass-Index, Körperfettanteil und Kohlenmonoxidanteil (CO) in der Ausatemluft, bestimmen lassen. Der CO-Wert war insbesondere für die Raucherinnen und Raucher von Interesse, denn ein starker Zigarettenkonsum äußert sich in einem erhöhten CO-Wert, der wiederum die Sauerstoffversorgung im Körper ver-

schlechtert und somit der Herzgesundheit abträglich ist.

Für diese Unterrichtseinheit wurden die beiden Klassen in sechs Gruppen aufgeteilt. Pro Aktion hatten die Schülerinnen und Schüler ca. 20 Minuten Zeit. Um den Ehrgeiz der Schülerinnen und Schüler weiter zu erhöhen, wurde den Mitgliedern der Gruppe, welche die meisten Punkte beim Herz-Kreislauf-Parcours sammelt, ein digitales Springseil übergeben.

2. Projekttag:

Material/Räume: 2 Klassenräume, Kochbücher

Programm:

07.15 – 08.45 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
	Hinweise Rezepterstellung/ -abwandlung Ernährungsberaterin bzw. -berater Fachbereichslehrerinnen und -lehrer
09.05 – 10.35 Uhr	Erarbeitung herzgesunder Rezepte Gruppenarbeit
11.00 – 12.30 Uhr	Erarbeitung herzgesunder Rezepte Gruppenarbeit
12.45 – 14.15 Uhr	Erarbeitung einer Einkaufsliste/Warenanforderung Gruppenarbeit



Der zweite Projekttag widmete sich der Rezeptarbeit bzw. -abwandlung. Zu Beginn wurden im Rahmen einer kurzen Begrüßung der Ablauf und das Ziel des Tages vorgestellt. Anschließend fasste die Ernährungsberaterin die Aspekte einer herzgesunden Ernährung zusammen und verwies auf die am Vortag ausgeteilten Materialien, die bei der Rezeptarbeit Berücksichtigung finden sollten. Speziell für die Sozialassistentinnen und -assistenten, deren Schwerpunkt auf herzgesunden Rezepten für Kinder lag, gab die Ernährungsberaterin Hinweise, dass folgende Aspekte bei dieser speziellen Zielgruppe berücksichtigt werden sollten:

- Das Auge isst mit – Gerade Kinder mögen es, wenn der Teller bunt und ansprechend gestaltet ist.
- Verzicht auf bittere Lebensmittel – In der Regel mögen Kinder keine Bitterstoffe, das sollte bei der Lebensmittelauswahl beachtet werden, z. B. Rosenkohl oder Grapefruit sollten als Zutaten nicht verwendet werden.
- Mundgerechte Stücke – Das Alter der Zielgruppe ist hier ausschlaggebend. Kleinere Kinder sind im Umgang mit dem Messer noch nicht geübt, daher z. B. Fleisch oder Fisch gabelgerecht als Ragout servieren.
- Portionsgröße beachten – Je nach Alter des Kindes werden unterschiedliche Portionsgrößen empfohlen. Ein Kind zwischen drei und

sechs Jahren isst in der Regel folgende Mengen: 100 bis 150 g Gemüse, 180 g Kartoffeln/Nudeln/Reis, 100 bis 125 g Fleisch oder Fisch.

- 5 am Tag – Diese Faustregel, den Obst- und Gemüseverzehr betreffend, ist für Kinder genauso relevant wie für Erwachsene, d. h. über den Tag verteilt sollten drei (Kinder-) Hände voll Gemüse und zwei (Kinder-) Hände voll Obst verzehrt werden.



Die Lehrerinnen und Lehrer teilten anschließend einen kleinen Leitfaden aus, der die Arbeitsschritte bei der Erarbeitung eines herzgesunden 3-Gänge-Menüs skizzierte (siehe Anlage). Bereits am Vortag erfolgte der Hinweis, für die Rezeptarbeit Kochbücher und -zeitschriften mitzubringen. Eine kleine Auswahl stellten zudem die Mitarbeiterinnen der BbS und der LVG zur Verfügung. Kochbücher und -zeitschriften dienen den Schülerinnen und Schülern als Inspiration für eigene Rezep-

te, bzw. als Vorlage zur herzgesunden Abwandlung. Dabei wurden die Schülerinnen und Schüler fachlich von der Ernährungsberaterin unterstützt. Für die Rezeptarbeit wurden die Köchinnen und Köche sowie Sozialassistentinnen und -assistenten in jeweils vier Gruppen aufgeteilt, so dass bis zum Ende des Tages Rezepte für acht 3-Gänge-Menüs erarbeitet wurden. In den darauf folgenden zwei Projekttagen sollten diese Menüs zubereitet werden. Um die dafür benötigten Lebensmittel einkaufen zu können, war eine Einkaufsliste notwendig. Mit der Erstellung dieser Liste endete der

zweite Projekttag. Für die Mengenangaben war hier zu berücksichtigen, dass jedes Menü für vier Personen zubereitet werden sollte. Die Einkaufslisten der Gruppen wurden zusammengetragen und anschließend einem Fachkollegen, der den Einkauf übernahm, übergeben.

Hinweis

Auch der Einkauf könnte ein Element des Projektes sein. Hierbei könnte die Auswahl der richtigen Lebensmittel einen Schwerpunkt der Projektarbeit bilden: z. B. saisonale Produkte, regionale Angebote und Lebensmittel aus Bioproduktion.

3. + 4. Projekttag:

Material/Räume: Lehrküche, mit Besteck, Geschirr und Kochutensilien gut ausgestattet, ggf. Computerraum, Speiseraum, Lebensmittel für die Gerichte, Tischdecken, Servietten, Kerzen, Putzutensilien, Bücher mit Anregungen für Serviettenfalttechniken und Tischdekorationen

Programm:

08.00 – 12.30 Uhr **Begrüßung und Organisatorisches**
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Praxisteil Herzgesund Kochen
Gruppenarbeit



Für den praktischen Teil der Projekttag wurden die Koch- und die Sozialassistentenklassen getrennt. Zunächst probierten sich die Köchinnen und Köche aus, dann folgten die Sozialassistentinnen und -assistenten. Gearbeitet wurde in den Gruppenkonstellationen, die sich bereits am zweiten Projekttag heraus kristallisiert hatten. Die Gruppen bestanden aus vier bis fünf Schülerinnen und Schülern. In der Lehrküche der BbS „J.P.C. Heinrich Mette“ stand für jede Gruppe ein Arbeitsplatz zur Verfügung. Um in der Küche übersichtlich arbeiten zu können, wurden in jeder Gruppe zwei Schülerinnen und Schüler festgelegt, die in der Küche in entsprechender Kleidung kochen sollten. Ein bis zwei Schülerinnen und Schüler erklärten sich bereit, im Computerraum der Schule eine Menükarte zu entwerfen und die Rezepte aufzubereiten. Die verbleibenden Gruppenmitglieder übernahmen den Servicebereich. Diese Schülerinnen und Schüler kümmerten sich um die Vorbereitung des Speiseraums. Dazu zählten:

- Stellen und Säubern der Tische,
- Auflegen von Tischdecken,
- Auswahl des benötigten Geschirrs und Bestecks,
- Reinigung des Geschirrs, der Gläser und des Bestecks,
- Polieren des Bestecks und der Gläser,
- Eindecken des Tisches,
- Falten von Servietten (jede Gruppe sollte eine andere Form wählen),
- Tischdekoration mit Kerzen,
- Servieren der Speisen und das Einschenken der Getränke.

Die Menüs wurden in der Küche so zubereitet, dass alle vier Gruppen gemeinsam im Speiseraum essen konnten. Vor dem Genuss wurde jedes Menü fotografiert. Nach dem Essen wurden gemeinschaftlich Speiseraum und Küche aufgeräumt und gesäubert. Die Arbeit in der Küche wurde von zwei erfahrenen Köchen und im Computer- und Speiseraum von jeweils einer Lehrerin bzw. einem Lehrer begleitet.





5. Projekttag:

Material/Räume: Pinnwände, Moderationspapier, Moderationskärtchen, Stifte, Fotos von den Gerichten, einen großen Saal oder kleine Gruppenarbeitsräume, Beamer und Laptop bzw. Overheadprojektor für Vorträge

Programm:

07.15 – 08.45 Uhr **Begrüßung und Resümee**
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Vorbereitung der Menüpräsentationen
Gruppenarbeit

09.05 – 10.35 Uhr **Präsentation der 3-Gänge-Menüs**
Gruppenarbeit

11.00 – 12.30 Uhr **Präsentation der 3-Gänge-Menüs**
Gruppenarbeit

12.45 – 14.15 Uhr **Herzgesund Kochen in der Großküche**
Umsetzung gesunde Ernährung im Küchenalltag
Köchin oder Koch aus der Praxis

Abschluss und Fazit
Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.



Am letzten Projekttag sollten alle Gruppen ihre 3-Gänge-Menüs ihren Mitschülerinnen und Mitschülern vorstellen. Nach einer kurzen Begrüßung wurde die Präsentationsmethode vorgestellt. Jeder Gruppe standen eine Pinnwand mit einem Plakat, Stifte und farbige Moderationskärtchen zur Verfügung. Weiterhin wurden Fotos im A4-Format vom jeweiligen Gericht ausgegeben. An den Pinnwänden sollten die Schülerinnen und Schüler ihre Menüs darstellen und verdeutlichen, was an Vor-, Haupt- und Nachspeise besonders herziggesund ist. Für die optische Aufbereitung stellten die Lehrerinnen und Lehrer der BbS Wer-

beprospekte bereit, aus denen bunte Lebensmittelbilder ausgeschnitten werden konnten. Für die Vorbereitung der Präsentation hatten die Gruppen 90 Minuten Zeit. Für die Präsentation selbst standen jeder Gruppe 10 bis 15 Minuten zur Verfügung. In die Präsentation wurden alle Gruppenmitglieder integriert. Jedes Gruppenmitglied sollte zu Wort kommen und ein paar Worte zum kreierten 3-Gänge-Menü sagen. Die vorgestellten Menüs wurden von einer Ernährungsberaterin unter die Lupe genommen. Kritisch hinterfragte sie Zutaten und Zubereitung. Die Schülerinnen und Schüler mussten Rede und Antwort stehen und konnten so ihre rhetorischen Fähigkeiten trainieren. Anschließend an die Präsentationen fasste ein versierter Koch die Aspekte einer herziggesunden Ernährung zusammen und gab einen Ausblick zu den Umsetzungsmöglichkeiten einer gesunden Ernährung in der Großküche. In einer folgenden Diskussionsrunde wurde über die Umsetzung des erworbenen Wissens zur herziggesunden Ernährung sowohl im privaten als auch im späteren beruflichen Kontext diskutiert. In einer abschließenden Feedback-Runde beurteilten alle Beteiligten die Projekttag „Kochen mit Herz“ und berichteten, was ihnen ganz besonders gefallen hat und wo sie Verbesserungspotentiale sehen.



Die Schülerinnen und Schüler reflektierten, dass ihnen die Projekttag viel Freude bereitet haben und sie eine



willkommene Abwechslung zum Schulalltag darstellten. Als besonders positiv wurde das Kochen und Ausprobieren der eigenen Rezepte bewertet. Die starke Konzentration des theoretischen Teils auf den ersten Projekttag wurde als anstrengend empfunden. Für die Nachnutzung des Projektes sollte eine Verteilung der eher theoretischen Aspekte auf die ersten beiden Tage vorgesehen werden. Eine Form, die auch in diesem Teil eine starke Beteiligung der Schülerinnen und Schüler fordert, z. B. die Erarbeitung kurzer Schülerbeiträge zu den Herzkrankheiten mit Hilfe von Büchern oder des Internets, wäre sicher ebenfalls zielführend.

Hinweis

Bei Veröffentlichungen muss darauf geachtet werden, dass keine Urheberrechte verletzt werden. Bei Fotos müssen abgebildete Personen, am besten schriftlich, ihr Einverständnis zur Veröffentlichung geben. Selbstverständlich müssen die Rezepte von einer Fachfrau/einem Fachmann geprüft sein. Dafür eignen sich Expertinnen und Experten, die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) anerkannt sind.

2.7.3 Nachbereitungsphase

Die Nachbereitungsphase war von organisatorischen Aufgaben, der Abrechnung des Projektes und dem Schreiben der Projektdokumentation/-broschüre

geprägt. Für die Veröffentlichung der von den teilnehmenden Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Rezepte mussten diese auf Verständlichkeit und Nutzbarkeit abgeprüft werden.

2.7.4 Begleitende Öffentlichkeitsarbeit

Parallel zum Verlauf der Projektwoche „Kochen mit Herz“ erfolgte eine kontinuierliche Pressearbeit. Von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG) wurden zwei Presseinformationen, eine zum Beginn der Projektwoche und eine zum Abschluss der Projektwoche, heraus gegeben. Weiterhin nutzte die Berufsbildende Schule (BbS) „J.P.C. Heinrich Mette“ ihre Pressekontakte und lud zu den beiden praktischen Projekttagen Vertreterinnen und Vertreter der regionalen Medien ein. Ein Vertreter der Mitteldeutschen Zeitung Sachsen-Anhalt, Region Quedlinburg, folgte dieser Einladung, so dass ein Artikel zur Projektwoche mit Foto veröffentlicht wurde.

Nachbereitend wird die BbS „J.P.C. Heinrich Mette“ den Verlauf der Projektwoche mit vielen Fotos mittels einer Wandzeitung in der BbS und auf den Internetseiten kommunizieren.



2.8 Herzgesunde Rezeptideen

Menü 1

Vorspeise

Bunter Salatteller mit Vollkornbrot

Für 4 Personen

Zutaten:

280 g	Tomaten
280 g	Gurken
50 g	Zwiebeln
½	rote Paprika
½	gelbe Paprika
½	grüne Paprika
300 g	Fenchel
1 Bund	frischen Dill (20 g)
6 EL	Olivenöl
3 EL	Balsamicoessig
1 TL	Honig
	Saft einer ½ Zitrone
	Pfeffer
	Zucker
	Salz

Zubereitung:

- 1** Tomaten, Gurken, Paprika und Fenchel waschen.
- 2** Die Paprika und den Fenchel in Streifen schneiden.
- 3** Die Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden.
- 4** Zwiebel schälen und würfeln.
- 5** Die geschnittenen Zutaten zusammen in eine Schüssel geben.

Das Dressing in einer extra Schüssel zubereiten:

- 6** Balsamicoessig und Olivenöl mit Honig, einer Prise Pfeffer und Salz vermengen und mit Zitrone, kleingehacktem Dill und Zucker abschmecken.
- 7** Dann das Dressing über das fertig geschnittene Gemüse geben.
- 8** Die Vollkornbrotzscheibe zu dem Salat anrichten.



Hauptgang

Gebratenes Pangasiusfilet mit einer Weißweinsauce auf Lauch-Möhrenbett mit Rosmarinkartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten:

700 g	Pangasiusfilet
700 g	Kartoffeln
250 g	Lauch
70 g	Möhren
4	Lauchzwiebeln
1	Zitrone
4 EL	Rapsöl
6 EL	Weißwein
1 TL	Salz
250 ml	Fischfond
1 Bund	Rosmarin (40 g)

Zubereitung:

- 1** Den Lauch und die Möhren waschen und in Streifen schneiden.
- 2** Die Kartoffeln schälen und in heißem Wasser mit 1 TL Salz und (30 g) Rosmarin gar kochen.
- 3** Den geschnittenen Lauch und die geschnittenen Möhren in einem Kochtopf mit Rapsöl blanchieren.
- 4** Pangasiusfilet säubern, mit Zitronensaft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone säuern und salzen.



5 Das Pangasiusfilet in einer Pfanne mit 30 ml Rapsöl und 10 g Rosmarin braten.

6 Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen. Fischfond und Weißwein zu den Zwiebeln geben und aufkochen lassen. Anschließend eine gekochte Kartoffel in die Soße geben und mit einem Stabmixer pürieren, um die Soße zu binden. Mit frisch gepressten Zitronensaft nach dem Garen abschmecken.

7 Kartoffeln, Lauch, Möhren und Pangasiusfilet mit der Soße auf einem Teller anrichten und die Kartoffeln mit Rosmarin bestreuen.

Dessert

Soufflé mit Orangenquark auf einem Fruchtspiegel

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Magerquark
1	Ananas
2	Orangen
3	Kiwis
15	Litchies
4	Eier
50 g	Vollkornmehl
50 g	Weizenstärke
10 g	Butter
ca. 150g	Zucker

Zubereitung:

Orangenquark:

- 1 Die Orangen filetieren und parieren.
- 2 Den Magerquark in eine Schüssel geben und mit den filetierten Orangen und 50 g Zucker vermengen.

Fruchtspiegel:

- 1 Schale von Ananas, Kiwis und Litchies entfernen und die Litchies entkernen.
- 2 Das Fruchtfleisch klein schneiden und in einen Topf mit 300 ml Wasser geben und aufkochen lassen.



- 3 20 g Zucker dazu geben und verrühren und ca. 20 min reduzieren lassen.

- 4 Anschließend die Soße kalt stellen.

Soufflé:

- 1 Die Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb voneinander trennen.
- 2 Das Eigelb mit ca. 80 g Zucker verrühren.
- 3 Das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Das Eigelb mit dem Eischnee vermengen.
- 4 Gesiebtes Mehl und Stärke unter das Gemisch ziehen.
- 5 Den Teig in kleine, mit Butter gefettete Backformen geben und im Ofen bei 150-165 °C ca. 25 Minuten backen

Menü 2

Vorspeise

Paprikasuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g	Kartoffeln
3	gelbe große Paprika
2	kleine Zwiebeln
1 TL	Rapsöl
800 ml	Gemüsebrühe
1 TL	milder Curry
1 TL	Kurkuma
	Paprikapulver, edelsüß
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Cayennepfeffer
	Salz



Zubereitung:

1 Die Paprika waschen, die Kerne und die weiße Scheidewand entfernen und die Paprika in feine Würfel schneiden.

2 Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln unter Rühren andünsten.

3 Die Gemüsebrühe aufgießen, Curry und Kurkuma dazu geben. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und der Gemüsebrühe hinzufügen. Paprikawürfel dazu geben. Brühe aufkochen lassen und dann bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

4 Die Suppe pürieren, nochmals erhitzen, mit Salz, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Hauptgang

Gefülltes Putenschnitzel mit Wirsingkohlgemüse und Rosmarinkartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g	Putenschnitzel
4	Eier
1,3 kg	Kartoffeln
100 g	Mozarella
2 kg	Wirsingkohl
2	Tomaten
2	Zwiebeln
1	Knolle Knoblauch
0,5 l	Gemüsebrühe
250 ml	saure Sahne
100 g	Mehl
150 g	Paniermehl
10 ml	Rapsöl
10 ml	Balsamicoessig
2	Zweige Rosmarin
20 g	Pinienkerne
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss



Zubereitung:

1 Die Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln aufsetzen.

2 In der Zwischenzeit den Wirsingkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden.

3 Dann eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

4 Den Wirsingkohl mit ein wenig Rapsöl in einen Topf ansetzen und erhitzen, kurz danach werden die Zwiebeln hinzugefügt. Das Ganze kurz anschwitzen lassen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten einkochen lassen. Das Wirsingkohlgemüse mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ein saurer Sahne abschmecken.

5 Die Kartoffeln kurz vor der Garzeit vom Herd nehmen und abdämpfen lassen.

6 Nach einer kurzen Abkühlzeit die Kartoffeln in Halbmonde schneiden und auf einem Backblech mit etwas Salz und Rosmarinblätter bestreuen und mit Rapsöl überträufeln. Im Ofen bei ca. 200 °C 15-20 Minuten goldbraun backen.

7 Zubereitung Tomaten-Mozarella-Pesto für Füllung: Tomaten waschen und würfeln (mit Schale und Kerngehäuse), den Mozarella ebenfalls würfeln, Pinienkerne und Knoblauch ha-

cken und alles zusammen mit Rapsöl vermischen und dem Pürierstab zerkleinern.

8 Das Putenschnitzel waschen und abtupfen. Anschließend in das Putenschnitzel einen Schnitt machen, der groß genug ist, um es zu füllen. Das Tomaten-Mozarella-Pesto mit dem Balsamicoessig überträufeln und mit dieser Mischung die Putenschnitzel füllen.

9 Die Putenschnitzel mehlieren, durch geschlagenes Ei ziehen, panieren und in der Pfanne in etwas Rapsöl braten.

Dessert

Orangencreme

Für 4 Personen

Zutaten:

3 Blatt	Gelatine
120 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
1½ TL	Zucker
2	Orangen
160 ml	Magerquark
1½ TL	Vanillezucker
1 TL	Pistazien

Zubereitung:

1 Die Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

2 Den Naturjoghurt und den Zucker mit dem Schneebesen verrühren.

3 Orangen auspressen, Saft und Orangenhälften aufbewahren.

4 Orangensaft unter die Joghurtmasse mischen. Die eingeweichten Gelatine-Blätter leicht ausdrücken, anschließend im Wasserbad auflösen und unter Temperaturengleich unter die Joghurtmasse rühren.

5 Den Magerquark unter den Orangenjoghurt heben und die Orangencreme mit Vanillezucker abschmecken.

6 Die ausgepressten Orangenhälften von den Resten des Fruchtfleisches befreien und mit der Orangencreme füllen.

7 Die Pistazien fein hacken und zum Dekorieren verwenden.



Menü 3

Vorspeise

Möhren-Apfel-Rohkost

Für 4 Personen

Zutaten:

750 g	Möhren
350 g	Äpfel
2 EL	Honig
5-6 EL	Zitronensaft
1-2 EL	Rapsöl



Zubereitung:

- 1** Die Möhren und Äpfel waschen und schälen.
- 2** Die Äpfel entkernen.
- 3** Die Möhren und Äpfel raspeln, in einer Schüssel mischen und mit Honig, Zitronensaft und Rapsöl abschmecken.

Hauptgang

Gebratenes Hähnchenbrustfilet mit Champignons, Tomatenfleischwürfeln und Reis und Currysoße

Für 4 Personen

Zutaten:

4	Hähnchenbrustfilets (ca. 420 g)
320 g	Langkornreis
600 g	Champignons
600 g	Tomaten
1	Zwiebel
1	Möhre
1 EL	Rapsöl
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver
	Knoblauchpulver



Zubereitung:

1 Tomaten und Champignons waschen und putzen.

2 Tomaten einschneiden, in heißem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten und in Würfel schneiden.

3 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

4 Tomatenfleischwürfel und in Scheiben geschnittene Champignons in

einer Pfanne mit den Zwiebelwürfeln in etwas Öl anbraten.

5 Einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz ansetzen und zum Kochen bringen, Reis dazu geben und 15-20 Minuten köcheln lassen.

6 Währenddessen die Hähnchenbrustfilets abwaschen, in der Mitte aufschneiden und mit der Masse aus Champignons, Tomaten- und Zwiebelwürfeln füllen.

7 Anschließend mit Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver würzen und von beiden Seiten in etwas Rapsöl goldbraun braten.

Currysoße

Für 4 Personen

Zutaten:

0,5 l	Hühnerbrühe
1	Eigelb
60 g	saure Sahne
60 g	Zwiebel
80 g	Apfel
4 EL	Rapsöl
100 g	Curry
10 g	Mehl
10 ml	Zitronensaft
10 ml	Weißwein
	Salz



Zubereitung:

8 Zwiebeln und Äpfel schälen, Apfel vom Kerngehäuse befreien und beides in kleine Würfel schneiden.

9 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel dazu geben und glasig dünsten.

10 Dann die geschälten Apfelwürfel dazu geben.

11 Das Currypulver in die Pfanne streuen und 5 Minuten mit den Zwiebeln und Äpfeln dünsten.

12 Anschließend die Masse mit Mehl bestäuben, vermengen und nach und nach mit der Hühnerbrühe aufgießen. Die Soße mit Salz abschmecken.

13 Unter ständigem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen.

14 Die Soße mit Zitronensaft und Weißwein abschmecken und passieren.

15 1 Eigelb mit 60 g saurer Sahne in einer Schüssel verrühren und das Eigelb-Sahne-Gemisch unter die Soße rühren.

Dessert

Birnen-Sekt-Dessert

Für 4 Personen

Zutaten:

4	Birnen (ca. 600 g)
200 ml	Sekt
50 ml	Zitrone
50 g	Zucker
100 g	Preiselbeeren

Zubereitung:

1 Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

2 Die Birnenstücke pürieren.

3 In die pürierte Masse den Sekt einrühren.

4 Den Rand der Dessertgläser (ca. 0,5 cm) in den Zitronensaft tauchen und anschließend in den Zucker.

5 Die Birnen-Sekt-Masse in die Gläser füllen und kalt stellen.

6 Vor dem Servieren die Preiselbeeren waschen, abtupfen und auf der Masse dekorieren.



Menü 4

Vorspeise

Tomaten-Carpaccio mit Basilikum-Pesto und gerösteten Pinienkernen

Für 4 Personen

Zutaten:

7	mittlere Tomaten
1	Salat Lollo Rosso
1	Salat Lollo Bianca
1-2	Knoblauchzehen
200 g	Basilikum
250 ml	Olivenöl
200 g	Pinienkerne
	Pfeffer
	Salz



Zubereitung:

- 1** Die sieben Tomaten in dünne Scheiben schneiden und vier französische Teller mit den Scheiben kreisförmig auslegen.
- 2** Den Basilikum waschen und zusammen mit dem Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und den klein gehackten Knoblauchzehen in den Mörser geben und mörsern.
- 3** Den Salat waschen und die Salatblätter auf den Tomaten verteilen.
- 4** Anschließend das Pesto über die Tomatenscheiben und den Salat geben.
- 5** Die Pinienkerne in einer Pfanne gleichmäßig braun werden lassen und anschließend auf den Tellern verteilen.

Hauptgang

Gebratenes Zanderfilet auf einem Safranspiegel, Tomaten-Chinakohl-Gemüse und Pariser Kartoffeln

Für 4 Personen

Zutaten:

480 g	Zanderfilet
10 ml	konzentrierter Fischfond
700 g	Kartoffeln
480 g	Tomaten
300 g	Chinakohl
½	mittelgroße Zwiebel (30 g)
1 l	Milch
250 ml	saure Sahne
ca. 150 ml	Rapsöl
1	Zitrone
	Weizenmehl (Type 405)
	Safran
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Die Kartoffeln waschen, schälen, tournieren und gar kochen.
- 2** Den Chinakohl waschen und schneiden.
- 3** Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden.
- 4** Die Tomaten in einer Pfanne mit etwas Rapsöl (50 ml) anschwitzen.



5 In einem Topf den Chinakohl blanchieren, anschließend gut abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben und leicht erhitzen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

6 Für den Safranschaum Zwiebeln in einen Topf mit etwas Rapsöl (30-50 ml) anschwitzen und anschließend mit Milch und Sahne auffüllen. Fischfond und etwas Safran einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Einkochen lassen.

7 Das Zanderfilet mehlieren und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl (20-30 ml) gar braten.

Dessert

Grießflammerie mit kandierten Walnüssen auf Schokoladenspiegel

Für 4 Personen

Zutaten:

60 g	Hartweizengrieß
80 g	Zucker
1	Ei
1 Prise	Salz
1 Pck.	Vanillezucker
½ l	Milch (1,5 % Fett)
200 g	Walnüsse
200 g	Vollmilchschokolade



Zubereitung:

- 1** Ei, Salz, 30 g Zucker und Vanillezucker mit der gesamten Milch in einem Topf kalt anrühren und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
- 2** Den Grieß einrieseln lassen, gut verrühren und ca. 3-5 Minuten garen lassen.
- 3** Dann den Grieß abschmecken und gegebenenfalls nachsüßen.
- 4** Den fertigen Flammerie in 4 kleine, mit kaltem Wasser gespülte Formen geben und ca. 3-4 Stunden kalt stellen.
- 5** Die Vollmilchschokolade schmelzen und daraus den Soßenspiegel ziehen.
- 6** In einem Topf den restlichen Zucker erhitzen bis er flüssig ist. Die Walnüsse in den Topf geben, umrühren und kandieren.
- 7** Dann die Nüsse mit einem Löffel heraus nehmen und auf Backpapier zum Trocknen legen.
- 8** Die Schokoladensoße auf den Tellern verteilen, das Grießflammerie stürzen und in die Mitte des Soßenspiegels stellen. Mit den kandierten Walnüssen dekorieren.

Menü 5

Vorspeise

Räubersalat (Gurken-Tomaten-Salat)

Für 4 Personen

Zutaten:

1	Gurke
250 g	Cherrytomaten
20 ml	Essig
25 ml	Rapsöl
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

- 1** Die Cherrytomaten und die Gurke waschen.
- 2** Die Gurke in Würfel schneiden, die Cherrytomaten halbieren und zusammen in eine Schüssel geben.
- 3** Für das Dressing etwas Petersilie und Schnittlauch waschen, fein zerkleinern und mit dem Essig, Rapsöl vermischen, mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Tomaten-Gurken-Salat verrühren.

Hauptgang

Neptuns Gartenmahl (grüne Bandnudeln mit Lachsfilet in Käse-Sahne-Soße)

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g	Lachsfilet
320 g	grüne Bandnudeln
500 g	Frischkäse (15 % Fett)
250 g	saure Sahne
500 ml	Milch (1,5 % Fett)
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
	Salz



Zubereitung:

- 1** Die Bandnudeln mit einer Prise Salz in einen Topf mit kochendem Wasser geben und gar kochen.
- 2** Das Lachsfilet mit Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten.
- 3** Für die Käse-Sahne-Soße werden 500 g Frischkäse, 250 g saure Sahne und 500 ml Milch in einem Topf vermischt, aufgekocht und mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Dessert

Oma Blackbeards Birnenkompott (Birnenkompott)

Für 4 Personen

Zutaten:

4	Birnen
1	Zitrone
2 EL	Honig

Zubereitung:

- 1** Die Birnen waschen, vierteln und entkernen.
- 2** Anschließend die Birne in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
- 3** Das Birnenkompott mit frisch gepressten Zitronensaft verfeinern.
- 4** Den Honig hinzugeben und vermischen.



Menü 6

Vorspeise

Tomatensuppe für Piraten

Für 4 Personen

Zutaten:

800 g	Fleischtomaten
6 g	saure Sahne
1	Gemüsezwiebel
2 EL	Rapsöl
600 ml	Gemüsebrühe
4	Blätter Basilikum
	Salz
	Pfeffer
	Paprikapulver, edelsüß



Zubereitung:

- 1** Die Tomaten waschen und jeweils in 8 Teile zerlegen.
- 2** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3** In einen Topf die Zwiebelwürfel im Rapsöl glasig dünsten.
- 4** Anschließend werden die Tomaten und die Brühe hinzugefügt. Die Suppe solange kochen lassen, bis die Tomaten zerfallen.
- 5** Die Suppe von der Herdplatte nehmen und mit dem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Oberfläche entsteht.
- 6** Anschließend die Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 7** Die Suppe anrichten und zum Verfeinern pro Teller einen Löffel saure Sahne auf die Suppe geben und mit Basilikum dekorieren.

Hauptgang

Hähnchen auf der Weide

Für 4 Personen

Zutaten:

440 g	Hähnchenbrustfilet
10	mittelgroße Kartoffeln
300 g	Erbsen
300 g	Möhren
4	Tomaten
1	Gurke
30 ml	Rapsöl
1,5 Liter	Wasser
½ TL	Geflügelbrühe (3 g)
1 TL	Vollkornmehl
½ TL	Zucker
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1 1 Liter Wasser mit 12 g Salz zum Kochen bringen.

2 Kartoffeln säubern, schälen und in den Topf mit dem kochenden Salzwasser geben.

3 ½ Liter Wasser für die Möhren und Erbsen aufsetzen, daran noch 1 TL Salz und einen ½ TL Zucker geben.

4 Das Hähnchenbrustfilet roh in mundgerechte Stücke schneiden und in der Pfanne zusammen mit dem Rapsöl goldbraun anbraten.

5 Wenn das Fleisch fertig gebraten ist, den Sud mit 100 ml Wasser und 3 g Geflügelbrühe vermischen, eventuell mit Vollkornmehl andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Erbsen und die Möhren abgießen, zusammen mit den Kartoffeln und dem Fleisch auf den Tellern portionieren.

7 Die Soße um die Kartoffeln gießen.

8 Die Tomaten waschen, die Gurke schälen und in Scheiben schneiden und in der Mitte aushöhlen.

9 Mit den Tomaten und Gurken die Teller garnieren.



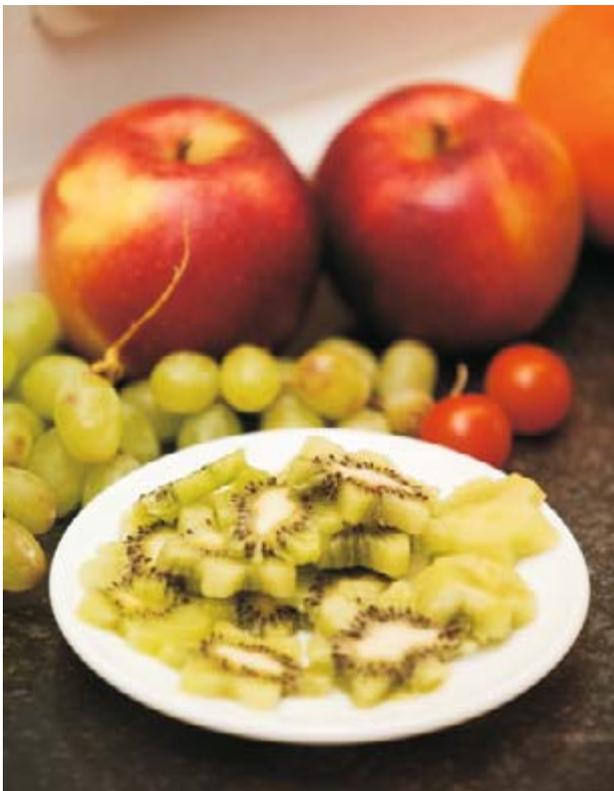
Dessert

Obstsalat – Ein buntes Durcheinander

Für 4 Personen

Zutaten:

2	Äpfel
2	Apfelsinen
2	Bananen
3	Kiwis
3 EL	Balsamico
2 TL	Puderzucker (12 g)



Zubereitung:

- 1** Die Apfelsinen, Bananen und Kiwis schälen, die Äpfel nur abwaschen (damit keine Vitamine verloren gehen)
- 2** Apfelsine und Äpfel in kleine Stücke, die Bananen in Scheiben und die Kiwis in kleine Würfel schneiden.
- 3** Kleingeschnittenes Obst wird auf den Tellern angerichtet.
- 4** Den Balsamico und den Puderzucker in einen Topf langsam erhitzen und zu einer Soße verrühren. Anschließend über den Obststeller geben.

Menü 7

Vorspeise

Tomatensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

1 L	Wasser
500 g	Tomaten
250 g	süße Sahne
1	Zwiebel
2	Gemüsebrühwürfel
2 EL	Rapsöl
2 EL	Vollkornmehl
1	Lorbeerblatt
	Paprikapulver
	Kräutersalz
	Pfeffer



Zubereitung:

1 Die Tomaten einschneiden, in kochendem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, die Haut entfernen und in Stücke schneiden.

2 Die Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Rapsöl anbraten. Das Vollkornmehl mit hinzu geben und das Gemisch goldbraun werden lassen.

3 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und die Brühwürfel hinzu geben. Die Brühe allmählich an das Zwiebel-Mehl-Gemisch gießen und die kleingeschnittenen Tomaten und das Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen lassen, bis die Tomatenstücke zerfallen.

4 Das Lorbeerblatt entfernen, den Topf von der Kochplatte nehmen und die Suppe pürieren, bis die Oberfläche schön glatt ist.

5 Anschließend die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

6 In einer Schüssel die süße Sahne steif schlagen.

7 Die Suppe auf den Tellern anrichten, mit einer Sahnehaube verzieren und mit Paprikapulver bestreuen.

Hauptspeise

Bunter Sandmanteller

Für 4 Personen

Zutaten:

4	Putenschnitzel
150 g	Frischkäse (15 % Fett)
200 g	saure Sahne
50 ml	Milch (1,5 % Fett)
350 g	Vollkornnudeln
300 g	Erbsen
1	rote Paprika
250 g	Möhren
2	Brühwürfel
25 g	Vollkornmehl
30 ml	Rapsöl
10 g	Kräutersalz
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

1 Die Möhren und Paprika waschen, die Möhren abschaben, die Paprika putzen und vom Kerngehäuse befreien und Möhren und Paprika in kleine Würfel schneiden.

2 Die Erbsen zusammen mit den Möhren- und Paprikawürfeln in einem Topf mit Wasser dünsten. Das Wasser abgießen, das Gemüse mit etwas Kräutersalz abschmecken und warm stellen.



3 Die Vollkornnudeln in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Einen Brühwürfel dazu geben und Nudeln gar kochen. Die Nudeln abgießen und mit etwas Kräutersalz abschmecken. Anschließend warm stellen.

4 Die Putenschnitzel von beiden Seiten in einer Pfanne in Rapsöl anbraten.

5 Den Frischkäse im Topf mit saurer Sahne und 50 ml Milch vermengen und aufkochen. Einen Brühwürfel dazu geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ggf. mit etwas Vollkornmehl die Soße andicken.

Dessert

Winterliches Quarkdessert

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g	Magerquark
200 g	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
3	große Äpfel
2	Bananen
2	Kiwis
2	Mandarinen
1 Pck	Vanillezucker
2 EL	Zucker
4	Waffelröllchen



Zubereitung:

- 1** Die Äpfel waschen, halbieren und aus dem Fruchtfleisch mit einem Portionierer kleine Kugeln ausstechen. Die Apfelhälften aushöhlen und die Ränder wellenförmig schnitzen.
- 2** Die Bananen, Kiwis und Mandarinen schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3** Naturjoghurt mit dem Quark vermischen. Die Masse pürieren und mit Vanillezucker und Zucker abschmecken und ein Großteil des Obstes unterheben.
- 4** Die Quarkspeise in die Apfelhälften füllen und mit dem restlichen Obst und den Waffelröllchen verzieren.



Menü 8

Vorspeise

Radieschenmäusebrot

Für 4 Personen

Zutaten:

2	Scheiben Vollkornbrot
250 g	Magerquark
50 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Bund	Schnittlauch
2 Bund	Petersilie
1 Bund	Radieschen
	Salz
	Pfeffer



Zubereitung:

- 1** Den Speisequark und die Milch in eine Schüssel geben und verrühren.
- 2** Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, klein schneiden und dazu geben.
- 3** Den Kräuterquark mit Pfeffer und Salz abschmecken und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.
- 4** Vier Radieschen (für jedes Brot eins) waschen und Blätteransatz abschneiden, wichtig: Radieschenschwanz stehen lassen.
- 5** Rechts und links oberhalb des Blattansatzes mit einem Messer die Augen aushöhlen und an den Seiten zwei Schlitz für die Ohren einschneiden.
- 6** Die restlichen Radieschen in Scheiben schneiden und die Radieschenscheiben, als Ohren, in die Schlitz an der Seite stecken.
- 7** Das Vollkornbrot in Dreiecke schneiden, mit dem Kräuterquark bestreichen und mit den Radieschenmäusen verzieren.

Hauptgericht

Bunter Clowny-Teller

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g	Putenfleisch
400 g	Ebly Zartweizen
300 g	Möhren
300 g	Erbsen
250 g	Frischkäse (15 % Fett)
20 g	Rapsöl
2	Würfel Gemüsebrühe
2	Cocktailtomaten
1 Bund	Petersilie
	Salz

Zubereitung:

- 1** Ebly Zartweizen in einen Topf mit Wasser und einer Prise Salz geben und nach der Verpackungsanleitung kochen.
- 2** Die Möhren waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3** Die Möhren in einen Topf geben, mit Wasser füllen, bis die Möhren bedeckt sind und ca. 5 Minuten kochen.
- 4** Dann die Erbsen hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.
- 5** Das Gemüse mit Gemüsebrühe (Gemüsebrühwürfel) abschmecken und den Frischkäse hinzugeben und schmelzen lassen.
- 6** Das Putenfleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit dem Rapsöl goldbraun anbraten.
- 7** Das Wasser vom Ebly Zartweizen abkippen und den Ebly Zartweizen in einem Sieb kurz abtropfen lassen.
- 8** Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 9** Die Petersilie waschen und in große Teile zupfen.
- 10** Ebly Zartweizen auf dem Teller kreisrund verteilen.
- 11** Die Putenstreifen als Mund, das Gemüse als Augen, die Cocktailtomaten als Nase und die Petersilie als Haare auf dem Teller anrichten und servieren.



Dessert

Quarkspeise Paradiso

Für 4 Personen

Zutaten:

500 g	Magerquark
200 ml	Milch (1,5 % Fett)
1 Pck.	Vanillezucker
2	Orangen
2	Kiwi
2	rote Äpfel
1	Honigmelone
200 g	helle Weintrauben



Zubereitung:

- 1** Den Magerquark in eine Schüssel geben.
- 2** Dann die Milch unterrühren und den Vanillezucker dazu geben.
- 3** Alles zu einer glatten, cremigen Masse verrühren und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.
- 4** Orangen und Kiwis schälen.
- 5** Äpfel waschen, vierteln, entkernen.
- 6** Weintrauben waschen.
- 7** Orangen und Äpfel in Stücke schneiden.
- 8** Die Kiwis in Scheiben schneiden und mit Stechformen (z. B. Sterne) ausstechen.
- 9** Die Honigmelone halbieren, das Kerngehäuse entfernen und mit einem Portionierer das Fruchtfleisch kugelförmig ausstechen und die Melonenhälften aushöhlen
- 10** Die gekühlte Quarkspeise in 4 Dessertschalen füllen und mit dem Obst (Kiwi-, Orangen-, Apfelstücke, Weintrauben und Melonenbällchen) bedecken.
- 11** Wahlweise kann die Quarkspeise auch in den Melonenhälften serviert werden.

2.9. Glossar

Blanchieren

(franz. blanchir, „weiß machen“), auch Brühen, Überbrühen, Abwällen, ist die Bezeichnung für das kurzzeitige Eintauchen von Lebensmitteln in kochendes Wasser.

Dünsten

Dünsten ist eine Zubereitungstechnik der Kochkunst, bei der Fisch, Fleisch oder Gemüse in etwas Flüssigkeit wie beispielsweise Wein, Brühe, Öl oder auch einfach nur Wasser gegart wird.

Filetieren

Im Zusammenhang mit Zitrusfrüchten versteht man unter Filetieren das Auslösen des Fruchtfleisches aus den Trennhäuten.

Kandieren

Kandieren ist eine Konservierungsmethode für frische, essbare Pflanzenteile (meist Früchte und Obst), bei welcher der Zuckergehalt der Früchte auf mindestens 70 Prozent erhöht und der Wassergehalt reduziert wird.

Mehlieren

Mehlieren ist ein Ausdruck für das Wenden von Lebensmitteln, meist Fleisch oder Fisch in Mehl. Es dient der Vorbereitung der Stücke zum Braten oder stellt den ersten Schritt des Panierens dar.

Mörsern

Zermahlen von Zutaten mit einem Mörser.

Panieren

Panieren ist eine Methode, Fleisch- oder Fischstücke, aber auch anderes mit einer Hülle aus Paniermehl zu versehen. Üblicherweise wird das Gargut zuerst in Mehl, dann in geschlagenem und gewürztem Ei und schließlich im Paniermehl gewendet.

Parieren

Als Parieren bezeichnet man das Schneiden in für das Lebensmittel charakteristische Stücke.

Passieren

Passieren bezeichnet einen Arbeitsvorgang, bei dem Flüssigkeiten und verschiedene Massen frei von festen Bestandteilen gehalten werden sollen. Häufig werden besagte Flüssigkeiten oder Massen durch ein Passiersieb gestrichen.

Pürieren

Pürieren ist das Verarbeiten von Lebensmitteln zu einem feinen, homogenen Brei (Püree).

Tournieren

Tournieren ist ein Verfahren, mit dem beim Kochen das Zurechtschneiden von Obst, Gemüse, Kartoffeln und Eiern bezeichnet wird.

Impressum

Herausgeber: Landesvereinigung für Gesundheit
Sachsen-Anhalt e.V.
Badestr. 2
39114 Magdeburg

Autoren: Sabrina Behrends
Martina Kolbe

Redaktion: Martina Kolbe

Layout: Carmen Häusler

Druck: Druckerei Mahnert, Aschersleben

Auflage: 1000

Erschienen: Juli 2009

Die Arbeit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Gesundheit und Soziales des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.

