



Regional isst besser

Kochen mit Schulkindern in der Förde Sparkasse



 Förde
Sparkasse



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.



Fair. Menschlich. Nah

Die Förde Sparkasse engagiert sich

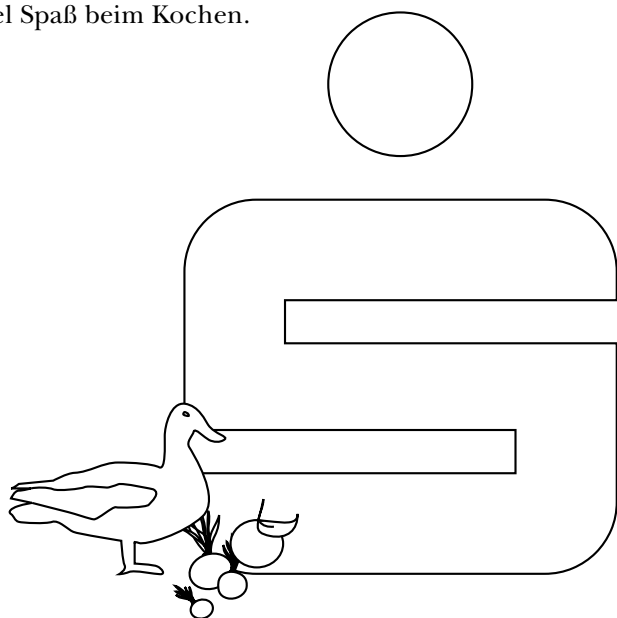
Die Förde Sparkasse ist mehr als nur eine Bank. Als regionales Wirtschaftsunternehmen fühlen wir uns der Region und ihrem wirtschaftlichen und kulturellen Wohlergehen verpflichtet. Im Rahmen unserer nachhaltigen, am Gemeinwohl ausgerichteten Geschäftspolitik unterstützen wir bewusst kulturelle Veranstaltungen und Initiativen, fördern soziale Projekte und engagieren uns für den Sport, die Wissenschaft und den Umweltschutz in unserem Geschäftsgebiet. Die Menschen stehen dabei im Mittelpunkt, und unser Geschäftsmodell folgt den Grundsätzen „Fair. Menschlich. Nah“.

Deshalb unterstützt die Förde Sparkasse auch den Verein FEINHEIMISCH. Das Engagement für die Region und der Einsatz für eine regionale, gesunde Ernährung sind Ziele, mit denen wir uns identifizieren können. Wir übernehmen für das Kochen mit Schulkindern gerne die Rolle des Gastgebers, denn gerade für die Jüngsten ist eine ausgewogene Küche besonders wichtig.

Wir wünschen allen Kindern viel Spaß beim Kochen.



 **Förde
Sparkasse**



Ich fand den Tag in der Sparkasse toll, weil wir auch die Zubereitung alleine machen durften und auch gelernt haben, wie man kocht. Das Essen war genauso lecker wie der Apfel-Zimt-Punsch. Ich fand einfach alles toll.

Antonia, 10 Jahre



Ich fand den Tag super, weil das Kochen super Spaß gemacht hat und das Essen super lecker war!

Laura, 10 Jahre



Ich fand den Tag schön, weil wir unser gekochtes Essen auch gegessen haben und es lecker war. Die Geschenke waren toll. Der Empfangstee war sehr gut.

Richard, 10 Jahre



Mir hat das köstliche Essen sehr geschmeckt. Außerdem habe ich bei FEINHEIMISCH gelernt, dass regionale Küche gut für die Umwelt ist.

Anton, 10 Jahre



Genießen und Gutes tun – Mach mit!

Mit Genuss die Welt ein klein wenig verändern: Geht das überhaupt? Und: Was heißt das eigentlich? Wir vom Verein FEINHEIMISCH – Genuss aus Schleswig-Holstein sind davon überzeugt, dass jeder von uns die Welt ein klein wenig besser machen kann. Zum Beispiel, indem man Lebensmittel aus der Region kauft und verarbeitet – wie zum Beispiel Mineralwasser von der Magnus Quelle aus Norderstedt oder Säfte von der Süßmosterei Steinmeier aus Kiesby. Das haben die Schülerinnen und Schüler der Kieler Hardenbergsschule selbst erlebt, als sie in der Küche der Förde Sparkasse auf Anregung des Vereins FEINHEIMISCH einen Vormittag lang Kartoffeln schälen und Möhren schneiden, Hähnchen zerkleinern und Äpfelkompott herstellen durften – und im Anschluss daran im Rahmen einer lockeren Schulstunde mehr über regionale Produkte und Klimaschutz, nachhaltige Ernährung und vollwertiges Essen und Trinken erfahren konnten. Selbst kochen macht Spaß und kann richtig lecker schmecken – vorausgesetzt, man macht es sorgfältig und nimmt gute Lebensmittel.

Nicht nur für eine gesunde Ernährung (weil möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe vorhanden sind), sondern weil sie auch dazu beitragen, dass viel weniger CO² und Wasser verbraucht wird als bei Lebensmitteln, die zum Beispiel aus Übersee stammen und erst um den halben Erdball transportiert werden müssen. Dass sie darüber hinaus noch Arbeitsplätze auf Bauernhöfen, in der Landwirtschaft und Gastronomie sichern oder manchmal sogar neue schaffen, ist ein weiterer positiver Aspekt.

Aus den gemeinsamen Erfahrungen und dem Wissen der FEINHEIMISCHEN ist diese Broschüre entstanden. Sie soll zum Nachkochen und Nachahmen animieren.

Viel Spaß dabei!

Mehr Informationen unter:
www.feinheimisch.de



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Gebratenes Bauernhähnchen

mit Ofenmöhren & Kartoffel-Weißkohl-Gratin

ZUTATEN

Ein schönes großes Bauernhähnchen –
reicht für 6 bis 8 Personen

1 Pfund frische Zwiebel

1 Knolle Knoblauch

etwas frischer Thymian, Meersalz, Pfeffer,
etwas Rapsöl

pro Person 2-3 Möhren mit Grün
auch hier Meersalz & Pfeffer,
eine Prise Zucker
gutes kaltgepresstes Rapsöl

1,5 kg festkochende heimische Kartoffeln
Pfeffer, Meersalz, Muskat
1 Pfund frischer Weißkohl
etwas Knoblauch
jeweils ca 0,5 Liter Vollmilch und Sahne



HUHN

Die äußeren Flügelknochen abtrennen, zusammen mit dem Hals und den anderen Innereien für die Brühe aufheben.

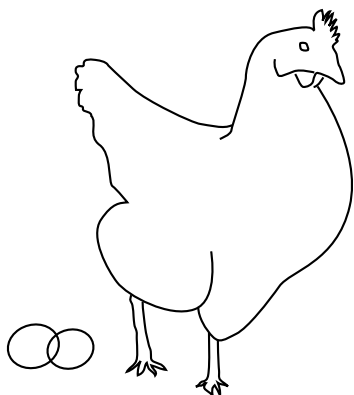
Das Huhn innen und außen abspülen und abtrocknen.

Meersalz mit Thymian zusammen „mörsern“, mit etwas Rapsöl vermengen, das Huhn innen & außen damit einreiben.

Zwiebeln grob würfeln, mit einigen Knoblauchzehen und einigen Thymianstängeln mischen, das Huhn damit füllen. Mit einigen Zahnstochern verschließen.

Das Huhn in einem Bräter oder tieferen Backblech im 220 C° heißen Ofen kräftig anbrutzeln, bis es eine schöne Farbe hat. Dann auf 80 C° herunterdrehen und ca. 2 Stunden langsam zu Ende braten.

Das Huhn wird so gleichmäßig gar und auch die Brust nicht trocken. Kurz vor dem Servieren dann noch einmal mit mehr Oberhitze nachknuspern.



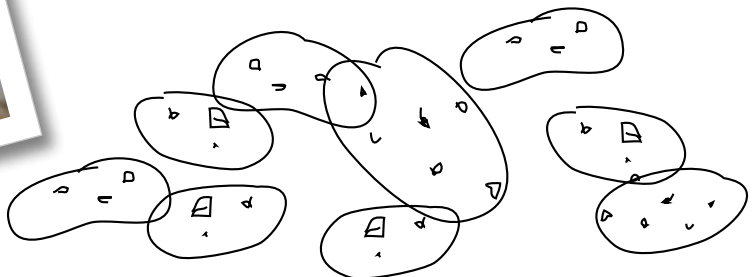


KAROTTEN

Die Karotten putzen, also das Grün auf ca 3 cm kürzen und eventuelle sandige Ränder am Stiel abkratzen. Auf einigermaßen gleiche Länge schneiden, dann dünn schälen. Mit Meersalz, der Prise Zucker und schön grob gestoßenem Pfeffer würzen, etwas Rapsöl untermischen. Auf ein Backblech legen, 1 cm Wasser angießen und bei ca 180-200 Grad garen. Dies dauert ca. eine Viertelstunde; die Ofentemperatur muss dabei so geregelt werden, dass die Karotten zwar eine leichte Bräunung kriegen, aber natürlich nicht verbrennen. Dieses kann auch schon vor dem Braten des Huhnes passieren – ein kurzes Erwärmen vor dem Anrichten schadet nicht.

GRATIN

Kartoffeln schälen und mit einem Küchenschneider in feine Scheiben hobeln. Vom Kohl den Strunk herausschneiden, Kohl in feine Streifen hobeln. Zusammen mit der Sahne und der Milch in einen flachen Topf füllen, mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen. Zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren einige Minuten bissfest vorgaren. Dabei bindet die Kartoffelstärke die Flüssigkeit. Mit etwas Muskat abschmecken und in eine ofenfeste Form umfüllen. Entweder schon vor dem Huhn zubereiten und warm stellen oder parallel im Backofen zusammen mit dem Huhn backen.



Frische Hühnerbrühe



ZUTATEN

Die nach dem Zerlegen des Huhnes übrigen Knochen und entnommenen Hals & Innereien (außer der Leber, diese gesondert verwenden)

2 Karotten

½ Sellerie

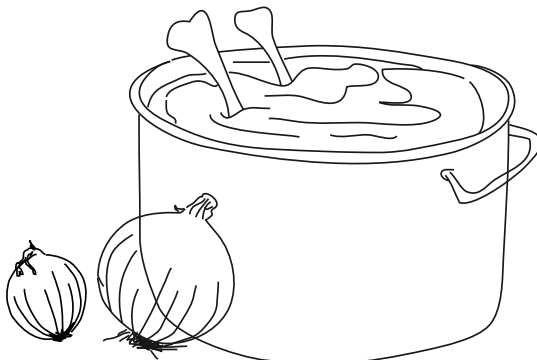
2 Stangen Porree

2 Zwiebeln

2 Lorbeerblätter, 2 Wacholderbeeren, 1 Nelke, etwas Thymian, einige Pfefferkörner, Meersalz

Knochen und Innereien in einen hohen Suppentopf geben; das Gemüse und die Gewürze hinzugeben und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Ca. 2-3 Stunden ganz leicht köcheln lassen, durch ein Sieb passieren und etwas abfetten. Eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

Als Suppeneinlage eine Karotte, ein Viertel Sellerie und eine Stange Porree in ganz feine Würfel schneiden, in der fertigen Brühe einmal aufkochen – fertig!



Quark-Mousse

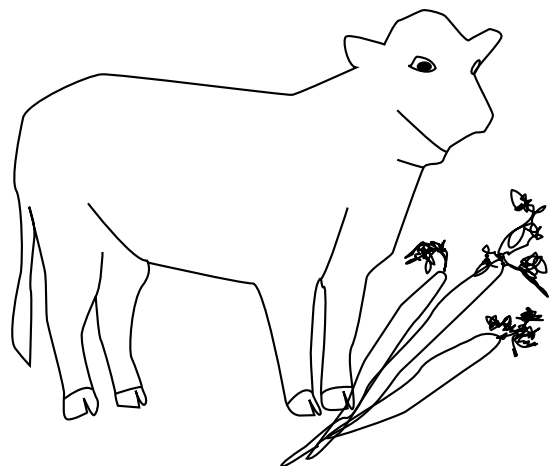
mit Apfelkompott & gerösteten Haferflocken

ZUTATEN

- 500 g Quark
- 0,5 l Sahne
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Limette
- 3 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 3 Holsteiner Äpfel (Elstar oder Cox Orange)
- ¼ Liter Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 3 EL Zucker
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Puddingpulver

Den Quark mit dem Zucker, der Hälfte der Sahne, der Vanille und der dünn abgeriebenen Schale der Limette verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Saft der Limetten vorsichtig erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Zur Quarkmasse rühren. Die andere Hälfte der Sahne cremig schlagen und unter den Quark heben, in Gläser oder kleine Schüsseln füllen.

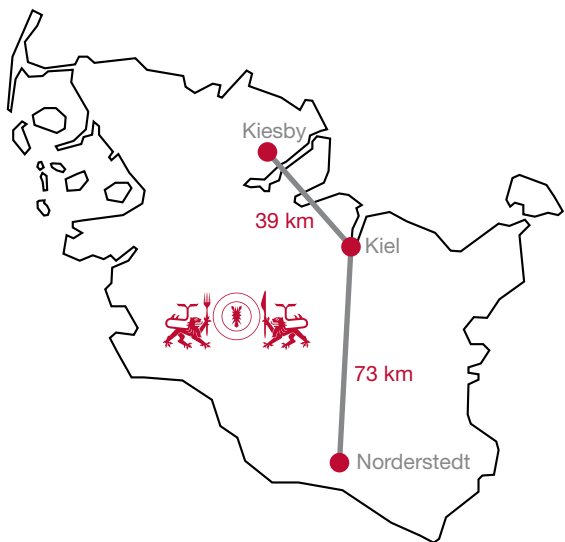
Äpfel schälen, entkernen, in Achtel schneiden, dann mit dem Apfelsaft, der Zimtstange und dem Zucker zum Kochen bringen, 1 Minute vorsichtig köcheln lassen. Puddingpulver mit etwas Wasser anrühren und in das kochende Kompott geben. Einmal aufkochen, mit Zitronensaft abschmecken, abkühlen lassen und zur Quarkmousse geben. Die Haferflocken leicht anrösten und über das Dessert streuen.



Für eine starke Region und mehr Klimaschutz

Wenn Lebensmittel um den halben Erdball transportiert werden, ist das weder gut für den Klimaschutz noch für das Geschäft regionaler Erzeuger und ebenso wenig für die Frische der Produkte.

Eigentlich gibt es alles in der Region. Mineralwasser aus Norderstedt und Apfelsaft aus Kiesby. Die Früchte aus weit entfernten Ländern sind nicht hier gereift und der Transport schädigt die Umwelt.



Nachhaltige Ernährung

nach sechs Kriterien

Allgemeine Grundsätze

- » Soziale Gerechtigkeit
- » Erhalt der kulturellen Vielfalt
- » Gleichberechtigung der Geschlechter

Lebensmitteleigenschaften

- » Frisch
- » Regional
- » Saisonal
- » Ökologisch
- » Gentechnisch unverändert

Zusammensetzung der Nahrung

- » Abwechslungsreiche, bedarfsgerechte Ernährung
- » Reichlich: pflanzliche Lebensmittel und Getränke
- » Mäßig: tierische Lebensmittel
- » Sparsam: fett- und zuckerhaltige Lebensmittel
- » Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag

Vorbereitung

- » Gerechte Preise für Lebensmittel
- » Einkauf zu Fuß, per Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln
- » Richtige Lagerung von Nahrungsmitteln

Zubereitung

- » Energiebewusstes Kochverhalten
- » Aspekte der Ernährungskultur
- » Balance zwischen Fertignahrung und selbst zubereiteten Mahlzeiten

Nachbereitung

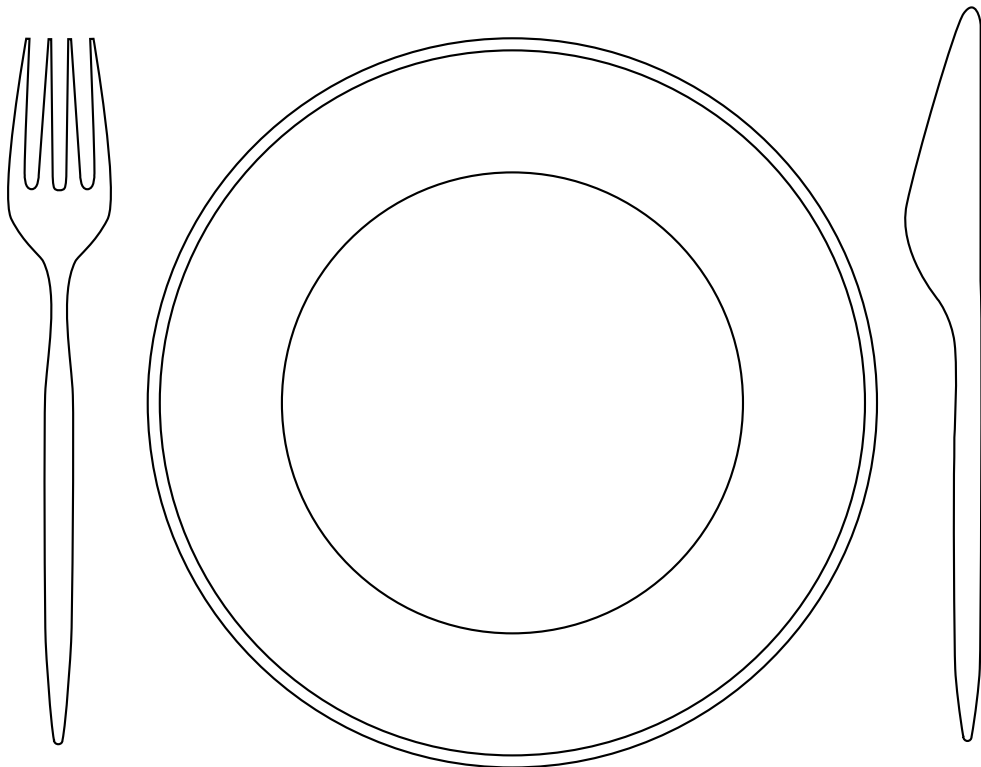
- » Müllvermeidung vor Müllverwertung
- » Mehrweg- oder Kartonverpackungen



Vollwertig essen und trinken

nach zehn Regeln

Male dein Lieblingsessen auf den Teller...



- 01** Vielseitig essen
- 02** Getreideprodukte und Kartoffeln
- 03** Gemüse und Obst (fünfmal am Tag)
- 04** Täglich Milch und Milchprodukte;
einmal in der Woche Fisch;
Fleisch, Wurstwaren und Eier in Maßen
- 05** Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel
- 06** Zucker und Salz in Maßen
- 07** Reichlich Flüssigkeit
- 08** Schmackhaft und schonend zubereiten
- 09** Nehmt euch Zeit und genießt euer Essen
- 10** Achtet auf euer Gewicht und
bleibt in Bewegung

Rätsel – Apfel

Welche Lebensmittel sind nicht regional?

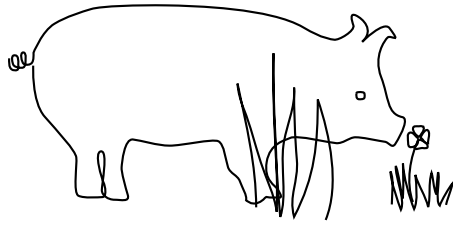
In diesem Rätsel-Apfel sind zehn Lebensmittel versteckt. Lies von oben nach unten und von links nach rechts. Findest du die Lebensmittel, die nicht aus Schleswig-Holstein sind? (Wenn du alles richtig machst, kannst du etwas gewinnen. Lies auf der nächsten Seite weiter...)



M O G H O C G L
A L L S U E S S F S
J S C H O K O L A D E A O
R S A F T S C H O R L E L F I
E U J F Ä M K U O M U J A K F
S V O L L K O R N B R O T O H
V U R W R O F U J R W G N K M
N O A B L H B S N B E H K Ä O
U M N X O L U M F W M U N S B
O O G F L R B U T T E R P E S
S E K P A K F D L E T E X
U T B B I A P F E L W
U H I B L K I S

Impressum

oder wer hat was gemacht?



Verantwortlich FEINHEIMISCH –
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.
c/o Restaurant Bruhns Wellenlänge
Dorfring 36 | 24235 Stein

Kooperation + Unterstützung Förde Sparkasse

Kochen + Rezepte Jochen Strehler, Cateringkultur, Kiel

Text Michael Fischer, Stefan Grote, Anja Kühn

Gestaltung Anja Kühn | schmolzeundkuehn

Fotos Arendt Schmolze | schmolzeundkuehn

Danke an die Klasse 4a der Hardenbergschule Kiel
und ihrer Lehrerin Nicole Heitmann fürs Mitmachen.

Und Danke an Jochen Strehler und sein Team...

Quellen

Zentrum Technik und Gesellschaft, Berlin
Deutsch Gesellschaft für Ernährung
Geografisches Institut der Universität Bern
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt,
Gesundheit und Verbraucherschutz



Bei der richtigen Lösung auf der anderen Seite kannst
du eins von fünf Sparbüchern gewinnen. Bitte trage
unten deinen Namen und deine Adresse ein

.....
Name

.....
Straße

.....
Postleitzahl + Ort

Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2010
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

.....
Bitte
freimachen

FEINHEIMISCH –
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.
c/o Restaurant Bruhns Wellenlänge
Dorfring 36

24235 Stein



KONTAKT

FEINHEIMISCH –
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.
c/o Restaurant Bruhns Wellenlänge
Dorfring 36 | 24235 Stein
Telefon 04343- 4950

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.feinheimisch.de

