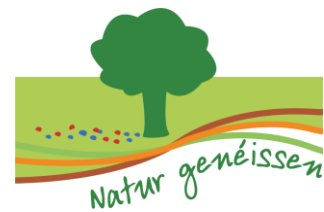


Für eine nachhaltige Ernährung – mehr Flexibilität bei den Menüs



Das Projekt *Natur genießen* fördert die Verwendung von Qualitätsprodukten der regionalen Produzenten, die am Projekt teilnehmen. Da die Menüs lange im Voraus erstellt werden, um insbesondere die Versorgung mit Fleisch von *Natur genießen* zu gewährleisten, ist es daher schwierig, das Angebot an Obst und Gemüse in Echtzeit vorherzusagen. Um Ihnen zu helfen, diese Schwierigkeit zu überwinden, bieten wir Ihnen einige Tipps für die Erstellung der Menüs im Sinn von *Natur genießen*.

Tipps für die Menüentwicklung:

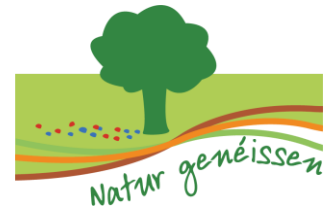
1. Verwendung von allgemeinen Bezeichnungen für Gemüse und Obst, um in Bezug auf das Angebot der Gemüseproduzenten flexibel zu bleiben. So können Sie zum Beispiel auf die Speisekarte "saisonales Gemüse" oder "saisonales Obst" schreiben, anstatt diese bereits genau zu definieren.
2. Beibehaltung von allgemeinen Bezeichnungen für Fleisch, um offen und flexibel zu bleiben, was das Angebot des Metzgers angeht. Schreiben Sie zum Beispiel auf die Speisekarte: "Rindfleisch" statt "Rindergulasch".
3. Geflügel auf den Speiseplan setzen, wenn bei den *Natur genießen*-Produzenten geschlachtet wird.
4. Auswahl von Lebensmitteln, die Teil des Angebots von *Natur genießen* sind: Bieten Sie zum Nachtisch eher Joghurt, Eis oder regionales Obst anstelle von Quark oder exotischen Früchten an.
5. Da im Winter die Auswahl an Obst und Gemüse begrenzt ist, lässt sich diese Vielfalt durch abwechslungsreiche Rezepte erweitern: so kann beispielsweise eine Karotte als Suppe, roh in Stäbchen geschnitten, püriert, gerieben oder einfach gekocht serviert werden, wobei die Würzung je nach Rezept variiert. Ebenso kann ein Apfel roh, gekocht oder als Kompott genossen werden.
6. Das Einfrieren ist eine Möglichkeit, bestimmtes Gemüse und Obst übers Jahr zu genießen. Auch bestimmte Fleischstücke, die während einer Schlachtung gekauft wurden, oder beim Kauf eines ganzen oder eines halben Schlachtkörpers können so flexibler eingeplant werden.
7. Kartoffeln, Nudeln und Quinoa aus der Region sollten öfter angeboten werden und seltener Reis oder Weizen, die keine regionalen Produkte sind.
8. Die regelmäßige Planung eines Menüs, das nicht definiert ist, z. B. ein "Chef's Menu" oder ein "Anti-Waste-Menü" ermöglicht, aktuelle Angebote oder einfach nur Überschüsse optimal zu nutzen.

Schlussfolgerung

Um eine gesunde und nachhaltige Ernährung zu unterstützen, ist es unerlässlich, die Menüs entsprechend dem Produktangebot zu entwickeln. So empfehlen wir beispielsweise den Kindertageseinrichtungen, das Angebot von *Natur genießen* Fleisch sowie Eier und Hülsenfrüchte als weitere Proteinquellen zu nutzen, gemäß den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung von Kindern.

Lagerware wie Kartoffeln, Gemüse oder frisches Obst, sowie Nudeln aus der Region sind das ganze Jahr über erhältlich, und die Vielfalt wird durch die große Auswahl an Rezepten und Sorten gewährleistet.

Rezept – Muffins mit Lauch und Feta



Zutatenliste: für 6 Kinder oder 4 Erwachsene

- 1 Stange Lauch
- 1 El Rapsöl
- 150 ml Milch
- 2 Eier
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 180 g Buchweizen- oder Maismehl
- 100 ml Sprudelwasser
- ½ Päckchen Backpulver
- 100 g Feta
- 70 g harter Ziegenkäse
- Salz, Pfeffer
- Butter für die Muffinförmchen (oder die Kuchenform)

Zubereitung:

1. Den Lauch waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden.
2. Danach in einer beschichteten Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, abkühlen lassen.
3. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Den Ziegenkäse raspeln.
4. In einer Schüssel alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren.
5. Den Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen.
6. Muffinförmchen (oder eine große Kuchenform) einfetten und den Teig hineingeben.
7. 15-20 Minuten (40 Minuten für die große Form) im Ofen backen. Lauwarm oder kalt servieren.