

# einfach AnDers essen



[www.jugendzentren.at](http://www.jugendzentren.at)





# {Inhalte}

Warum <b>einfach anders essen</b> ?	4
Wie viel ist gesund?	6
Warum bio?	8
Kochrezepte	12
Kontakt & Infos	50

# {Impressum}

**einfach anders essen** ist eine Publikation des **Vereins Wiener Jugendzentren**

Kontakt: Prager Straße 20, 1210 Wien  
wien-er-jugendzentren@jugendzentren.at  
[www.jugendzentren.at](http://www.jugendzentren.at)

Projektleitung einfach anders essen: Dr. Peter Kaiser, Werner Prinzjakowitsch, MSc

Ernährungswissenschaftliche Projektbegleitung: Mag<sup>a</sup> Gabriele Wittner, "die umweltberatung" Wien

Grafik: Mag<sup>a</sup> Selina Englmaier

Fotos: Verein Wiener Jugendzentren, Luca Faccio, andere Quellen direkt angegeben  
Wien, 2012.



# {Vorwort}

**Sehr geehrte LeserInnen,  
liebe Interessierte!**

Ökologie ist bereits seit einigen Jahren wichtiges Thema im Verein Wiener Jugendzentren. Die Öko-RitterInnen & Climate Coolers wurden 2011 im Schwerpunkt Fair Trade & Clean Clothes fortgesetzt. Von **November 2011 bis Ende Juni 2012** stand in vielen Einrichtungen mit **einfach anders essen** ein Gesundheitsprojekt, gefördert vom **Bundesministerium für Gesundheit**, am Programm.

Zum einen wurden bereits stattfindende **Kochaktionen** evaluiert und mitunter auch erweitert und nach den Kriterien „**regional, saisonal, biologisch, fair**“ umgestellt, wenn dies in den letzten Jahren nicht ohnedies schon erfolgt ist. Zum anderen wurden unter dem Motto „**Gesunde Bar im Jugendcafé – attraktiv und umsatzstark**“ die Barangebote einiger Jugendcafés evaluiert. Dafür gab es in den Jugendzentren „Testserien“, welche fairen, gesunden und leistbaren Produkte den Jugendlichen schmecken und Eingang in die „Gesunde Bar“ finden können.

In vorliegender Broschüre finden Sie **Infos zum Projekt einfach anders essen**, zu gesunder **Ernährung** und viele Hintergrundinfos rund um's Thema **Bio**. Die umfangreiche Sammlung der mit Jugendlichen erprobten **Rezepte** soll zum Nachkochen einladen und Lust auf gesunde Ernährung machen!

Ich möchte mich nun bei allen KollegInnen im Verein Wiener Jugendzentren für Ihr Engagement in diesem Projekt sowie den FördergeberInnen Bundesministerium für Gesundheit und MA 13 **bedanken!** Ein herzliches Danke auch an alle Organisationen, die zum Gelingen des Projekts **einfach anders essen** beigetragen haben!

Ich wünsche **viel Freude** und viele **interessante Anregungen beim Lesen** und noch mehr **Spaß und Erfolg beim Umsetzen!**



GR Mag<sup>a</sup> (FH) Tanja Wehsely  
Obfrau des Vereins Wiener Jugendzentren



# Warum einfach

Dr. Peter Kaiser, Verein Wiener Jugendzentren - Zentrum 9, Projektleitung **einfach anders essen**

„Rund um's Essen spielt sich's ab!“, bringt es eine Kollegin auf den Punkt. Dass in den meisten Einrichtungen des Vereins Wiener Jugendzentren Kochaktionen eine lange und regelmäßig gepflegte Tradition haben, sollte niemanden verwundern. Auch nicht, dass immer mehr Einrichtungen verstärkt auf gesunde Speisen und Snacks achten, Produkte möglichst nach ökologischen (bio, regional, saisonal) und sozialen (fair gehandelt) Kriterien einkaufen.

Bewusste Ernährung und kritisches Konsumverhalten waren bereits zentrale Themen des VJZ-Projekts „Öko-RitterInnen & ClimateCoolers“ (2008 bis 2010) und des Schwerpunktes „Globale Zusammenhänge: Fairtrade & Clean Clothes“ (2011). Die 15 am Projekt **einfach anders essen** teilnehmenden Einrichtungen konnten an diese Erfahrungen anknüpfen und sie mit zahlreichen Aktivitäten vertiefen. Die vorliegende Broschüre ist eines der Ergebnisse dieses Projekts.

## Warum wird in Jugendzentren gekocht?

Die Kids sind hungrig. Etliche BesucherInnen haben nichts im Bauch, oder maximal einen fragwürdigen Snack in der Pause und nach der Schule hastig verdrückt, wenn sie nachmittags das Jugendzentrum ihrer Wahl aufsuchen. Die erste warme Mahlzeit gibt es für nicht wenige erst abends.

Je nach Regelmäßigkeit (z.T. wöchentlich) und Bedarf spielt der „Versorgungs“-Aspekt eine Rolle. Wenn es nicht spontan, schnell, (ganz) einfach und möglichst sättigend zugehen muss, dann eröffnet sich ein weites Feld kulinarischer Experimente. Freilich, pädagogische und zeitliche Budgets sind begrenzt. Auch setzt dies ein entsprechendes Maß an

Know-how und Freude am Kochen seitens der BetreuerInnen voraus. **Teamkultur** ist auch Esskultur – und umgekehrt. Vorgelebtes Teamkochen animiert (nicht nur hungrige) Jugendliche ungleich besser zum Mitmachen als der Wink mit erhobenem Kochlöffel.

**Partizipation** wird großgeschrieben. **Freiwilligkeit** ist selbstverständlich Grundbedingung der Kochaktionen. Mit dem klaren Ziel vor Augen, nach einer bestimmten Zeit eine fertige Speise gemeinsam genießen zu können, erweist sich Gruppendynamik oft auch als Herausforderung: Ein Kochteam muss miteinander kommunizieren und sich koordinieren können, gegebenenfalls nicht nur miteinander kochen, sondern auch gemeinsam einkaufen, Kochutensilien herrichten, Tisch decken, abservieren, Geschirrspüler einräumen – und vor allem Spaß dabei haben!

Es geht um **Wissens- und Kompetenzermittlung**: Früh bei den Kindern und Teens anzusetzen, bewährt sich für den Erwerb und die Erweiterung praktischer Kompetenzen. Sich selbst etwas kochen zu können, ist auch ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstständigkeit. Wissen über Ernährung, Lebensmittelqualität, -preise, -produktionsweisen und unterschiedliche Esskulturen zu vermitteln, ermöglicht auch Anregungen zur Änderung eingefahrener Essgewohnheiten zu geben.

Erkennbar steigt das Interesse am Kochen z.B. an der Nachfrage bezüglich Kochaktionen in der Einrichtung. Und dass Mädchen, die im Jugendzentrum zum ersten Mal Gemüse geschnitten hatten und Burschen, die sich „outeten“, auch zu Hause in der Küche mitzuhelfen, eine Köchin-/Kochlehre absolviert haben, ist ja auch schon vorgekommen.



# anders essen?

In puncto **Geschlechterverhältnis** mag in manchen Einrichtungen durchaus „je jünger, desto gemischer“ zutreffen. Vielerorts ist das gemeinsame Kochen von Mädchen und Burschen ebenso etabliert wie das Miteinander der BesucherInnen mit verschiedenster Herkunft und soziokulturellem Background. Kochen bringt die Leute zusammen. Auch über Generationsgrenzen hinweg, wie u.a. die Kochaktionen mit Familien beweisen.

**Vielfalt wird großgeschrieben.** Vielfalt ist der sprichwörtliche Blick über den Tellerrand. Diesseits des einseitigen Einerleis globaler Fastfoodstandardisierungen sowohl mit regionalen Zutaten, Produkten als auch mit internationalen Rezepten den Geschmack- und die übrigen Sinne öffnen.

Dementsprechend **abwechslungsreich** sind die Rezepte ausgefallen, deren Zusammensetzung sich sehr dynamisch ergeben hat und auf allesamt gelungenen Kochaktionen beruht: Von den einfachen und schnellen „Kohlenhydrate-Basics“ wie Ofenkartoffeln, Nudelsalat und Gemüseis bis zum aufwendigen pakistanischen Festtagsmenü und Kärntner Kasnudeln, die den KochaktionsleiterInnen schon einiges an Kochkenntnissen abverlangen. Von der oftmals erprobten türkischen Eierspeise „Menemen“ (das in den kurzen Journaldiensten einer mobilen Einrichtung ebenso gerne zubereitet wird, wie bei einer Burschenübernachtung) – bis zum (bisher) einmaligen Gelingen einer Fenchel-Zucchini-Putenbrust.

Versucht man bei den Kochaktionen die vielfältigen gesunden Aspekte für Mensch, Tier und Umwelt zu beachten, so ist es kein Zufall, dass die Mehrzahl der Rezepte vegetarisch ausgefallen ist. Einige sind vegan bzw.



sehr leicht nach Belieben „veganisierbar“. Karnivorische Vorlieben werden unter dem Vorbehalt „Biofleisch“ berücksichtigt.

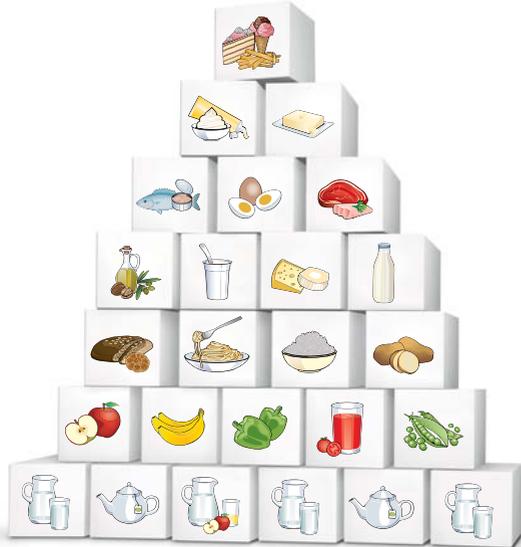
Was die hier versammelten Beispiele von einer bloßen **Rezeptsammlung** unterscheiden, sind (auch) die **Tipps und Tricks**. Diese sollen helfen aufzuzeigen, was beim – nicht selten munter turbulenten – Kochen mit den Kids und Jugendlichen zu beachten ist; Kochschritte, die routinierte KöchInnen für selbstverständlich nehmen, einer Gruppe aufgeregter Teenies aber klar und deutlich erklärt werden müssen.

Die vorgestellten Rezepte wollen **zum Nachkochen, Erweitern, Variieren und Experimentieren einladen**. Dabei wünschen wir **gutes Gelingen und guten Appetit!**

Da wir den Anspruch erheben, dass prinzipiell alle in den Rezepten angegebenen Zutaten als Bio-Produkte erhältlich sind, mag es hilfreich sein, sich auch einige der wichtigsten Punkte zu vergegenwärtigen, warum bio wirklich besser ist.



# Wie viel ist



Quelle & Grafik: Bundesministerium für Gesundheit, [www.bmg.gv.at](http://www.bmg.gv.at)

Ernährungstipps bekommt man von allen Seiten – in Zeitschriften und TV-Lifestyle-Sendungen, durch Broschüren und Werbespots, durch gut gemeinte Ratschläge von Freunden und Familie. JedeR weiß es besser. Da fällt es schwer den Überblick zu behalten. **Doch wie soll eine gesunde Ernährung tatsächlich aussehen?** Egal ob für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – es ist ganz einfach: viel frisches Obst, Gemüse und Salat, wenig Zucker und Fett, viele Vollkorngetreide- sowie Milchprodukte und wenig Fleisch. Die **österreichische Ernährungspyramide bietet eine praktische Orientierungshilfe** zu gesunder Ernährung.

Die **6-5-4-3-2-1 Regel** gibt an, wie viele Portionen aus den einzelnen Lebensmittelgruppen verzehrt werden sollen.



**6 Portionen Getränke:** Wasser, gespritzte Obst- und Gemüsesäfte, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind die besten Durstlöcher. 6 Gläser à 0,25 L brauchen Kinder und Jugendliche täglich 52– bei körperlicher Betätigung auch mehr.

**5 Portionen Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte** am Tag liefern wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. 1 Portion entspricht 1 geballten Faust.

**4 Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln** (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) versorgen uns mit wichtiger Energie aus Kohlenhydraten. Vor allem Vollkornprodukte sind wertvolle Sattmacher! 1 Portion entspricht 1 Handflächen-großen Brot oder 1 Handvoll Getreideflocken oder 2 Fäusten voll Kartoffeln, gekochten Nudeln oder gekochtem Reis.

**3 Portionen Milch und Milchprodukte** täglich in Form von Milch, Topfen, Joghurt und Käse sind wichtig für die Calciumversorgung, besonders im Wachstum. Calcium ist aber auch in Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Fenchel, Lauch und calciumreichen Mineralwässern enthalten. 1 Portion entspricht 1 Glas Joghurt, Buttermilch, 2 dünnen Scheiben Käse oder 1 Faust Hüttenkäse.

**2 Portionen Fette/Öle** benötigt der Körper täglich. Am besten in Form von hochwertigen Ölen (1 Portion entspricht 1 Esslöffel) oder Nüssen und Samen (1 Portion entspricht 2 Esslöffel). Es sollte auf die Fettqualität geachtet werden. Am besten kaltgepresste Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren verwenden: Omega-3-Fettsäuren (v.a. in Rapsöl, Leinsamen, Walnüssen), Omega-6-Fettsäuren (v.a. in Sonnenblu-

# gesund?

Mag<sup>a</sup> Gabriele Wittner, "die umweltberatung" Wien

men-, Distel-, Kürbiskern-, Maiskeim-, Traubenkernöl). Einfach ungesättigte Fettsäuren enthalten z.B. Oliven- und Rapsöl, Hasel- und Walnüsse.

**2 bis 3 Portionen Fleisch oder Wurst** in der Woche sind völlig ausreichend! Einmal pro Woche Fisch, sowie maximal 3 Eier pro Woche werden empfohlen. Achte insbesondere auf versteckte Fette und kleinere Fleischportionen. 1 Portion Fleisch, Wurst oder Fisch entspricht 1 handtellergroßen, fingerdicken Stück.

**Maximal 1 kleine Portion Fettiges, Süßes und Salziges am Tag:** Selten essen, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen!

Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel sowie energiereiche Getränke sollten nur sparsam und selten konsumiert werden. Diesbezüglich würden viele die Ernährungspyramide gerne auf den Kopf stellen. :-)

## Wie viel steckt drin?

In den folgenden zwei Listen sind ein paar typische Beispiele von mehr und weniger fetten Snacks sowie zuckerhaltigen Getränken angeführt. Wichtige Infos können im Jugendzentrum oder -treff bei einem **Fett- und Zuckerquiz** spielerisch und lustvoll an die Jugendlichen weitergeben werden. Dazu einfach die Produkte bzw. Verpackungen und/oder Fotos derselben auflegen und die Kids die Löffel und Zuckerwürfel zuordnen lassen.

## Fettquiz: Wie viele Esslöffel (EL) Fett sind circa in folgenden Lebensmitteln versteckt? (1 EL entspricht 6 g Fett)

Kebap	7 EL
Yogurette (u.ä. Schokos), 100 g	6 EL
Leberkäsemmel, 150 g	5 EL
(Tortilla) Chips, 125 g	5 EL
Big Mac, 219 g	4 EL
Magnum Mandel, 86 g	3 EL
Schulmaus, 40 g	2 EL
Balisto, 41 g	2 EL
Sahnepudding, 150 g	2 EL
Schinkenkorospitz, 100 g	1 EL
Buttermilch, 500 g	1 EL
Soletti, 250 g	1 EL
Apfel 150 g	0 EL

## Zuckerquiz: Wie viele Zuckerwürfel verstecken sich in folgenden Getränken? (1 Zuckerwürfel entspricht 3 g Zucker)

Cola, 0,5 l	18
Red Bull, 0,25 l	9
Orangensaft, 0,5 l	14
Eistee, 0,5 l	12
Gatorade Cool Blue, 0,5 l	10
Bacardi Breezer Orange, 0,275 l	10
Capri Sonne, 0,2 l	7
Vöslauer, Balance, 0,5 l	6
Smoothie Erdbeer/Banane, 0,25 l	4

## Quellen:

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte\\_Broschuere\\_Berichte/PIXI\\_Buch\\_Gesund\\_geniessen\\_](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschuere_Berichte/PIXI_Buch_Gesund_geniessen_)  
<http://images.umweltberatung.at/htm/fett-oele-info-ernaehrung.pdf>





# Warum bio?

Biologisch erzeugte Lebensmittel stehen für **Qualität, umweltschonende Produktion und Gentechnikfreiheit**. Tiere werden artgerecht gehalten, haben genügend Auslauf ins Freie und bekommen auch gentechnikfreies Biofutter. Medikamente wie Antibiotika dürfen ihnen nicht prophylaktisch, sondern nur in Notfällen verabreicht werden.

Biolandbau erhält die **Artenvielfalt** und den natürlichen Lebensraum vieler Pflanzen und Tiere. Der Einsatz von Pestiziden ist streng verboten. Auf den Einsatz von energieaufwendigen, synthetischen Mineraldüngern wird konsequent verzichtet, stattdessen auf organische Dünger wie Kompost oder Tiermist gesetzt. Biolandwirtschaft in Österreich erspart der Umwelt jährlich 200.000 Tonnen an synthetischen Düngemitteln. Alleine dadurch werden beträchtliche Mengen an fossilen Energieträgern, also CO<sub>2</sub>-Verursachern, vermieden. Im biologischen Pflanzenbau werden im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft weit weniger treibhauswirksame Emissionen in die Atmosphäre freigesetzt und es wird mehr CO<sub>2</sub> im Boden gebunden.

Auch in Bioprodukten sind **Zusatzstoffe** zugelassen. Derzeit sind laut EU-Bio-Verordnung 47 Lebensmittelzusatzstoffe bei bio erlaubt. Vor allem sind dies Stoffe, die für die Herstellung notwendig sind, wie z.B. Geliermittel für Marmelade, Zitronensäure für Biolimonaden oder Süßwaren. Im Vergleich dazu werden bei konventionellen Produkten allerdings über 300 zugelassene, teilweise kritische Zusatzstoffe wie künstliche Farbstoffe und Konservierungsmittel angewendet.

Eine aktuelle Liste mit E-Nummern gibt es auf der Website der Arbeiterkammer:  
[www.arbeiterkammer.at/bilder/d51/Bro\\_Lebensmittelzusatz\\_Juni2011.pdf](http://www.arbeiterkammer.at/bilder/d51/Bro_Lebensmittelzusatz_Juni2011.pdf)

## Saisonale und regionale Produkte bevorzugen

Verrät dein Teller die Jahreszeit? Alles zu seiner Zeit, ist das Motto! Freue dich auf den Erdbeer-Frühling, den Paradeiser-Sommer und den Kürbis-Herbst. Was durch die Kraft der Sonne reift, schmeckt intensiver und hat den vollen Gehalt an Vitaminen und Nährstoffen.

Allerdings ist die öfters auftauchende Frage „**regional oder bio?**“ nicht ganz einfach zu beantworten. Leider ist sich auch die Wissenschaft bei dieser Frage nicht eindeutig klar, und es gibt diesbezüglich regelmäßig kontroverse Publikationen.

Grundsätzlich ist der Griff zu bio immer der ökologischste – selbst wenn die Produkte von weiter herkommen. Die Treibhausgase machen im Bereich des Lebensmitteltransportes nämlich viel weniger aus, als man annehmen könnte. Allerdings gilt das nur für mehr oder weniger haltbare Produkte, die überwiegend mit dem Schiff transportiert wurden. Sobald Nahrungsmittel (meistens sind es dann sensible Frischwaren wie Erdbeeren, Fisolen oder Mangos), egal ob bio oder konventionell, mit dem Flugzeug geflogen werden, sind deren CO<sub>2</sub>-Werte katastrophal hoch.

Generell ist zu bedenken, dass regionale Produkte einfach einen **zusätzlichen Mehrwert** haben: Lebensmittel aus Österreich werden (meist) saisonal geerntet, haben kaum Transportwege hinter sich, verstopfen dadurch weniger die Straßen, sichern Arbeitsplätze in der Region und werden oft mehr kontrolliert als in anderen, weniger strengen Ländern.



Mag<sup>a</sup> Gabriele Wittner, "die umweltberatung" Wien

Also: **Wenn möglich bio UND regional kaufen.** Oder bio aus umliegenden Ländern. Wenn doch konventionelle Lebensmittel gekauft werden, dann am besten aus der direkten Umgebung.

Sich so weit wie möglich **saisonal** zu ernähren, hilft: Denn zu der jeweiligen Hochsaison von Obst und Gemüse gibt es meist auch jede Sorte in Bioqualität.

### Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel

Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein. „Zurück zum Sonntagsbraten“, könnte die Devise lauten. Gerade weil sich der weltweite Fleischkonsum seit den 1950er-Jahren vervierfacht hat. Weniger Fleisch und mehr Gemüse – das kommt Tier-, Gesundheits- und Klimaschutz zugleich entgegen! Die durchschnittliche Produktion von 1 kg industriell erzeugtem Rindfleisch ist genauso klimaschädlich wie eine Autofahrt von 250 km. Pflanzliche Futtermittel werden bei der Umwandlung in tierische Produkte nur ineffizient genutzt. Durch diese so genannte „Veredelungsverluste“ gehen 65% bis 90% der Futter-Energie verloren. Für die Herstellung von 1 Kalorie Fleisch werden durchschnittlich 7 Kalorien Pflanzen benötigt. Genauer gesagt werden für 1 kcal Rindfleisch ca. 10 kcal Getreide verfüttert, für 1 kcal Milch 5 kcal, für 1 kcal Hühnerfleisch sind es 4 kcal, für 1 kcal Eier 4 kcal und für 1 kcal Schweinefleisch 3 kcal Getreide. Zusätzlich entstehen z.B. in den Mägen von Rindern bei der Verdauung von Gras große Mengen Methan. Dieses Gas hat eine 23-fach stärkere Wirkung auf den Treibhauseffekt als CO<sub>2</sub>.



In Bezug auf Fisch schätzt die FAO (Food and Agriculture Organization der UNO), dass bereits 32% der Fischbestände nahezu irreversibel überfischt sind und 53% abnehmende Fangmengen zeigen. Daher gilt: Je weniger tierische Produkte am Teller landen, desto besser. Wenn schon Fleisch, dann aus biologischer Landwirtschaft, denn tiergerechte Haltung und Bio-Futter ist hier Pflicht. Und wenn schon Fisch, dann aus heimischen Gewässern, statt Thunfisch, Kabeljau und Lachs.



## **Frische Lebensmittel punkten!**

Durch Verarbeitung der Lebensmittel, Verpacken, Kühlen und Lagern wird viel Energie verbraucht. Kaufe frische Lebensmittel! Hier kann viel Energie eingespart werden, Konservierungsmittel werden überflüssig und darüber hinaus enthalten frische Lebensmittel oft mehr Vitamine als (gering bis mäßig) verarbeitete Produkte.

## **Umweltverträglich verpackte Erzeugnisse**

Bevorzuge Mehrweg- anstelle von Plastikwegwerfflaschen. Mehrwegflaschen aus Glas können bis zu 40 Mal, Mehrwegflaschen aus Kunststoff bis zu 20 Mal wieder befüllt werden. Reduziere den Verpackungsmüll. Bevorzuge beim Kauf von Obst und Gemüse Papiertüten und lass die Plastiksackerl im Regal liegen.

## **Sozialverträgliche Produkte**

Bei Zutaten, die nicht aus Europa kommen (Basmati-Reis, Kakao, Kaffee, Bananen, div. Fruchtsäfte, Zucker- und Gewürzsorten...), bevorzuge Fairtrade-Produkte. Nicht alle sind auch bio. Aber ein Mindeststandard punkto Umwelt- und Gesundheitsschutz ist ebenso garantiert wie gerechte(re) Bezahlung in den Produktionsländern und der Verbot von Kinderarbeit. Unter [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at) findest du dazu mehr Infos!

Wo und wann immer Zweifel an der Überprüfbarkeit und Zertifizierung von Bio- und Fairtrade-Produkten auftauchen – bei konventionellen Produkten müssen Bedenken immer um ein Vielfaches größer sein!

## **Genuss beim Essen**

Genussvoll die Umwelt zu schützen ist recht einfach möglich! Erst der Genuss macht die wertvoll erzeugten Lebensmitteln zu echten LEBENSmitteln!



## **Weiterführende Links**

[www.umweltberatung.at/ernaehrung](http://www.umweltberatung.at/ernaehrung)

[www.umweltberatung.at/downloads](http://www.umweltberatung.at/downloads)  
Dort gibt's Infoblätter z.B. „Bio ist besser!“, „Klimaschutz mit gesunder Ernährung!“ etc.

[http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte\\_Broschueren\\_Berichte/Broschuere\\_Gesund\\_kochen\\_leicht\\_gemacht\\_](http://bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung/Rezepte_Broschueren_Berichte/Broschuere_Gesund_kochen_leicht_gemacht_)

[www.marktcheck.at](http://www.marktcheck.at)

## **Lesetipps**

Verein Wiener Jugendzentren: „Öko-RitterInnen & Climate Coolers“, Schriftenreihe PROJEKT PRÄSENTATION Band 5, Wien 2010. Download auf [www.jugendzentren.at](http://www.jugendzentren.at)

ÖKOBÜRO: „Alles essen, oder was?“ Bewusster Umgang mit Lebensmitteln als Thema in der außerschulischen Jugendarbeit, Praxisleitfaden, Dezember 2010. Download: [www.oekobuero.at/publikationen](http://www.oekobuero.at/publikationen)



## Energiebedarf von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen:

	Kalorien (kcal/Tag) durchschnittlich		Zucker* (g/Tag) maximal		Fett* (g/Tag) maximal		Gesättigte Fette* (g/Tag) maximal		Salz (g/Tag) maximal
	m	w	m	w	m	w	m	w	
<b>Kinder</b>									
4 - 7 Jahre	1400	1500	36	40	53	56	15	16	3
7 - 10 Jahre	1700	1900	45	50	64	72	18	20	5
10 - 15 Jahre	2100	2400	55	63	79	90	23	26	6
<b>Jugendliche</b>									
15 - 19 Jahre	2000	2500	52	65	65	91	22	27	6
<b>Erwachsene</b>									
20 - 25 Jahre	1900	2500	50	65	61	91	20	27	6
25 - 51 Jahre	1900	2400	50	63	61	78	20	26	6
51 - 65 Jahre	1800	2200	47	58	58	71	19	24	5
> 65 Jahre	1600	2000	42	52	52	65	17	22	5

\* Zucker: max. 10 Energie%; Fett: Kinder max. 35 Energie%, ab 15 Jahren max. 30 Energie%; Gesättigte Fette: max. 10 Energie%; Eiweiß: max. 15 Energie%

Quelle: „Gesund Genießen“, Bundesministerium für Gesundheit, 2. Auflage, Jänner 2012.





## Literaturtipps rund um die vegetarische & vegane Küche

Uschi Herzer, Joachim Hiller (Hg.):

### **Das OX-Kochbuch 4**

Kochen ohne Knochen – noch mehr vegetarische und vegane Punk-Rezepte, Ventil, 2. Aufl., 2010.

Marc Pierschel (u.a.):

### **Vegan lecker lecker!**

Raffinierte Köstlichkeiten der veganen Cuisine, Compassion Media, 6. Aufl., 2011.

Celine Steen, Joni Marie Newman:

### **Vegan kochen**

200 Rezepte und ausführliche Liste veganer Alternativen, Dorling Kindersley, 2012.

Sebastian Dickhaut, Cornelia Schirnhart:

### **Vegetarian Basics**

Alles, was man braucht zum Glück - außer Fisch und Fleisch, Gräfe und Unzer, 2005.

Vegane Gesellschaft Österreich:

### **Vegane Schnupperwoche**

Rezepte, Quellen und Tipps

[www.vegan.at/newsundinfo/flugblaetter/vegane\\_schnupperwoche.pdf](http://www.vegan.at/newsundinfo/flugblaetter/vegane_schnupperwoche.pdf)



Auf den folgenden Seiten finden die vielfältigen **Rezepte** Platz, die in den Jugendzentren und -treffs sowie der Bassena gekocht wurden. Die Bandbreite reicht vom schnellen Liptauer-Aufstrich über Jugendzentrums-Klassiker wie Ofenkartoffeln bis zum coolen Vegi-Burger und selbst gemachte Tortillas. Der Großteil der Rezepte ist vegetarisch oder mit einer vegetarischen Alternative versehen.

Während es die Überzahl konventioneller Lebensmittel notwendig macht, Bio-Produkte verlässlich zertifiziert zu kennzeichnen, können wir es uns in dieser Rezeptsammlung erlauben, die Verhältnisse umzukehren. Wir gehen davon aus, dass prinzipiell alle in den Rezepten angegebenen Zutaten als **Bio-Produkte** erhältlich sind. Ausnahmen – mit der Einschränkung „schwer erhältlich“ – sind mit einem Sternchen \* gekennzeichnet.

Außerdem sollte beim Einkauf besonderes Augenmerk auf den Aspekt des fairen Handels gelegt werden. Wir empfehlen also bei Produkten aus Afrika, Asien und Lateinamerika nach Möglichkeit **fair gehandelte Produkte** zu kaufen.

Alle beteiligten Einrichtungen des Vereins Wiener Jugendzentren wünschen nun

*Viel Spaß beim Nachkochen!*  
**&** *Gutes Gelingen!*  
*Guten Appetit!*



**Ofenkartoffeln** sind einfach schnelle Klassiker – natürlich auch in den Wiener Jugendzentren von **Alt Erlaa** bis **Hirschstetten**. Wir stellen einige bewährte Varianten vor:

Für 10 Personen - 3 Kartoffeln pro Person

30 mittelgroße Kartoffeln in Alufolie einwickeln und bei 180 Grad in den Ofen geben, bis sie durchgegart sind. Dazu verschiedene Saucen anrichten. Mit mehr Joghurt (3,6% Fett) und weniger fettem Rahm schmecken diese hervorragend!

### **Schnittlauchsauce**

2 Becher Joghurt natur, 1 Becher Sauerrahm, 1 Bund Schnittlauch

Den Schnittlauch klein schneiden. Joghurt und Sauerrahm in eine Schüssel geben und Schnittlauch beimengen. Salz und Pfeffer dazu... fertig!

### **Knoblauchsauce**

2 Becher Joghurt natur, 1 Becher Sauerrahm, 5 Knoblauchzehen

Den Knoblauch schälen und pressen, Joghurt und Sauerrahm vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen... fertig!

### **Kräutersauce**

1 Topfen 250g, 1 Bund Dille, 8 Blätter Basilikum, 1 Prise Oregano, 1 Prise Thymian, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 TL Kürbiskernöl, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer bunt, ½ Becher Joghurt  
Zwiebel, frische Kräuter und Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel, gut verrühren und abschmecken.



Über die Saucen geriebenen Käse geben – oder gleich die folgenden überbackenen Variationen ausprobieren!

# {Ofenkartoffeln}

## **Mit Paprika und Mozzarella überbacken**

6 mittlere gekochte Kartoffeln  
2 gelbe Paprika  
2 rote Paprika  
5 Knoblauchzehen  
3 Kugeln Mozzarella  
Salz, Pfeffer, Basilikum

Die Paprika in dünne Streifen, die Mozzarella-Kugeln in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln halbieren und etwas aushöhlen. Salz und Pfeffer auf die glatte Innenseite streichen. Vorsicht, nicht zu viel! Etwas Mozzarella und Paprikastreifen darauf; und wieder etwas Mozzarella... Basilikum drüberstreuen und ab in den Backofen!

## **Mit Paradeisern und Schafkäse überbacken**

6 große gekochte Kartoffeln  
4 Paradeiser  
Ca. 370 g Schafkäse  
1 Becher Sauerrahm  
Oregano, Salz Pfeffer, frisches Basilikum

Die Paradeiser und den Schafkäse fein würfeln und mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben – gut verrühren. Die Kartoffeln wiederum halbieren und etwas aushöhlen. Mit einem Esslöffel die Kartoffeln füllen... ab in den Backofen!

## **Kartoffel-Koch-Running aus dem Jugendzentrum Hirschstetten**

Die gewaschenen Kartoffeln schon rechtzeitig vor Beginn der Kochaktion zum Kochen aufstellen. Die Zutaten werden entweder von Kindern, den BetreuerInnen oder gemeinsam eingekauft. Schließlich liegen die Zutaten und das Rezept auf drei getrennten Tischen. Gruppen von 2 bis 4 Kindern bilden, die sich jeweils an einen Tisch setzen. Jede Gruppe soll versuchen, ihr Rezept so gut als möglich nachzukochen. Alles was sie dazu brauchen, finden sie zum Teil schon an ihrem Tisch, anderes muss erst bei einem/r Betreuer/in geholt werden; z.B. Schüsseln, Löffel, Messer, Gewürze...

Aufgrund der Kocherfahrungen, die die Kinder im Laufe unserer dienstäglichen Kochaktionen gemacht hatten, konnten sie die einfachen Rezepte sehr selbstständig nachkochen. Kinder, die beim Kochen nicht dabei waren, haben mit einer/einem BetreuerIn Kartoffelspalten geschnitten, gewürzt (Olivenöl, Thymian, Salz, Oregano) und ins Backrohr gegeben. Andere Kinder deckten danach den Tisch. In die gesamte Aktion waren 20 Kinder und 1 Mutter eingebunden. Alle hatten Spaß und waren beim Essen stolz auf ihren Beitrag zur Kochaktion.

Ca. 25 Kinder verspeisten rund 4 Kilo Kartoffeln.



Im **Jugendzentrum Hirschstetten** sind die dienstäglichen Kochaktionen fixer Bestandteil des Programms und für die Kids nicht mehr wegzudenken.

Die Kinder erfreuen sich an der gemeinschaftlichen Tätigkeit und am zunehmend eigenständigen Erschaffen diverser Köstlichkeiten. Die Entscheidung darüber, was gekocht wird, findet unterschiedlich statt. Das kann sich aus Ideen der Kinder ergeben, ein/e BetreuerIn hat einen Einfall oder wir schauen, was sich so im Kühlschrank befindet und uns dazu einfällt. Eintönig ist's nie! Beim Kochen selbst kann es vorkommen, dass 2 oder 12 Kids in die Aktion eingebunden sind. Dies ergibt sich einerseits aus der Motivation der Kinder, andererseits aus dem Rezept oder der Methode. Meistens gibt es viele unterschiedliche Aufgaben: Gemüse waschen, schneiden, würzen, umrühren, Zutaten abmessen/wiegen, Tisch decken/dekorieren, Essen ausschenken oder anrichten... Vorrangig sind immer die Freiwilligkeit und die Freude am Tun, Lernen und Sich-Einbringen.

Diesmal stand **Gemüsesuppe mit selbstgebackenem Brot** am Speiseplan! 3 Kinder waren von Anfang an bei dieser Kochaktion dabei. Gemeinsam überlegten wir, welche Zutaten wir für eine Gemüsesuppe brauchen. Die Einkaufsliste wurde unter Beachtung der Zutaten, die sich bereits im JZ befanden, erstellt. Die Kinder holten sich bei einem Kollegen (Kassa-Zuständiger) Geld, und auf ging's zum nahe gelegenen Supermarkt. Sobald wir drinnen waren, ging's schon los mit „Ich hol' das Suppengrün!“, „Ich hol' die Zwiebeln!“. Fragen tauchten auf: „Welchen Zwiebelsack sollen wir nehmen? Wo liegt der Unterschied? Zwiebel ist doch Zwiebel?“ Zurück im JZ legten wir alle Zutaten zusammen auf einen Tisch. Messer und Bretter wurden geholt, sowie ein großer Topf bereitgestellt. Die drei Kinder bekamen von drei weiteren Gesellschaft; zu sechst wurde das Gemüse klein geschnitten. Zuerst kamen die Zwiebeln, später die anderen Zutaten in den Topf. Die Kinder wechselten sich ab beim Umrühren, Vordem-Topf-Stehen und Beobachten. Während des Kochens ließen sich gut Zweier- und Dreier-Gespräche in der Kleingruppe führen. Passende Themen gab's genug: Welches Gemüse ist das? Welches Gemüse kennt ihr? Lieblingessen? Was gibt's zu Hause? Woher kommt die Karotte? etc. Zum Essen richteten wir eine Tafel an und drei Kinder, die nicht beim Kochen dabei waren, deckten den Tisch. Schließlich aßen ungefähr 20 Kinder mit; manche blieben beim Kosten, andere verspeisten dafür drei Teller Suppe.

# {Gemüsesuppe mit selbstgebackenem Brot}

## Gemüsesuppe

3 Bund Suppengrün (mit Karotten, Sellerie, Lauch, Petersilie...)  
 2,5 - 3 l Wasser  
 2 Zwiebeln  
 Pflanzenöl (so viel, dass der Topfboden leicht bedeckt ist)  
 1 Suppenwürfel  
 5 mittelgroße Kartoffeln  
 Salz, Pfeffer (je nach Belieben auch Ingwer)

Die Zwiebeln klein schneiden. Das übrige Gemüse schälen und in Scheiben/Würfel schneiden (Größe beliebig). Öl in einem großen Topf heiß werden lassen. Das Gemüse dazugeben und anbraten – aber nicht braun werden lassen! Wasser dazugeben und auf kleiner Stufe kochen lassen, bis das Gemüse gut durch ist. Zwischendurch mal kosten. Suppenwürfel und Gewürze dazugeben, je nach Belieben pürieren. In den letzten Minuten des Kochens die Petersilie dazugeben oder diese zur Dekoration verwenden.

## Brot (1 Kuchenform)

1 Würfel Hefe  
 450 ml lauwarmes Wasser  
 500 g Dinkel - oder Weizenvollkornmehl  
 50 g Sonnenblumenkerne  
 50 g Sesam  
 50 g Leinsamen  
 2 TL Salz  
 2 EL Essig (Obstessig)

Die Hefe zerbröseln und mit dem Wasser verrühren. Alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel zufügen und gut kneten. Diesen Teig in eine eingefettete (Kuchen-)Form geben und in den kalten Backofen stellen. Das Brot nicht gehen lassen (Arbeitszeit: ca. 15 Minuten) Backzeit: 60 Minuten bei 200 Grad Ober-Unterhitze, oder 50 Minuten bei 170 Grad Heißluft. Das Brot aus der Form lösen und evtl. 10 Minuten nachbacken.

**Tip!**

Du bist Vollkorn-Anfängerin? Dann mische das Vollkornmehl zur Hälfte mit weißem Mehl. So gelingt dir das Brot bestimmt!

**Tip!**

## Eine schnelle Nachspeise: Schwarze Bananen

10 Bananen, je nach Belieben: Schokostreusel, Eis, saisonale Früchte, Nüsse...

Ofen bei 200 Grad (Heißluft oder Ober-Unterhitze) vorheizen. Bananen ungeschält (!) der Länge nach auseinander schneiden. Backpapier aufs Blech und Bananen drauflegen (evtl. gleich Nüsse etc. darauf streuen). Ca. 10 - 15 Minuten backen, bis die Schale schwarz ist, mit Eis und Schokostreusel dekorieren und dann genüsslich auslöffeln!



Kochaktionen im **Jugendtreff BasE 20** erfreuen sich großer Beliebtheit. Dabei machen überwiegend Burschen mit, da diese auch in größerer Zahl im Jugendzentrum vertreten sind. In unserem Teenie-Kinderclub sind Kochaktionen fixer Bestandteil des Wochenprogramms, im Jugendclub wird je nach Laune und Bedarf gekocht.



# {Gemüsereis} mit Sojasoße

Menge für 10 EsserInnen:  
500 g Basmatireis  
5 Tomaten  
3 Paprika  
2 Zwiebeln  
1 Gurke  
1 Melanzani  
Öl, Salz, Pfeffer, Gewürze  
Sojasoße

Gewürze und Gemüsesorten können nach Belieben erweitert und variiert werden.

Die gewünschte Menge Reis (bei 10 TeilnehmerInnen ca. 500 g) im Kochtopf mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 - 25 Minuten kochen lassen.

Die KöchInnen wählen ihre gewünschten Gemüsesorten aus und schneiden sie anschließend zu Würfeln. Hinter der Bar können im BasE 20 2 bis 3 Kids gleichzeitig schneiden. Je nach Möglichkeiten vor Ort können natürlich auch mehr Jugendliche eingebunden werden. Wichtig beim Schneiden ist, den Jugendlichen eine Schüssel oder etwas anderes zur Portionierung bereitzustellen, da sonst zu viel Gemüse geschnitten wird und am Ende übrig bleibt. Das geschnittene Gemüse in einem Wok oder einer Pfanne zum Braten bringen und durchbraten lassen. Die Kochenden müssen dabei gut darauf achten, dass das Gemüse nicht anbrennt.

Ist das Gemüse weich und leicht angebraten, kann es mit dem Reis in einem Behälter gemischt und gewürzt werden. Vor dem Würzen die verschiedenen Gewürze sowie die Sojasoße mit Zahnstochern kosten lassen, da nicht alle diese Geschmäcker mögen! Deshalb stellen bei dieser Kochaktion alle ihre eigene Portion zusammen und können diese individuell variieren und geschmacklich experimentieren.



Bei **spacelab Urban** finden die Kochaktionen in den offenen Betrieben, Dienstag- und Mittwoch-Nachmittag, statt. Für die Jugendlichen ist das Freizeit- und natürlich freiwillig. Vorher planen ist bei uns eher nicht der Fall - recht spontan kochen umso mehr.

Zusätzlich wird ab und an gemeinsam das Mittagessen für alle spacelab-TeilnehmerInnen gekocht. Sie haben einmal in der Woche so genanntes begleitendes Training, zu dem manchmal gemeinsames Kochen gehört. Das geschieht allerdings in der Arbeitszeit.

Für die TeilnehmerInnen des Arbeitsmarktprojekts spacelab steht die Küche in ihren Pausen immer zur Verfügung, damit sie für sich in der Mittagspause schnell etwas kochen bzw. aufwärmen können. Sie haben auch einen eigenen Kühlschrank für ihre Lebensmittel.

# {Nudelsalat}

## mit Tomaten & Mozzarella

Diese oftmals erprobte Nudelsalat-Version stammt von den spacelab-TeilnehmerInnen Vivi, Jessi und Bindi. Sehr einfach und schnell (ca. 20 Minuten) zuzubereiten und sehr lecker.

Die Zutaten sollten für 10 Portionen reichen:

500 g Nudeln (Penne oder Spiralen sind gut geeignet!)

500 g (Cocktail-)Tomaten

2 - 3 Paprika

1 Gurke

2 Packungen Mini-Mozzarella-Bällchen

1 kleines Glas (Basilikum-) Pesto

Olivenöl, Balsamico-Essig (nach Geschmack)

(frische) Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Thymian...

etwas Salz und schwarzer Pfeffer

Die Nudeln bissfest kochen. Während die Nudeln kochen, das Gemüse in Stückchen schneiden. Wenn die Nudeln abgeseiht und etwas abgekühlt sind, ein wenig Pesto dazu mischen und gut rühren. Dann das Gemüse, Mozzarella-Bällchen, Kräuter, Olivenöl und Balsamico-Essig dazugeben. Gut mischen, salzen und pfeffern nach eigenem Geschmack. Fertig! Guten Appetit!

### Tip!

Probier doch mal, Pesto Genovese selbst zu machen!  
Dazu frischen Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Salz und Pfeffer im Mörser zu einer Masse verstampfen, sukzessive Olivenöl hinzufügen, bis das Pesto die gewünschte Konsistenz hat.



# {Liptauer}

Die Liptauer-Version eines Aufstrichklassikers für bis zu 20 Personen aus dem **Simmeringer Jugendzentrum SI:JU!**

1,5 - 2 kg Topfen  
10 dag Zwiebeln oder Jungzwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
20 dag Essigurkerl  
5 dag Paprikapulver  
2 - 3 Messerspitzen scharfen Paprika  
8 g gemahlener Kümmel  
1 EL Salz, Pfeffer  
max. 2 Becher Sauerrahm  
Senf (je nach Geschmack auch mit scharfem Englischen Senf oder Dijonsenf)  
Kapern (je nach Bedarf)

Vollkornbrot oder -Baguette

Die Zwiebeln oder Jungzwiebeln fein hacken. Essigurkerln kleinwürfelig schneiden, Kapern fein hacken. Alle Zutaten gut miteinander verrühren. Mit Salz, gemahlenem Kümmel, Paprikapulver und Senf würzen.

Vollkornbrötchen bzw. -Baguettes aufschneiden und mit dem cremigen Liptauer bestreichen.

Weitere **Rezepte für Brotaufstriche**, die gemeinsam mit Kindern, Teenies und Jugendlichen einfach und schnell zubereitet sind und superlecker schmecken, gibt's in einer **Sammlung von "die umweltberatung" Wien**. Vom bunten Erdäpfelkäse über Hummus und Kräutertopfen bis zur exotischen Linsenspaste reicht die Auswahl.

Hier gehts zum Download: <http://images.umweltberatung.at/hm/brotaufstrichel-infobl-ernaerung.pdf>

*Tip!*

Die Liptauerbrötchen mit frischer – am besten selbst angebauter – Kresse garnieren! Sorgt für wichtige Vitamine!



## Menemen ist ...

„Rührei mit Gemüse“

„Männer-Menü... weil so einfach!“



„StudentInnenfutter... weil so schnell!“

„Türkische Eierspeise“

„Restl-Verwertung“

Im **Nautilus, dem Jugendzentrum Großfeldsiedlung** hat die Zubereitung von Menemen schon lange Tradition und erfreut sich großer Beliebtheit bei Burschenrunden, Ferienfahrten, Tages-Aktionen, Übernachtungspartys – oder einfach wenn der Hunger groß ist. Wir hoffen, bald auch wieder unseren Garten für eigenes Gemüse (Tomaten, Kräuter...) nutzen zu können, wovon unser „Nautilus-Menemen“ besonders profitieren wird!

Wenn man sich nicht gerade in der Küche aufhält: Menemen ist auch im Cafébereich mittels tragbarer Herdplatte oder Camping-Kocher machbar. Erfahrungen haben wir auch schon am offenen Feuer oder über dem Feuerkorb gesammelt: immer vorausgesetzt, die geeignete Pfanne ist dabei. Wenn diese groß genug ist, erspart man sich auch die Teller und genießt gemeinsam aus einem Topf.

Erfolgreiches Gelingen, guten Appetit und gesegnete Mahlzeit wünscht  
dein Club Nautilus



# {Nautilus-Menemen}

## Großfeldsiedlung-Grundzutaten für 4 Portionen:

6 Eier „vom glücklichen Huhn“ (Bio-Freiland)  
 4 Spitzpaprika/Peperoni  
 3 Tomaten, bevorzugt aromatische  
 2 Zwiebeln  
 2 EL Butter

Die Schale der Tomaten oben über Kreuz einritzen und in eine Schüssel legen. Mit kochendem Wasser übergießen. Wenn sich die Schale löst, Wasser abgießen, Tomaten kalt abspülen und die Haut abziehen. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen (mittlere Hitze). Die Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne glasig anschwitzen – oder Zwiebelringe goldgelb anbraten. Frische Peperoni der Länge nach mit einem Messer aufritzen und die weißen Kerne und Häute entfernen. Peperoni in dünne Ringe schneiden, zu den Zwiebelringen geben und mitbraten. Tomaten in kleine Stücke schneiden und gefühlvoll in die Pfanne werfen. Eier über das Gemüse in die Pfanne schlagen und mit dem Gemüse verrühren. Menemen mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier bei niedriger Temperatur unter Rühren stocken lassen.

Die **Zubereitungszeit** beträgt ca. 20 Minuten, wenn der Hunger sehr groß ist und nicht übermäßig viele Zutaten ins Spiel kommen.

**Schwierigkeitsgrad:** simpel, einfach – nur keine Angst vor Fehlern! Natürlich kann man sich auch in Experimente vertiefen und chillig kochend viel Zeit verbringen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, die Zutatenliste ist (nahezu) beliebig erweiterbar: Pfefferoni, Paprikapulver (edelsüß), Chili-Flocken, Zucchini, Spinat, Champignons, Petersilie, Schnittlauch, Schafskäse, diverse Käsesorten zum Darüberreiben... Solltest du dein Menemen aufpeppen, beachte die unterschiedliche Festigkeit und Kochzeit der Zutaten bzw. deren möglichen Flüssigkeitsverlust. Aber keine Angst, du kannst eigentlich nichts falsch machen!

4 Portionen enthalten in der Basisversion ca. 320 kcal pro Portion; aber das kann natürlich je nach Zusatz-Produkten stark ansteigen.

## Tipps

Als **Variante** kurz vor dem Servieren Schafskäse über die Rühreier bröseln.

Menemen schmeckt sehr gut zu frischem Fladenbrot, aber auch **Schwarzbrot** kommt gut an! Diverse **Salate** machen diese schnelle Speise zu einem perfekten Menü!

**Ökologisch** unterwegs bist du, wenn du beim Kochen die Nachwärme nützt!

## Hinweis zum Thema Eier:

0-AT-1234567

0 = Freilandhaltung plus Biofutter, AT = Herkunftsland Österreich, Zahl = Code des Erzeugers  
 Die Null steht für beste Qualität, artgerechte Tierhaltung, garantiert frei von gentechnisch veränderten Futtermitteln!



Im **Jugendzentrum Meidling** wird regelmäßig gekocht! Im Mai haben wir uns erfolgreich an einer Gemüselasagne versucht. Insgesamt 15 Jugendliche (8 Mädchen, 7 Burschen) haben an der Kochaktion (inkl. Tischdecken, Rest-„Entsorgung“ etc.) teilgenommen. Zu essen bekamen schließlich 25 Jugendliche.



# {Gemüselasagne}

Mengenangaben für ca. 25 Personen und eine entsprechend große Backform:

1 Pkg (500 g) **Lasagneblätter**

## **Gemüsesauce:**

7 Tomaten  
4 Paprika  
4 Knoblauchzehen  
3 Zucchini  
2 Zwiebeln  
1 Melanzani

Natürlich ist es möglich, auch anderes Gemüse mitzukochen – Tomaten oder Tomatensauce dürfen jedoch auf keinen Fall fehlen!

## **Bechamelsauce:**

90 g Dinkelmehl  
80 g Butter  
1 l Milch  
Lorbeerblätter

Nach Belieben: Parmesan, geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Kräutersalz („Vegeta“), Basilikum, Oregano

Zuerst die Zwiebeln anrösten. Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, und sobald die Zwiebeln glasig sind, beifügen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Basilikum und Oregano abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Bechamelsauce etwas Butter in einem Topf erhitzen, dann nach und nach das Dinkelmehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis sich die Butter mit dem Mehl vermengt. Danach vorsichtig Milch dazugeben – immer rühren! Wieder vorsichtig Mehl dazu und bei Bedarf wieder Milch, bis die Sauce fester wird. Gewürzt wird sie mit Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer. Zum Schluss kann man auch etwas geriebenen Käse einstreuen.

Die Backform mit Öl oder Butter ausschmieren und die Lasagneblätter in die Form legen. Darauf kommt eine Schicht Gemüsesauce, dann etwas Bechamelsauce. Danach die nächste Schicht Lasagneblätter, Gemüsesauce... solange bis halt nix mehr da ist. Die letzte Schicht Gemüsesauce wird mit Parmesan bestreut; möglichst so, dass das Gemüse nicht mehr sichtbar ist.

Ab in den Backofen damit und bei etwa 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Ofentemperatur auf 180 Grad zurückdrehen, damit die Käseschicht nicht schwarz wird.

Frisch aus dem Ofen genommen, sollte die Lasagne zumindest 5 Minuten abkühlen, bevor sich alle darauf stürzen – leichte Verbrennungen im Mundbereich wollen ja vermieden werden.





Im **Mädchencafé FLASH** findet einmal im Monat eine Kochaktion mit den Mädchen\_\* statt. Unter dem Motto **einfach anders essen** nahmen diesmal 11 Teenies und eine Jugendliche an der gesunden Bio-Kochaktion teil und viele von ihnen machten schon beim Vorbereiten mit.

Anfangs sagten zwar einige wenige: „Igitt, Spinat, wer wird das schon essen?“ Jedoch schmeckte es schließlich fast allen und es gab Nachfrage nach mehr.

Dieses Gericht eignet sich für Jugendzentren deshalb so gut, weil es leicht zuzubereiten und eher kostengünstig ist. Außerdem können viele Jugendliche beim Zubereiten (Gemüse waschen und schneiden, Teig rollen) mithelfen.



# {Spinatstrudel & Schafkäsequiche}

## mit Sauce und Salat

### Für 2 Spinatstrudel und 1 Schafkäsequiche:

800 g Blattspinat  
400 g Schafkäse  
3 Packungen (Dinkel-)Blätterteig  
3 - 4 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

Den Spinat auftauen und in Olivenöl leicht andünsten. Knoblauch, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut umrühren und den Spinat auskühlen lassen. Inzwischen kann der Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech entrollt werden. Den Spinat in der Mitte des ausgerollten Blätterteiges verteilen. Darauf die Hälfte des Schafkäses (200 g) geben. Die Seitenränder des Blätterteiges einschlagen und zusammenrollen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Für jene Jugendlichen, die keinen Spinat mögen, gab es die **Schafkäsequiche-Variante**: Dazu eine Backform einfetten und den Blätterteig auslegen. Den restlichen Schafkäse, Joghurt und Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren und auf den Blätterteig gießen. Ebenfalls bei 200 Grad, allerdings etwas kürzer, ca. 20 Minuten, backen.

### Sauce

500 g Joghurt  
250 g Sauerrahm  
Salz, Pfeffer  
Kräuter nach Belieben

### Salat

1 Eisbergsalat  
5 Tomaten  
3 Paprika Tricolore  
250 g Mais  
1 Gurke  
Olivenöl  
Weißer Balsamicoessig  
Nüsse  
Salz

Für einen passenden gemischten Salat eignen sich Eisbergsalat, Tomaten, Paprika, Mais, und Gurke. Die Zutaten waschen und nach Bedarf schneiden, dann mit Olivenöl, Salz und weißem Balsamicoessig marinieren. Und zu guter Letzt geröstete Nüsse dazugeben.



Im **JUMP (Jugendzentrum Marco Polo)** wird jeden Freitag im Kinderbetrieb gekocht. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Verarbeitung von frischen Produkten, die teilweise sogar aus unserem eigenen Hochbeet und aus unserer Kräuterschnecke kommen. Beim Kochen herrscht meist ein großer Andrang an freiwilligen HelferInnen, egal ob Mädchen oder Burschen. Den TeilnehmerInnen liegt vor allem Pikantes und die Vielfalt an diversen Salaten am Herzen. Geessen wird dann gemeinsam an einer großen „Tafel“.

# {Spinat-Ricotta-Knödel}

## mit grünem Salat

4 Eier  
80 g Mehl  
500 g Semmelwürfel  
0,2 l Milch  
250 g Ricotta  
250 g Blattspinat (weniger, wenn die Knödel nicht allzu grün sein sollen)  
2 kleine Zwiebeln  
250 g Feta  
Öl  
Salz, Pfeffer  
Essig  
Zucker  
Parmesan, Butter  
Grüner Salat  
Balsamico  
Kürbiskernöl

Zu Beginn wird der Basis-Knödelteig in eine Schüssel gegeben: Eier, Mehl, Semmelwürfel, Milch, Salz und Pfeffer gleichmäßig vermengen und kneten. Anschließend ein Tuch darüber geben und 20 Minuten ziehen lassen. Während der „Panscherei“ rund um den Teig können tapfere Kinder Zwiebeln schneiden (um Tränen zu vermeiden am besten Taucherbrillen bereithalten). Ein vielleicht etwas geübteres Kind kann währenddessen Öl in der Pfanne erhitzen, um danach vorsichtig die geschnittenen Zwiebeln anzuschwitzen, mit Zucker zu karamellisieren und mit etwas Essig abzulöschen. Danach den Blattspinat dazugeben und weiter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Andere Mitkochende können inzwischen Parmesan reiben und den Salat waschen, schneiden, abmachen. Besonders empfiehlt sich grüner Salat mit Balsamico-Kürbiskernöl-Dressing. Nun können Ricotta und Blattspinat zum Basis-Knödelteig hinzugefügt werden. Mit möglichst vielen Händen in einer möglichst breiten Schüssel macht das gründliche Durchmischen am meisten Spaß!

Zu guter Letzt werden die Knödel geformt: In die Mitte jedes Knödels kommt ein ca. 1 cm<sup>3</sup> großes Stück Feta. Die Knödel in einem großen Topf mit Dampfeinsatz ca. 15 Minuten dämpfen. Nicht ins Wasser schmeißen, sonst zerfallen sie möglicherweise! (Wer nicht über einen Dampfeinsatz verfügt – es sollte auch im leicht kochenden Wasser funktionieren.) Währenddessen Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die fertigen Knödel in warmer Butter – wahlweise mit geriebenem Parmesan – und mit dem grünen Salat servieren. Gemeinsam genießen!



Hier noch eine weitere **JUMP**-erprobte Spezialität – allerdings für **Küchenprofis: Kärntner Kasnudeln!**

Mit diesem Gericht beschäftigt man locker 8 Kinder. Kartoffeln schälen macht ja in einer großen Gruppe viel mehr Spaß! Und da wir Buttermesser verwenden um die Schale runter zu „streicheln“, darf auch mal um die Wette geschält werden. Dazwischen gibt's Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch zu schneiden, aber auch Kräuter zu hacken und den Teig vorzubereiten. Wenn es um das Ausrollen des Teiges geht, hat es sich bewährt, zwei Gruppen zu bilden, die dann Kügelchen formen und zu Nudeln verarbeiten. Natürlich muss jede Nudel auf ihre Dichtheit kontrolliert werden, und gegebenenfalls auch noch etwas nachbearbeitet werden („randeln“).

Wie gesagt: Dieses Gericht ist schon etwas für Küchenprofis. Man braucht viel Geduld und Fingerspitzengefühl. Hat man mal den Dreh raus, kann man die Nudeln auch mit allem Möglichen füllen wie z.B.:

- Spinat, Erdäpfel und Lauch
- Ricotta, getrocknete Tomaten und Pinienkerne
- Apfel-Zimt mit Bröseln (In manchen Ecken Kärntens werden die Nudeln auch mit Zucker bestreut und mit Apfelmus gegessen.)
- Topfen & Mohn

## Tipp

Einmal gekocht und nicht gleich gegessen, werden die Kasnudeln recht schnell trocken und hart. Am besten, am nächsten Tag mit Butterflocken im Ofen überbacken. Dann werden sie oben knusprig-braun und innen zart und cremig. Wenn man sie blanchiert, sind sie sogar fertig zum Einfrieren.

# {Kärntner Kasnudeln}

**Nudelteig** für ca. 15 mittelgroße Kasnudeln:

250 g glattes Mehl

1 TL Salz

1 Ei

6 - 8 EL Wasser

Mehl, Salz, Ei und Wasser in einer Schüssel gut vermischen und zu einem glatten, nicht zu festen Teig verkneten.

**Topfen-Erdäpfelfülle:**

500 g Erdäpfel

500 g Bröseltopfen

1 TL Salz

50 g Zwiebeln

50 g Butter

Knoblauch

je 1 TL braune Minze/Nudelminze (zur Not tut es auch eine Pfefferminze)

Kerbelkraut

Majoran

Pfeffer

Schnittlauch (Dekoration)

Butter (zum Anrichten)

*Tip!*

Dazu passt  
grüner Salat  
besonders  
gut!

Die Erdäpfel kochen, heiß schälen und pressen. Den Topfen hineinbröseln. Zwiebeln und Knoblauch fein aufschneiden, in Butter anrösten. Dann die Kräuter fein hacken. Alles zusammen gut durchkneten.

Kugeln in der gewünschten Größe formen. Das funktioniert auch sehr gut mit einem Eispotionierer, damit es immer die gleiche Menge ist! Dann den Teig dünn ausrollen. Die Kugeln in einer Reihe anordnen und mit dem überstehenden Teig bedecken. Sanft mit den Handballen die Kügelchen abformen und sicher gehen, dass keine Luft eingeschlossen ist. Mit einem Glas ausstechen und bei Bedarf den Rand mit einer Gabel festdrücken oder „randeln“ (umbiegen und festdrücken, dient zur besseren Stabilität, ist aber auch ein Anreiz für das Auge).

Die fertigen Kasnudeln in kochendes Wasser 10 - 15 Minuten sanft ziehen lassen. Nicht aufkochen lassen, da die Nudeln sonst platzen könnten! Wenn die Kasnudeln oben schwimmen, sind sie fertig. Nun können sie mit flüssiger Butter und klein geschnittenem Schnittlauch serviert werden.



Im **Zentrum 9** wird einmal im Monat am Mädchentag und im Kinder&Teens-Betrieb gekocht. Schon mehrere Jahre sind die von uns geplanten Kochaktionen prinzipiell vegetarisch. Ausnahmen gibt's, wenn die Koch-Initiative von Jugendlichen ausgeht und z.B. die obligatorische Pizza auch mit Putensalami belegt werden will.

Auch wenn unter den Kids der „symbolische Mehrwert“ von Fastfood ungebrochen hoch im Kurs bleibt – unsere Burger-Varianten, von denen wir eine vorstellen wollen, sind auf jeden Fall eine schmackhafte, viel gesündere und in dieser Menge selbstverständlich auch günstigere Alternative. „Fleisch bringt's“ (auch großen Marketingkampagnen zum Trotz) eben nicht unbedingt...



# {Z9-Vegi-Burger}

## mit Sojalaibchen

Diese Menge ergibt ca. 15 Laibchen:

300 g Sojagranulat

600 ml Gemüsesuppe

2 mittlere Zwiebeln

4 EL Sojamehl

3 EL Tomatenmark

gehackte Petersilie

ca. 8 EL Brösel

Basilikum, Thymian, Salz, Pfeffer

ev. 2 TL Senf, fein gehackte Walnüsse, 2 fein geraffelte Karotten

Die Gemüsesuppe aufkochen und das Sojagranulat damit übergießen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen können Zwiebeln und Petersilie gehackt werden. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl einige Minuten anbraten und gemeinsam mit der gehackten Petersilie unter das Sojagranulat rühren. Auch die restlichen Zutaten unterrühren und gut würzen. Kleine Laibchen formen – so lassen sie sich leichter drehen – und in Bröseln wenden, in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl goldbraun braten.

Ein Laibchen sollte gut in ein (halbirtes) Vollkornweckerl passen. Dieses Burger-like mit Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben belegen. Wer's gar nicht anders verträgt, bekommt auch einen „Tupfer“ Ketchup.

Vielen schmeckte es. Ablehnung – „Was, kaa Fleisch?!“ – zeigten nur diejenigen, die von Anfang an kein Interesse an der Kochaktion hatten. Zwei, drei Verköstigte, die nicht mitgekocht hatten, fragten hingegen, was für Fleisch wir denn da verwendet hätten. Die Antwort: „Von der Sojabohne“ war willkommener Anlass, aufzuzeigen, dass es sich auch fleischlos „einfach anders genießen“ anstatt auf Genuss verzichten lässt.



Wer auf Eier verzichten möchte, kann diese in vielen Gemüselaiabchen-Rezepten durch Sojamehl oder Maisstärke als Bindemittel ersetzen; Daumenregel 1 Ei = ca. 2 EL Sojamehl (plus ein wenig Flüssigkeit). Kuhmilch lässt sich u.a. durch Soja-, Reis- oder Vollkornhafermilch ersetzen.

Hinweis zum Thema Soja:

Während 80% der weltweiten Soja-Erträge ausschließlich in Tierrmägen landen (vgl. GEO-kompakt, Nr. 30, S. 74), kann ein Großteil der Bio-Speisesojaprodukte ganz einfach aus heimischer oder zumindest EU-Produktion bezogen werden.



## Couscous-Salat

- 500g Vollkorn-Couscous (1 Packung)
  - max. 0,75 l Wasser
  - 1 Bund Petersilie
  - 1 Bund Frühlingszwiebeln oder 1 Zwiebel
  - 1 Bund frische Radieschen (saisonal)
  - 2 Gurken
  - 2 - 3 Zitronen,
  - 3 Paprika
  - 3 - 4 Tomaten
  - 3 - 4 EL Olivenöl
  - 3 EL Tomatenmark
- je nach Geschmack: Salz, Kreuzkümmel, (nicht) scharfes Paprikapulver

Die Packung Couscous in den Topf leeren und 0,75 Liter kochendes Wasser darüber gießen. 20 Minuten aufquellen lassen. Währenddessen 2 Zitronen auspressen, Petersilie hacken, Gurken, Tomaten, Paprika und Frühlings-/Zwiebeln – je nach Geschmack, die Jüngerer mögen's ja nicht so – schneiden. Nach dem Quellen wird der Couscous gut gesalzen (abschmecken!). Gehackte, geschnittene Zutaten, Tomatenmark und Zitronensaft dazugeben und kräftig umrühren. Afiyet olsun! (türkisch: Guten Appetit!)



# {Linsen-Köfte „Lichtentaler Nuggets“ mit Couscous-Salat}

„Köfte“ bedeutet türkisch „Laibchen“. Dass diese nicht nur aus Fleisch gemacht werden, ist vielen BesucherInnen des **Z9** im Lichtental/Alsergrund aus den Küchen ihrer Eltern (oder doch nur ihrer Mütter?) bekannt. Was traditionellerweise nur Vorspeisen- und Beilagencharakter hat, wird durch das gemeinsame Zubereiten in den Rang eines Hauptgerichts erhoben. Viele können mitkochen. Während Linsen und Couscous aufquellen, gibt's viel zu tun. Bei einer altersmäßig gut gemischten Kochaktion machten an einem sonnig-warmen Frühlingsnachmittag 8 Kinder (5 Mädchen, 3 Burschen), 4 Teens (2 Mädchen, 2 Burschen) und 2 jugendliche Burschen mit. Über 20 unterschiedlich hungrige BesucherInnen wurden verköstigt.

## Linsen-Köfte

500 g Rote Linsen

500 g Vollkorn-Couscous

1,5 l Wasser

max. 200 ml (Oliven-)Öl

3 - 4 Zwiebeln

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Zitrone

2 Bund Petersilie

5 EL Tomatenmark

je nach Geschmack: Salz, Kreuzkümmel, (nicht) scharfes Paprikapulver, ev. Paprikamark\*

Das Wasser aufkochen lassen und salzen. Die Linsen in den Kochtopf und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme kochen, bis sie zerfallen. Danach den Couscous im Topf einrühren, diesen vom Herd nehmen und den Couscous 15 - 20 Minuten aufquellen lassen. Währenddessen können wiederum die Zwiebeln geschnitten und die Petersilie gehackt werden. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl anschwitzen, Tomatenmark (FeinschmeckerInnen-Tipp: gemischt mit Paprikamark\*) dazugeben und gut umrühren. Sind die Zwiebeln weich, kommen sie in den Topf zu den fertigen Couscous-Linsen: wieder gut umrühren. Die gehackte Petersilie dazugeben und kräftig weiter rühren...

Nun können Köfte bzw. „goldglänzende Nuggets“ gerollt werden. Mit der hier angegebenen Menge lassen sich ca. 50 Stück machen. Nach Belieben können diese noch in klein geschnittenen Jungzwiebeln gerollt und auf frische Salatblätter gelegt werden. Dazu noch eine Zitrone aufschneiden und den Saft auf die Köfte träufeln.

„Mmmhhh, schmeckt das gut!“ (Serkan, 13 Jahre)



**Tipp!**

Hülsenfrüchte sind eine gesunde, klimaschonende Alternative zu Fleischmahlzeiten. Linsen, Bohnen, Erbsen sind hervorragende Eiweißquellen.



# {Erdbeer-Topfen-Tiramisu}

Frühlingsfroh, frischfruchtig, nicht nur im **Zentrum 9** erprobt!

Zutaten für ca. 20 Portionen:

- 1,5 kg Erdbeeren
- 1,5 kg Magertopfen
- 2 Becher (je 200 g) Schlagobers
- 2 Packungen (je 200 g, 40 Stück) Vollkornbiskotten
- 4 TL (Kristall- oder Staub-)Zucker
- ca. 100 g Bourbon-Vanillezucker
- 6 Orangen

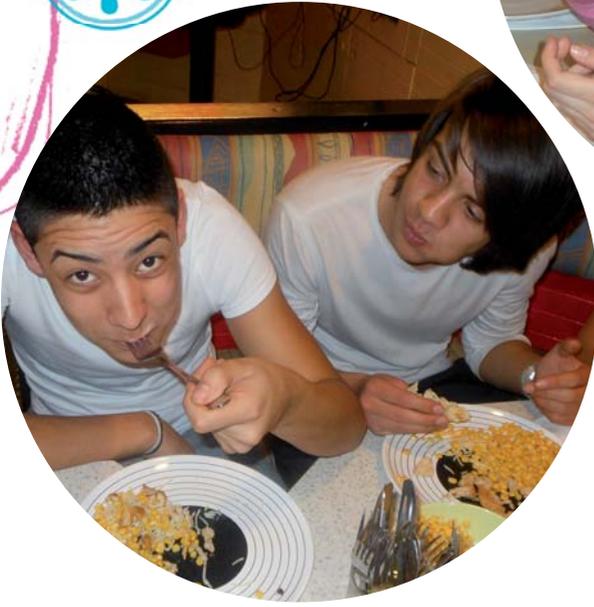
Je nach Saison schmeckt das Tiramisu auch mit anderen reifen Früchten!

Für die Zubereitung mit mindestens 5 Kids sollten 30 Minuten eingeplant werden. Vorsicht: Altersunabhängig müssen die Nachwuchs-KonditorInnen permanent darauf hingewiesen werden, die süßen Zutaten während des Zubereitens nicht gleich zu verspeisen! ;-)

Die Erdbeeren waschen, „entblättern“ und in Scheiben schneiden. Die Orangen halbieren (dabei auf die „auspressfreundlichere“ Seite achten) und auspressen. Den Schlagobers in eine Schüssel leeren und vorsichtig auf kleiner Stufe mixen – sonst spritzt es! Den Topfen in eine andere Schüssel geben (möglichst nichts davon „allzu großzügig“ in der Becherverpackung lassen), zuckern, umrühren und den Schlagobers unterrühren. Wird die Masse auf mehrere Schüsseln verteilt, können mehrere gleichzeitig rühren.

Nun kommt Schicht für Schicht in eine nicht zu tiefe Form: Biskotten zuerst in den Orangensaft tauchen und nebeneinander in die Form legen. Topfencreme gleichmäßig darüber verstreichen – „Hey Kids, keine abgeschleckten Finger eintauchen!“ – und Erdbeeren darauflegen. Nochmals eine Biskotten-Creme-Erdbeerschicht darauf, und ab in den Kühlschrank.

Ca. 1 Stunde kühl stellen. Nach dieser unendlich lang empfundenen Zeitspanne verteilungsgerecht portionieren – wer mitgekocht hat, bekommt zuerst, aber nicht mehr als später dazugekommene Kids – und genießen.



Im Rahmen einer Übernachtungsaktion haben wir im **JZ 15** gemeinsam mit den Jugendlichen das erste Mal Tortillas zubereitet. Unsere BesucherInnen essen vorwiegend nur Dinge, deren Zutaten sie auch sichtbar erkennen können. Pasta und Saucen werden „dankbar“ abgelehnt. Deshalb haben wir uns bei dieser Aktion dazu entschlossen, gemeinsam mit den Jugendlichen (2 Mädchen, 5 Burschen) Tortillas zuzubereiten: Die verschiedenen „Bestandteile“ sollten gut erkennbar und individuell zu wählen sein. Außerdem werden die verschiedenen Geschmäcker der VegetarierInnen und Fleisch-TigerInnen gleichermaßen zufrieden gestellt.



# {Tortillas à la JZ 15}

## Tortilla-Teig (ca. 10 Stück):

- 1 Becher Vollkorn-Mehl (250 g)
- 1 Becher warmes Wasser (0,25 l)
- 2 TL Backpulver
- 2 EL Pflanzenöl
- Prise Salz

Das Backrohr auf 50 Grad vorheizen. Die gesamten Zutaten vermischen und zu einem glatten Teig verrühren. Achtung aber beim Salz – weniger ist mehr! Die Jugendlichen haben das auch bemerkt, als sie beim ersten Versuch den ganzen Teig kräftig versalzen haben...

Aus dem glatten Teig Tortillas formen und in einer Pfanne ohne Fett backen. Wenn die Tortillas Blasen werfen, dann wenden. Kochdauer: 15 - 30 Minuten. Die fertigen Tortillas aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller legen und im Backrohr warm halten.

## Füllung (für ca. 10 Portionen):

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Chili-Pulver
- Pflanzenöl (Rapsöl)
- Paprika: rot, gelb, grün
- 4 Tomaten
- 2 Gurken
- Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 1 Eisbergsalat
- 1 Dose Mais
- Sauerrahm
- Küchenkräuter

Das Hühnerfleisch waschen, trocken tupfen, klein schneiden, würzen und in Öl braten. Paprika, Gurken und Tomaten waschen, würfelig schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und etwas salzen. Die Zwiebel schneiden nicht vergessen! Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden; den Mais im Sieb waschen und abtropfen lassen. Den Sauerrahm mit den Küchenkräutern vermischen. Kochdauer: 15 - 30 Minuten

Die Tortillas mit der Sauerrahm-Creme bestreichen, und die Zutaten beliebig darauf verteilen und einrollen. Guten Appetit!

## Tipp

### Vegetarische Variante

Die Tortillas schmecken auch ohne Fleisch sehr gut! Mit roten Bohnen und würfelig geschnittenen Avocados mit Zitrone beträufelt, lassen sie sich noch verfeinern.



Anders DÖNER Essen in der **JugendZone 16**. Was bei dieser Variante der Leibspeise vieler Jugendlicher anders war? 20 Teenies haben Gemüse mitgeschnippelt, Bio- statt Billigfleisch gebraten und sich beim Essen genüsslich Zeit lassen können, anstatt vom nächstbesten Imbissstand Sandwiches eiligst hinunterzuschlingen. Nachkochen sehr empfohlen!



# {Anders DÖNER Essen}

1,5 kg Rindsfaschiertes  
2 - 3 kg Putenbrust  
Zwiebeln  
Tomaten  
Gurken  
Blattsalat  
1 Tube fettarme Majonaise  
1,5 kg Joghurt  
Salz, Pfeffer, Kräuter  
(Vollkorn-)Gebäck nach Wahl

Das Putenfleisch in kleine, dünne Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und in der Pfanne anbraten.

Die Zwiebeln kleinwürfelig schneiden, in der heißen Pfanne goldbraun anrösten und das Faschierte begeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Kräuter (Thymian, Oregano, Majoran) dazu und ordentlich anrösten.

Für die Joghurtsauce das Joghurt mit 1 Tube Majonaise in einer großen Schüssel zusammenmischen, mit Salz und Pfeffer würzen und am besten frische Kräuter dazu geben und gut verrühren.

Die Tomaten, Gurken und den Blattsalat gut waschen und ganz nach Belieben schneiden. Die Zwiebeln schälen, ebenfalls schneiden und mit dem restlichen Salat vermischen. Den Salat in einer Schüssel anrichten und Gebäck schneiden.

Putenfleisch und Faschiertes jeweils auf ein Geschirr anrichten. Die Sauce in kleine Schüsseln umleeren. (Und vielleicht für alle Fälle auch etwas Ketchup zur Verfügung stellen.) Zum Schluss noch mit den Kids den Tisch decken und... guten Appetit!



Am 14. März fand im **come2gether** eine von 10 Kochaktionen im Rahmen des Schwerpunkts **einfach anders essen** statt. Hauptsächlich die Teenies waren sehr begeistert, ihre Kochkünste unter Beweis zu stellen. Anfangs wurde zwar wegen des Fenchels etwas „gemotzt“; doch als sie sahen, wie „antifad“ dieser zubereitet werden kann, kam auf einmal Begeisterung auf. Der Burschen-Mädchenanteil war ziemlich ausgeglichen, ebenso wie die Teamzusammenarbeit. Für alles gab es Zuständige und nachdem der Tisch gedeckt war, das Essen „pronto“, gab es eine kurze Verkostung mit folgenden Bewertungskriterien: Optik, Geschmack, Temperatur, Gesundheitsfaktor, ökologischer Fußabdruck (Transportwege der Zutaten berücksichtigen). Anschließend waren ca. 20 hungrige Teenies und Jugendliche am Werk, um das 5-Sterne-Mahl zu degustieren.



**Tipp**

Unsere Fenchel-Zucchini-Kreation ist recht asiatisch angehaucht. Sehr gut schmeckt's natürlich auch auf mediterrane Art mit Basilikum, Oregano etc. Als Beilage passt Reis sehr gut zur Fenchel-Zucchini-Putenbrust.

Linktipp zum Ökologischen Fußabdruck: [www.footprint.at](http://www.footprint.at)  
Und speziell für Jugendliche: [www.footprintrechner.at](http://www.footprintrechner.at)

# {Fenchel-Zucchini-Putenbrust}

## Zutaten für ca. 8 Personen:

8 Stück Putenbrustschnitzel  
 3 Stück Zucchini  
 2 Zehen Knoblauch  
 2 Zwiebeln und/oder Lauch  
 2 Stück Fenchel  
 1 Packung Kleine Tomaten  
 ca. 16 Blätter Salbei  
 ca. 0,1 l Gemüsebrühe  
 ca. 4 EL Olivenöl  
 Curcuma  
 Curry  
 Salz, Pfeffer  
 Balsamicoessig-Reduktion

Das Wichtigste vor jedem Kochvorgang ist: „Mise en Place“ (französisch: an den rechten Ort gestellt). In der Gastronomie bezeichnet das die Vorbereitung des Arbeitsplatzes. Sauber und ordentlich muss es ausschauen und sein.

Wir beginnen mit dem Gemüse: Ins heiße Olivenöl werden klein gehackte Zwiebeln und Knoblauch gegeben. Nachdem diese goldglasiert geworden sind, kommen Fenchelwürfelchen dazu. Noch etwas anschmoren und dann aufgießen; optimal mit einer Gemüsebrühe. Steht diese nicht zur Verfügung, einfach mit Wasser – aber dann muss umso mehr gewürzt werden! Die Zucchini kommen erst 6 bis 7 Minuten vor Ende hinein, da sie sonst im Verhältnis „letschert“ (gut wienerisch: zu weich) werden. Ab der Hälfte des Kochvorgangs immer wieder würzen. Die angegebenen Gewürze können auch um Curryblätter, Kardamom, Chili, Ingwer und sonstige asiatische Gewürze/Wurzeln/Kräuter erweitert werden. Immer wieder abschmecken. Gar dünsten, aber keinen weichen „Gatsch“ (wiederum wienerisch: Brei) produzieren!

Da das Gemüse sehr geschmacksintensiv ist, reichen bei der Bio-Putenbrust Salz und Pfeffer als Gewürze. Besonders feinen Charakter bekommt das Fleisch, wenn Salbei dazu in die Pfanne kommt; am besten 2 Blätter pro Schnitzel. Davor aber die Schnitzel leicht klopfen, würzen und in heißes Fett (zum hoch erhitzen eignet sich am besten Erdnussöl) geben. Teflon- oder Alu-Eisenpfanne eignen sich super, es darf ruhig auch ein bisschen Bratenansatz entstehen (der in gastronomischen Kreisen – aber nicht im Jugendzentrum – schon mal gerne mit Weißwein aufgegossen wird.)

Zum Anrichten kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen. Wir haben die Fenchel-Ästchen zunächst zur Seite gelegt, um sie dann für das Schnitzel oder das Gemüse als Dekoration zu verwenden. Eine Balsamico-Reduktions-Spur am Tellerrand lädt den Gast auch noch mal ausdrücklich ein, die Speise zu vernaschen. Auch Tomaten und anderes Gemüse kann vorzüglichst zu Dekorationszwecken benutzt werden.



In der **Bassena10** laden wir passend zum Jahresschwerpunkt das ganze Jahr hindurch unsere BesucherInnen aus den verschiedensten Ländern und Kontinenten ein, um mit uns ein typisches Gericht ihres Herkunftslandes zu kochen und gemeinsam die Vielfalt kulinarisch zu genießen.

Bei unserem ersten Termin im April stellten wir Südamerika vor: Eine chilenische Familie mit ihren Töchtern (9 und 11 Jahre), aber auch andere Kinder und Gäste halfen bei der Zubereitung der Empanadas. Das Essen fand sehr großen Anklang und bestätigte unsere Wahrnehmung, dass durch gemeinsames Kochen und Essen kulturelle und ethnische Unterschiede hintangestellt werden. Verbindendes, nicht Trennendes stand im Mittelpunkt. Der Abend war daher in vielerlei Hinsicht sehr gelungen. Und alle TeilnehmerInnen freuten sich auf den nächsten gemeinsamen Kochtermin. Aber hier zunächst einmal das traditionelle chilenische Rezept - Empanadas!

Eine Übersicht zu biologischen und fair gehandelten Gewürzen und Gewürzmischungen findet man z.B. unter: [www.eza.cc](http://www.eza.cc) und [www.sonnentor.at](http://www.sonnentor.at)



# {Empanadas chilenas}

## Teig (für ca. 15 Personen):

1 kg griffiges Mehl  
ca. 0,25 l heißes Wasser  
Prise Salz  
etwas Öl

Zutaten gut vermischen und den Teig gut kneten, bis er weich ist. In kleine Stücke schneiden und dann auf ca. 10 x 10 cm walken.

## Fülle für Chilenas:

1 kg Faschiertes  
1 kg Zwiebeln  
1 rote Paprika  
1 Bund Lauch  
1 Bund Koriander  
Pfeffer, Salz  
2 Knoblauchzehen

Klein geschnittene Zwiebeln und Faschiertes, dann die restlichen Zutaten in etwas Öl anbraten. In die Fülle extra nach Belieben hart gekochte Eier und Oliven dazugeben. Die Fülle abkühlen lassen. Dann den ausgerollten Teig mit runden Formen ausstechen und mit der Fülle belegen. Anschließend die Teighälften einschlagen und (ähnlich wie die Kärntner Kasnudeln) randeln. In heißem Öl goldbraun backen.

**Tipp**

**Empanadas de queso:** Für eine vegetarische Käsefülle Gouda oder einen würzigen Käse in die Teigkreise einfüllen!

## Pebre (chilenische Sauce):

¼ kg frische Pfefferoni (mild oder scharf)  
1 grüne Paprika  
½ Stange Lauch  
¼ kg Zwiebeln  
20 dag Tomaten  
½ Bund Koriander  
½ Bund Petersilie  
½ Zitrone  
Salz, Pfeffer, Öl

Die Zutaten klein schneiden und mit einem Stabmixer pürieren. Den ausgepressten Zitronensaft darunter mischen und mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.  
Disfrute de su comida!



Im Mai fand in der **Bassena10** die zweite große Kochaktion statt. Diesmal stand Pakistan auf unserem Menü, die Zutaten passen für 4 - 5 Personen.



## Daal Chawal - Vorspeise mit gelben und roten Linsen

- 1 Tasse getrocknete gelbe Linsen
- 1 Tasse getrocknete rote Linsen
- 1 mittlere Zwiebel
- ca. 2 TL klein gehackten Knoblauch
- ca. 2 TL klein geschnittenen Ingwer
- 1 Tomate
- 2 Chilis
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander (frisch)
- 1 TL Chilipulver
- ½ Teelöffel Garam Masala (indische Gewürzmischung mit Kreuzkümmel)
- 1 Tasse Öl
- Salz nach Geschmack
- Schlagobers nach Geschmack

Beide Linsenarten waschen und in warmem Wasser liegen lassen. Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Öl in einen Schnellkochtopf geben und Ingwer, Knoblauch und Zwiebel glasig anbraten. Die Tomate, Gewürze und die Linsen (ohne Wasser) hinzugeben und anbraten. 3 Gläser Wasser hinzugeben und für ca. 5 - 7 Minuten unter Dampf kochen lassen. (Für ein paar Kalorien mehr: Mit etwas Schlagobers verfeinern.) Fertig ist die Vorspeise!

**Mughlai Chicken** Ein Gericht für festliche Anlässe. Es kommt ursprünglich aus Zentralasien und wurde von der Mughal Dynastie nach Indien gebracht.

- 1 kg Hühnerfilet
- 2 Zwiebeln klein geschnitten
- 3 - 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- ca. 2 EL fein geschnittenen Ingwer
- 1 Päckchen Korma Masala (indische Gewürzmischung)
- 4 EL (Sonnenblumen-)Öl
- 0,25 l Gemüsesuppe oder Wasser
- 1 Becher Sauerrahm (250g)
- 30 g geriebene Mandel
- Salz nach Geschmack

Die Zwiebeln in Öl goldbraun anrösten, Knoblauch und Ingwer beifügen. Anschließend das Hühnerfleisch dazugeben, salzen und scharf anbraten. Die Suppe beifügen und mit Salz abschmecken. Das Ganze so lange kochen bis das Huhn gar ist. Den Sauerrahm und die geriebenen Mandeln unterrühren – bitte aufpassen, dass keine Klumpen entstehen! Den Herd abschalten und kurz ziehen lassen. Korma Masala dazugeben, durchmischen und zudecken. Nach ca. 5 Minuten servieren.



# {Pakistanisches Festtagsmenü}

## Basmati-Masala-Reis - die Beilage

500g Basmatireis

1 große Zwiebel

Garam Masala Gewürze (Safran, schwarzer Kardamon, Zimt, Gewürznelken, Koriandersamen und Kreuzkümmel)

1 Tasse Öl

Geschälte Tomaten

Wasser

Den Reis waschen und 30 Minuten einweichen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem größeren Topf die Zwiebel im Öl braun anbraten, etwas Wasser und die Gewürze hinzufügen und weiter anbraten. Die Tomaten etwas zerkleinern und hinzugeben. Dann Wasser dazugeben, den Reis beimengen und das Ganze unter kräftigem Rühren gar kochen. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen, um den Reis fertig zu garen. Vorsicht: Den Reis nicht zu weich kochen!

## Sheer Korma - die Nachspeise

Sheer Korma bedeutet in Urdu „Milch mit Datteln“. „Sheer“ ist gesüßte Milch und „Korma“ sind getrocknete Datteln gewürzt mit Kardamon oder Safran. Es ist dies eine spezielle Festtags-Nachspeise und/oder ein süßes Frühstücksgericht. Dieser Pudding wird von MuslimInnen in Südasien, speziell in Indien und Pakistan, gegessen.

Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten, Kochzeit ca. 20 Minuten

1 Tasse Vermicelli (mitteldicke Spaghetti)

4 Tassen Milch

1 Tasse Zucker

3 EL Butter

2 EL geriebene Pistazien

2 EL gehackte Rosinen

2 EL geriebene Mandeln

2 EL geriebene Cashewkerne

2 EL Kokosraspeln

1 TL Kevara-Essenz\* (ist ein Extrakt der Pandanus-Pflanze)

1 TL Kardamompulver

Die Milch in einem kleinen Topf, auf kleiner Flamme erwärmen, auf die Hälfte reduzieren und von der Platte nehmen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, und die Vermicelli in der heißen Butter ca. 3 - 4 Minuten leicht bräunlich anrösten. Pistazien, Mandeln, Cashewkerne und Rosinen dazugeben und für weitere 2 Minuten anrösten. Das Ganze in die noch warme Milch geben und 6 - 8 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Zucker dazugeben und aufkochen. Kevara-Essenz und Kardamompulver in die Masse einrühren und von der Platte nehmen. Zum Servieren die Kokosraspeln über die Nachspeise streuen.

Traditionellerweise wird zu diesem Menü Mango-Lassi als Getränk gereicht. Da Mangos allerdings fast immer per Flugzeug nach Österreich transportiert werden, darf das Menü klimafreundlicher auch ohne genossen werden. Oder mit Mangos, die per Schiff nach Österreich gelangen!



# {Kontakte}

## **Jugendzentrum Erdberg come2gether**

1030 Wien, Schlachthausgasse 30/7  
Tel 01/713 47 26, Fax 713 47 26/19  
erdberg@jugendzentren.at  
<http://c2g.jugendzentren.at>

## **FLASH Mädchencafé**

1070 Wien, Zieglergasse 34/3  
Tel. 01/890 30 60  
maechencafe@jugendzentren.at  
<http://flash.jugendzentren.at>  
[www.facebook.com/flash.maedchencafe](http://www.facebook.com/flash.maedchencafe)

## **Zentrum 9**

1090 Wien, Marktgassee 35  
Tel & Fax 01/319 23 50  
z9@jugendzentren.at  
[www.facebook.com/zentrumneun](http://www.facebook.com/zentrumneun)

## **spacelab Urban**

1100 Wien, Knöllgasse 2  
Mobil 0676 897 060 107  
spacelaburban@jugendzentren.at  
[www.spacelab.cc](http://www.spacelab.cc)  
[www.facebook.com/spacelab.cc](http://www.facebook.com/spacelab.cc)

## **Bassena10**

### **Familien- und Kommunikationszentrum**

1100 Wien, Ada-Christen-Gasse 2  
Tel & Fax 01/688 53 57  
bassena10@jugendzentren.at  
[www.bassena10.at](http://www.bassena10.at)

## **Jugendzentrum Si:ju**

1110 Wien, Pantucekgasse 13  
Tel & Fax 01/767 13 88  
siju@jugendzentren.at  
[www.facebook.com/simmeringerjugendzentrum](http://www.facebook.com/simmeringerjugendzentrum)

## **Jugendzentrum Meidling**

1120 Wien, Lichtenstergasse 2  
Tel 01/667 86 96, Fax 01/667 86 96/4  
jzmeidling@jugendzentren.at  
<http://jz12.jugendzentren.at>  
[www.facebook.com/jugendzentrum.meidling](http://www.facebook.com/jugendzentrum.meidling)

## **Jugendzentrum 15**

1150 Wien, Hollergasse 22 - 26  
Tel & Fax 01/892 81 38  
jzrudolfsheim@jugendzentren.at  
<http://jz15.jugendzentren.at>  
[www.facebook.com/holler15](http://www.facebook.com/holler15)

## **JugendZone 16**

1160 Wien, Ottakringerstraße 200  
Tel & Fax 01/486 53 98  
jzottakring@jugendzentren.at  
[www.facebook.com/jugendzone.ottakring](http://www.facebook.com/jugendzone.ottakring)

## **Back on Stage 16/17**

1170 Wien, Hernalser Hauptstraße 24  
Tel 01/402 17 64, Fax 01/40 666 40  
bos16-17@jugendzentren.at  
[www.facebook.com/back.ottakringhernals](http://www.facebook.com/back.ottakringhernals)

## **Jugendtreff BasE 20**

1200 Wien, Engerthstraße 78 - 80  
Tel & Fax 01/374 27 05  
base20@jugendzentren.at  
[www.jugendzentren.at/base20](http://www.jugendzentren.at/base20)



## Jugendzentrum Großfeldsiedlung Club Nautilus

1210 Wien, Meistergasse 3  
Tel 01/259 84 19  
jzgrossfeldsiedlung@jugendzentren.at  
www.facebook.com/jzclubnautilus

## Jugendzentrum JUMP

1210 Wien, Marco-Polo-Platz 9  
Tel & Fax 01/292 65 51  
marcopolo@jugendzentren.at  
www.facebook.com/jugendzentrum.marcopolo

## Jugendzentrum Hirschstetten

1220 Wien, Pirquetgasse 7  
Tel 01/282 61 46, Fax 01/285 14 41  
hirschstetten@jugendzentren.at  
www.hirschstetten.org  
www.facebook.com/jzhirschstetten

## Jugendzentrum Alt Erlaa

1230 Wien, A.-Baumgartner-Straße 44  
Tel 01/667 71 14, Fax 01/667 63 23  
jzalterlaa@jugendzentren.at  
www.juzi23.at  
www.facebook.com/jugendzentrum.alterlaa

## Verein Wiener Jugendzentren

1210 Wien, Prager Straße 20  
Tel 01/278 76 45  
wiener-jugendzentren@jugendzentren.at  
www.jugendzentren.at  
www.facebook.com/jugendzentren



WIENER  
**JUGEND**  
ZENTREN

**einfach anders essen** ist ein Projekt des Vereins Wiener Jugendzentren.

Gefördert von:



Ernährungswissenschaftliche Begleitung durch:

