

Newsletter

Projekt ACHTUNG nachhaltig - Brennpunkt Schulspeisesaal

Datum: 07.02.12

Dieses Jahr geht das Projekt "ACHTUNG nachhaltig!" in die 2. Runde. Das neue Projektteam, der diesjährige 4. Jahrgang der HLA stellt sich der Herausforderung die nicht erreichten Ziele zu realisieren und das Projekt abzuschließen.

So steht die Veröffentlichung der Ergebnisse der Fragebogen-Erhebung aus dem Vorjahr noch aus - ein kleiner Kreis wurde ja bereits eingeweiht - Ergebnisse finden sie im nächsten Newsletter.

Derzeit wird fleißig an einem nachhaltigen Workshop für NMS-/HauptschülerInnen gearbeitet. Der Workshop wird aus verschiedenen Stationen bestehen.

Gemeinsam werden wir die Themen Recycling, Ökologischer Fußabdruck sowie Lebensmittel-Lebenswelten bearbeiten.

Transportwege werden ermittelt, Energiesparmaßnahmen erläutert, Müll getrennt, der eigene ökologische Fußabdruck berechnet und und und...

Ausgabe Nr.: 4

Ansprechpartner:

Projekt:

ACHTUNG nachhaltig

4. Jg. HLA Schulschwester

Georgigasse 84, 8020 Graz

hla-pm4@schulschwester.at

**Private Höhere Lehranstalt für
Land- und
Ernährungswirtschaft**
des Schulvereins
der Grazer Schulschwester

Georgigasse 84, 8020 Graz

Tel.: 0316/583341-134

Fax.: 0316/583341- 56

www.schulschwester.at

hla@schulschwester.at

Unser Vorschlag für Ihr Abendessen:

**Forellenfilet im Strudelmantel
mit
Wintergemüse und Krendressing**



**Knuspertörtchen von Käferbohne und Kürbiskernöl
mit
marinierten Weichseln**



Newsletter

Forellenfilet im Strudelmantel mit Wintergemüse und Krendressing

10 Stück		Forellenfilet
0,05 Kilo		Kren
0,05 Kilo		Rucola
		Salz
2 Pkg.		Strudelteig
1 Stück		Eidotter
etwas		Milch
1,25 Kilo		Erdäpfel
0,5 Kilo		Karotten
0,25 Kilo		Zwiebel
0,25 Kilo		Lauch
0,25 Kilo		Pak-Choi
0,4 Kilo		Kraut
0,1 Kilo		Radicchio
0,25 Kilo		Käferbohnen gekocht
5 Zehen		Knoblauch
		Öl zum Anbraten
		Salz
0,05 Kilo		Kren
0,05 Kilo		Honig
0,4 Liter		Öl
0,1 Liter		Apfelessig

Forellenfilet im Strudelmantel:

Fischfilet säubern und salzen, halbieren, mit geraffelttem Kren und grob zerteiltem Rucola belegen. Strudelteig in sechs gleich große Teile teilen, mit Eiklar bestreichen, Fischfiletstücke darin einschlagen, auf Blech mit Backpapier legen, mit mit Milch verschlagenem Dotter bestreichen.

Bei 200°C 5 Minuten backen.

Wintergemüse:

Kartoffeln dämpfen, schälen in fingerdicke Scheiben schneiden.

Karotten schälen, julienne schneiden und blanchieren.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel, Lauch, Kraut, Pak-Choi, Radicchio in breite Streifen schneiden.

Gemüse in wenig Öl in obiger Reihenfolge anrösten, Kartoffelscheiben, Karottenjulienne und Knoblauchscheiben begeben, unter ständigem Rühren erwärmen und kurz vor dem Anrichten mit Salz würzen.

Krendressing:

Geraffeltten Kren mit Honig und etwas Öl im Aufsatzmixer schaumig aufschlagen, nach und nach Öl und Essig einrühren, mit Salz abschmecken.

Knuspertörtchen von Käferbohne und Kürbiskernöl mit marinierten Weichseln

0,04 Kilo		Amaretti
0,02 Kilo		Kürbiskerne
0,04 Kilo		Biskotten
0,04 Kilo		Butter
0,02 Liter		Kürbiskernöl
0,15 Kilo		Käferbohnengekocht
2 Stück		Eidotter
0,04 Kilo		Feinkristallzucker
1,5 Blatt		Gelatine
0,01 Liter		Amaretto
0,12 Liter		Schlagobers
2 Stück		Eidotter
0,04 Kilo		Feinkristallzucker
0,02 Liter		Kürbiskernöl
2 Blatt		Gelatine
0,03 Liter		Milch
0,12 Liter		Schlagobers
0,35 Kilo		Weichselkompott mit Saft
0,03 Kilo		Feinkristallzucker
		Zimtstange,
		Sternanis
		Kardamom

Knusperboden:

Trockene Zutaten grob mahlen, mit zerlassener Butter und Kernöl vermengen. In Törtchenformen füllen, sehr gut andrücken, kühl stellen.

Käferbohnenmousse:

Käferbohnen passieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schlagobers halbsteif schlagen.

Dotter und Zucker über Dampf dickschaumig aufschlagen, kalt ausschlagen, Käferbohnenpüree unterrühren. Gelatine in Amaretto auflösen.

Komponenten vorsichtig vermengen, schichten, kühlen.

Kürbiskernölmousse:

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schlagobers halbsteif schlagen.

Dotter und Zucker über Dampf dickschaumig aufschlagen, kalt ausschlagen, Öl tropfenweise einschlagen. Gelatine in Milch auflösen.

Komponenten vorsichtig vermengen, schichten, kühlen.

Marinierte Weichseln:

Weichseln abseihen und halbieren.

Weichselsaft mit Zimtstange, Sternanis, Kardamom und Zucker aufkochen, ziehen lassen, Gewürze entfernen, Weichseln einlegen.



Newsletter

Gesundheitlicher Aspekt

Steirischer Kren

„Steirischer Krenn g.g.A. garantiert seit 2009 100% geprüften steirischen Kren. Das traditionelle Anbaugebiet des steirischen Krens befindet sich im südöstlichen Teil der Steiermark, verstärkt in den Bezirken Radkersburg, Feldbach, aber auch in Leibnitz, Deutschlandsberg, Voitsberg, Graz Umgebung, Weiz, Hartberg und Fürstenfeld.

Steirischer Kren ist ein traditionelles Winterwurzelgemüse. Er zählt wie fast alle Gewürzpflanzen zu den Heilpflanzen und ist reich an ätherischen Ölen, sekundären Pflanzenstoffen, Senfölen, Vitaminen und Mineralstoffen die desinfizierend, reinigend, durchblutungsfördernd und antibakteriell wirken. Die Vitamine des Krens und seine ätherischen Öle mit dem Wirkstoff Sinigrin haben antibiotische Wirkung und machen ihn zu einem empfohlenen Vorbeugemittel gegen Erkältungen. Außerdem stärkt er die Abwehrkräfte, wirkt Husten lösend und wird ein Als Vorbeugemittel gegen Erkältungen eingesetzt.



Ergebniss der Befragung

Im vergangenen Schuljahr wurde eine Befragung über die Gemeinschaftsverpflegung am Schulstandort der Grazer Schulschwestern durchgeführt. Befragt wurden dabei alle Schülerinnen und Schüler der fünf Schulen des Hauses, sowie die Lehrpersonen. Von den rund 1.000 ausgegebenen Fragebögen wurden 732 ausgefüllt und konnten zur Bewertung herangezogen werden.



So gelang es eine Bewertung des Speisenangebotes von durchschnittlich:

- 40 Portionen Frühstück
- 50 Portionen Abendessen
- 36,4 Portionen Vormittagsjause
- 91,2 Portionen Nachmittagsjause
- 256 Portionen Mittagsessen pro Tag.**

Mehr dazu im nächsten Newsletter!

Newsletter-Vorschau

Unser 5. Newsletter erreicht Sie am 13.03.2012!

Informieren Sie sich im nächsten Newsletter über die Ergebnisse der Fragebogen-Erhebung!