



# Newsletter

**Ausbildungsschwerpunkt: Ernährungsökologie**

Datum: 24.03.11

## Was ist Ernährungsökologie?

Nutrition ecology - Ernährungsökologie ist ein relativ neuer Begriff. Er wurde 1986 von einer Gruppe von Ernährungswissenschaftlern der Universität Gießen, in Deutschland, geprägt. Es handelt sich um eine interdisziplinäre Wissenschaft, die die Wechselwirkungen der Ernährung mit dem einzelnen Menschen, der Umwelt und der Gesellschaft beinhaltet. Anliegen der Ernährungsökologie ist es, realisierbare, zukunftsweisende Ernährungskonzepte zu entwickeln, die sich durch hohe Gesundheitsverträglichkeit, Umweltverträglichkeit und Sozialverträglichkeit auszeichnen..



Die Bereiche des Ernährungssystems erfassen sowohl die Lebensmittelherstellung als auch den Verzehr, d.h. der gesamte Weg "vom Acker auf den Tisch" wird berücksichtigt: Erzeugung, Ernte, Konservierung, Lagerung, Transport, Verarbeitung, Verpackung, Handel, Vertrieb, Zubereitung, Zusammensetzung, Verzehr und Entsorgung der in den verschiedenen Phasen entstehenden Abfallstoffe.

Ausgabe Nr.: 3

Ansprechpartner:

**Projekt:**

**ACHTUNG nachhaltig**

4. Jg. HLA Schulschwestern

Georgigasse 84, 8020 Graz

[hla-pm4@schulschwestern.at](mailto:hla-pm4@schulschwestern.at)

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

Georgigasse 84, 8020 Graz

Tel.: 0316/583341-134

Fax.: 0316/583341- 56

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

[hla@schulschwestern.at](mailto:hla@schulschwestern.at)

**Unser Vorschlag für Ihr Abendessen:**

Gemüserösti mit Paradeisersauce

Apfel-Nuss-Kuchen mit Topfenhaube



**Verfasser:**

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern



# Newsletter

## Abendessen im Schulspeisesaal vom 07.04.2011

### Gemüserösti mit Paradeisersauce

#### Zutaten für 4 Personen:

0,5 kg	Kartoffeln, fest kochende
0,1 kg	Karotten
0,1 kg	Stangensellerie
0,1 kg	Zwiebeln
2	Zehen Knoblauch
0,05 kg	Erbsen tiefgekühlt
0,05 kg	frisch geriebener Parmesan
0,02 kg	Maizena
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten.

#### Zutaten für 60 Personen:

6 kg	Kartoffeln, fest kochende
1,2 kg	Karotten
1,2 kg	Stangensellerie
1,2 kg	Zwiebeln
0,1 kg	Knoblauch
0,6 kg	Erbsen tiefgekühlt
0,6 kg	frisch geriebener Parmesan
0,24 kg	Maizena
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten

#### Zubereitung:

Die Kartoffeln in kochendem Wasser 10 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Karotten klein würfeln und blanchieren, Erbsen antauen.

Wenn die Kartoffeln soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Kartoffeln mit den Karottenwürfeln, dem klein gewürfelten Sellerie, dem klein gewürfeltem Zwiebel, dem zerdrückten Knoblauch, den Erbsen, dem Käse und Maizena vermengen, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Kartoffelmischung in gleich große Portionen teilen, mit feuchten Händen zu kleinen, flachen Rösti formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und bei schwacher Hitze von beiden Seiten 4-5 Minuten braten, bis sie goldbraun sind.

#### Paradeisersauce:

##### Zutaten für 4 Personen:

0,3 Liter	Passierte Paradeiser
0,1 Liter	Gemüsebrühe
0,02 kg	Rohrzucker
	Worcestersauce, Chilipulver, Senf
	Koriandergrün gehackt

##### Zutaten für 60 Personen:

4,5 Liter	Passierte Paradeiser
1,5 Liter	Gemüsebrühe
0,3 kg	Rohrzucker
	Worcestersauce, Chilipulver, Senf
	Koriandergrün gehackt

#### Zubereitung:

Alle Zutaten für die Sauce in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Worcestersauce, Chilipulver und Senf würzen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen, mit frischem Koriandergrün verfeinern.

### Apfel-Nuss-Kuchen mit Topfenhaube

#### Zutaten für eine Springform (22 cm, 12 Stück)

##### Apfel-Nussboden:

0,4 kg	Äpfel
0,5 Stück	Zitrone
4	Eier
0,06 kg	Rohrzucker
0,12 kg	Vollkornmehl
0,01 kg	Backpulver
0,1 kg	Nüsse gerieben
	(z.B.: Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln oder gemischt)

##### Topfenhaube:

0,25 kg	Topfen
2 Blatt	Gelatine
0,1 kg	Apfelmus
	etwas fein geriebene Ingwerwurzel
0,5 Stück	Zitrone
0,15 Liter	Schlagobers
1 EL	Zucker

#### für 60 Portionen (5 Springformen)

2 kg	Äpfel
2,5 Stück	Zitronen
20	Eier
0,3 kg	Rohrzucker
0,6 kg	Vollkornmehl
0,05 kg	Backpulver
0,5 kg	Nüsse gerieben

1,25 kg	Topfen
10 Blatt	Gelatine
0,5 kg	Apfelmus
	Ingwerwurzel fein gerieben
2,5 Stück	Zitronen
0,75 Liter	Schlagobers
0,1 kg	Zucker

#### Zubereitung:

Äpfel schälen und reiben, mit Zitronensaft beträufeln.

Eier trennen, Eiklar steif schlagen und kaltstellen, Zucker und Eidotter schaumig schlagen.

Äpfel, Nüsse und mit Backpulver vermengtes Mehl in die Dottermasse einrühren, Eischnee unterheben. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Heißluft ca. 15 Minuten backen.

Für die Topfenhaube den Topfen mit dem Apfelmus, dem Ingwer und der Zitronenschale verrühren, mit Zitronensaft abschmecken, Obers steif schlagen und unterziehen

Kurz vor dem Servieren auf dem Kuchen verteilen.

#### Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern



## Newsletter

### Gesundheitlicher Aspekt



#### Gemüse

Gemüse ist ein wesentlicher Vitamin-, Mineralstoff- und Ballaststofflieferant und ist aufgrund des hohen Gehaltes an sekundären Pflanzenstoffen sowie dem geringen Kaloriengehalt von wesentlicher Bedeutung für die menschliche Ernährung.

Gemüse deckt zu einem Großteil die Versorgung mit Carotin, Vitamin B1, B2, Niacin, Vitamin K und C. Da die meisten Vitamine äußerst empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Luft sind, sollte Gemüse möglichst frisch, auch als Saft, möglichst kurz gegart genossen werden.

Gemüse versorgt uns aber auch reichlich mit Mineralstoffen, insbesondere mit Kalium, Magnesium, Phosphor und Calcium.

Von sekundären Pflanzenstoffen gibt es mehr als 30.000 verschiedene Substanzen, die ausschließlich von Pflanzen gebildet werden. Im menschlichen Körper üben diese eine Vielzahl von Schutzfunktionen aus. Sie stärken das Immunsystem, schützen vor freien Radikalen und töten Krankheitserreger ab.

### Nachhaltiger Aspekt

#### EXKURS Biodiversität

Haben Sie schon einmal einen „Blauen Schweden“ gegessen?

**Nein?**

Dann wissen Sie wahrscheinlich auch nicht, dass es sich um eine alte Kartoffelsorten handelt.



#### Was hat dies aber mit Biodiversität zu tun?

Biodiversität ist ein kompliziertes Wort für etwas ganz Schönes: **Die Vielfalt des Lebens.** Biodiversität steht für Artenvielfalt, genetische Vielfalt und die Vielfalt an Ökosystemen.

Mit jedem Griff in das Supermarkt-Regal bestimmen wir über Produktionsweise, Arbeitsbedingungen, Transportwege und Gesundheit und nehmen somit durch unsere Ernährung und unser Einkaufsverhalten Einfluss auf die Biodiversität:

Das Lebensmittelangebot richtet sich nach der Nachfrage. So wird der Landwirt möglichst die Sorten anbauen, für die der Handel den besten Preis zahlt, was sich wiederum nach dem Kaufverhalten des Verbrauchers richtet.

Obwohl das Angebot an Nahrungsmitteln bei uns inzwischen das ganze Jahr über in großer Vielfalt vorhanden ist, hat sich die Grundlage unserer Lebensmittel auf wenige Arten und Sorten reduziert. Das führt zu einem Rückgang bis hin zu einer Gefährdung vieler Arten.

Auch in der Landwirtschaft sind viele Pflanzenarten und Tierrassen gefährdet oder bereits ausgestorben. Aber gerade Pflanzen und Tiere, die in einer Region typischerweise vorkommen, sind für diese Region bestens geeignet. Sie kommen am besten mit dem örtlichen Klima- und Bodenverhältnissen zurecht. Deshalb ist auch die biologische Vielfalt in der Landwirtschaft so wichtig.

**Also „Blauer Schwede“ oder was?**

#### Newsletter-Vorschau

Lesen Sie interessantes über die große Fragebogen-Erhebung „Gemeinschaftsverpflegung am Schulstandort der Grazer Schulschwestern“