

Greentopf

GREENTOPF GREENTOPF PROJECTS

Genussvolle und nachhaltige Ernährung im Lebensraum Schule
Samstag, 18. März 2023

1

Greentopf

Partizipatives BNE-Projekt
«Der Greentopf»

2

Greentopf

Entstehungsgeschichte «Greentopf»

- entstanden im Timeout Frauenfeld, einem schulischen Angebot für Jugendliche, welche sich in einer persönlichen Notsituation befinden und einen Neuanfang brauchen
- täglich gemeinsame Zubereitung von Znüni-, Mittag- und Zvieri-Essen
- Interesse von Jugendlichen an
 - gesunder Ernährung
 - vegetarischer Küche aufgrund kultureller, religiöser und ethischer Gründe
 - multikulturellen Gerichten, speziell aus den Herkunftsländern

3

Greentopf

Timeout-Klasse Frauenfeld



4

Jugendliche im Zentrum vom «Greentopf»

Greentopf



5

Partnerschaft mit Kompetenzzentren

Greentopf

Hiltl Akademie

- Kompetenzzentrum für gesunden vegetarischen und veganen Genuss (Weiterbildungen und Kochkurse)
- ältestes vegetarisches Unternehmen der Welt seit 1898 (Guinness World Records) mit multikultureller Küche sowie einem Team aus 70 Nationen
- Herausgeber von diversen Kochbüchern für Kinder und Erwachsene

Beitrag zum Projekt

- Manuskript und Aufbereitung der Rezepte
- Koordination Fotoshootings
- Grundlagen für Sachinformation

6

Partnerschaft mit Kompetenzzentren

Greentopf

Schulverlag plus AG

- Etablierter Lehrmittelverlag für die gesamte Deutschschweiz (im Eigentum der Kantone Bern und Aargau)
- Herausgeber des Schweizer Kochbuchklassikers «Tiptopf»
- Interkantonales Lehrmittelprojekt «Das WAH-Buch»

Beitrag zum Projekt

- Projektleitung und Lektorat
- Positionierung Greentopf als Ergänzung zu Tiptopf
- Koordination mit dem WAH-Buch
- Produktion, Marketing und Vertrieb

7

Lancieringsevent Juni 2017

Greentopf



8

Lancieringsevent Juni 2017

Greentopf



9

Lancieringsevent Juni 2017

Greentopf



10

Greentopf-Team mit Tiptopf-Autorinnen

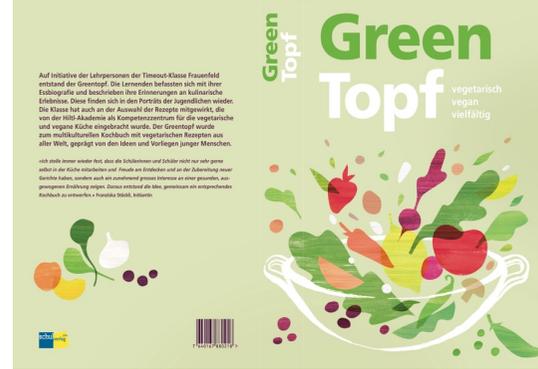
Greentopf



11

Greentopf

Greentopf



12

Greentopf

Sachinformationen

- Vegetarische Ernährung
- **Geschichte der vegetarischen Ernährung**
- Vegetarische Ernährungsformen
- Tipps für eine nachhaltige Ernährung
- Vegetarische Ernährung und Gesundheit
- **Ausgewogene vegetarische Ernährung**
- Wichtige Lebensmittel
- Tofu
- Seitan
- Spezielle Zutaten
- **Gewürze und Kräuter**

13

Greentopf

Sachinformationen

- **Anrichten und Garnieren**
- Allergien und Unverträglichkeiten
- Gemüse und Früchte nach Saison
- Saisonkalender Früchte
- Saisonkalender Gemüse
- Literatur

14

Greentopf

Ernährungsformen

Nahrungsmittel, die gegessen / nicht gegessen werden					
Pflanzliche Nahrung	Fleisch	Fisch	Eier	Milchprodukte	Honig
ovo-lacto-vegetarisch					
ovo-vegetarisch					
lacto-vegetarisch					
vegan					

15

Greentopf

Nachhaltige Ernährung

Tipps für eine nachhaltige Ernährung

Bevorzugung pflanzlicher Nahrungsmittel
Die Produktion tierischer Lebensmittel hat ungünstige Folgen für die Menschen, die Tiere und die Natur auf der ganzen Welt. Durch die Bevorzugung pflanzlicher Kost verringert Nahrungsmittel auch die persönliche ökologische Fußabdruck mehr als halbiert werden.

Fair gehandelte Nahrungsmittel
Fair Trade Food ist fairer Handel. Mit dem Einkauf von Fair Trade-Produkten werden Kleinproduzenten in Entwicklung- und Schwellenländern nachhaltig in ihren Beziehungen um ein besseres Leben unterstützt.

Umweltschonende Einkaufswiese
Einkäufe zu Fuß oder mit dem Velo zu erledigen, ist der Umwelt und der Gesundheit gut. Bei größeren Einkäufen können die öffentlichen Verkehrsmittel gute Möglichkeiten.

Umweltschonende Verpackungen
Wer möglich, sind Verpackungen aus recyceltem oder umweltfreundlichen Materialien ohne Plastik, Papier, Glas, Einwegflaschen, Plastikflaschen oder Behälter verwenden, und den Konsum von To-go-Produkten überlegen.

Vermeiden von Essensabfällen (Food Waste)
In der Schweiz geht mehr als ein Drittel der Lebensmittel auf dem Weg vom Feld zum Teller verloren und wird, auch in privaten Haushalten, weggeworfen. Diese Lebensmittel können durch einfaches Einplanen (z.B. Einkaufsliste, Menüplanung, Mengeneinstellung, korrekte Lagerung und schnelle Verwendung von Resten) wesentlich besser genutzt werden.

Gering verarbeitete Nahrungsmittel
Früchte, unverarbeitete Lebensmittel oder vollwertige Getreidekörner sind gesundheitsfördernde Wahlstoffe wie Vollkornbrot, Bohnen, Getreide und ungesüßte Pflanzenöle. Aber auch frisches Ziegenkäse, Speiseöl, Nüsse, Obst- und Gemüseerzeugnisse oder frische Kräuter sind hochwertigen Produkten zu sein. Zudem enthalten die ökologischen Anbauformen der industriellen Lebensmittelproduktion.

Regionale und saisonale Nahrungsmittel
Früchte und Gemüse wachsen in der Natur in einer bestimmten Saison. In dieser Saison ist es meist gesünder, was die Nährstoffe. Bei saisonalen und regionalen Lebensmitteln ist die Produktion umweltfreundlicher, da die Transportwege kürzer sind und weniger Treibhausgasen CO₂.

Ökologisch erzeugte Nahrungsmittel
Besonders beachten die Qualität und die Herkunft von Produkten. Bei der Produktion von Lebensmitteln wird darauf geachtet, dass das Land, das Wasser und die Luft möglichst nicht verschmutzt und verschont werden. Für die Tierhaltung gelten strengere Tierschutzregeln.

16

Vegetarische Lebensmittelpyramide Greentopf

Ausgewogene vegetarische Ernährung

Eine gesunde Ernährung besteht aus einer Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln, um einen breiten Spektrum an Nährstoffen zu erhalten. Die Ernährung sollte abwechslungsreich sein und eine Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln umfassen. Die Ernährung sollte auch eine Vielzahl von verschiedenen Lebensmitteln umfassen, um einen breiten Spektrum an Nährstoffen zu erhalten.

Vegetarische Lebensmittelpyramide

Die vegetarische Lebensmittelpyramide stellt die Mengenempfehlungen für eine ausgewogene vegetarische Ernährung dar. Die Pyramide ist in sechs Ebenen unterteilt, die von unten nach oben folgende Lebensmittelgruppen umfassen:

- Getreide, Kartoffeln und Soja:** Diese Lebensmittel bilden die Basis der Ernährung und liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Proteine.
- Fleisch und Fisch:** Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Protein, Eisen und Zink.
- Eier, Milchprodukte und Sojaerzeugnisse:** Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Protein, Calcium und B-Vitamine.
- Nüsse und Samen:** Diese Lebensmittel liefern gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe.
- Obst und Gemüse:** Diese Lebensmittel liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Öle:** Diese Lebensmittel liefern gesunde Fette.

17

Wichtige Lebensmittel Greentopf

Vegetarische Proteinquellen

Vegetarische Proteinquellen können viele sein, wie Getreide, Hülsenfrüchtlige, Nüsse, Samen und Sojaerzeugnisse. Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Protein, Eisen und Zink.

Fleisch- und Fischersatz

Die meisten Fleisch- und Fischersatzprodukte sind aus Getreide, Hülsenfrüchtligen, Nüssen und Samen hergestellt. Diese Lebensmittel liefern hochwertiges Protein, Eisen und Zink.

Alkoholfreie Getränke

Alkoholfreie Getränke sind eine wichtige Ergänzung zu einer vegetarischen Ernährung. Diese Getränke liefern Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Seitan

Seitan ist ein Protein aus Gluten, das aus Weizenmehl hergestellt wird. Es ist ein beliebtes Fleischersatzprodukt, das in vielen vegetarischen Rezepten verwendet wird.

Tempeh

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaerzeugnis, das aus Sojabohnen hergestellt wird. Es ist ein beliebtes Proteinprodukt, das in vielen vegetarischen Rezepten verwendet wird.

Seitan

Seitan ist ein Protein aus Gluten, das aus Weizenmehl hergestellt wird. Es ist ein beliebtes Fleischersatzprodukt, das in vielen vegetarischen Rezepten verwendet wird.

18

Wichtige Lebensmittel Greentopf

Wichtige Lebensmittel in der vegetarischen Ernährung

Getreide

Getreide ist eine wichtige Quelle für Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Proteine. Beispiele sind Weizen, Reis, Hafer, Gerste und Mais.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind eine wichtige Quelle für Proteine, Ballaststoffe und Eisen. Beispiele sind Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen sind eine wichtige Quelle für gesunde Fette, Proteine und Ballaststoffe. Beispiele sind Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne und Chia.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Beispiele sind Äpfel, Bananen, Broccoli und Spinat.

Öle

Öle sind eine wichtige Quelle für gesunde Fette. Beispiele sind Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl.

19

Tofu Greentopf

Tofu

Tofu ist ein Proteinprodukt, das aus Sojabohnen hergestellt wird. Es ist ein beliebtes Proteinprodukt, das in vielen vegetarischen Rezepten verwendet wird.

1. Die Sojabohnen in Wasser waschen und abspülen.

2. Ein Sieb über eine große, flache Schüssel stellen.

3. Das Passiertuch aus dem Sieb nehmen, auswaschen und abspülen.

4. Nigami in 2,5 l Wasser aufkochen, dann mit der Hitze reduzieren.

5. Die geraselte Sojabohne in das Passiertuch geben und abspülen.

6. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen.

20

Greentopf

Rezepte im Greentopf

Gemüse Paella

4. Portionen

150 g Basmatireis
 100 g Paprika, rot
 100 g Champignons
 2 Zwiebeln
 100 g Auberginenscheiben
 1 Aubergur
 100 g grüne Bohnen
 100 g Erbsen
 3 EL Olivenöl
 1 TL Paprika, rot
 1 TL Salz
 200 ml Sahne
 100 g Langkornreis
 100 g Tomaten
 100 g Paprika, gelb
 4 EL Gemüsebrühe

Salt, Pfeffer
 1 Zitrone, Schale

Basmatireis in kleine Stücke schneiden. Paprika zerhacken, in 2 in große Stücke schneiden. Champignons in kleine Scheiben schneiden. Zwiebel zerhacken, bei hohen Temperaturen in einer Pfanne anbraten. Aubergur in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Bohnen und Erbsen nachwachen in Salzwasser knapp weich kochen, in Salzwasser abkühlen, abtropfen lassen.

In 1/2 Liter einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig braten, Basmatireis und Champignons hinzugeben, auf niedrigerer Hitze erhitzen, bis der Reis fertig ist. Paprika und Zwiebel hinzugeben, kurz mitbraten. Gemüse hinzugeben, Tomaten hinzugeben, und Brühe hinzugeben. Aufkochen und für 10 Minuten köcheln lassen.

Vegetarische Brühe (2,5 Liter) hinzugeben, abkühlen, Auberginenscheiben darin portionsweise goldbraun braten, auf Champignons erhitzen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Sahne, Champignons, Paprika, Bohnen und Erbsen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Auberginenscheiben und Zitronenschale garnieren.



25

Greentopf

Rezepte im Greentopf

Crispy Tofu

4. Stück

4 EL Senf
 1 TL Salz
 1 EL Dattensirup
 1 TL Curry
 1 TL Rohrzucker

200 g Tofu

4 EL Mehl
 1 TL Salz
 1 TL Curry
 1 TL Rohrzucker
 2 EL Sonnenblumenöl

100 g Gemüse

100 g Zucchini
 100 g Gurke
 100 g Paprika, rot
 100 g Paprika, gelb
 100 g Tomate
 100 g Aubergur
 100 g Champignons
 100 g Erbsen
 100 g Bohnen
 100 g Karotten
 100 g Mören
 100 g Zucchini
 100 g Gurke
 100 g Paprika, rot
 100 g Paprika, gelb
 100 g Tomate
 100 g Aubergur
 100 g Champignons
 100 g Erbsen
 100 g Bohnen
 100 g Karotten
 100 g Mören
 100 g Zucchini
 100 g Gurke

Senf, Salz, Dattensirup, Curry und Rohrzucker in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin anbraten, bis er goldbraun ist. Tofu in Mehl, Salz, Curry und Rohrzucker tauchen, in Sonnenblumenöl anbraten, bis er knusprig ist.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit dem Senf-Angebot erhitzen und 20 Minuten kochen lassen.

Paella für die Paneele der Suppenreste bereiten: mit 100 g Mehl, 1 TL Salz und 1 TL Curry erhitzen, mit 100 g Dattensirup, 1 TL Curry, 1 TL Rohrzucker und 1 TL Salz erhitzen.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit dem Senf-Angebot erhitzen, bis es knusprig ist.

Paella für die Paneele der Suppenreste bereiten: mit 100 g Mehl, 1 TL Salz und 1 TL Curry erhitzen, mit 100 g Dattensirup, 1 TL Curry, 1 TL Rohrzucker und 1 TL Salz erhitzen.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit dem Senf-Angebot erhitzen, bis es knusprig ist.

Paella für die Paneele der Suppenreste bereiten: mit 100 g Mehl, 1 TL Salz und 1 TL Curry erhitzen, mit 100 g Dattensirup, 1 TL Curry, 1 TL Rohrzucker und 1 TL Salz erhitzen.

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden, mit dem Senf-Angebot erhitzen, bis es knusprig ist.



26

Greentopf

Porträts

Meine türkischen Wurzeln

Meine türkischen Wurzeln

Ich bin eine türkische Frau, die in Deutschland geboren wurde. Meine Wurzeln sind in der Türkei. Ich habe eine türkische Mutter und einen türkischen Vater. Ich bin eine türkische Frau, die in Deutschland geboren wurde. Meine Wurzeln sind in der Türkei. Ich habe eine türkische Mutter und einen türkischen Vater.

Aylin 15 Jahre





27

Greentopf

Porträts

Zwetschen-Knödel bei meiner Oma

Zwetschen-Knödel bei meiner Oma

Meine Oma hat mich gelehrt, wie man Zwetschen-Knödel macht. Ich liebe sie sehr. Ich habe eine türkische Mutter und einen türkischen Vater. Ich bin eine türkische Frau, die in Deutschland geboren wurde. Meine Wurzeln sind in der Türkei. Ich habe eine türkische Mutter und einen türkischen Vater.

Nils 16 Jahre





28

Porträts Greentopf

Fasten, feiern, genießen bei uns zu Hause

Wenn wir diesen Wochen vor Ostern fasten und in unserer Familie, und auch in der Welt, für 21 Tage abkochen, so ist es für uns ein besonderes Erlebnis. Es ist nicht nur die Familie, sondern auch die Freunde, die wir in diesen Fastenwochen genießen. In einer Zeit, in der wir uns von den Feiern und den Veranstaltungen absetzen und uns auf die Sorgen der Fastenzeit konzentrieren. Wir essen dann immer noch viel Obst und Gemüse, das wir gerne kochen oder backen. Das sind ganz viele verschiedene Gerichte in verschiedenen Schalen und Teller. Sie sind so schön und gesund für uns. Wir genießen die Zeit, in der wir uns von den Feiern absetzen und uns auf die Sorgen der Fastenzeit konzentrieren. Wir essen dann immer noch viel Obst und Gemüse, das wir gerne kochen oder backen. Das sind ganz viele verschiedene Gerichte in verschiedenen Schalen und Teller. Sie sind so schön und gesund für uns.



Zoja
16 Jahre



Salatbuffet mit veganer Parmesan



Maggi mit hausgemachten Nudeln

29

Porträts Greentopf

Das erste Fasten war ein Erfolg für uns alle

Meine Familie, Vegetarier und Veganer aus Eritrea



Mano Ferede
15 Jahre



Meine Heimat Eritrea

30

Porträts Greentopf

Dad's Bunny Chow

In der Mitternacht südafrikanischer Fastenzeit



Gian-Marco
15 Jahre

31

Porträts Greentopf

Familienessen mit Tradition

Das Gemüse, das wir essen, ist ein Teil unserer Tradition



Melissa
16 Jahre



Das Gemüse, das wir essen, ist ein Teil unserer Tradition

32

Porträts **Greentopf**

Der Apfelkuchen meiner Urgrossmutter

«Diese Apfelkuchensorte ist seit über 100 Jahren in unserer Familie. Jedes Jahr macht sie meine Urgrossmutter ein bisschen. Dieser Kuchen kann ich noch mit noch mehr weissen Zucker gemacht, bis meine Urgrossmutter ein Jahr früher, weissen Zucker zu verwenden. Gerade über gibt dem Kuchen noch mal einen ganz anderen Geschmack. Meine Urgrossmutter hat in ihrem Leben ungefähr 100 verschiedene Arten von Kuchen für Obst, viele Früchte und Nüsse gemacht. Natürlich kann auch ich das Rezept von meinem Apfelkuchen. Zuerst kugl man den Teig aus, dann werden die Apfelstücke dazu auf verteilt und mit weissen Zucker bestäubt. Danach gibt man ihn in den Ofen, um ihn zu backen. Ich habe diesen Kuchen für meine Urgrossmutter gemacht, aber ich noch ein paar über den Kuchen gemacht. Danach wird nochmals brauner Zucker gegeben, nach dem weissen weissen Zucker im Ofen ist der Kuchen fertig.»



Joël
14 Jahre



Familienfoto aus der Pflanz



37

Greentopf

Interdisziplinäre Ideen für Unterricht und Betreuung
«**Greentopf Projects**»

38

Greentopf Projects **Greentopf**

greentopf
projects

- Vision von Projekten
- ganzheitliche Betrachtung rund um das Thema Essen, Nahrungszubereitung, Ernährungsformen, Konsum, Klima, Gesundheit, Bewegung, Wohlbefinden...
- kreative Auseinandersetzung erfolgt mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen unter Miteinbezug der ganzen Klasse und Schule, Experten, Organisationen, Partnern aus den jeweiligen Fachgebieten

39

Greentopf Projects **Greentopf**

greentopf
projects

Genannte Ideen widerspiegeln sich in sämtlichen nachfolgenden Bereichen des Lehrplan 21

- Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)
- Gestalten
- Bewegung und Sport
- Medien und Informatik
- Berufliche Orientierung
- Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE)
- Überfachliche Kompetenzen

40

Greentopf Projects «Ernährung»

Greentopf

Aktion Herbs and Spices

Was sind wir?
Wir, die Schwestern und Schüler der Klassen R1a und R1b der Oberstufe Kallbrunn, hatten die coole Idee etwas Gutes für die Umwelt zu tun.

Ziel der Aktion:
Während der Zeit des Fernunterrichts ist der Gedanke entstanden, eine Aktion zum Thema Nachhaltigkeit zu starten. Nachdem unsere Gruppe verschiedene tolle Ideen gesammelt hat, entschieden wir uns schließlich dafür, Küchenkräuter anzupflanzen und diese gratis an die Einwohner von Kallbrunn und Umgebung zu verteilen; und zwar in recycelten Plastikflaschen.

Das hilft der Umwelt und vor allem gibt es niemandem lange Transportwege für Kräuter, die nicht aus der Schweiz stammen. Außerdem kann durch das eigene Anpflanzen Plastik und Geld gespart werden.

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude mit unseren Kräutern und ein Gutek!

der Klassen R1a und R1b




41

Greentopf Projects «Gesundheit»

Greentopf



42

Greentopf Projects «Gesundheit»

Greentopf



43

Greentopf Projects «Inspiration»

Greentopf



44

Greentopf Projects «Inspiration»

Greentopf



45

Greentopf Projects «Greentools»

Greentopf



46

Greentopf Projects «Greentools»

Greentopf



47

Greentopf Projects «Greentools»

Greentopf



48

Greentopf Projects «Greentools»

Greentopf



49

Greentopf Projects «PHD»

Greentopf



50

Greentopf Projects «PHD»

Greentopf



51

Greentopf Projects «Klimatopf»

Greentopf



52

Greentopf

Greentopf Projects «Klimatopf»




53

Greentopf

Greentopf Projects «Unterrichtsmaterial»

Ziel
Lehrerkommentar mit Unterrichtsmaterial sowie didaktische/methodische Vorschläge, Schülerdossier, Lernvideos, interaktive Übungen, Arbeitsblätter, Planungen






54

Greentopf

Informiert bleiben

- www.greentopf.ch
- www.klimatopf.ch
- www.greentopfprojects.ch
- Instagram (@greentopf/#greentopf)
- Instagram (@klimatopf/#klimatopf)
- Facebook



55

Greentopf

Greentopf Projects

greentopf
projects

<https://greentopfprojects.ch/>

56

Greentopf

Herzlichen Dank für die Aufmerksamkeit...!
Fragen, Hinweise, Ideen