

# INHALT

Vorwort von Sarah Wiener **10**

Vorwort von Dr. Heinrich Bottermann (Deutsche Bundesstiftung Umwelt) **12**

Vorwort von Daniel Mouratidis (Sarah Wiener Stiftung) **14**

Einleitung **16**

## SCHULE DER SINNE – KRÄUTER **22**

**Gemügesticks mit Dips** \* Rezept und Resteverwertung **24**

**Kochen mit Kräutern und Gewürzen** \* Nachhaltige Küchenpraxis **26**

**Geschmacksschule** \* Hintergrund Ernährung **28**

**Artenvielfalt** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **30**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **32**

**Lebensmittel des Tages** \* Möhre **34**

## VITAL IN DEN TAG – OBST **36**

**Obst-Müsli** \* Rezept und Resteverwertung **38**

**Kochen mit Obst** \* Nachhaltige Küchenpraxis **40**

**Nahrung – Unsere Energiequelle** \* Hintergrund Ernährung **42**

**Was ist Energie?** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **44**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **46**

**Lebensmittel des Tages** \* Apfel **48**

## ZEIT FÜRS PAUSENBROT – GETREIDE **50**

**Schwarz-Weiss-Schnitte** \* Rezept und Resteverwertung **52**

**Kochen mit Getreide** \* Nachhaltige Küchenpraxis **54**

**Getreide – Grundlage unserer Nahrung** \* Hintergrund Ernährung **56**

**Unser täglich Brot** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **58**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **60**

**Lebensmittel des Tages** \* Dinkel **62**

## **DER GEMÜSEGARTEN – ROHKOST 64**

- Rohkostspaghetti** \* Rezept und Resteverwertung **66**
- Kochen mit Gemüse** \* Nachhaltige Küchenpraxis **68**
- Pflanzenkost ist Spitzenkost** \* Hintergrund Ernährung **70**
- Ökologischer Landbau** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **72**
- Spielwiese** \* Spiele und Experimente **74**
- Lebensmittel des Tages** \* Kopfsalat **76**

## **AUSFLUG ANS WASSER – FISCH 78**

- Fisch mit Gemüsepfanne** \* Rezept und Resteverwertung **80**
- Kochen mit Fisch** \* Nachhaltige Küchenpraxis **82**
- Fisch – Der Nährstoff-Star** \* Hintergrund Ernährung **84**
- Fisch und Gewässer** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **86**
- Spielwiese** \* Spiele und Experimente **88**
- Lebensmittel des Tages** \* Sellerie **90**

## **LEBENSFREUDE PUR – WASSER 92**

- Gemüsecremesuppe** \* Rezept und Resteverwertung **94**
- Kochen mit Wasser** \* Nachhaltige Küchenpraxis **96**
- Lebensexier Trinkwasser** \* Hintergrund Ernährung **98**
- Wasser kontrovers** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **100**
- Spielwiese** \* Spiele und Experimente **102**
- Lebensmittel des Tages** \* Zwiebel **104**

## **ES GEHT AUCH NACHHALTIG – FLEISCH 106**

- Brathähnchen \* Rezept und Resteverwertung 108**
- Kochen mit Fleisch und Kartoffeln \* Nachhaltige Küchenpraxis 110**
- Eiweißlieferant Fleisch \* Hintergrund Ernährung 112**
- Fleischkonsum \* Hintergrund Nachhaltigkeit 114**
- Spielwiese \* Spiele und Experimente 116**
- Lebensmittel des Tages \* Kartoffel 118**

## **WELTKÜCHE – ERNÄHRUNG GLOBAL 120**

- Spaghetti mit Gemüse \* Rezept und Resteverwertung 122**
- Kochen wie am Mittelmeer \* Nachhaltige Küchenpraxis 124**
- Was isst die Welt? \* Hintergrund Ernährung 126**
- Globalisierung \* Hintergrund Nachhaltigkeit 128**
- Spielwiese \* Spiele und Experimente 130**
- Lebensmittel des Tages \* Tomate 132**

## **VIELSEITIG UND NAHRHAFT – MILCH 134**

- Quarkspeise \* Rezept und Resteverwertung 136**
- Kochen mit Milch \* Nachhaltige Küchenpraxis 138**
- Milch – ein echtes Lebensmittel \* Hintergrund Ernährung 140**
- Milch und Tierhaltung \* Hintergrund Nachhaltigkeit 142**
- Spielwiese \* Spiele und Experimente 144**
- Lebensmittel des Tages \* Erdbeere 146**

## **KLEIN ABER OHO! – EIER 148**

**Omelette mit Gemüse** \* Rezept und Resteverwertung **150**

**Kochen mit Eiern** \* Nachhaltige Küchenpraxis **152**

**Eier – natürliches Functional Food** \* Hintergrund Ernährung **154**

**Eier** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **156**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **158**

**Lebensmittel des Tages** \* Pilz **160**

## **FIX UND FERTIG – ESSEN AUS DEM SUPERMARKT 162**

**Hülsenfrüchtecremes** \* Rezept und Resteverwertung **164**

**Das Abendbrot** \* Nachhaltige Küchenpraxis **166**

**Industrielle Lebensmittelproduktion** \* Hintergrund Ernährung **168**

**Gut verpackt?** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **170**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **172**

**Lebensmittel des Tages** \* Bohne **174**

## **DARF NICHT FEHLEN – SÜSSES 176**

**Minikuchen** \* Rezept und Resteverwertung **178**

**Kochen mit süßen Alternativen** \* Nachhaltige Küchenpraxis **180**

**Süß ist einfach unwiderstehlich** \* Hintergrund Ernährung **182**

**Fairer Handel** \* Hintergrund Nachhaltigkeit **184**

**Spielwiese** \* Spiele und Experimente **186**

**Lebensmittel des Tages** \* Pflaume **188**

## **ANHANG 190**

Heimische Küchenkräuter **192** \* Saisonkalender für Obst **193** \* Getreidesorten **194**

Saison- und Verwertungskalender für Gemüse **196** \* Fleischteile vom Rind **198**

Kleine Käsekunde **200** \* Alternative Süßungsmittel **202** \* Gesundheitliche Folgen  
von hohem Zuckerkonsum **203** \* Register **204** \* Bildnachweis **206**

Danksagungen **207** \* Die Sarah Wiener Stiftung **208** \* Impressum **211**