

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter Dezember 2025

Aktuelles Seite 2

- Rückblick zum Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“, Blickpunkt Nudging

Veranstaltungen Seite 3

Wir freuen uns, Sie in einer unserer vielfältigen Veranstaltungen begrüßen zu dürfen! Informieren Sie sich [hier](#), welche Themen Sie erwarten.

- Veranstaltungen 2026
- Qualifizierungsangebot zur Verpflegungsbeauftragten Person
- Tag der Ernährungsbildung

Angebote Seite 6

Aktuelle Angebote zur Unterstützung Ihrer Arbeit:

- Zu Tisch – Kantine wird nachhaltig
- Verpflegungsscheck der DGE
- Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen

Rezept Seite 9

„Wärmendes Tex Mex Chili sin Carne mit Buch- weizen-Beilage“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!



Bild: KI generiert

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Wie schnell ein Jahr verfliegt – schon halten Sie die Dezember Ausgabe unseres Newsletters in den Händen. Mit einem Rückblick auf unseren Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“, der Vorstellung interessanter Angebote und einem Ausblick ins nächste Jahr lassen wir 2025 ausklingen.

Wir wünschen eine angenehme Vorweihnachtszeit mit Tee- und Plätzchenduft, Erholung, Besinnlichkeit und schöne Feiertage mit lieben Menschen!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Aktuelles aus der VNS

■ RÜCKBLICK AUF DEN FACHTAG „SCHULE IS(S)T VIELFÄLTIG“ MIT DEM BLICKPUNKT: NUDGING

Der Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ findet einmal jährlich in Kooperation mit der Serviceagentur Ganzttag Hessen statt. In diesem Jahr fand er an zwei Nachmittagen von 15 bis 18 Uhr online zum Blickpunkt: Nudging statt.

Ein kleiner Rückblick auf zwei inhaltssvolle Tage.

Agnes Streber von „Nudge Concept“ eröffnete die Veranstaltung mit einem Vortrag und gab einen Überblick in das Thema Nudging. „Wir treffen ca. 200 Essensentscheidungen pro Tag“ (Renner 2014) automatisch und reflektiert. Die meisten automatisch. Und hier kann das Nudging helfen, die Entscheidung in eine bestimmte Richtung zu stubsen: „Make the healthier choice the easier choice“.



In drei Info-Snacks wurden im Anschluss Projekte vorgestellt:

Simone Schätzke stellte die „Smarter Lunchrooms“ vor und zeigte an verschiedenen Beispielen Umsetzungsmöglichkeiten auf. Theresa Schön stellte das Projekt „Zu Tisch: Kantine wird nachhaltig“ vor und zeigte hier Unterstützungsmöglichkeiten für Interessierte auf. Zum Schluss stellte Stefan Itter die „Schul-Koch-Box“, eine Projektidee aus der Ökomodell-Region-Schwalm-Eder vor, in der Schulen mit frischen Zutaten regionaler Erzeuger beliefert werden.

Der zweite Tag stand im Zeichen der Aktivität. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit sich vertiefend in einen von drei angebotenen Workshops einzuwählen und dort nach einem fachlichen Input in einen Austausch zu gelangen.

Sarah Schocke stellte das Projekt „Heldenbohne“ vor und erarbeitete mit den Teilnehmenden verschiedene Einsatzmöglichkeiten für oftmals unterschätzte und vergessene Hülsenfrüchte. Frau Prof. Dr. Sibylle Adam stellte vor, wie das Konzept „Nudging“ konkret in Schulen umgesetzt werden kann. Und im Workshop von Frau Prof. Dr. Stephanie Hagspihl wurden grundlegende notwendige Ernährungsumgebungen besprochen und erörtert, wie diese sinnvoll gestaltet werden können.



Nach einer Vorstellung des Qualitätsmanagement-Tools „Unser Schulesen“, welches Schulen dabei unterstützen kann das Verpflegungsangebot zu optimieren und ausgewogene und nachhaltige Mahlzeiten anzubieten, konnte die Veranstaltung mit vielen Informationen, Denkanstößen und praktischen Handlungsempfehlungen beendet werden.

Save the date:

Der Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ findet am 28./29. Oktober 2026 mit dem Blickpunkt: Partizipation statt.

Eine Anmeldung ist bereits möglich: [Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Veranstaltungen

■ AUSBLICK AUF UNSERE VERANSTALTUNGEN IM JAHR 2026

Gerne möchten wir Ihnen heute schon den Ausblick auf bereits feststehende Termine und interessante Themen bieten. Anmeldungen sind bereits möglich, weitere Details, Informationen und Tagungsprogramme finden Sie rechtzeitig auf den entsprechenden Seiten.

Wir freuen uns, Sie auch im nächsten Jahr auf einer unserer Veranstaltungen zu sehen!

Tag der Ernährungsbildung

18. und 19. Februar 2026, je 15 – 18 Uhr, online

Der landesweite Fachtag „Tag der Ernährungsbildung“ wird jährlich von der VNS Hessen in Kooperation mit den Hessischen Umweltschulen durchgeführt. In diesem Jahr findet er zum Thema „Trinkkompetenz stärken – Impulse für die Ernährungsbildung“ an zwei Nachmittagen im Online-Format statt.

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Qualifizierungsangebot für Verpflegungsbeauftragte

25. Februar – 29. April 2026, 8 Termine, je 15:30 – 18 Uhr, online

Die Veranstaltungsreihe geht ab Februar in die nächste Runde. Das Angebot richtet sich an Personen, die die Themen Schulverpflegung und Ernährungsbildung an ihrer Schule nachhaltig sichern und weiterentwickeln möchten. *Ausführlichere Infos finden Sie auch auf der nächsten Newsletter-Seite.*

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Lehrkräfteschulungen „Ernährungsführerschein“ und „Werkstatt Ernährung“

Ab März, je 2 Nachmittage online oder 1 Nachmittag online + 1 Präsenztermin

Der Ernährungsführerschein ist ein Konzept des Bundeszentrums für Ernährung (BzFE) und richtet sich an die Klassen 3-4.

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Die Werkstatt Ernährung ist ein Konzept des Hessischen Ministeriums für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) und richtet sich an die Klassen 5-7.

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Schulverpflegung im Ganzttag – dynamisch und individuell

Ab März, drei Termine, jeweils 15 – 18 Uhr, online

Die Online-Fortbildungsreihe in Kooperation mit der Serviceagentur Ganzttag Hessen gibt fachliche Impulse und bietet Möglichkeiten für einen Erfahrungsaustausch.

12.03.2026, 15 – 18 Uhr: DGE-Qualitätsstandards im Ganzttag

11.06.2026, 15 – 18 Uhr: Ernährungsbildung im Ganzttag

03.09.2026, 15 – 18 Uhr: Mensaraumgestaltung im Ganzttag

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Fachtag „Schule is(s)t vielfältig Blickpunkt: Partizipation

28. und 29. Oktober 2026, jeweils 15 – 18 Uhr, online

Der Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ in Kooperation mit der Serviceagentur Ganzttag findet in diesem Jahr zum Blickpunkt „Partizipation“ statt und wartet mit Fachvorträgen und vielfältigen Informationen zu relevanten Themen.

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

■ UNSER VERANSTALTUNGSPLANER



Wir **informieren** und **vernetzen** Akteurinnen und Akteure und bieten vielfältige Fortbildungsangebote, Fachtagungen, Workshops und Netzwerktreffen an. Unterstützt werden wir hierbei von unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern. Seien Sie gespannt auf neue sowie vertiefende Themen und Impulse.

Wir laden Sie herzlich ein, sich in unserem [Veranstaltungsplaner](#) über unsere geplanten **Veranstaltungen** zu informieren. Wir freuen uns über Ihre Anmeldungen und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

■ ONLINE-QUALIFIZIERUNGSANGEBOT FÜR SCHULVERPFLEGUNGSBEAUFTRAGTE UND ENGAGIERTE PERSONEN IN DER SCHULVERPFLEGUNG

Jetzt anmelden: Online-Qualifizierungsangebot für Schulverpflegungsbeauftragte und engagierte Personen in der Schulverpflegung (25.2.-29.4.2026)



Das kostenfreie **Qualifizierungsangebot für Schulverpflegungsbeauftragte** und engagierte Personen in der Schulverpflegung, das im Rahmen der Initiative „**Unser cleveres Esszimmer**“ angeboten wird, startet zum **25. Februar 2026** in eine neue Runde.

Das kostenfreie Qualifizierungsangebot wird an 8 Terminen im **Zeitraum vom 25.02. bis 29.04.2026** umgesetzt. Im Rahmen des Angebots erhalten die Teilnehmenden **fachlichen Input** und **praxisnahe Impulse** zu den Themen Schulverpflegung, Ernährungsbildung, Speiseplangestaltung sowie Umsetzung und Gestaltung im Schulalltag.

Die Referentinnen sind Expertinnen der Sektion Hessen – DGE e. V. und der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen. Neben der Vermittlung von Fachinhalten stehen die **Vernetzung** und der **inhaltliche Austausch der Teilnehmenden** im Fokus.

- Zielgruppe:** Verpflegungsbeauftragte, Schulleitungen, Lehrkräfte
Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und weitere engagierte Personen im Bereich Schulverpflegung (z.B. pädagogische Fachkräfte, Ganztageskoordinatorinnen und -koordinatoren, Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, UBUS-Kräfte)
- Umfang:** Online-Veranstaltungsreihe mit insgesamt 8 Terminen (jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr)
- Anmeldung:** über das [Anmeldeformular](#)
- Informationen:** [Qualifizierungsangebot - Unser Cleveres Esszimmer.](#)

Die Veranstaltungsreihe ist als Fortbildungsangebot nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz **akkreditiert**. Das Angebot wurde von dem Verein Mehr Zeit für Kinder e. V., der BAHN-BKK, der Sektion Hessen – DGE e. V. und der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen entwickelt.

Anmeldeschluss ist der 18. Februar 2026

Unser Tipp

■ TAG DER ERNÄHRUNGSBILDUNG

Landesweiter Fachtag: Tag der Ernährungsbildung, 18. und 19. Februar 2026
Jeweils 15 bis 18 Uhr, online

Trinkkompetenz stärken – Impulse für die Ernährungsbildung



Bild KI generiert

Der landesweite Fachtag „Tag der Ernährungsbildung“ wird einmal im Jahr von der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen in Kooperation mit den Hessischen Umweltschulen angeboten.

In diesem Jahr findet die Veranstaltung **am Mittwoch, 18. und Donnerstag, 19. Februar 2026, jeweils von 15 bis 18 Uhr im Online Format** statt. Zum Leitthema wurde das „**Trinken**“ gewählt. In den beiden Veranstaltungstagen soll es darum gehen, die **Trinkkompetenz zu stärken und Impulse für die Ernährungsbildung** zu geben.

An Tag eins erwartet Sie ein Impulsvortrag zum Trinken und ernährungsphysiologischen Bedarfen. Gefolgt von kurzen Infos-Snacks zu Trinkbrunnen, Auswirkungen von zuckerhaltigen Getränken und Health Claims. Der Tag rundet mit einer Mitmachaktion ab.

Der zweite Tag steht ganz im Sinne des „Tuns“. Es erwarten Sie zwei Workshop-Phasen „Umsetzungen in der Bildungspraxis“ und „Bildungsmaterialien“ sowie einen Fachimpuls über die Auswirkungen von Energiedrinks bei Kindern und Jugendlichen.

Der Tag der Ernährungsbildung richtet sich an Lehrkräfte, Schulleitungen, pädagogische Fachkräfte, Personen aus dem Ganztags, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Schulträger, Speisenanbieter und Caterer sowie alle an der Schulverpflegung interessierten Personen aller Schulformen. Das Angebot ist kostenfrei und akkreditiert.

MITTWOCH, 18. FEBRUAR, 15 – 18 UHR

FACHIMPULS INFO-SNACKS

Trinkverhalten und ernährungsphysiologische Bedarfe

- ◆ Trinkbrunnen in Bildungseinrichtungen
- ◆ Auswirkungen von Zucker in Getränken auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen – Schwerpunkt Zahngesundheit
- ◆ Health Claims in der Getränkeindustrie

MITMACHAKTION

Der Blick in die Küche: Herstellung gesunder Durstlöcher

DONNERSTAG, 19. FEBRUAR, 15 – 18 UHR

WORKSHOPS

„Umsetzungen in der Bildungspraxis“

- ◆ Das Projekt „Schulkids in Bewegung – Trink dich fit“
- ◆ Trinken im Unterricht

FACHIMPULS WORKSHOPS

Energiedrinks - Verleihen sie unseren Kindern Flügel?

„Bildungsmaterialien“

- ◆ Energiedrinks unter der Lupe
- ◆ Werkstatt Ernährung – Baustein Getränke

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung finden Sie auf unserem Themenportal:

[Weitere Informationen & Anmeldung](#)

Angebote

■ ZU TISCH – KANTINE WIRD NACHHALTIG

Das kostenfreie Beratungsangebot ‚Zu Tisch‘ geht ab Januar 2026 in die nächste Runde! Die FiBL Projekte GmbH in Frankfurt unterstützt gemeinsam mit Ihrem Beraterteam die hessischen Schulmensen auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit.

Möchten Sie als Einrichtung der hessischen Gemeinschaftsverpflegung Ihr Verpflegungsangebot nachhaltiger gestalten? Sie wünschen sich Unterstützung dabei, mehr regionale oder ökologisch erzeugte Lebensmittel einzusetzen? Sie möchten die Akzeptanz fleischfreier Gerichte oder saisonaler Zutaten bei Ihren Schülerinnen und Schülern erhöhen? Oder wollten Sie schon immer wissen, wo und warum in Ihrer Schulmensa Speisereste entstehen? **Wir begleiten Sie gerne auf dem Weg zu einer zukunftsfähigen und attraktiven Schulverpflegung!**

Das Beratungsangebot wird durch das hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert. Aufgrund der Förderung des Ministeriums ist das Angebot für Sie **kostenfrei!**

An wen richtet sich das Angebot? Und was muss ich noch wissen?

Es richtet sich an alle Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung in Hessen. Nähere Informationen zum Ablauf, den potenziellen Beratungsinhalten oder den zur Verfügung gestellten Begleitmaterialien erhalten sie unter: <https://zu-tisch.info/die-beratung/>

Wer führt die Beratungen durch?

Während des gesamten Beratungsprozesses werden Sie durch das Beraternetzwerk betreut. Das Netzwerk besteht aus Expertinnen und Experten der FiBL Projekte GmbH sowie selbstständigen Praxisberatern und zwei Kolleginnen von NAHhaft e.V. bzw. Ne-arbuy GmbH.



Veranstaltungen

Neben dem Beratungsangebot werden im Rahmen von ‚ZuTisch‘ auch verschiedene Veranstaltungsformate angeboten. Informationen zu bevorstehenden Veranstaltungen sowie kleine Einblicke zu vergangenen Veranstaltungen finden Sie unter <https://zu-tisch.info/aktuelles/>

Melden Sie sich jetzt für Ihre Beratung im Jahr 2026 an:

Aktuell sind noch einige Beratungsplätze für das kommende Jahr frei. Melden Sie sich bei Interesse gerne über das Kontaktformular auf unserer Website:

<https://zu-tisch.info/anmeldung-kontaktformular/>

Kontakt

Kontaktieren Sie „Zu Tisch“ gerne über das Formular auf der Website oder direkt unter zu-tisch@fibl.org

FiBL Projekte GmbH

eine Gesellschaft von



FiBL



DER DGE-VERPFLEGUNGSCHECK

Mit dem DGE-VerpflegungsCheck können Schulen, sowie Caterer auf einen Blick zeigen, wie gesund und nachhaltig ihr Verpflegungsangebot ist. Möglich macht dies das neue Online Tool der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). Der DGE-VerpflegungsCheck ist natürlich auch für alle anderen Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie und -Verpflegung geeignet.

Der DGE-VerpflegungsCheck ersetzt die bisherige DGE-Zertifizierung durch einen einfacheren Prozess und ermöglicht eine schnellere, transparentere Bewertung anhand einer digitalen Ja/Nein-Checkliste. Fachliche Basis für die Lebenswelt „Schule“ ist der „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen“. Nach der Beantwortung der Fragen gibt es ein individuelles Ergebnis, das dabei hilft, Entwicklungsbereiche zu erkennen. Jeder, der den DGE-VerpflegungsCheck durchlaufen hat, erhält die Auszeichnung „DGEprüfte Qualität“, verbunden mit einem Zertifikat und einen Logo-Schild aus Acrylglas. Anhand des Logos ist das individuelle Ergebnis erkennbar.



Das Wichtigste in Kürze:

- Digital und zeitsparend: Der Check wird vollständig online über ein intuitives Tool durchgeführt. Die Beantwortung der Fragen kann jederzeit unterbrochen und fortgesetzt werden.
- Bewertungsgrundlage: Die Fragen basieren auf den DGE-Qualitätsstandards, die wissenschaftlich fundierte Empfehlungen für eine gesunde und nachhaltige Verpflegung geben.
- Anwendungsbereich: Er richtet sich an alle Einrichtungen der Gemeinschaftsgastronomie bzw. -verpflegung, unabhängig davon, ob die Speisen selbst zubereitet oder geliefert werden. Auch ist es unerheblich, ob es sich um eine Warmverpflegung, TK- oder Cook&Chill-Angebote handelt.
- Ergebnis: Nach der Bearbeitung erhält jeder ein individuelles Ergebnis, das den aktuellen Stand und das Potenzial für Verbesserungen aufzeigt.
- Auszeichnung: es handelt sich um die Auszeichnung „DGEprüfte Qualität“, ein Logo mit einer Bewertungsstufe von A–E (A ist die höchste, E die niedrigste Bewertung), das zur Kennzeichnung von Speiseplänen und anderer Materialien genutzt werden kann.

Vorteile

- Mehr Transparenz: Gäste und potenzielle Auftraggeber können die Qualität des Angebots leichter erkennen. Durch scannen des QR-Codes werde die Ergebnisse für jeden Qualitätsbereich sichtbar.
- Bessere Orientierung: Der Check identifiziert Stärken und Schwächen des Angebots.
- Vereinfachter Prozess: Er ist weniger aufwendig und kostengünstiger als das bisherige Zertifizierungsverfahren.



Zum DGE-VerpflegungsCheck stehen für interessente Personen umfangreiche Informationen auf der DGE-Webseite zur Verfügung: <https://www.dge.de/gemeinschaftsgastronomie/dge-verpflegungscheck/>

■ VERNETZUNGSSTELLE ERNÄHRUNG IN DER KINDERTAGESBETREUUNG

Mit Freude essen lernen: Ernährung in Kindertagespflege und Kita



Die bei der Verbraucherzentrale Hessen angesiedelte **Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen** setzt sich für eine ausgewogene Verpflegung mit gelebter Ernährungsbildung in der frühkindlichen Tagesbetreuung ein. Sie fungiert als zentrale und unabhängige Anlaufstelle für Kindertagespflegepersonen, Kita-Personal, Träger, Entscheiderinnen und Entscheider, Eltern sowie Verpflegungsdienstleister. Das Motto der **Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen** lautet: Wir beraten, bilden, informieren und vernetzen.

Beraten: In der Beratung erhalten alle Personen, die ein Anliegen rund um Ernährung in Kindertagespflege oder Kita haben, Unterstützung zur Bewältigung aktuell anstehender Herausforderungen und bei der Festlegung ihrer grundsätzlichen Ausrichtung. Auch für kleine Nachfragen steht das Team der Vernetzungsstelle gerne zur Verfügung.

Bilden: Neben dem Fachtag „Bildungsort Esstisch!“, zielgruppenspezifischen Workshops und Dialogforen, finden Sie bei der Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen eine Übersicht über [Veranstaltungen](#) anderer Institutionen und Netzwerkpartner.

Informieren: Auf der Webseite der [Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen](#) finden Sie zielgruppengerechte Informationen und Materialien für die Verpflegung und Ernährungsbildung in der frühkindlichen Tagesbetreuung. Im [Newsletter](#) werden aktuelle Entwicklungen und Informationen geteilt.

Vernetzen: Durch eine rege Netzwerkarbeit werden Angebote anderer Organisationen, die eine gesundheitsfördernde, nachhaltigere Verpflegung und Ernährungsbildung in der frühkindlichen Tagesbetreuung unterstützen, zusammengeführt und vorgestellt.

Zur Webseite: <https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/kitaverpflegung/>

Kontakt

Verbraucherzentrale Hessen e. V.
Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung Hessen
ktb-ernaehrung@verbraucherzentrale-hessen.de
Große Friedberger Straße 13-17, 60313 Frankfurt



Die Vernetzungsstelle Ernährung in der Kindertagesbetreuung wird gefördert vom Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales

Rezept im Dezember

■ MINI-WARENKUNDE – MÖHREN

Beliebt bei Groß und Klein

Möhren gehören laut Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat zu den Top drei der beliebtesten Gemüsearten in Deutschland¹. Kein Wunder: Ob roh als Snack, fein geraspelt im Salat, geschmort in Eintöpfen oder als Basis für Gebäck oder Kuchen – Möhren sind echte Alleskönner in der herzhaften und süßen Küche. Aufgrund ihres milden, süßlichen Geschmacks sind sie nicht nur bei Kindern beliebt, sondern bereits bei Babys im Brei.

Ganzjährig erhältlich

Wer beim Einkaufen auf Regionalität achtet, kommt an Möhren nicht vorbei: Sie sind fast ganzjährig aus heimischem Anbau erhältlich. Besonders aromatisch sind junge Bundmöhren im Frühsommer, wenn sie frisch vom Feld kommen. Ihr zartes Grün lässt sich wunderbar zu Pesto und Salaten verarbeiten oder ähnlich wie Petersilie zum Würzen verwenden. Ab Herbst bis ins neue Jahr dominieren (die meist dickeren) Lagerkarotten. Neben den klassischen orangefarbenen Sorten gibt es zudem Möhren in verschiedenen gelb- und violett-Tönen.

Gut für die Augen

Neben Optik und Geschmack können sich auch die Nährwerte von Karotten sehen lassen. Sie liefern verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe. Einen besonders guten Ruf genießen sie wegen ihres Beta-Carotins, das „gut für die Augen“ sein soll. Richtig ist: Vitamin A, welches der Körper aus Beta-Carotin herstellen kann, ist wichtig für die Sehkraft. Als fettlösliches Vitamin kann es allerdings nur zusammen mit Fett vom Körper aufgenommen werden. Möhren also am besten immer mit etwas Öl verzehren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

- 1) Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (2024): Versorgungsbilanzen Obst, Gemüse, Zitrusfrüchte, Schalen- und Trockenobst. Online einsehbar unter: <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung/versorgungsbilanzen/obst-gemuese-zitrusfruechte-schalen-und-trockenobst>

„Bohnen-Eintöpfe
sind altbacken und
langweilig?
Von wegen!“

Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger

■ WÄRMENDES TEX MEX CHILI SIN CARNE MIT BUCHWEIZEN



Bohnen-Eintöpfe sind altbacken und langweilig? Von wegen! Bei diesem Tex Mex Chili sin Carne kommen die Bohnen zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Möhren, gehackten Tomaten und Mais perfekt zur Geltung. Etwas Kakaopulver, Chiliflocken sowie gemahlener Kreuzkümmel runden das Gericht geschmacklich ab. Dazu gibt's Buchweizen. Fertig ist das Wohlfühl-Essen.

© VNS Hessen



@ VNS Hessen

ZUTATEN

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g	Sojagranulat
200 ml	Gemüsebrühe
150 g	Zwiebeln
1-2	Knoblauchzehen
300 g	Möhren
1 Dose	Kidneybohnen (circa 265 g Abtropfgewicht, alternativ; siehe Tipp)
1 Dose	schwarze Bohnen (circa 265 g Abtropfgewicht, alternativ; siehe Tipp)
1 Dose	Goldmais (circa 285 g Abtropfgewicht)
2-3 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
800 g	gehackte Tomaten aus der Dose
1 TL	Kakaopulver (ohne Zucker)
1 Prise	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
	Pfeffer
	Chiliflocken

Außerdem:

300 g	Buchweizen
600 ml	Wasser
1 gestrichener TL	Salz
½ Bund	Petersilie (oder Koriander)

ZUBEREITUNG

1. Sojagranulat mit heißer Gemüsebrühe übergießen und abgedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhren waschen und gegebenenfalls schälen, dann würfeln. Bohnen sowie Mais abschütten und abtropfen lassen.
2. Buchweizen in einem Topf waschen, dann Wasser abschütten und das Pseudogetreide zurück in den Topf füllen. Wasser und Salz zugeben, Deckel auflegen und alles aufkochen. Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln.
3. Etwas Rapsöl in einem zweiten (beschichteten!) Topf erhitzen. Sojagranulat 5 Minuten scharf anbraten, dabei nach und nach je nach Bedarf weiteres Rapsöl zufügen. Dann Zwiebeln, Knoblauch, Möhren sowie Tomatenmark zufügen und 5 Minuten weiterbraten. Tomaten angießen, beide Dosen mit jeweils 120 ml Wasser ausschwenken und zufügen. Alles 5-10 Minuten köcheln lassen.
4. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Mais und Bohnen zum Eintopf geben, nochmals erhitzen, dann mit Kakaopulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Chili mit Buchweizen und Petersilie servieren.

Tipp: Wer Bohnen selbst kocht, kann Verpackungsmüll einsparen. Um die Verdaulichkeit zu verbessern und die Kochzeit zu verkürzen, sollten die Bohnen zuvor eingeweicht und anschließend mit frischem Wasser gekocht werden. Dabei die Bohnen regelmäßig probieren und abschütten, sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend können sie abgeschüttet und genauso wie Bohnen aus dem Glas oder der Dose verwendet werden.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen (HMKB) und das Hessische Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat (HMLU) gefördert und unterstützt.