

VERPFLEGUNG VON JUGENDGRUPPEN

in der Kirchengemeinde und
auf Freizeiten



EINFÜHRUNG

Eine gute Verpflegung ist bei Veranstaltungen mit Jugendlichen entscheidend. Wenn es schmeckt, ist die Stimmung gut! Mit einer abwechslungsreichen vegetarischen Ernährung könnt ihr genau das bieten! Sie ist nicht nur gesund, sondern schafft auch spannende Anknüpfungspunkte für Themen wie Umwelt- und Klimaschutz. Nutzt die Chance: Gestaltet Verpflegung bewusst und macht sie zum Erlebnis, das wirkt und verbindet!

Ziel

Erfahrung und Erkenntnis:
Vegetarisches Essen
schmeckt und mein Essen
hat etwas mit dem Klima zu
tun.

Zeitaufwand

Vergleichbar mit jeder
anderen
Ernährungsform.

Zielgruppe

Jugendliche in allen
Bereichen.

Kosten & Finanzierung

Es fallen keine
Mehrkosten zu einer
fleischhaltigen
Ernährung an.

Zu Beteiligende

Die veranstaltenden
Personen und die
beteiligten
Jugendlichen.

Wirkung

Gesundheit, Klimaschutz
und Verantwortungs-
bewusstsein werden
gefördert, nachhaltige
Ernährung ist praktisch
erfahrbar.

Wichtig zu beachten

Ernährung ist sehr individuell und kann durch Unverträglichkeiten oder Ähnliches maßgeblich eingeschränkt werden. Gleichzeitig schafft das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten ein Gefühl von Gemeinschaft und Raum, um Neues zu erlernen. Besonders Jugendliche können so noch viel über eine gesunde Ernährung mit Rücksichtnahme auf unser Klima lernen und für ihre Zukunft mitnehmen.

WARUM VEGETARISCH?

Immer mehr Menschen entdecken die vegetarische Ernährung für sich – aus gutem Grund. Wer sich ohne Fleisch ernährt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes, sondern auch dem Klima. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung ist für alle Altersgruppen geeignet – auch für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Sie kann zur Vorbeugung vieler Krankheiten beitragen, weil sie reich an Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen ist – und oft weniger gesättigte Fette enthält.

Gerade Jugendliche, die sich ausprobieren, Fragen stellen und etwas bewegen wollen, finden in der vegetarischen Ernährung eine gute Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen. Für sich selbst – und für die Zukunft unseres Planeten. Denn eine pflanzenbetonte Ernährung schont Ressourcen, verringert Treibhausgase und hilft mit, die Artenvielfalt zu bewahren.

Vegetarisch essen heißt nicht verzichten, sondern entdecken: neue Rezepte, neue Geschmäcker und neue Perspektiven.
Es lohnt sich – für alle.





REZEPTIDEEN

Hier gibt es drei Rezeptideen zum Nachmachen, die sich gut für eine gemeinsame Koch-Aktion mit Jugendlichen eignen.

Das Kochbuch "Mahlzeit, Gemeinde!" der Nordkirche bietet viele weitere leckere Rezepte für Gruppen. Hier geht es zum Download und bei klimaschutz@nordkirche-weltbewegt.de kann das gedruckte Exemplar bestellt werden.

• Bunt Gemüse vom Blech

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene

3 kg Hokkaidokürbis
3 kg rote Bete
3 kg Kartoffeln, klein
8 St. Knoblauchzehen
250 ml Öl
150 ml Aceto balsamico

je 1,5 EL Rosmarin und Thymian, getrocknet
3 Zweige frischer Thymian
500 g saure Sahne
600 g Feta oder Quark (10 % Fett)
Salz, Pfeffer

Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Öl, Aceto balsamico, den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Backofen auf 200 °C, Ober-Unterhitze vorheizen. (In der GV Kombidämpfer benutzen.) Kürbis und Kartoffeln waschen. Kürbis und Rote Bete (mit Handschuhen oder geölten Händen) jeweils in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln halbieren und die Schnittflächen dünn mit Salz bestreuen. Kürbis- und Rote Bete-Würfel mit der Hälfte der Marinade vermengen. Kartoffeln auf GN-Behälter setzen und im Kombidämpfer auf 200 °C ca. 15 Minuten backen. Rote Bete ebenfalls auf einem GN-Blech verteilen und 5 Minuten mit backen. Kürbiswürfel auf ein GN-Blech verteilen und ca. 15 bis 20 Minuten mit backen. Feta in kleine Stücke teilen. Saure Sahne, Feta, frische Thymianblätter miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

• **Grünkernbolognese**

40 Portionen für Kinder oder 20 Portionen für Erwachsene

500 g grob geschroteter Grünkern	1600 g Tomaten (Dose)
1,2 L Wasser	4 EL Tomatenmark
8 - 10 EL Sojasoße	200 ml Sahne
4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer, Thymian, Oregano, Basilikum Dazu:
2 - 3 Zwiebeln	50 - 80 g Vollkornnudeln (pro Person)
2 - 3 Knoblauchzehen	

Wasser mit dem Grünkernschrot aufkochen, die Sojasoße dazugeben und 15 Minuten ausquellen lassen. Zwiebeln schälen und hacken, Knoblauch schälen und pressen. Olivenöl in einer Pfanne oder Schmortopf erhitzen, Zwiebeln anbraten, Knoblauch zugeben, kurz mit braten, bis er duftet. Tomaten zerkleinern, mit dem Saft, Tomatenmark und Grünkernschrot zu den Zwiebeln geben. Würzen und ca. 10 Minuten schmoren. Die Sahne zugeben, mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Ggf. Gemüsebrühe angießen, wenn es zu dickflüssig ist. Als Beilage Nudeln in Salzwasser garen und dazu reichen

• **Selbstgemachte Aufstriche**

Tomaten-Paprika-Aufstrich

200 g Tomatenmark
1 Paprika
50 ml Olivenöl
100 g Cashewkerne oder
Cashewbruch
Salz, Pfeffer und getrocknete
Kräuter (z.B. italienische oder
Kräuter der Provence)

Waschen und schneiden Sie die Paprika in kleine Stückchen. Geben Sie die zerkleinerte Paprika zusammen mit den anderen Zutaten in ein hohes Gefäß und pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab. Anschließend mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern abschmecken.

Schoko-Mandel-Creme

400 g Haselnüsse, gemahlen
200 g Mandeln, gemahlen
4 EL, geh. Kakaopulver
10 - 12 EL Ahornsirup Zimt,
Kardamom
150g Mascarpone (fettarmer:
Mischung aus Sahnequark,
Creme fraiche und Joghurt)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Haselnüsse und Mandeln mit Kakaopulver, Ahornsirup und den Gewürzen vermischen. Mascarpone unterrühr

IMPRESSUM

ANSPRECHPARTNERIN

Petra Steinert

Referentin für Umwelt- und Klimaschutzbildung

Telefon: 040 881 81 603

p.steinert@nordkirche-weltbewegt.de

REDAKTION & GESTALTUNG

Johanna Schweitzer

Freiwilligendienstlerin im ökologischen Jahr 2024/25

FOTOS

Seite 1 Pixabay

Seite 3 Fundus

Seite 4 KI generiertes Bild