



Newsletter

Projektteam ACHTUNG nachhaltig

Datum: 17.03.11

Ausgabe Nr.: 2

Das Projektteam „**ACHTUNG nachhaltig!**“ besteht aus 12 Schülerinnen und zwei Schülern. Frau Dipl.-Päd.ⁱⁿ Barbara Leitner, Projektbetreuerin, beobachtet den Projektvorgang und schreitet nur in wichtige Entscheidungen ein.

Zur Erarbeitung aller projektrelevanten Teilbereiche wurden Subteams gebildet. Diese bearbeiten die Arbeitspakete Erhebung und Newsletter sowie die allgemeinen Pakete Management, Dokumentation, Kommunikation und Finanzen.

Das Subteam **Dokumentation** erstellt Projekthandbuch, Vorlagen, Berichte, Texte und Protokolle und verwalten zudem alle das Projekt betreffende Daten.

Das Subteam **Kommunikation** ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit, d.h. sie organisieren und koordinieren Veranstaltungen, sie verfassen Presstexte und achten auf deren Erscheinen und sie versorgen die Schul-Homepage mit neuem Material.

Das Arbeitspaket **Finanzen** beschäftigt sich mit der Abwicklung aller finanziellen Notwendigkeiten. Ausgabenkalkulationsplanung, Kassenführung, Gewinn-Verlust-Ermittlung.

Das Aufgabengebiet **Erhebung** umfasst die Erstellung von zielgruppenspezifischen Erhebungsbögen, die Durchführung der Erhebung sowie die Analyse der bestehenden Wochenspeisepläne. Dies ermöglicht ein Aufzeigen von Visionen für zukünftige Veränderungen.

Das Subteam **Newsletter** ist für die Erstellung und Aussendung dieser verantwortlich.

Die Projektleitung (das **Management**) überwacht, koordiniert und motiviert die Mitarbeiter des Projekts.

Ansprechpartner:

Projekt:

ACHTUNG nachhaltig

4. Jg. HLA Schulschwestern

Georgigasse 84, 8020 Graz

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

hla@schulschwestern.at

Unser Vorschlag für Ihr Abendessen:

Zweierlei Bruschetta
Gemischte Blattsalate mit Vinaigrette

Tiramisu



Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern



Newsletter

Abendessen im Schulspeisesaal vom 17.03.2011

Zweierlei Bruschetta

Zutaten für 60 Portionen

Bruschetta mit Faschierten

60	Stück	Vollkornbrot
1,2	Kilo	Faschiertes
0,6	Kilo	Zwiebel
0,18	Liter	Öl
6	Zehen	Knoblauch
0,06	Kilo	Tomatenmark
0,2	Liter	Tomatensaft
1,2	Kilo	Mozarella

Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

Bruschetta mit Mozarella

60	Stück	Vollkornbrot
1,5	Kilo	Mozarella
0,3	Kilo	Sardellenfilets
0,3	Kilo	Zwiebel
0,3	Kilo	Getrocknete Tomaten
0,15	Kilo	Butter

Salz, Pfeffer, Basilikum

Zutaten für 4 Portionen

4	Stück	Vollkornbrot
0,08	Kilo	Faschiertes
0,04	Kilo	Zwiebel
0,01	Liter	Öl
0,5	Zehe	Knoblauch
etwas		Tomatenmark
etwas		Tomatensaft
0,1	Kilo	Mozarella

Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano

4	Stück	Vollkornbrot
0,1	Kilo	Mozarella
0,02	Kilo	Sardellen
0,02	Kilo	Zwiebel
0,02	Kilo	Tomaten getrocknet
0,01	Kilo	Butter

Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung:

Belag für Bruschetta mit Faschiertem: Zwiebeln fein hacken, in Öl anrösten, Faschiertes portionweise beigeben, gut durchrösten, tomatisieren, mit wenig Tomatensaft aufgießen, würzen und weich dünsten. Auskühlen lassen.

Belag für Bruschetta mit Mozarella: Sardellenfilets sehr fein hacken, getrocknete Tomaten und Zwiebel fein schneiden. Butter schmelzen, Zwiebeln anlaufen lassen, Sardellen, getrocknete Tomaten und Basilikum beigeben, kurz anschwitzen.

Ausfertigung: Die Brotscheiben teilen, im auf 250°C vorgeheizten Backrohr bräunen, den Belag auf die Brote auftragen, mit Mozarellascheiben belegen, salzen und pfeffern und im Backrohr ca. 3-4 Minuten gratinieren. Heiß servieren.

Gemischte Blattsalate mit Vinaigrette

Zutaten für 60 Portionen

4	Kilo	Blattsalate
Asia Salate, Vogelsalat, Rucola, Winterportulak, Nemenia...		
1,2	Liter	Apeflessig
0,3	Kilo	Honig
0,3	Kilo	Senf
Salz, Pfeffer		
0,6	Liter	Olivenöl

Zutaten für 4 Portionen

0,2	Kilo	Blattsalate
0,08	Liter	Apeflessig
0,02	Kilo	Honig
0,02	Kilo	Senf
Salz, Pfeffer		
0,04	Liter	Olivenöl

Zubereitung:

Blattsalate gefällig teilen, waschen, in Schüsseln anrichten. Für die Vinaigrette Essig mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Öl mit dem Schneebesen einschlagen. Vinaigrette extra servieren, damit der Salat am Tisch frisch mariniert werden kann

Tiramisu

Zutaten für 60 Portionen

3	Kilo	Mascarino
0,9	Kilo	pasteurisiertes Vollei
0,6	Kilo	Feinkristallzucker
1,2	Kilo	Biskotten
Kakaopulver		
Kaffee, Rum		

Zutaten für 4 Portionen

0,25	Kilo	Mascarino
1	Stück	Ei
1	Stück	Dotter
0,05	Kilo	Feinkristallzucker
0,1	Kilo	Biskotten
Kakaopulver		
Kaffee, Rum		

Zubereitung:

Ei mit Dotter/Pasteurisiertes Vollei mit Zucker dickschaumig aufschlagen, Mascarpone vorsichtig untarrühren (Flockt bei zu starker Bearbeitung aus!). Biskotten in Kaffee-Rum tränken und abwechselnd mit Creme in Portionsförmchen schichten. Vor dem Servieren dick mit Kakao bestreuen.

Verfasser:

Projektteam, 4. Jg. HLA Schulschwestern



Newsletter

Gesundheitlicher Aspekt



Ballaststoffe

Die positive Wirkung von Vollkornprodukten wird vor allem durch die enthaltenen Ballaststoffe erzielt. Dies sind pflanzliche Fasern, die der Darm nicht oder nur teilweise aufspalten kann. Sie können vom Körper somit kaum zur Energiegewinnung genutzt werden.

Früher hielt man diese Fasern für unnützlich – daher auch der Name „Ballst“ – Stoffe. Heute weiß man, dass Ballaststoffe sehr unterschiedlich aufgebaut sind und im Körper verschiedene Funktionen erfüllen. So binden die Fasern im Darm Wasser, erhöhen das Stuhlvolumen und verbessern Sättigung und Verdauung. Zudem binden sie im Darm Cholesterin, Mikroorganismen sowie verschiedene andere Stoffe und verhindern einen zu schnellen Blutzuckeranstieg, zudem spricht man ihnen eine Schutzwirkung gegen Darmkrebs zu.

Nachhaltiger Aspekt

EXKURS Nachhaltiger Einkauf

Nachhaltig zu leben, heißt neben Energie- und Ressourceneinsparungen auch sich bewusst zu ernähren und das beginnt bereits bei einem überlegten, nachhaltigen Einkauf.



Achten Sie daher auf...

Regionalität - Beim Transport von Lebensmitteln wird viel CO₂ ausgestoßen, das die Umwelt belastet. Bevorzugen Sie regional produzierte Lebensmittel und schonen Sie damit unsere Umwelt.

Saisonalität - Erntefrisches Obst und Gemüse bestenfalls aus der Region muss weder weit transportiert (Kiwi aus Neuseeland vs. Apfel aus der Steiermark), noch aufwendig und die Umwelt belastend konserviert werden (Tiefkühlgemüse, Dosentomaten, Trockenfrüchte) und schmeckt.

Naturnahe Produktion - Bevorzugen Sie biologisch produzierte Lebensmittel aus der Region oder aus ihrem eigenen Hausgarten, da diese mit der geringsten ökologischen Belastung produziert werden. Und achten Sie auf Kennzeichnungen und Gütesiegel (Bio, MSC – Fisch, Demeter, Gutes vom Bauernhof, ...).

Fairen Handel - Bei Produkten, die nicht in Österreich produziert werden können (z.B. Bananen, Kaffee, Kakao, ...) sollte auf das Fair Trade Gütesiegel geachtet werden. Beim Kauf dieser Produkte unterstützt man die gerechte Bezahlung von Bauern in den Entwicklungsländern.

Umweltgerechte Verpackung - Achten Sie auf recyclebare oder Mehrweg-Verpackungen und vermeiden Sie so eine zusätzliche Belastung unserer Umwelt.

Newsletter-Vorschau

Unser 3. Newsletter erreicht Sie am 24.03.2011!

Neben einem weiteren Abendessen-Vorschlag erwartet Sie ein Bericht über unseren Ausbildungsschwerpunkt „Ernährungsökologie“

Sonder-EXKURS: Biodiversität