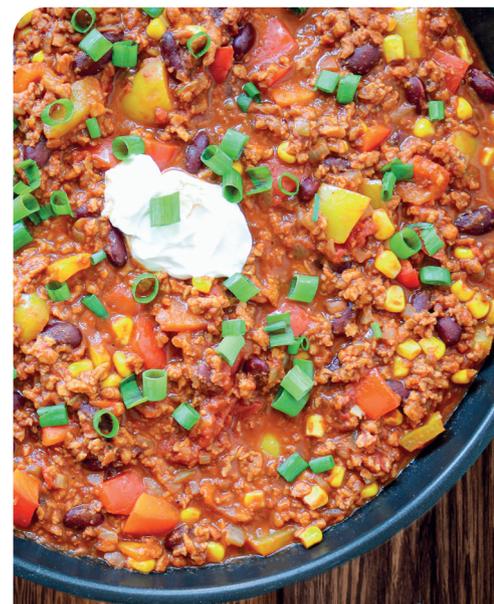




**Pflanzlich
Einfach
Lecker**
mit
**AKTION
PFLANZEN
POWER**



Vorwort

Anke Köllmann-Gutjahr



Bildrechte: Anke Köllmann-Gutjahr

Herzlich willkommen!

Genuss, Gesundheit, Gerechtigkeit, Tier- und Umweltschutz – das sind große Themen. Sie alle hängen mit Ernährung zusammen und haben auf viele Arten Einfluss auf derzeitige wie künftige Generationen und den ganzen Planeten. Sie alle sind gute Gründe dafür, mehr und öfter pflanzliche Gerichte in den eigenen Speiseplan zu integrieren.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir euch, liebe Schüler:innen, einladen! Entdeckt zusammen mit euren Freund:innen und Familien, wie bunt, lecker, vielfältig und einfach pflanzliches Kochen sein kann. Probiert euch durch, tauscht euch aus, und genießt es, die Welt mit jedem tollen, pflanzlichen Gericht ein wenig besser zu machen.

Liebe erwachsene Leser:innen, zusammen können wir die Weichen für eine gesunde Zukunft für Menschen und den Planeten stellen. Vielen Dank dafür, dass Sie den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, Neues auszuprobieren und den eigenen kulinarischen Erfahrungsschatz zu erweitern. Tauchen Sie ein, genießen Sie mit – wir wünschen guten Appetit!

Anke Köllmann-Gutjahr
Projektleitung Schulprogramm
ProVeg e. V.



Vorwort

Raphaela Niedermeier



Bildrechte: Raphaela Niedermeier

Liebe Schüler:innen, liebe Eltern,

eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Baustein für einen gesunden Lebensstil. Die BKK ProVita handelt nach der Überzeugung, dass die eigene Gesundheit und die des Planeten miteinander verbunden sind. In der Schule möchte sie ein Bewusstsein für Ernährung und Gesundheit entwickeln, sodass Kinder und Jugendliche zu gesunden und starken Persönlichkeiten heranwachsen. Am Aktionstag haben die Schüler:innen mit der Aktion Pflanzen-Power erfahren und erlebt, wie sie sich gesund ernähren und gleichzeitig die Umwelt schonen können, wie eine gesunde pflanzenbasierte Lebensweise aussehen und lecker schmecken kann.

Von einer gesundheitsfördernd gestalteten Schule profitieren nicht nur Schüler:innen. Indem die Eltern eingebunden werden, erfahren auch sie, wie eine

gesunde Lebensweise im Alltag konkret aussehen und leicht gelingen kann. Mit dieser Broschüre erhalten Sie einen Einblick und die Möglichkeit bei einer gesunden Ernährung zu unterstützen, sowie diese im Alltag gemeinsam umzusetzen. Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und auf einem nachhaltigen, gesunden Lebensweg.

Raphaela Niedermeier
Referentin Gesundheitsförderung
BKK ProVita

Geschenk zur nachhaltigen Umsetzung zuhause



Vorwort

Carolin Wiedmann



Bildrechte: blende11

Eine bunte, abwechslungsreiche Ernährung, die (überwiegend) vollwertig und pflanzlich ist, schmeckt nicht nur wunderbar, sondern spielt auch eine bedeutende Rolle für ein gesundes Leben und die Prävention diverser Erkrankungen. Viele der sog. Volkskrankheiten, darunter Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ II Diabetes, hängen eng mit einer ungesunden Ernährungsweise mit zu viel Salz, Zucker, tierischen Fetten und hochverarbeiteten Nahrungsmitteln und zu wenig vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten zusammen. Die meisten Menschen kennen diesen Zusammenhang – eine Ernährungsumstellung fällt vielen Erwachsenen aber schwer. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass viele Menschen schon im Kindesalter ein ungünstiges Ernährungsverhalten vorgelebt bekommen und annehmen.

Eine ganze Reihe an Studien konnte zeigen, dass die Ernährungsweise in der Kindheit den Grundstein für das Ernährungsmuster im gesamten weiteren Leben legt. Wir können also gar nicht früh genug damit anfangen, unsere Teller und die unserer Kinder mit mehr Obst, Gemüse und Co. zu füllen – gemäß dem Motto „Eat the Rainbow“. Diese Broschüre bietet wertvolle Inspirationen, wie eine pflanzliche(-re) Ernährung im Alltag lecker und gesund umgesetzt werden kann. Viel Freude für Ihre Familie beim Entdecken der pflanzlichen Küche!

Carolin Wiedmann
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Deutsche
Gesellschaft
für Ernährung

Wählen Sie
überwiegend
pflanzliche
Lebensmittel.

Quelle: Die 10 Regeln der DGE

Gemüse und Obst
ist die mengenmäßig
größte Lebensmittelgruppe
in der vollwertigen
Ernährung und bringt viel
Farbe und Abwechslung
in den Speiseplan.

Quelle: Die 10 Regeln der DGE

Wir zeigen euch,
wie das ganz einfach
und lecker geht.
Viel Spaß!

Liebe Erwachsene,
wir brauchen Sie: Bitte
unterstützen Sie die jungen
Kochprofis altersgerecht bei
den Tätigkeiten in der Küche.
Vielen Dank und viel Freude
bei der gemeinsamen
Zubereitung!

Aktion
Pflanzen-Power

Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort
- 8 5 gute Gründe
- 10 Ernährungsteller
- 12 Lunchbox

- 15 Zaziki & Hummus
- 16 Smoothies fürs Frühstück
- 17 Energy Balls aus Datteln
- 18 Rührtofu auf Brot
- 19 Bohnentost mit Guacamole
- 20 Pancakes – Basis-Rezept
- 21 Baked Oats Apfel-Zimt
- 22 Overnight Oats mit Beeren
- 23 Knuspermüsli mit Joghurt

1 Grundlagen

2 Frühstück & Lunchbox

Hauptgerichte 3

Desserts & Gebäck 4

Über uns 5

- Erbsensuppe mit Knusper-Topping 25
- Spaghetti mit Champignon-Rahmsoße 26
- Döner mit herzhaften Chunks und Gemüse 28
- Bohnen-Bällchen in Tomatensoße 30
- Chili sin Carne mit Soja oder Linsen 32
- Burger mit selbstgemachtem Patty 34
- Linsenbolognese mit Lasagne-Option 36
- Gemüse-Curry mit Knusper-Tofu 38

- Grießbrei mit heißen Himbeeren 41
- Nicecream aus Bananen 42
- Schokocreme & Vanillepudding 43
- Brownies aus Süßkartoffeln 44
- Blaubeermuffins mit Hafercrunch 45

- Wer wir sind 46
- Unsere Angebote 48
- Feedback 50

5 gute Gründe für mehr Pflanzen auf dem Teller

Ob Klimawandel, Lebensmittelknappheit, Tierleid, Zivilisationskrankheiten oder Pandemien: Viele der drängendsten Probleme unserer Welt haben eine gemeinsame Ursache: die Ernährung mit zu vielen tierischen Produkten.

Dabei ist die Lösung ziemlich einfach: Je mehr pflanzliche und je weniger tierische Produkte auf unseren Tellern landen, desto besser für Menschen, Tiere und das Klima. ProVeg spricht von fünf guten Gründen für mehr Pflanzen auf dem Teller. Mit leckerem Essen die Welt verbessern – seid ihr dabei?



Pro Umwelt

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Umwelt. Sie wirkt der Klimakrise entgegen, hilft Biodiversität zu erhalten, und schont Ressourcen.

Pro Tiere

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gelebter Tierschutz und wird dank der wachsenden Anzahl an Alternativen immer einfacher.



Pro Gerechtigkeit

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann helfen, eine Welt zu schaffen, in der das Ernährungssystem effizient und fair ist und mehr Menschen satt werden.

Pro Genuss

Eine pflanzenbasierte Ernährung kann äußerst genussvoll sein. Mittlerweile sind viele nicht-tierische Alternativen verfügbar.

Pro Gesundheit

Es ist mittlerweile weithin anerkannt, dass eine pflanzenbasierte Ernährung zahlreiche Vorteile gegenüber einer Ernährung hat, die reich an tierischen Produkten ist.

Ernährungsteller pflanzlich leicht gemacht

Diese Doppelseite zeigt ganz einfach, wie groß der Anteil der verschiedenen Lebensmittelgruppen pro Mahlzeit sein sollte, damit diese ausgewogen und gesund ist. Das geht auch pflanzlich super!

Im Falle einer rein pflanzlichen Ernährung muss Vitamin B12 auf jeden Fall supplementiert werden, zum Beispiel in Form von Tropfen oder Tabletten (rezeptfrei in jeder Apotheke). Auch bei einer vegetarischen Ernährung kann das sinnvoll sein. Bei jeder Kostform (vegan, vegetarisch, mischköstlich) ist darauf zu achten, dass die gewählten Lebensmittel den Bedarf an essenziellen Nährstoffen (z. B. Eisen, Jod, etc.) abdecken.

Für eine gute Calciumversorgung sind grünes Blattgemüse wie Chinakohl, Grünkohl und Brokkoli, sowie Mandeln, Sesampaste (Tahin), und angereicherte Lebensmittel wie Tofu und Pflanzenmilch sowie calciumreiches Mineralwasser wichtige Quellen.



Obst- und Gemüse-Power: ½ des Tellers
Eine farbenfrohe Vielfalt an Obst und Gemüse liefert dir wichtige Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Als einfache Faustregel kannst du dir merken: Mindestens 3 Portionen Gemüse & 2 Portionen Obst am Tag sollten es sein!



Eiweiß-Power: ¼ des Tellers

Tolle Eiweißlieferanten für deine Muskeln sind Getreide und Hülsenfrüchte, wie z. B. Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojaprodukte (wie Tofu).



Vollkorn- und Stärke-Power: ¼ des Tellers

Vollkorngetreide aus Hafer, Roggen, Dinkel, Weizen, Gerste, Hirse oder Reis liefern dir Energie, Nährstoffe, viele Ballaststoffe und halten dich lange satt. Zudem gehören stärkereiche Gemüsesorten wie (Süß-)Kartoffeln in diese Kategorie.



Trink-Power: 1,5 – 2 Liter pro Tag

Der Körper besteht zu ca. 70 % aus Wasser und benötigt für die optimale Versorgung deiner Zellen ausreichend Flüssigkeit. Wasser und ungesüßte Tees eignen sich dafür besonders gut. Saftschorlen oder selbstgemachte Limos dürfen ab und zu sein.



Fett-Power

Ergänzend braucht dein Körper gesunde Fette, z. B. aus Lein-, Walnuss-, Raps- oder Olivenöl. Gute andere Quellen sind gesunde Snacks wie Nüsse, Samen und Kerne (z. B. Walnüsse, Mandeln oder Kürbiskerne) oder auch Oliven und Avocados.

Lunchbox

Leckeres to go

Auch auf Brotdosen lässt sich das Konzept des Ernährungstellers gut übertragen. Im Folgenden findest du einen Überblick, was alles für leckere und gesunde Sachen in deine Brotdose gehören. Zudem findest du auf den nachfolgenden Seiten leckere Rezeptinspirationen, damit es nie langweilig wird, wenn du jeden Tag wieder deine Lunchbox auspackst!

Natürlich sind all das nur Richtwerte und Beispiele. Die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos und der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Probier einfach mal Verschiedenes aus. Für mehr Inspiration kannst du auch gern unsere große Rezeptdatenbank durchstöbern oder bei unserem Instagram-Kanal (@aktionpflanzenpower) vorbeischaun.

ProVeg-Rezeptdatenbank



Instagram-Kanal mit Rezepten



**¼ Gemüse bzw.
2 Teile Gemüse**

- Karottensticks
- Paprikastreifen
- Gurkensticks
- Selleriesticks
- kleine Tomaten

**Dips, Nüsse
oder Nussmus
für extra Protein!**

Seite 15, 17

**¼ Obst bzw.
1 Teil Obst**

- Banane
- Apfelschnitze
- Weintrauben
- Melonenstücke
- Beeren

**Rührtofu mit
Vollkornbrot,
mexikanischer
Bohntoast**

Seite 18, 19

**1 Vollkorn-und
1 Eiweißelement**

Diese zwei Elemente lassen sich auch gut zusammen abdecken. Durch Samen-, Kern- und Nusstopplings oder Dips, Dressings und Soßen (z. B. auf Erdnuss-, Tahin- oder Olivenölbasis) werden außerdem gesunde Pflanzenfette aufgenommen. Gemüse und Obst können hier gern nochmal vorkommen.

**Vollkorn-
brot mit
Hummusaufstrich
und Salat**

Seite 15

**Overnight
Oats oder
Baked Oats**

Seite 21, 22

Frühstück & Lunchbox

Zaziki & Hummus



Zubereitung Hummus

Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Alle Zutaten (bis auf die Petersilie) in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab gut mixen. Für die bunten Varianten beim Pürieren eine Avocado oder eine gekochte Rote Bete zugeben. Mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Olivenöl und frischer Petersilie servieren.

Zubereitung Zaziki

Minze grob hacken und Knoblauch pressen. Geraspelte Gurke gut auspressen und dann alle Zutaten (außer Öl) in einer Schüssel vermengen. Das Öl nach und nach unter ständigem Rühren hinzugeben. Die Schüssel mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend mit Gemüse nach Wahl servieren.



Zutaten Hummus

1 Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
3 EL Zitronensaft
5 EL Tahin
2 – 3 TL Salz
6 EL kaltes Wasser
3 EL Olivenöl
1 Rote Bete, gekocht oder
1 Avocado (optional)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
frische Petersilie

Zutaten Zaziki

1 EL frische Minze, grob gehackt
2 Knoblauchzehen
½ Salatgurke, grob geraspelt
500 g pflanzlicher Joghurt, natur
1 EL weißer Essig
Salz & Pfeffer
3 EL Olivenöl

Smoothies fürs Frühstück



Zubereitung

Für den Himbeer-Smoothie die Orange entkernen. Falls dein Mixer nicht so stark ist, lass die Beeren etwas antauen bzw. weiche die Datteln vorher in heißem Wasser ein, damit du schön cremige Smoothies bekommst. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und gut pürieren.

Den Smoothie in 2 Gläser füllen und genießen.

Tipp

Verwende gefrorene Früchte für einen eiskalten Smoothie.



Schoko-Banane

400 ml Pflanzenmilch
3 EL Erdnussmus
½ Banane
3 EL Kakaopulver
3 Datteln, entkernt

Himbeer-Orange

½ Orange
1 Banane
250 g Himbeeren, TK oder frisch
30 g Haferflocken
300 ml Pflanzenmilch
250 g Sojajoghurt
1 TL Leinsamen

Energy Balls aus Datteln



Zubereitung

Die Datteln für etwa fünf Minuten in heißem Wasser einweichen. So lassen sie sich leichter pürieren. Die Nüsse mit einem Mixer fein mahlen. Das entstandene Nussmehl in eine Schüssel geben, dann 2 EL Kakaopulver und eine Prise Salz hinzufügen. Dann mit den Datteln cremig mixen. Den Teig zu etwa 2,5 cm großen Kugeln formen und nach Belieben in Kakaopulver, Sesam oder Kokosraspeln wälzen. Stelle die Energy Balls am besten noch in den Kühlschrank, bevor du sie servierst. Die Energy Balls halten sich im Kühlschrank etwa vier Tage lang.



Zutaten

250 g Datteln, entkernt
150 g Nüsse, gemischt
3 EL Kakaopulver
½ TL Salz
30 g Sesam
30 g Kokosraspeln

Rührtofu auf Brot



Zubereitung

Natur- und Räuchertofu mit den Händen zerkrümeln. Zwiebel in Öl glasig braten. Die Tofumasse in die Pfanne geben und einige Minuten anbraten. Mit Sojasoße ablöschen und die Hitze reduzieren. Seidentofu mit Kurkuma in einer Schüssel glatt rühren und in die Pfanne geben. Bei niedriger Hitze leicht einköcheln und mit Salz, Pfeffer und Kala Namak würzen. Den gehackten Schnittlauch ebenfalls unterheben.

Warm mit Brot oder Baguette servieren!

Tipp

Das Gewürz Kala Namak (auch Schwarzsatz) hat einen eiähnlichen Geschmack.



Zutaten

- 200 g Naturtofu
- 175 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 5 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1 EL Sojasoße
- 200 g Seidentofu
- 1 TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Kala Namak (Schwarzsatz)
- 1 Bund Schnittlauch, fein gehackt

Bohnenttoast mit Guacamole



Zubereitung

Die Zwiebel mit etwas Öl in einem kleinen Topf erhitzen und zwei Minuten darin andünsten. Dann die Gewürze sowie die gewürfelte Paprika zugeben. Danach das Tomatenmark und den Knoblauch zugeben und weiter für eine Minute kräftig anrösten. Dann die Bohnen samt Flüssigkeit und den Mais zugeben, gut verrühren, und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Für die Guacamole die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Die Brotscheiben mit dem Olivenöl bestreichen und dann in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten. Die Bohnenmischung auf den Brotscheiben verteilen und mit Guacamole und pflanzlicher Sour Cream toppen und mit den frischen Kräutern verfeinern.



Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | Für die Guacamole |
| 2 EL Oliven- oder Rapsöl | 1 reife Avocado |
| je 2 TL Paprikapulver
süß & geräuchert | 2 EL Zitronensaft |
| 1 TL Chilipulver | 1 – 2 TL Salz |
| 1 TL Kreuzkümmel | Dazu: |
| 1 rote Paprika, gewürfelt | 4 dicke Scheiben Brot |
| 2 EL Tomatenmark | Olivenöl, nach Belieben |
| 2 Knoblauchzehen,
gerieben | pflanzliche Sour
Cream, nach Belieben |
| 200 g Kidneybohnen | Petersilie/Koriander |
| 4 EL Mais | Salz & Pfeffer |
| 2 EL Ahornsirup | |

Pancakes

Basis-Rezept



Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Öl zu einem glatten Teig mixen. Dann vorsichtig ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Pfannkuchen eine Kelle des Teiges in die geölte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten. Wenn der Pfannkuchen oben Bläschen wirft, kannst du ihn mit einem Pfannwender wenden. Auch die zweite Seite braten, bis sich der Pfannkuchen gut aus der Pfanne lösen lässt. Die fertigen Pfannkuchen nach Belieben mit den Toppings servieren.

Tipp

Versuche statt Apfelmus eine zerdrückte Banane für Pancakes mit Bananengeschmack.



Zutaten

150 ml Pflanzenmilch (etwa Soja- oder Hafermilch)
 50 ml Sprudelwasser
 200 g Mehl Type 450
 2 TL Backpulver
 6 EL Apfelmus
 1 Prise Zimt
 1 Prise Salz
 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
 Öl für die Pfanne
 Toppings: Beeren, Nüsse, Ahornsirup,...

Baked Oats

Apfel-Zimt



Zubereitung

Den Apfel in feine Scheiben oder Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken. Anschließend Haferflocken, Samen, Zimt, Vanille und Salz in einer ofenfesten Form (20 cm x 18 cm) vermengen. Danach die Pflanzenmilch, das Apfelmus und den Ahornsirup zugeben. Alles gut vermengen und zum Schluss den Apfel und die Nüsse unterheben.

Die Baked Oats bei 180° C Ober-/Unterhitze 20 – 25 Minuten backen. Danach in der Form auskühlen lassen und mit Sirup und Zimt garnieren.

Die Baked Oats halten sich etwa 2 – 3 Tage im Kühlschrank.



Zutaten

1 Apfel
 80 g Walnüsse oder Pekannüsse
 300 g Haferflocken, fein
 3 TL Chiasamen/geschrotete Leinsamen
 1 TL Zimt
 1 TL Vanille
 1 Prise Salz
 600 ml Pflanzenmilch
 3 EL Apfelmus
 4 EL Ahornsirup

Overnight Oats mit Beeren



Zubereitung

Die Haferflocken mit der Pflanzenmilch vermengen und die Chiasamen einrühren.

Nun die Vanille und den Agavendicksaft zugeben. Nach Belieben Obst waschen, eventuell klein schneiden und unterheben. Nun alles in ein Schraubglas füllen und mit deinen liebsten Toppings garnieren.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag genießen. Perfekt für unterwegs!

Tipp

Probiere auch mal Banane mit Kakaonibs und Erdnussmus!



Zutaten

50 g Haferflocken, fein
 150 ml Pflanzenmilch
 1 TL Chiasamen oder geschrotete Leinsamen
 1 Prise Vanille
 1 TL Agavendicksaft
 3 EL Beeren oder Obst nach Wahl
 Toppings: Nussmus, Nüsse, Kokoraspeln, ...

Knuspermüsli mit Joghurt



Zubereitung

Die Zutaten für das Müsli vermengen und auf ein Backblech geben. Ungefähr 10 Minuten bei 180° C Umluft bräunen, dann einmal umrühren. Weitere 10 Minuten bei 180° C Umluft bräunen. Aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und eventuell etwas auseinanderbrechen.

Den pflanzlichen Joghurt und das Apfelmus in eine Schale geben und vermengen. Mit dem selbstgemachten Müsli toppen und genießen.

Das Müsli am besten luftdicht verschließen. Dann bleibt es lange knusprig und frisch.



Zutaten

200 g Haferflocken, kernig
 50 g Walnüsse, gehackt
 50 g Leinsamen
 50 g Sonnenblumenkerne
 40 g Rapsöl
 5 EL Agavendicksaft
 1 Prise Salz, 1 Prise Zimt

Dazu:

100 g pflanzlicher Joghurt (Soja, Hafer, ...)
 40 g Apfelmus

Hauptgerichte

Erbsensuppe mit Knusper-Topping



Zubereitung

Den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Die Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl glasig dünsten. Danach die Kartoffeln zugeben und mit anrösten. Die Erbsen zugeben und alles mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel circa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Danach die Suppe fein pürieren, Hafersahne zugeben und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken.

Die Kichererbsen und das Brot in getrennten Schüsseln jeweils mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver mischen. Die Kichererbsenmischung in den Ofen geben. Nach circa 10 Minuten das Brot zugeben und alles nochmal 10 Minuten backen.

Die Suppe dann mit den Toppings und frischer Petersilie servieren.



Zutaten

- 2 Zwiebeln, grob gewürfelt
- 3 EL Bratöl
- 350 g Kartoffeln, gewürfelt
- 500 g Erbsen, tiefgekühlt
- 750 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Hafer-oder Sojasahne
- Salz & Pfeffer
- Muskat, nach Belieben
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- 5 EL Kichererbsen
- 3 Scheiben Vollkorn-Roggenbrot, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Paprikapulver geräuchert, nach Belieben

Spaghetti mit Champignon-Rahmsoße



Zubereitung

Die Spaghetti in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen. Währenddessen die Schalotten mit Öl in einer Pfanne glasig braten. In der Zwischenzeit die Champignons in Scheiben schneiden. Champignons und gehackten Knoblauch zu den Zwiebeln geben, etwas salzen, und goldbraun anbraten. Mehl darüberstreuen und kurz mitbraten.

Mit der Gemüsebrühe und der Sojasahne ablöschen und einköcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie fein hacken und zum Schluss zur Soße geben.

Die gekochten Spaghetti zu der Soße geben und alles miteinander vermengen. Mit Hefeflocken oder pflanzlichem Parmesan bestreuen und genießen.

Dazu passt ein frischer Salat.

Tipp

Hefeflocken haben einen leicht käsigen Geschmack und enthalten viele Nährstoffe. Sie sind super zum Verfeinern von Gerichten!

Zutaten

- 500 g Spaghetti
- 4 Schalotten, fein gewürfelt
- 4 EL pflanzliche Margarine oder Olivenöl
- 500 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Sojasahne
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie
- Hefeflocken oder pflanzlicher Parmesan, nach Belieben



Döner mit herzhaften Chunks und Gemüse



Zubereitung

Für die Dönersoße Joghurt mit Knoblauch und Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und beiseite stellen.

Die Sojachunks in heißer Gemüsebrühe circa 10 Minuten einweichen. In der Zwischenzeit die Zwiebel sowie Rot- und Weißkraut in feine Ringe bzw. Streifen schneiden, Salat waschen und Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Die Sojachunks dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gut abspülen. Danach mit den Händen oder in einem Geschirrtuch gut ausdrücken.

In einer großen Pfanne Bratöl erhitzen und die Sojachunks bei hoher Hitze scharf anbraten. Die Gewürzmischung sowie etwas Salz zugeben und bei geringer Hitze warmhalten.

Das Fladenbrot vierteln und vorsichtig eine Öffnung hineinschneiden bzw. die Pitabrote öffnen. Zuerst etwas Soße in die Innenseiten des Brotes streichen, dann mit dem Gemüse und den Sojachunks befüllen und zum Schluss etwas Soße darübergießen.

Tipp

Statt Sojachunks kannst du auch eine pflanzliche Döneralternative aus dem Supermarkt verwenden!

Zutaten

- 400 g pflanzlicher Joghurt, natur
 - 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
 - Petersilie, fein gehackt
 - Salz & Pfeffer
 - Chilipulver, nach Belieben
 - 400 g Sojachunks
 - 1 l Gemüsebrühe
 - 1 Zwiebel, rot, klein
 - Rotkraut und/oder Weißkraut, nach Belieben
 - 4 Salatblätter, groß, frisch
 - 4 Tomaten, groß
 - 1 Gurke
 - 5 EL Bratöl
 - 1 Fladenbrot oder 4 Pitataschen
- Dönergewürzmischung:**
- je 2 TL Paprikapulver edelsüß, scharf und geräuchert
 - 1 TL Koriandersamen, gemahlen
 - 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 - 2 TL Oregano



Bohnen-Bällchen in Tomatensoße



Zubereitung

Für die Bällchen die Hälfte der Zwiebeln in Öl glasig dünsten und zur Seite stellen. Haferflocken in einem Mixer fein zu Mehl mahlen und beiseite stellen. Alternativ einfach Vollkornmehl benutzen. Linsen und Bohnen abgießen, dann mit allen anderen Zutaten für die Bällchen im Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern, bis sie gut vermischt sind. Das Hafermehl hinzugeben und alles gut vermengen. Die Mischung mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen. Diese dann bei mittlerer Hitze in etwas Öl anbraten. Danach auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen bei 200° C noch 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit für die Soße die andere Hälfte der Zwiebeln in Öl glasig anbraten und dann den Knoblauch zugeben. Mit den Tomaten ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken.

Bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen, bis die Bällchen fertig sind. Danach die Bällchen mit der Soße vermengen.

Dazu passen deine liebste (Vollkorn-)Pasta, Basilikum und Hefeflocken, oder auch ein schönes (Vollkorn-)Brot. Guten Appetit!

Tipp

Die Bällchen
schmecken auch kalt
und passen perfekt in
deine Lunchbox!

Zutaten

Für die Bällchen:

- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 50 g Haferflocken/Vollkornmehl
- 250 g Linsen, braun, gekocht (Dose)
- 200 g Kidneybohnen, gekocht (Dose)
- 2 TL Paprikapulver, geräuchert
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- ½ TL Chilipulver
- 1 EL Oregano, getrocknet
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zucker

Für die schnelle Tomatensoße:

- ½ Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Dose Tomaten, gewürfelt
- Basilikum, Oregano, getrocknet, nach Belieben



Chili sin Carne mit Soja oder Linsen



Zubereitung

Das Sojagranulat mit der heißen Brühe übergießen und circa 10 Minuten ziehen lassen. Danach in einem feinen Sieb abgießen, mit kaltem Wasser gut abspülen und in einem Geschirrtuch kräftig ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Sojagranulat hinzugeben, etwas salzen und goldbraun anbraten.

Währenddessen in einem Topf Öl erhitzen und Zwiebeln glasig braten. Danach Knoblauch, Chili und die Gewürze hinzugeben. Auf mittlerer Hitze ein paar Minuten anrösten. Anschließend das Tomatenmark zugeben und kurz mit anbraten. Die Paprika sowie das fertige Sojagranulat hinzugeben und anbraten. Nach einigen Minuten mit den Tomaten und etwas Wasser ablöschen.

Die Kidneybohnen samt Flüssigkeit hinzugeben, den Mais abgießen und ebenfalls untermischen. Die Schokolade zugeben und alles bei geschlossenem Deckel mindestens 10 Minuten sanft köcheln lassen.

Danach den Zitronensaft und Oregano zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mit Reis oder Baguette servieren!

Tipp

Statt des Sojagranulats kannst du auch 200 g rote Linsen kochen und verwenden.

Zutaten

- 150 g Sojagranulat
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Bratöl
- 2 Zwiebeln, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 TL Paprikapulver, edelsüß
- 3 TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- ½ TL Zimt
- 2 TL Koriandersamen, gemahlen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 Paprikaschoten, rot & gelb, gewürfelt
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais, klein
- 2 Stücke Zartbitterschokolade (80 %)
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL Oregano, getrocknet
- Salz & Pfeffer



Burger mit selbstgemachtem Patty



Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln etwa 2 Minuten lang anbraten. Den Knoblauch zu den Zwiebeln geben und beides eine weitere Minute anbraten.

Karotte, Champignons, Kreuzkümmel, Chilipulver und Paprikapulver hinzugeben. Weitere 2 – 3 Minuten kochen, bis das Wasser aus dem Gemüse verdunstet ist und sich leichte Röstaromen gebildet haben. Mit der Sojasoße ablöschen und alles beiseite stellen. Die Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken oder grob im Mixer pürieren. Ketchup, Senf, Hafermehl und das gebratene Gemüse dazugeben, alles gut verrühren und dann kräftig mit Gewürzen, Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Die fertige Mischung mit der Hand zu 4 Pattys kneten und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite circa 8 bis 10 Minuten braten.

Die Burgerbrötchen toasten oder in der Pfanne erwärmen und jeden Burger mit dem Patty und deinen liebsten Toppings belegen.

Tipp

Du kannst das Patty auch mit anderen Hülsenfrüchten zubereiten und Kräuter und Gewürze deiner Wahl hinzufügen!

Zutaten

- 1 EL Bratöl
 - 1 Zwiebel, fein gewürfelt
 - 3 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 Karotte, klein, geraspelt
 - 3 Champignons, fein gehackt
 - 1 EL Kreuzkümmel
 - ½ EL Chilipulver
 - 3 TL Paprikapulver, edelsüß
 - 3 TL Paprikapulver, geräuchert
 - 3 EL Sojasoße
 - 1 Dose Kidneybohnen
 - 1 EL Ketchup oder Tomatenmark
 - 2 TL Senf
 - 75 g Hafermehl/Vollkornmehl
 - Salz & Pfeffer
- Dazu:**
- 4 Burgerbrötchen
 - 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
 - 4 Salatblätter, groß, frisch
 - 2 Tomaten, groß, in Scheiben geschnitten
 - 1 Zwiebel, rot, in Ringe geschnitten
 - Ketchup und pflanzliche Mayo



Linsenbolognese

Basisrezept & Lasagne-Option



Zubereitung

Zubereitung Bolognese:

Die Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten. Danach Paprikapulver, Chilipulver und Knoblauch zugeben und kurz bei mittlerer Hitze mitbraten. Dann Tomatenmark und Lorbeerblatt zugeben und alles kräftig anrösten. Das gewürfelte Gemüse und die Linsen zugeben und ein paar Minuten anbraten, dann mit der Brühe ablöschen und die stückigen Tomaten zugeben. Bei geringer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf am Ende der Garzeit noch etwas Wasser zugeben. Dann mit Balsamicoessig, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Tipp

Statt der Linsen kannst du auch je 150 g Räuchertofu und Naturtofu verwenden, zerkrümeln und anbraten.

Zubereitung Lasagne:

Zusätzlich zur Bolognese eine Béchamelsoße zubereiten. Dazu Mehl in Margarine anschwitzen und in kleinen Mengen vorsichtig die Milch einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist. In einer Auflaufform dann abwechselnd Bolognese, Béchamelsoße und Lasagne-Nudeln schichten und am Ende entweder mit pflanzlichem Käse bestreuen oder mit Béchamelsoße übergießen und mit Hefeflocken bestreuen und im Ofen bei 200° C Ober-/Unterhitze circa 25 Minuten backen.

Zutaten

- 1 Zwiebel, groß, fein gewürfelt
 - 5 EL Olivenöl
 - je 2 TL Paprikapulver, edelsüß & geräuchert
 - ½ TL Chilipulver
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 3 EL Tomatenmark
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 Karotte, groß, fein gewürfelt
 - 100 g Sellerieknolle, fein gewürfelt
 - 200 g Linsen, rot
 - 300 ml Gemüsebrühe
 - 1 Dose Tomaten, stückig
 - 1 EL Balsamicoessig, dunkel
 - 2 TL Agavendicksaft oder Zucker
 - Salz & Pfeffer
 - 1 EL Oregano, getrocknet
 - 1 EL Basilikum, getrocknet
- Für die Béchamelsoße:**
- 2 EL Mehl
 - 2 EL Margarine
 - 500 ml Sojamilch
 - 1 Prise Muskat, gemahlen
 - 2 TL Gemüsebrühe
 - 1 Packung Lasagne-Nudeln
 - pflanzlicher Streukäse (optional)
 - Hefeflocken (optional)



Gemüse-Curry mit Knusper-Tofu



Zubereitung

Den Tofu würfeln. In einer Schüssel Sojasoße, Agavendicksaft, Limettensaft und Chilipulver vermengen und den Tofu hinzugeben.

Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Während der Reis kocht, den Tofu mit ausreichend Speisestärke bestreuen und in einer Pfanne in etwas Sesamöl knusprig braten. Dabei die Tofuwürfel regelmäßig wenden.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Ihren unteren Teil in einer separaten Pfanne zusammen mit dem Knoblauch und dem Ingwer bei mittlerer Hitze in etwas Sesamöl anbraten. Nach circa 2 Minuten Gewürze und Currypaste hinzugeben und mit anrösten. Die Karotte, Paprika und Zucchini zusammen mit den Brokkoliröschen in die Pfanne geben.

Das Gemüse kurz anbraten und dann alles mit der Kokosmilch ablöschen. Etwa 250 ml Wasser zugeben und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Agavendicksaft zugeben und das Gericht mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Limettensaft abschmecken.

Das Curry zusammen mit dem Reis und dem Tofu servieren.

Tipp

Das Curry kannst du auch ganz einfach mit einem Asia-Gemüse-Mix aus dem Tiefkühlregal zubereiten.

Zutaten

- 200 g Tofu, natur
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Chilipulver
- 350 g (Vollkorn-)Basmatireis
- etwa 5 EL Speisestärke
- 4 EL Sesamöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen, gerieben
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Koriandersamen, gemahlen
- je 2 TL Paprikapulver, geräuchert & edelsüß
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Currypaste, rot
- je 1 Karotte, Paprika und Zucchini, gewürfelt
- 300 g Brokkoli, in Röschen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Agavendicksaft oder Zucker
- Salz & Pfeffer
- Limettensaft, nach Belieben



Desserts & Gebäck

Grießbrei mit heißen Himbeeren



Zubereitung

Pflanzenmilch mit einer Prise Salz und dem Zucker aufkochen lassen. Grieß dazugeben, vorsichtig einrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grieß bei geschlossenem Deckel 5 Minuten aufquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Himbeeren in einem Topf oder in der Mikrowelle langsam erwärmen. Optional kannst du die Himbeeren noch mit Agavendicksaft oder Ahornsirup süßen.

Den fertigen Grießbrei in eine Schüssel füllen und mit den Himbeeren und optional Kokosraspeln garnieren. Schmeckt warm oder kalt!



Zutaten

- 500 ml Pflanzenmilch
- 1 Prise Salz
- 3 EL (Rohr-)Zucker
- 60 g Weichweizengrieß
- 200 g Himbeeren, TK
- Agavendicksaft/Ahornsirup (optional)
- 2 EL Kokosraspeln (optional)

Nicecream aus Bananen



Zubereitung

Die gefrorenen Bananenscheiben zusammen mit der Pflanzenmilch in einen Standmixer oder Zerkleinerer geben und cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas mehr Pflanzenmilch hinzugeben. Für die Schokoladenvariante noch das Kakaopulver und die Zartbitterschokolade untermischen. Die fertige Bananeneiscreme nach Belieben mit einem oder mehreren Toppings verfeinern und sofort genießen.

Tipp

Wenn das Eis zu flüssig ist, einfach nochmal für ein paar Minuten in die Kühltruhe stellen.



Zutaten

3 reife Bananen, in Scheiben, tiefgekühlt
150 ml Pflanzenmilch (etwa Hafer- oder Sojamilch)
als Toppings: etwa Beeren, Nüsse, Sirup
oder Schokolade, ...

für die Schokovariante:

3 EL Kakaopulver
2 EL Zartbitterschokolade, gehackt

Schokocreme & Vanillepudding



Zubereitung

Schokocreme

Den Seidentofu mit Kakaopulver, Vanille, Agavendicksaft und Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis alles gut vermischt ist. Die Zartbitterschokolade schmelzen und mit einem Schneebesen sanft unter die Tofumischung heben. Bis zum Servieren im Kühlschrank abkühlen lassen.

Vanillepudding

5 EL der Pflanzenmilch in eine Schale füllen und mit Stärke, Zucker, Vanille und Salz verrühren, bis alle Klümpchen aufgelöst sind. Die restliche Milch aufkochen, dann vom Herd nehmen und die Stärkemischung mit einem Schneebesen einrühren. Unter Rühren nochmals aufkochen, etwa 1 Minute köcheln lassen und vom Herd nehmen. Bis zum Servieren im Kühlschrank fest werden lassen.



Zutaten

Schokocreme

200 g Seidentofu
1 TL Kakaopulver
1 TL Vanilleextrakt
4 TL Agavendicksaft
1 Prise Salz
150 g Zartbitterschokolade

Vanillepudding

500 ml Soja- oder
Hafermilch
40 g Maisstärke
3 EL Zucker
Mark von einer
Vanilleschote
1 Prise Salz

Brownies aus Süßkartoffeln



Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und 20 Minuten in Wasser weichkochen.

Abgießen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit im Wasserbad die Schokolade mit dem Öl oder der Margarine schmelzen. Mit der weichen Kartoffel in einem Mixer kräftig durchmischen. Die Kartoffel-Schokoladen-Mischung in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Teig in eine gefettete Backform (20 cm x 18 cm) füllen und bei 180° C Umluft etwa 35 Minuten backen, abkühlen lassen, in gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Je nach Größe der Stücke ergibt das Rezept zwischen 9 und 12 Brownies.



Zutaten

400 g Süßkartoffeln
140 g Zartbitterschokolade (60 % Kakao)
80 g Kokosöl (oder pflanzliche Margarine/Butter oder Raps-/Sonnenblumenöl)
130 g Weizen- oder Dinkelmehl Type 405/630
1 TL Backpulver
100 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Prise Vanillezucker
30 g Kakaopulver

Blaubeermuffins mit Hafercrunch



Zubereitung

Das Mehl sieben und mit Backpulver, Natron, Salz und Zucker vermischen. Margarine schmelzen und mit der Sojamilch in eine Schüssel geben. Die Mehlmischung hinzufügen und alles mit einem Schneebesen glattrühren. Die Blaubeeren vorsichtig mit einem Löffel unterheben. Für den Crunch die Margarine schmelzen und mit den Haferflocken und dem braunen Zucker vermischen.

Den Ofen auf 165° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig gleichmäßig in eine eingefettete Muffinform füllen. Den Crunch am besten per Hand auf den Muffins verteilen. Nun die Muffins für etwa 15 – 20 Minuten backen und danach in der Form abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Das Rezept ergibt etwa 12 Muffins.



Zutaten

Für den Muffinteig:	Für den Hafercrunch:
150 g Mehl Type 405	50 g Margarine
1 TL Backpulver	60 g Haferflocken
1 TL Natron	50 g brauner Zucker
1 Prise Salz	
75 g Zucker, braun	
60 g Margarine	
200 ml Sojamilch	
200 g Blaubeeren	

Wer wir sind ProVeg International

ProVeg International ist eine Ernährungsorganisation, die sich für die Transformation des globalen Ernährungssystems einsetzt. Die Vision von ProVeg ist eine Welt, in der sich alle für genussvolles und gesundes Essen entscheiden, das gut für alle Menschen, Tiere und die Erde ist. ProVeg arbeitet mit Entscheidungsgremien, Unternehmen, Investoren, Medien und der Öffentlichkeit zusammen, um den Übergang zu einer Gesellschaft und Wirtschaft zu unterstützen, die weniger abhängig von der Tierhaltung und nachhaltiger für alle Menschen, Tiere und unseren Planeten ist.

Für die Arbeit an Schulen hat ProVeg 2018 den „Momentum for Change“-Preis der Vereinten Nationen erhalten. ProVeg arbeitet eng mit den wichtigsten UN-Organisationen für Ernährung und Umwelt zusammen. ProVeg hat den Status eines



Ständigen Beobachters der UN-Klimarahmenkonvention (UNFCCC) und des Weltklimarates (IPCC) sowie beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC). Zudem ist die Organisation bei der UN-Umweltversammlung (UNEA) akkreditiert. Mit Büros in 10+ Ländern auf 4 Kontinenten und mehr als 200 Mitarbeitenden erzielt ProVeg eine globale Wirkung.

Hier gehts zur
Website von ProVeg.



Wer wir sind Aktion Pflanzen-Power

Die Ernährungsorganisation ProVeg und die Krankenkasse BKK ProVita haben Aktion Pflanzen-Power 2016 gemeinsam ins Leben gerufen und mit Aktionstagen und anderen Maßnahmen zur Ernährungs- und Umweltbildung on- und offline bereits über eine halbe Million Menschen erreicht.

Die Initiative bringt Kindern, Jugendlichen sowie erwachsenen Multiplikator:innen Ernährung als Multiproblemlöser theoretisch und auch ganz praktisch näher. Mit Aktionstagen an Schulen, Webinaren für erwachsene Multiplikator:innen und weiteren Angeboten zeigt Aktion Pflanzen-Power, wie einfach und lecker pflanzenbasiertes Essen sein kann. Die Angebote sind für Schulen kostenlos und ideal für alle, die mehr Klimaschutz auf die Teller bringen wollen (siehe unsere Angebote auf der nächsten Doppelseite).



Lust auf einen Aktionstag bekommen oder darauf, uns zu unterstützen? Gibt es noch offene Fragen zu unseren Angeboten (siehe nächste Doppelseite)?

Bei Interesse und Anliegen rund um Aktion Pflanzen-Power und unsere Aktivitäten für Schulen bin ich sehr gerne Ansprechpartnerin.

Lisa Banaditsch
Projektkoordinatorin Aktion Pflanzen-Power
pflanzenpower@proveg.org



Unsere Angebote

Aktion Pflanzen-Power

Wir unterstützen Schulen ganzheitlich auf dem Weg zu einem nachhaltigeren Lehr- und Speiseplan.

Für Schulklassen z. B. mit Aktionstagen inklusive Kochworkshops und Online-Unterricht

Für Lehrkräfte z. B. mit Online-Seminaren, Materialien zur Ernährungs- und Umweltbildung

Für Schulcaterer z. B. mit dem Kochtraining „Guter Geschmack in Grün – Kreative Schulküche mit Gemüse, Getreide & Hülsenfrüchten“ (2 Tage, ca. 12 h gesamt; Theorie, Praxis & Rezepte zum Mitnehmen)

Unser „**Klimaschutzprojekt – Leckerer Essen für alle**“ ist ein Paket aus allen oben genannten Maßnahmen (auf Wunsch auch einzeln verfügbar).

Hier gehts zur Website von Aktion Pflanzen-Power.



Feedback zum Aktionstag

Bereits seit 2016 sind wir mit Aktion Pflanzen-Power bundesweit in Schulen unterwegs. Was Schüler:innen und Lehrkräften an unseren Aktionstagen am besten gefällt? Hier gibt es einige Stimmen dazu von ehemaligen Teilnehmer:innen.

Schüler,
13 Jahre

Ich fand es super cool und hoffe, wir machen es nochmal!

Schülerin,
9 Jahre

Ich habe das Essen geliebt und werde es auch zu Hause kochen.

Lehrkraft

Die Präsentation war sehr interessant, ohne indoktrinierend zu sein.

Lehrkraft

Ein sehr gelungener Projekttag, vielen Dank dafür!

Schüler, 9 Jahre

Es war sehr lecker, man hat gar nicht geschmeckt, dass so viel Gemüse in der Soße war!

Alles war geil, das Kochen hat richtig viel Spaß gemacht!

Schüler,
10 Jahre

Ich war überglücklich über diese Veranstaltung und werde sie immer in Erinnerung behalten.

Lehrkraft

Lehrkraft

Wir haben von den Eltern positive Rückmeldungen über die Veranstaltung erhalten!

Für die Unterstützung bei unserer Arbeit an Schulen danken wir ganz herzlich der BKK ProVita und der Stiftung Zukunft Jetzt!

Pflanzlich Einfach Lecker

mit **AKTION PFLANZEN-POWER**

- Ihr möchtet mehr über die Zusammenhänge unserer Ernährung mit Umwelt-, Klima- und Tierschutz sowie Gesundheit und Gerechtigkeit erfahren?
- Ihr wollt 100 % Genuss und 0 % Kompromiss bei klimafreundlichen und pflanzlichen Rezepten?
- Ihr sucht einfache, gesunde und leckere Inspirationen für eure Lunchbox?

Dann seid ihr hier genau richtig und herzlich eingeladen, all das mit uns zusammen zu entdecken – wir wünschen ganz viel Spaß beim Durchstöbern, Nachkochen und gemeinsamen Genießen!



pflanzenpower@proveg.org
www.aktion-pflanzenpower.de

**AKTION
PFLANZEN
POWER**



 **proveg**
international

www.proveg.org/de



ProVeg e. V.
Genthiner Straße 48
10785 Berlin

Bildrechte: ProVeg e. V., sofern nicht anders angegeben.