

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

Gemüsesticks 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 * Sellérie 90**

LEBENSFREUDE PUR – WASSER 92

- Gemüsecremesuppe * Rezept und Resteverwertung 94**
- Kochen mit Wasser * Nachhaltige Küchenpraxis 96**
- Lebenselixier 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