



Die Gerichte beim KlimaheldInnen-Wettbewerb 2020

Kürbissuppe und Apfelnockerl mit Chips aus Kartoffel- und Karottenschalen
 von Anna (Schülerin an der Realschule St. Ursula, Gewinnerin in der Altersgruppe 12-17)



Ausgewogene Suppe mit schöner Einlage. Hier hat man sich wirklich über alles Gedanken gemacht. Sogar zu den Gemüseabschnitten wurde kreativ eingegangen.

Ofengemüse mit Pesto aus Karottengrün
 von Magdalena (Schülerin an der Realschule St. Ursula, Gewinnerin in der Altersgruppe 12-17)



Man hat sich sehr mit den einzelnen Produkten auseinandergesetzt. Alle anfallenden Küchenreste wurden weiterverwendet. Es fehlt noch die Eiweißkomponente zur vollwertigen Mahlzeit. Hier wären Nüsse, Kerne oder Käse im Pesto sinnvoll.



Hausgemachte Maultaschen mit Spinatfüllung

von Lydia (Schülerin in Augsburg, Gewinnerin in der Altersgruppe 17-21)



Traditionelles Gericht selbst hergestellt. Eine eigene Füllung weckt neue Kreativität, somit eignet sich das Rezept sehr gut zum Abwandeln passend zur Saison. Ernährungsphysiologische Aufwertungsmöglichkeiten: Vollkornmehl, Sprossen, Kerne o. Saaten in der Füllung

Gemüsebeet

von Pia (aus Augsburg, Gewinnerin in der Altersgruppe 17-21)



Ausgewogenes, schön angerichtetes Gericht, das auch satt macht. Sehr mit den Produkten und Herstellern auseinandergesetzt. Kein Mehrweg bei Sahne, deswegen keine Extrapunkte

Gefüllte Pitabrote mit Ofenkartoffeln

von Karsten (aus Augsburg, Gewinner in der Altersgruppe 22-25)



Ein großer sozialer Bezug zum Lebensmittel-Produzent "youfarm" in Pfersee. Lebensmittel sind mehr sind als nur Mittel zum Zweck, es stecken auch Menschen dahinter, die wir damit unterstützen. Das Rezept passt zur Saison, aber es lässt sich auch sehr gut auf eine andere Jahreszeit anpassen.

Blumenkohlpizza

von Sandy (Studentin in Augsburg, Gewinnerin in der Altersgruppe 22-25)



Kreatives und ausgewogenes Rezept. Hier steckt im Vorfeld viel Detailarbeit drin: Pilze sammeln & trocknen, Bucheckern schälen, Sprossen keimen lassen. Das zeigt, dass man sich auch vegan ausgewogen ernähren kann.



Buchweizen-Kürbis-Pfanne (Anne-Marie)	Saisonales Ofengemüse mit selbstgemachtem Ketchup (Anselm)
	
Butternut-Kürbissuppe (Asya)	Aurelia's Apfelkuchen (Aurelia)
	
Herbstlicher Gemüse-Mix (Eva-Maria)	Gnocchi mit Fenchel-Zitronen-Soße (Franziska)
	
Karottenkuchen (Franziska)	Herbstgemüse aus dem Ofen mit Salat (Hanna)
	



<p>Nudeln mit Crème-fraîche-Soße und Champignons (Johanna)</p>	<p>Kürbiscremesuppe (Johannes)</p>
	
<p>Kartoffelpfannkuchen mit in Karotten gewickeltem Staudensellerie (Julia)</p>	<p>Ofenkürbis mit Kürbis-Kartoffel-Stampf (Karolina)</p>
	
<p>Softige Kürbismuffins mit Birne (Katerina)</p>	<p>Fruchtige Kürbissuppe mit Apfelchips (Lucia)</p>
	
<p>Kürbiscremesuppe (Magdalena Sabina, Albert-Einstein-Mittelschule)</p>	<p>Gemüsepfanne mit Linsenrisotti und Hummus (Michael)</p>
	



<p>Herbstliches Ofengemüse garniert mit Dill-Waldpilz-Sauce (Nina)</p>	<p>Vegetarische Pelmeni (Polyxeni)</p>
	
<p>Gebackene Birnen mit Zwetschgenmus und süßen Kartoffelplinsen (Verena)</p>	<p>Im KlimaheldInnen-Kochkurs mit Food-Fighter Christopher König:</p> <p>Ziegenkäse in der Feige Gelbe Beete Rotkohl-Couscous Walnüsse Vegan Wellington Ofengemüse Pesto Spekulatius-Panna-Cotta Gewürzbirne Schokoladensoße</p>
	

Die Jury-Einschätzung der Gerichte orientierte sich an:

CO₂-Fußabdruck – regionale Zutaten – saisonale Zutaten – ökologischer Anbau – ernährungsphysiologischer Wert – Verarbeitungsgrad der Zutaten – Foto Tierwohl – Fairtrade – Kosten des Einkaufs – Essen als Kulturgut Foodsharing / Resteverwertung – unverpackt (ins Leere ging der Punkt „Umgang mit Fleisch“ - alle Gerichte schon vegetarisch oder vegan)

Weitere Eigenschaften wie z.B. Wasser-Fußabdruck, Weg zum Einkaufsort, Regionalvermarktung, Gemeinwohlökonomie (und wie das Gericht schmeckt) konnten wir dieses Mal noch nicht einschätzen.

Bei Interesse am Nachkochen der Rezepte:

Bitte E-Mail an klimahelden-fotowettbewerb@augzburg.de



Universität Augsburg
Seminar "Märkte für Menschen"

Büro für Nachhaltigkeit
Umweltamt
Biostadt

Innovative Hochschule
Eine gemeinsame Initiative von Bund und Ländern

Hochschule Augsburg
University of Applied Sciences
HSA_transfer