



# BUNTES

## aus der Küche

kurz & knackig notiert

### Aber Hallo:

Es gibt Organisationen, die sich mit gutem und gesundem Essen auskennen.

Wie z.B. Krankenkassen, Ernährungsberater oder die DGE (deutsche Gesellschaft für Ernährung). Sie haben Regeln für gesunde Ernährung aufgestellt.

Im Laufe der Zeit möchten wir euch/ihnen in unseren Newslettern einige dieser Regeln vorstellen.

Wir, die Küche der Max von der Grün Schule, arbeiten und kochen nach diesen Regeln für ein gesundes, leckeres und abwechslungsreiches Mittagessen.

### Wusstest Du schon:



Süßkartoffel:

Wird auch Batate oder Knollenwinde genannt.

Süßkartoffeln sind meist rotfleischig und werden wie Kartoffeln gewaschen und geschält. Sie können gekocht, gebacken, frittiert, überbacken oder gebraten werden. Die Süßkartoffel ist mit der Kartoffel wie wir sie kennen, nur entfernt verwandt.

Es werden in einem Jahr ca. 92 Mio. Tonnen Süßkartoffeln geerntet. Damit stehen sie in der Erntemenge nur knapp hinter unserer Kartoffel. Die meisten Süßkartoffeln werden in China angepflanzt und geerntet.

Quelle: Wikipedia / Bild Opp.

### Kurz erklärt:

Die **Ernährungspyramide** hilft dir, dich täglich gesund zu ernähren.



Die Quadrate stehen für jeweils eine Portion. Als Portionsgröße gilt deine Handfläche.

Das bedeutet praktisch:

- 6 Portionen Getränke
- 5 Portionen Obst & Gemüse
- 4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen
- 3 Portionen Milch, Milchprodukte und Käse
- 1 Portion Fisch oder Fleisch
- 2 Portionen gesunde Fette
- 1 Portion Süßes

Quelle: Bundeszentrum für Ernährung

### Saisonales Rezept:

#### **Zutaten für 4 bis 6 Portionen:**

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe,  
500g. Süßkartoffeln, 1 Zucchini  
2 rote Paprikaschoten, 100g. Champignon  
2 EL Öl

#### **Gewürze:**

1 TL Kurkuma und 1 TL Kreuzkümmel  
gemahlen  
½ Liter Gemüsebrühe,  
200g. Magerjoghurt, etwas Chillipulver  
und Salz.

#### **Zubereitung:**

Zwiebel, Knoblauch und die Süßkartoffel schälen und in feine Würfel schneiden.

Zucchini und Paprika waschen, Paprika entkernen und beides in feine Würfel schneiden.

Champignon putzen und in Scheiben schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch anbraten. Nun die Süßkartoffel und das Gemüse hinzufügen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und würzen.

30 Minuten köcheln lassen bis das Curry sämig ist.

Vom Herd nehmen, den Joghurt unterheben, nachschmecken.

Guten Appetit ☺