

Wusstest Du schon:

Dass Fleisch ein beliebtes Nahrungsmittel ist.

Der aktuelle Fleischverbrauch liegt in Deutschland bei 59 bis 62 kg pro Person im Jahr.

Das entspricht einer tägl. Fleischmenge von 160 bis

170 g pro Person pro Tag.

Fleisch wird gekocht, gebraten, gebacken, gegrillt und auch manchmal roh gegessen (Mett).

Wir essen:

Schweinefleisch, Rindfleisch, Geflügelfleisch, Schaf, Ziegenfleisch und

Wildfleisch

**Hier in der Küche verwenden wir kein Schweinefleisch.**

Aber Hallo:

 Der Kürbis,

ist eine einjährige Pflanze.

Es gibt viele Farben und Formen von Kürbis Arten z.B. Riesenkürbis, Hokkaido Kürbis, Feigenblattkürbis und Gartenkürbis.

Kürbis wird als gekochtes, gebratenes oder gebackenes Gemüse gegessen. Die häufigste Form ist Kürbissuppe.

Auch die Kerne des Kürbis werden verwendet.

Geröstet als Snack, für Brot und Brötchen oder auch zu Kürbiskernöl verarbeitet.

Ein weit verbreiteter Brauch ist auch, einen möglichst großen Kürbis zu Halloween auszuhöhlen und in eine Laterne zu verwandeln.

Quelle: Wickipedia

Kurz erklärt:

Mit Fleisch sollte der tägliche Bedarf an Lebensmitteln nur ergänzt werden.

Zu einer gesunden Ernährung zählen also nur geringe Mengen Fleisch.

Die DGE sagt, dass 300 Fleisch pro Person pro Woche ausreichend sind.

Zu dieser Menge muss auch die Wurst dazu gezählt werden.

Mageres Fleisch ist fettem Fleisch vorzuziehen.

**BUNTES**

**aus der Mittagsküche**

kurz & knackig notiert

Zubereitung:

Gemüse putzen bzw. schälen und zerkleinern.

In einem großen Topf das Öl erhitzen.

Zwiebeln mit Knoblauch darin andünsten.

Das Gemüse und die Gemüsebrühe dazu geben. Ebenso die Gewürze.

Die Suppe 30 Minuten köcheln lassen.

Nach Ende der Garzeit die Kokosmilch dazu geben.

Dann die Suppe fein pürieren, probieren und evtl. noch etwas nachschmecken.

Die Suppe mit den gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Wer Koriander mag, kann die Suppe mit etwas Korriandergrün verfeinern.

Wir wünschen einen guten Appetit ☺

Zutaten:

1 TL Öl

3 mittelgroße Zwiebeln gehackt

2 Knoblauchzehen gehackt

3 große Tomaten

500g. Hokkaido Kürbis gewürfelt

300g Kartoffeln gewürfelt

Eine große Möhre gewürfelt

2 Liter Gemüsebrühe (kräftiger Geschmack)

Eine kleine Dose Kokosmilch (sonst halb)

1 EL Currypulver

Saft von 2 Orangen

1 TL Chili Pulver

Muskat gemahlen ¼ TL

Zitronensaft oder Limettensaft 1 EL (evtl. etwas mehr, nach Geschmack)

Salz nach Geschmack

Geröstete Kürbiskerne als Garnitur

Layout & Text: Team der Wirtschaftsküche des LWL Schulzentrums Olpe

Saisonales Rezept: Kürbis – Orangen – Suppe 6 Personen