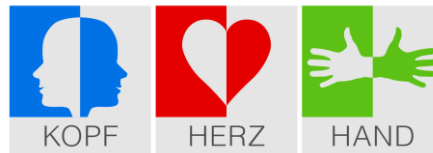


VOLKSSCHULE 45  
LERNWERKSTATT FÜR



# Jausenhits

der Volksschule 45

Lernwerkstatt für

Kopf, Herz und Hand

## Vorwort

Liebe Leser und Leserinnen,

seit Jahren bemühen uns wir an der VS 45 Linz um eine gute Versorgung der Kinder durch die „gesunde Jause“.

Seit dem Schuljahr 2012/13 sind wir zertifizierte „Gesunde Schule“ und möchten daher die Kriterien für eine „Gesunde Schuljause“, die im Rahmen dieses Qualitätszertifikats erforderlich sind, verbessern.

Im Besonderen sollen in Zukunft bei unserer „gesunden Jause“ nur mehr vollwertige, gesunde süße Snacks und Kuchen neben den altbewährten Aufstrichbroten, Müslis, Obstspießen, Gemüsesticks, Joghurts,... angeboten werden.

Beim Umgang mit Lebensmitteln muss unbedingt auf die vom Landesschulrat verordneten Hygienevorschriften geachtet werden. Dazu zählen:

- Sauberkeit bei den Geräten und Arbeitsflächen, auch bei der Reinigung
- Vermeidung von Speisen mit rohen Eiern
- Kartoffeln dürfen nur am selben Tag verwendet werden, an dem sie gekocht wurden
- Speisenausgabe und Kassieren sollte von verschiedenen Person erledigt werden.

Im nachfolgenden Heft finden Sie tolle Ideen und Rezepte für die Zubereitung der „gesunden Jause“ in der Schule und wenn es Ihnen Spaß macht, auch für zu Hause zum Nachmachen. Ein Teil der Rezepte stammt von Frau Diätassistentin Michaela Hinterdorfer, die anderen Rezepte sind aus dem persönlichen Schatz unseres Lehrerinnenteams. Wir hoffen, diese Rezeptsammlung bald erweitern zu können, gerne auch mit Ihrem Rezept!

Im Anhang finden Sie außerdem eine Einkaufsliste, die sich vielfach bewährt hat. Natürlich kann diese Liste auch individuell verändert werden.

**In diesem Sinne wünscht das Lehrerinnenteam der VS 45 gutes Gelingen beim Ausprobieren unserer Jausenhits!**

# Einkaufsliste

1 kg Schwarzbrot, frisch geschnitten	
1 kg Schwarzbrot, frisch geschnitten	
1 kg Schwarzbrot, frisch geschnitten	
1 Vollkornbrot, frisch geschnitten	
1 Vollkornbrot, frisch geschnitten	
1 Vollkornbrot, frisch geschnitten	
Aufstrich für ca. 20 Brote	
Aufstrich für ca. 20 Brote	
Aufstrich für ca. 20 Brote	
Aufstrich für ca. 20 Brote	
3 Paprika, 1 Gurke	
1 kl. Sackerl Karotten	
2 P. Butter	
je 1 Bund Radieschen, Schnittlauch und Kresse	
<b>Obstspieße</b>	
2 P. Erdbeeren oder 1 Honigmelone (je nach Saison)	
8 Bananen, 6 Kiwis	
6 große Äpfel, Weintrauben	
<b>Joghurts/ Müslis</b>	
1 P. Fünfkornmüsli	
500 g Joghurt, 1%, 500g Vanillejoghurt	
Honig bei Bedarf	
Obst nach Geschmack (ev. auch Beeren)	
<b>Bananenmilch</b>	
2 l Milch	
4 reife Bananen, Vanillezucker, Honig	
Plastikbecher für Joghurt, Müsli,...	
1 P. Holzspieße, 100 Stk. Servietten	

## Rezepte

### Knusperbrot mit Sesam & Mohn

1 Blech

#### Zutaten:

125g mittelfeine Haferflocken

125g Weizenvollkornmehl

3/8l Wasser

60g Sesam

60g Mohn

1 TL Jodsalz mit Fluorid



#### Zubereitung:

- Haferflocken und Mehl mischen, mit dem Wasser zu einem Brei verrühren und etwa 1 Stunde quellen lassen
- Sesam, Mohn und Salz dazugeben
- Backblech einfetten, Teigmasse dünn darauf streichen
- Blech auf mittlerer Schiene bei 175°C ca. 60 min. backen
- Nach ca. 15 Minuten die Teigplatte mit einem scharfen Messer einschneiden, sodass Streifen entstehen

### Bunter Jausenspieß

#### Zutaten:

1 Dinkellaib

Cocktailtomaten

Gurkenscheiben

Paprika

Apfel oder Honigmelone

Käse < 35% FiT



#### Zubereitung:

- Das Brot, den Käse, das Gemüse und Obst in mundgerechte Stücke schneiden
- Die Zutaten abwechselnd auf einen Holzspieß stecken

## Vollkorn- Kastenbrot

### Zutaten:

- $\frac{1}{2}$  Liter Mineralwasser (oder Molke)
- $\frac{1}{2}$  Würfel Germ
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 1 Esslöffel Sesam
- 1 Esslöffel gehackte Nüsse

500 g Kilogramm Dinkel-Vollkornmehl mit  
1  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Brotgewürz vermischt



### Zubereitung:

Das Mineralwasser (oder Molke) in einem Topf erwärmen (handwarm). Germ, Salz, Leinsamen, Sesam und die gehackten Nüsse dazumischen. Zum Schluss das Mineralgemisch ins Mehl hineinrühren und durchkneten.

Den fertigen Teig kann man gleich in die vorbereitete Kastenform füllen und ins kalte Backrohr, auf die unterste Schiene, stellen. Bei 200 Grad (Unterhitze) ca 1  $\frac{1}{4}$  Stunden backen

## Schnelles Vollkornbrot

### Zutaten:

- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 150 g Roggenvollkornmehl
- 15 g Salz
- 1 TL Bauernbrotgewürz
- 1 Würfel Germ oder 1 P. Trockenhefe
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL Leinsamen
- 4 EL Sesam
- 1 EL Honig



### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten und in eine bemehlte Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backrohr ca 1 Stunde bei 200 Grad auf der mittleren Schiene backen.

## Pizzaschnitte

2 Bleche

### Teig:

600g Dinkelvollkornmehl

200g Weizenmehl

1 Würfel Germ

2 EL Oliven- oder Rapsöl

2 EL Salz

ca.  $\frac{1}{2}$  l warmes Wasser

### Belag:

2 Gläser Tomatenletscho

150g Toastschinken oder Schinkenwurst

400g geriebener Käse (max. 45 % FiT)

Pizzagewürz



### Tomatenletscho selbst gemacht:

2 Dosen Tomaten

1 Zwiebel

2 EL Öl

1 EL Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano



### Zubereitung:

- Gewürfelte Zwiebel in Öl dünsten
- Tomatenwürfel und Tomatenmark dazugeben, aufkochen lassen
- mit Knoblauch und den Gewürzen pikant abschmecken
- Den Saft der Tomaten ev. vorher abgießen, damit es nicht zu flüssig wird
- Für den Germteig das Mehl mit dem Salz und der Trockengerst vermischen
- Öl und lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Knethaken zu einem glatten Teig kneten
- Den Germteig an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat
- Den Teig in 2 Hälften teilen und jede davon auf einem bemehlten Fläche ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
- Das Tomatenletscho auf dem Teig verteilen, den geschnittenen Schinken und den geriebenen Käse darauf verteilen
- Zum Schluss mit Pizzagewürz bestreuen

Tipp: Die Pizza kann beliebig auch mit Mais, Champignons, Thunfisch und anderen Zutaten belegt werden!

## Aufstriche

### Topfenaufstrich

#### Zutaten:

250g Magertopfen  
1 Karotte  
1/8 Sellerie  
1 kleine Zwiebel  
Petersilie, Knoblauch, Salz



#### Zubereitung:

- Karotte und Sellerie fein reiben
- Petersilie fein hacken
- Knoblauch pressen, Zwiebel fein hacken
- Den Topfen mit dem Gemüse und den Gewürzen verrühren und mit Salz abschmecken

### Erdäpfelkäse

#### Zutaten:

150g Erdäpfel gekocht und passiert  
2 EL Sauerrahm  
2 EL Joghurt 1%  
1 EL feingehackte Zwiebel  
Kräutersalz, Pfeffer, Schnittlauch



#### Zubereitung:

- Die passierten Erdäpfel mit den restlichen Zutaten gut vermischen
- Abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen

### Eiaufstrich

#### Zutaten:

250g Magertopfen  
3 EL Sauerrahm  
3 EL Joghurt 1%  
1 hartgekochtes Ei  
1 - 2 TL geriebener Kren oder feingehackte Essiggurkerl  
Salz, Pfeffer, Kräuter



#### Zubereitung:

- Alle Zutaten vermischen und abschmecken

## Zucchiniaufstrich

### Zutaten:

- 1 Becher Topfen
- 300g Zucchini
- $\frac{1}{2}$  TL Kräutersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft



### Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und raspeln, mit den restlichen Zutaten vermengen.
2. Mit Kräutersalz abschmecken und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

## Thunfischaufstrich

### Zutaten:

- 1 Becher Topfen
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 2 EL Sauerrahm
- 1 Dose Thunfisch in Salzlake
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

- Die Zwiebeln kleinschneiden, mit dem Topfen, Sauerrahm und dem abgetropften Thunfisch mischen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Linsenaufstrich

### Zutaten:

- 100 g rote Linsen
- $\frac{1}{4}$  l Wasser
- 5 g Butter
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 Messerspitze Paprikapulver
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel, etwas Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft



### Zubereitung:

- Die Linsen in leicht gesalzenem Wasser mit der Butter cremig kochen (bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben). Kleingeschnittene Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen und beigeben. Mit Kurkuma, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



## Müsli

### Zutaten:

- 500ml Naturjoghurt 1%
- 250ml Vanillejoghurt
- 250g Müslimischung ohne Zuckerzusatz
- 1 Apfel, grob geraspelt
- 1 Banane oder anderes Obst der Saison
- bei Bedarf Honig

### Zubereitung:

- Die Müsliflocken über Nacht in kaltem Wasser einweichen
- Am nächsten Tag das klein geschnittene Obst mit dem Joghurt zur Müslimischung geben und gut verrühren
- Bei Bedarf mit Honig nachsüßen



## Apfel-Zimtjoghurt

### Zutaten:

- 500ml Naturjoghurt 1%
- 250ml Vanillejoghurt
- 3 Äpfel
- Zitronensaft, Zimt
- Löwenzahnhonig bei Bedarf

### Zubereitung:

- Die Äpfel mit der Schale grob raffen und sofort mit Zitronensaft und Joghurt verrühren
- Mit Zimt und ev. Honig verfeinern



## Zauberpudding

### Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l Milch  
1 Pkg. Vanillepuddingpulver  
125g Magertopfen  
125ml Joghurt 1%  
150g Beeren  
Zucker nach Geschmack



### Zubereitung:

- Aus Milch und Puddingpulver einen Pudding zubereiten
- Den kalten Pudding mit dem Topfen und dem Joghurt cremig rühren, nach Geschmack süßen
- Die Beeren pürieren und süßen
- Die Puddingcreme in Dessertschalen füllen und mit der Fruchtsauce übergießen

## Zebracreme

### Zutaten:

250ml Apfelmus (oder Mus aus Beeren, Mango, Pfirsich, Marillen,...)  
1TL Zitronensaft, ev. Zimt und Nelken  
Zucker nach Geschmack, Vanillezucker  
300ml Joghurt 1%  
250g Magertopfen



### Zubereitung:

- Das Joghurt mit dem Topfen und den Geschmackszutaten cremig rühren, abschmecken
- Das Fruchtmus (oder mehrere verschiedene) und die Joghurtcreme werden nun schichtweise in Glasschüsserl gefüllt

## Bananenmilch

### Zutaten:

2 reife Bananen  
1 l Milch  
Zitronensaft, Vanillezucker  
Honig/ Zucker nach Geschmack, ev. auch etwas Vanillejoghurt für dickere Konsistenz



### Zubereitung:

- Die geschälten Bananen mit den übrigen Zutaten im Mixbecher pürieren

## Apfelmus mit Vanillejoghurt

### Zutaten:

Äpfel  
Zitronensaft, Zimtstange, Nelken  
Zucker nach Geschmack  
Vanillejoghurt

### Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, schneiden und mit Zitronensaft und den Gewürzen in wenig Wasser weich dünsten
- Das überkühlte Kompott mit dem Mixstab pürieren, nach Belieben süßen
- Das kalte Apfelmus in Schüsserl füllen und in die Mitte einen Löffel Vanillejoghurt geben
- Es kann ein beliebiges Muster gezeichnet werden



## Obstsalat

### Zutaten:

1 Dose Fruchtcocktail (leicht gezuckert)  
Äpfel, Birnen, Weintrauben, Obst der Saison  
1 handvoll gehackte Walnüsse  
1 handvoll Rosinen (können auch weggelassen werden)

### Zubereitung:

- Das frische, in mundgerechte Stücke geschnittene Obst mit dem Dosenkompott vermischen
- Die Nüsse und Rosinen dazugeben
- Falls erforderlich noch den Saft von 1 - 2 frisch gepressten Orangen dazugeben



## Bärenjoghurt

### Zutaten:

500ml Joghurt 1%  
250ml Vanillejoghurt  
250g Beeren, Zucker nach Geschmack

### Zubereitung:

- Das Joghurt mit den Beeren vermischen und bei Bedarf noch etwas Süßen
- Ein Teil der Beeren kann auch mit dem Mixstab püriert werden

