FOOD CHALLENGE ZÜRICH

EN ROUTE

ARBEITSBLÄTTER

IMPRESSUM
Herausgeberin: IRAS COTIS
Jahr: Dezember 2018
Autorschaft: Alice Küng, Simon Gaus Caprez
Layout: Dana Pedemonte, Éditions AGORA

ARBEITSBLATT 1A

REZEPTE

Austausch

AUFTRAG

1 Tauscht Euch über Eure Leibspeise aus.

- Woher stammt das Rezept?
- Welches Gewürz habt Ihr dazu mitgebracht?
- Zu welchem Anlass wird es gegessen?
- Welche Werte verbindet Ihr mit diesem Essen?
- Ist es gesund?

2 Beschriftet das Gewürz mit dessen Bezeichnung (z.B. "Curry") sowie Eurem Namen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1B

CHALLENGE

Speisetraditionen auslegen

AUFTRAG

ZIEL

Eure Aufgabe besteht darin, das Euch zugeloste Snack-Rezept in der genannten Speisetradition zuzubereiten!

Zutaten mit Sternchen im Rezept (*) sind besonders zu prüfen!

1

Lest das Rezept durch und diskutiert mit anderen, die den Snack nach derselben Speisetradition zubereiten, folgende Fragen:

- Kennt Ihr die Speise und die Zutaten?

- Zu welchem Anlass werden Sie konsumiert?

- Was könnten die Herausforderungen bei den mit Sternchen bezeichneten Zutaten sein?

Notiert die Antworten in einem "Rezeptbuch".

2

Recherchiert zuhause die diskutablen Zutaten. Wie würdet Ihr sie allenfalls ersetzen?

Schreibt die Alternativen direkt in die Rezepte. Notiert ebenso Einkaufsmöglichkeiten.

Falls Ihr keine Lösungen findet, formuliert die Fragen in Euer Rezeptbuch.

3

Lasst Euch im FOIFI ZeroWaste Laden-Café oder im Zürcher Institut für Interreligiösen Dialog ZIID beraten.

Bringt Eure offenen Fragen mit und notiert Euch die Antworten.

Diskutiert in der Gruppe, welche Alternativen Ihr auswählt (oder nicht) und begründet Eure Entscheide.

4

Kauft die Zutaten ein und bereitet sie zuhause zu. Rechnet dazu die Rezepte um für 2 Personen (= die Hälfte der angegebenen Menge).

Berücksichtigt dabei die besonderen Ernährungsbedürfnisse, die gemeldet wurden.

Falls in den Rezepten vorhanden, verwendet sie die Gewürze, die Ihr eingangs in der Vorbereitung mitgebracht habt.

5

Erstellt eine Speisekarte pro Gruppe. Erläutert die wichtigsten Informationen zu Eurer Speise.

Die Speisekarte wird nach folgenden Kriterien bewertet:

- Sind die Zutaten und relevante Herstellungsmethoden aufgeführt?

- Kann das Menu unter dem Namen dieser Speisetradition angeboten werden?

- Wird nachvollziehbar beschrieben, weshalb die Gruppe das Rezept auf diese Weise umgesetzt hat?

- Schmeckt das Essen?

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1C

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "HALAL"

HINTERGRUND

- islamisch
- gilt in den islamischen Rechtswissenschaften als pflichtmässige menschliche Handlung
- eine Speise ist "halal" (= "erlaubt"), wenn sie keinen Alkohol, kein Schweinefleisch oder kein Blut beinhaltet. Inwiefern Alkohol in Kleinstmengen oder in Produktionprozessen erlaubt ist, wird unterschiedlich diskutiert.
- Hilfe: halalwiki.net

EINKAUFSTIPP

- z.B. im Barkat Cash + Carry GmbH, Birmensdorferstrasse 141, 8003 Zürich

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 7.30 - 20.00 Uhr, Samstag: 7.00 - 18.00 Uhr.

GUMMIBÄRCHEN-BOWLE

KÜCHENUTENSILIEN

- Schüssel
- Messer und Rüstbrett
- Eiskühlfach für Eiswürfel
- Becher oder Gläser, Löffel

ZUTATEN (4 Personen)

- Rimuss (1 Flasche)*
- Apfelsaft (1 Liter)*
- Gummibärchen (1 Pack)*
- Obst (ca. 200 Gramm)
- Wasser (Eiswürfel)
- Frische Minze

ZUBEREITUNG

Vorher: Je ein Gummibärchen in einen Eiswürfelbehälter füllen, mit Apfelsaft auffüllen und ins Gefrierfach stellen.

Das Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben, mit restlichem Apfelsaft und Rimuss auffüllen.

Die Eiswürfel mit den Gummibärchen kurz vor dem Servieren zugegeben.

Beliebig mit frischer Minze dekorieren.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1D

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "HALAL"

HINTERGRUND

- islamisch
- gilt in den islamischen Rechtswissenschaften als pflichtmässige menschliche Handlung
- eine Speise ist "halal" (= "erlaubt"), wenn sie keinen Alkohol, kein Schweinefleisch oder kein Blut beinhaltet. Inwiefern Alkohol in Kleinstmengen oder in Produktionprozessen erlaubt ist, wird unterschiedlich diskutiert.
- Hilfe: halalwiki.net

EINKAUFSTIPP

- z.B. im Barkat Cash + Carry GmbH, Birmensdorferstrasse 141, 8003 Zürich

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 7.30 - 20.00 Uhr, Samstag: 7.00 - 18.00 Uhr.

BLUMENKOHL-MOUSSE

KÜCHENUTENSILIEN

- Pfanne und Kochherd
- Pürierstab
- Kühlschrankl
- Gläser, Löffel
- Rüstmesser und Brett

ZUTATEN (4 Personen)

- 200 g Blumenkohl
- 100 g Naturjoghurt*
- 100 g Sauerrahm*
- 250 g Rahm*
- 8 Blatt Gelatine*

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl blanchieren und mit dem Joghurt und dem Sauerrahm fein pürieren.

Den Rahm steif schlagen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken und bei kleiner Hitze in einem Topf auflösen. Den Topf vom Herd nehmen und etwas vom geschlagenen Rahm unter die Gelatine rühren, um sie abzukühlen.

Anschließend die restliche Sahne mit der Gelatinemischung unter die Blumenkohl-Creme rühren. Auf Gläser verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1E

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "KOSCHER"

HINTERGRUND

- jüdisch
- gehört zu den jüdischen Religionsgesetzen
- Zum Verzehr erlaubte Tiere:

- Säugetiere: Paarhufer und Wiederkäuer. Nicht erlaubt ist der Verzehr von Blut sowie das Kochen oder Essen von Milch ("Milchigem") und Fleisch ("Fleischigem") zusammen.
- Meerestiere mit Schuppen und Flossen

- Hilfe: SIG + Koscherliste

EINKAUFSTIPP

- zB im Koscher City, Weststrasse 115, 8003 Zürich

Öffnungszeiten: Sonntag: 9:00 - 12.00 Uhr, Montag - Mittwoch: 7:30 – 19:00 Uhr, Donnerstag: 7:30 – 22:00 Uhr, Freitag: 7:30 – 13:00 Uhr

FRUCHTCOCKTAIL & MAZZEN

KÜCHENUTENSILIEN

- Schüssel*
- Messer und Rüstbrett*
- Becher oder Gläser, Löffel*

ZUTATEN (4 Personen)

- 16 cl Apfelsaft*
- 16 cl Traubensaft*
- 16 cl Maracujasaft*
- Mineralwasser
- 4 Orange(n) - Scheibe*
- etwas Grenadine*
- Mazzen (1 Pack)

ZUBEREITUNG

Die Fruchtsäfte in ein Longdrinkglas geben und nach Bedarf mit Mineralwasser auffüllen.

Für einen schönen Farbeffekt dann etwas Grenadine ins Glas träufeln lassen – aber nicht mehr als 1 cl.

Die Orangenscheibe an den Glasrand stecken und servieren.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1F

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "KOSCHER"

HINTERGRUND

- jüdisch
- gehört zu den jüdischen Religionsgesetzen
- Zum Verzehr erlaubte Tiere:

- Säugetiere: Paarhufer und Wiederkäuer. Nicht erlaubt ist der Verzehr von Blut sowie das Kochen oder Essen von Milch ("Milchigem") und Fleisch ("Fleischigem") zusammen.
- Meerestiere mit Schuppen und Flossen

- Hilfe: SIG + Koscherliste

EINKAUFSTIPP

- zB im Koscher City, Weststrasse 115, 8003 Zürich

Öffnungszeiten: Sonntag: 9:00 - 12.00 Uhr, Montag - Mittwoch: 7:30 – 19:00 Uhr, Donnerstag: 7:30 – 22:00 Uhr, Freitag: 7:30 – 13:00 Uhr

NOTIZEN

...

...

...

MINI-SANDWICHES SALAMI

KÜCHENUTENSILIEN

- Messer und Rüstbrett*
- Teller*

ZUTATEN (4 Personen)

- 1 kleiner Apfel*
- 1 große Gurke(n), (Essiggurke)*
- 8 kleine Radieschen*
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten*
- 8 TL Meerrettich, fein geraffelter*
- 200 g Frischkäse, naturell*
- 4 Blätter Salat, gewaschen*
- etwas Salz*
- Pfeffer, aus der Mühle*
- 24 Scheibe/n Salami*
- 8 Scheibe/n Toastbrot*

ZUBEREITUNG

Den Frischkäse in eine Schüssel geben, Apfel schälen und fein hacken, Radieschen waschen und auch fein hacken, Essiggurke fein hacken, dem Frischkäse beigeben. Ebenfalls den fein geraffelter Meerrettich und den fein geschnittenen Schnittlauch dem Frischkäse beigeben. Alles gut durchmischen, abschmecken mit etwas Salz und Pfeffer.

Die Masse auf die Brotscheiben verteilen und verstreichen. Vier der Brotscheiben mit Salami belegen, den Salat in dünne Streifen schneiden, auf die Salami legen und mit den anderen bestrichenen Brotscheiben decken. Nach Belieben die Sandwiches diagonal durchschneiden..

ARBEITSBLATT 1G

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "VEGAN"

HINTERGRUND

• Entstehung Anfang 20. Jahrhundert in Westeuropa, u.a. aus Lebensreformerbewegung

• kein Konsum von Produkten mit tierischen Inhalten oder Produkten, die mit solchen in Verbindung stehen (auch keine Tierversuche)

• Vermeidung von Produkten, die unter unwürdigen menschlichen Bedingungen hergestellt wurden

• teils werden Gebrauchsgegenstände vermieden, die mit unveganen Produkten in Kontakt gekommen sind

• Hilfe: swissveg.ch

EINKAUFSTIPP

• z.B. Eva's Apples, Weinbergstrasse 168, 8006 Zürich

Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 10:30 - 18:30 Uhr; Samstag: 9:00 - 17:00 Uhr

MILCHSHAKE

KÜCHENUTENSILIEN

- Messbecher und Mixer
- Becher oder Gläser

ZUTATEN (4 Personen)

- 4 Banane(n)
- 4 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 1l Milch*

ZUBEREITUNG

Bananen klein geschnitten in einen Messbecher geben. Milch dazu gießen und mit einem Mixer durchmixen. Nun Zitronensaft hinein und mit Zucker süßen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1H

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "VEGAN"

HINTERGRUND

• Entstehung Anfang 20. Jahrhundert in Westeuropa, u.a. aus Lebensreformerbewegung

• kein Konsum von Produkten mit tierischen Inhalten oder Produkten, die mit solchen in Verbindung stehen (auch keine Tierversuche)

• Vermeidung von Produkten, die unter unwürdigen menschlichen Bedingungen hergestellt wurden

• teils werden Gebrauchsgegenstände vermieden, die mit unveganen Produkten in Kontakt gekommen sind

• Hilfe: swissveg.ch

EINKAUFSTIPP

• z.B. Eva's Apples, Weinbergstrasse 168, 8006 Zürich

Öffnungszeiten: Dienstag - Freitag: 10:30 - 18:30 Uhr; Samstag: 9:00 - 17:00 Uhr

MINI-PIZZAS

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen und Blech
- Messer und Rüstbrett

ZUTATEN (4 Personen)

- Pizzateig*
- Tomatensauce für Pizza
- Mozzarella*
- Schinken*
- Ananas (aus Büchse)

ZUBEREITUNG

Pizzateig in Mini-Portionen teilen und auswallen. Belegen und im Ofen (200 Grad Umluft) ca. 20 Minuten backen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1I

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "ZEROWASTE"

HINTERGRUND

- Nachhaltigkeits-Bewegung mit Beginn Anfang des 21. Jahrhunderts
- So wenig nicht-reziklierbarer Abfall erzeugen wie nur möglich.
- Hilfe: zerowasteswitzerland.ch

EINKAUFSTIPP

- z.B. FOIFI – ZeroWaste Ladencafé, Schiffbaustrasse 9B, 8005 Zürich

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9:00 – 19:00 Uhr, Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

ICE-TEA

KÜCHENUTENSILIEN

- Wasserkocher und Teekrug
- Messer und Rüstbrett
- Kühlschrank
- Becher oder Gläser*

ZUTATEN (4 Personen)

- 3 Beutel Hagebuttentee*
- 3 Beutel Schwarztee*
- 2 Zitronen*
- 3 EL Agavensirup*
- Wasser (Eiswürfel)*

ZUBEREITUNG

Teebeutel mit 1.2 Liter heissem Wasser (über 86 Grad) aufgiessen und abkühlen lassen mithilfe des Kühlschranks.

Zitronen auspressen und Saft mit Agavensirup beimengen.

Eiswürfel beim Anrichten zugeben.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1J

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "ZEROWASTE"

HINTERGRUND

- Nachhaltigkeits-Bewegung mit Beginn Anfang des 21. Jahrhunderts
- So wenig nicht-reziklierbarer Abfall erzeugen wie nur möglich.
- Hilfe: zerowasteswitzerland.ch

EINKAUFSTIPP

- z.B. FOIFI – ZeroWaste Ladencafé, Schiffbaustrasse 9B, 8005 Zürich

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 9:00 – 19:00 Uhr, Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr

MARMORKUCHEN

KÜCHENUTENSILIEN

- Schüssel
- Backofen und Kuchenform

ZUTATEN (4 Personen)

- 3 Eier*
- 190 g Zucker*
- 125 ml Wasser
- 70 g Öl*
- 210 g Mehl*
- 1/2 Pck. Backpulver*
- 1 Schuss Zitronensaft*
- 2 EL Kakaopulver*
- Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG

Zucker und Eier schaumig rühren. Die restlichen Zutaten - bis auf das Kakaopulver - einrühren.

Die Hälfte des Teiges in eine gefettete und bemehlte Kuchenform füllen.

Den restlichen Teig mit dem Kakaopulver verrühren und über die helle Teigmasse geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 160°C ca. 1 Std. backen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1K

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "AYURVEDA"

HINTERGRUND

- vedischen Ursprungs, hinduistisch
- als Gesundheitslehre verwendet
- Ayurvedische Nahrungsmittelklassen:

Sattva-Guna: Milchprodukte, Getreide, Früchte und Gemüse. Sie sind süß, saftig oder ölig und können laut Ayurveda die Lebensdauer verlängern und das Lebensgefühl optimieren.

Rajo-Guna: Bittere, sauere, salzige, scharfe, heiße oder trockene Speisen, zu denen Chili, Zwiebel und Knoblauch gezählt werden. Diese erhitzen Körper und Geist und können Aggressionen verursachen.

Tamo-Guna: Fleisch, Fisch und Geflügel. Sie entzögen dem Körper viel Energie und können die Ursache von Schmerzen und Krankheiten sein.

Zusätzliche Praktiken:

- Getränke nicht kalt, möglichst keine Kohlensäure.

- Keine Milchprodukte mit säurehaltigen Früchten kombinieren

- Hilfe: wiki.yoga-vidya.de + Ayurvedische Ernährung

EINKAUFSTIPP

- z.B. India Supermarkt Maharajah, Josefstrasse 91, 8005 Zürich.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 7.30 - 20.00 Uhr, Samstag: 7.00 - 18.00 Uhr.

APFEL-INGWER-SCHORLE

KÜCHENUTENSILIEN

- Krug
- Messer und Rüstbrett, Knoblauchpresse
- Eiskühlfach für Eiswürfel
- Becher oder Gläser, Löffel

ZUTATEN (4 Personen)

- 4 Stück Ingwer (ca. 50 g)
- 12 Stiele Minze
- 400 ml naturtrüber Apfelsaft
- 400 ml Mineralwasser (kalt)*
- Eiswürfel*

ZUBEREITUNG

Ingwer schälen, in Stücke schneiden und portionsweise mit einer Knoblauchpresse über einem Glas auspressen.

Minze waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Streifen zum Ingwersaft geben.

Apfelsaft und Eiswürfel in das Glas geben und alles gut verrühren. Mit Mineralwasser auffüllen und sofort genießen.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 1L

REZEPTE

Snack-Rezept

SPEISETRADITION "AYURVEDA"

HINTERGRUND

- vedischen Ursprungs, hinduistisch
- als Gesundheitslehre verwendet
- Ayurvedische Nahrungsmittelklassen:

Sattva-Guna: Milchprodukte, Getreide, Früchte und Gemüse. Sie sind süß, saftig oder ölig und können laut Ayurveda die Lebensdauer verlängern und das Lebensgefühl optimieren.

Rajo-Guna: Bittere, sauere, salzige, scharfe, heiße oder trockene Speisen, zu denen Chili, Zwiebel und Knoblauch gezählt werden. Diese erhitzen Körper und Geist und können Aggressionen verursachen.

Tamo-Guna: Fleisch, Fisch und Geflügel. Sie entzögen dem Körper viel Energie und können die Ursache von Schmerzen und Krankheiten sein.

Zusätzliche Praktiken:

- Getränke nicht kalt, möglichst keine Kohlensäure.

- Keine Milchprodukte mit säurehaltigen Früchten kombinieren

- Hilfe: wiki.yoga-vidya.de + Ayurvedische Ernährung

EINKAUFSTIPP

- z.B. India Supermarkt Maharajah, Josefstrasse 91, 8005 Zürich.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 7.30 - 20.00 Uhr, Samstag: 7.00 - 18.00 Uhr.

NOTIZEN

...

...

WRAP MIT LACHS & ZITRONENQUARK

KÜCHENUTENSILIEN

- Messer und Rüstbrett
- Mixer

ZUTATEN (4 Personen)

8 Weizentortilla(s)*

200 g Salat

1 große Tomate(n)

1 Salatgurke(n)

300 g Räucherlachs, in Scheiben*

1 m. große Schalotte(n)*

4 EL Quark*

4 EL Naturjoghurt*

3 EL Olivenöl

1 Bund Dill

2 Zweig/e Thymian

2 Zweig/e Rosmarin

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst*

1/2 Zitrone(n), den Abrieb davon*

etwas Salz

etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tomate und Gurke in Würfel schneiden. Salat waschen. Schalotte klein würfeln und Kräuter fein hacken. Zitronenschale abreiben und Zitrone pressen. Quark, Joghurt, Öl, Zitronenschale und Saft vermixen. Anschließend Schalotte und Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Zitronen-Quark auf den Wraps verteilen. Lachs auf den Quark legen und mit Salat, Gurke und Tomate bedecken. Wraps aufrollen.

ARBEITSBLATT 4A

ESSENSKULTUREN

Vertiefungswissen

AUFTRAG

1 Recherchiert im Internet, an welchen Festen die Euch zugelosten Speisetraditionen vorkommen.

- Sind Weihnachten, Ostern, Pessach, Ramadan, Divali, Vesak und Neujahr dabei?

- Welche anderen Anlässe werden genannt?

2 Sucht Bilder zu den Festen, die Speisen aus Euren Speisetraditionen zeigen. Recherchiert nach dem Ablauf des Essens und dessen Einbettung in die Feier.

Klebt die Bilder in Euer "Rezeptbuch" und notiert daneben in Stichworten, wie die Speise am Fest vorkommt.

NOTIZEN

...

...

...

ARBEITSBLATT 4B

ESSENSKULTUREN

Vertiefungswissen

AUFTRAG

1 Lest einen Hintergrundtext (vgl. Suchstichworte rechte Seite) und notiert Antworten in Euer Notizbuch:

- Woher kommt die Speisetradition?
- Was waren Gründe, sie einzuführen?
- Wie entwickelte sie sich im Laufe der Zeit?
- Welche Aspekte nachhaltiger Entwicklung lassen sich in den Begründungen finden?
- Was sind die grössten Herausforderungen damit in heutiger Zeit?

NOTIZEN

...

...

...

GRUNDLAGENTEXTE LINKS

AYURVEDA

- Ayurveda + Wikipedia

HALAL

- BZfE + halal + pdf

KOSCHER

- dlg + koscher + pdf

VEGAN

- Essen für eine bessere Welt + schlieter + pdf

ZEROWASTE

- Einmachgläser und Jutebeutel statt Plastictüten + NZZ

ARBEITSBLATT 6A

ZU TISCH !

Bewertungskriterien

AUFTRAG

1 Wie wurde die Challenge von den anderen gelöst? Beurteilt die Menus der anderen Gruppen, indem Ihr pro Frage 1-4 Punkte verteilt.

1= Sehr gut

2 = Eher gut

3 = Eher nicht gut

4 = Gar nicht gut

Schaut Euch besonders die Speisekarten an.

Ihr müsst begründen können, weshalb Ihr wieviel die Punkte verteilt habt!

BEWERTUNGSFRAGEN

- Sind die Zutaten und relevante Herstellungsmethoden aufgeführt?
- Kann das Menu unter dem Namen dieser Speisetradition angeboten werden?
- Wird nachvollziehbar beschrieben, weshalb die Gruppe das Rezept auf diese Weise umgesetzt hat?
- Schmeckt Euch das Essen?

NOTIZEN

...

...

...