

FÜR-DIE-RESTLOS-GUTE-PAUSE

  
GOURMET  
KIDS

Mach dir  
deine Jause!



Ein Weck(er)ruf für den Klimaschutz



„Wir zwei  
machen mit!“



## Liebe SchülerInnen, liebe Eltern,

wir entscheiden täglich, was wir essen und wie wir kochen. Mit diesen Entscheidungen können wir viel bewirken: für unsere Gesundheit – und für die Umwelt. Wenn wir ausgewogen und nachhaltig agieren, schützen wir uns und unseren Planeten. Wir von GOURMET haben uns dieses Ziel gesteckt. Deshalb kaufen wir bevorzugt heimische Zutaten, setzen bewusst auf biologische Lebensmittel und bieten viele vegetarische Speisen an. So tragen wir dazu bei, dass unser ökologischer Fußabdruck kleiner wird.

Damit ist es freilich nicht getan. Gemeinsam können wir mehr bewegen. Daher arbeiten wir eng mit dem WWF Österreich zusammen und laden zum Mitmachen ein. Schließlich gibt es viele Möglichkeiten, klimafreundlich zu handeln. Eine gute Gelegenheit ist die tägliche Jause. Als Anregung haben wir diese Broschüre gestaltet; voll mit Rezepten für eine restlos gute Pause. Ob Käselino oder Red Rübli, ob Brotmonster oder Schneckenrennen: Es gibt Ruckzuck-Varianten und kreative Meisterwerke – je nachdem, wie schnell es gehen soll. Hauptsache restlos gut!

Viel Spaß beim Jausnen!



Mag.<sup>a</sup> Claudia Ertl-Huemer

Geschäftsfeldleitung



Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner

Leitung Marketing und Produktmanagement



Rezepte aus unserer  
Kinderkochwerkstatt  
erkenntst du an diesem  
Stempel.



Aus unserer  
Kinderkoch-  
werkstatt!

# Das schmeckt dem Klima – und dir und mir!

Wer beim Essen an die Umwelt denkt, muss sich nicht viel merken.

Drei einfache Regeln beschreiben, was zählt:

**1. Lieber nah, als fern – das hab ich gern.** Wenn wir das kaufen, was bei uns wächst, sparen wir dem Klima unnötige Wege. Und weil auch besser schmeckt, was gerade bei uns wächst, lohnt es sich doppelt! Greif deshalb so oft wie möglich zu Produkten aus Österreich und unseren Nachbarländern.

Was tun mit Lebensmitteln, die in fernen Ländern daheim sind? Wie Bananen oder Kakao? Hier erkennst du naturnahe Landwirtschaft am FAIRTRADE-Gütesiegel. Es garantiert auch faire Bezahlung für die Menschen vor Ort.

**2. Pflanzen nützen heißt Klima schützen.** Fleisch- und Milchprodukte heizen dem Klima ein: Sie verursachen etwa 2/3 der nahrungsmittelbedingten Treibhausgase. Pflanzliche Lebensmittel verbrauchen viel weniger Fläche, Wasser und Energie. Nimm daher weniger vom Tier, mehr von der Pflanze: statt Fleisch und Wurst lieber Getreide, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.

**3. Mehr Bio komplettiert das Trio.** Öko-Flächen schonen Klima, Boden und Gewässer und bieten Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere. Greif deshalb zu Produkten aus biologischer Landwirtschaft. So bringst du die Natur zum Blühen.

**Was du sonst noch tun kannst?  
Lebensmittel verwenden  
statt verschwenden!**



Restlos gute Ideen findest du ab hier.



## > Grüni-Brot <



## DAS BRAUCHST DU DAZU

- 125 g Kräuterfrischkäse  
(z. B. Gervais mit Kräutern)
- ca. 75 g Joghurt
- 1–2 EL Kürbiskernöl
- Salz & Pfeffer
- Kürbiskerne,  
ganz oder gerieben



**Die Menge reicht  
locker für vier Brote!**

**„Mein Grüni und ein  
steirisches Bauernbrot:  
die wohl beste Kombi  
der Welt!“**

### So rasch geht's

Frischkäse, Joghurt und  
Kürbiskernöl gut verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kürbiskernen pimpen.

**> Voll gut, nicht nur  
im Herbst! <**



## > Schneckenrennen <

Aus unserer  
Kinderkoch-  
werkstatt!

## DAS BRAUCHST DU

- 1/8 roter Paprika
- Schnittlauch (nach Geschmack)
- 1 EL geriebener Käse
- 1–2 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Scheibe Sandwichtoast
- 2 Snack-Gurken
- etwas Senf

---

**Reicht für ein spannendes  
Rennen unter vier Schnecken  
(= eine Jause).**



## So geht's gemeinsam

Paprika und Schnittlauch klein schneiden. Mit dem Reibkäse und dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Toast entrinden. Mit einem Nudelholz auf einem sauberen Arbeitsbrett dünn auswalken. Mit dem Aufstrich bestreichen und eng einrollen. Anschließend das Ganze in vier gleich große Röllchen schneiden.

Die gewaschenen Snack-Gurken der Länge nach halbieren und auf jede Gurkenhälfte ein Röllchen platzieren. Mit einem Zahnstocher fixieren.

**„Zwei Tupfer Senf für  
die Fühler und das  
Rennen kann beginnen!“**



> Red Rübli <

## DAS BRAUCHST DU

- 300 g Kichererbsen (gegart)
- 2–3 EL Rote Rüben Salat  
aus dem Glas
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer und Zitrone
- ca. ½ TL Tahin (Sesampaste)

**Genug für ein großes  
Fladenbrot.**



**„Auch sehr gut:  
Buntes Gemüse klein schnipseln  
und mit Red Rübli verputzen.  
Mmhh!“**

## So einfach geht's

Kichererbsen, Rote Rüben und Olivenöl gemeinsam in eine Schüssel geben. Mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Zitronensaft verfeinern.

Nach Wunsch mit Tahin für eine intensivere Hummus-Note abschmecken.

**Passt perfekt zu Fladenbrot  
oder als Dip zu Kohlrabi  
und Gurken.**



> Käselino <

## DAS BRAUCHST DU

- Käse
- Brot
- Äpfel (oder Birnen, oder Weintrauben, oder ...)
- Preiselbeermarmelade (oder Honig, oder Quittengelee, oder ...)
- Keksausstecher nach Lust und Laune

---

**Je nach Hunger und Köpfen mehr oder weniger nehmen.**

---



„Und wie schaut dein Käselino aus?“

## So geht's gemeinsam

Käsebrot kann und kennt jeder. So wird ein Käselino draus: Den Käse mit einem Keksausstecher „in Form bringen“, mit Apfelscheiben und einem Klecks Preiselbeermarmelade verzieren – und fertig ist der Augenschmaus. So einfach geht's!

Wechselnde Käsesorten, wechselnde Deko: Die Möglichkeiten sind praktisch unendlich!



> Nussbrot „Ella“ <

## DAS BRAUCHST DU

- 3 TL gemahlene Haselnüsse
- 1 TL gemahlene Mandeln
- 1–2 TL Honig
- 2 TL Trinkkakaopulver
- 1 TL neutrales Öl  
(Sonnenblumen- oder  
Maiskeimöl)



Reicht für eine  
Naschkatze – oder  
zwei Brote.



„Vielleicht noch  
eine Schulmilch dazu?  
Ich bin dafür!“

## So einfach geht's

Alle Zutaten gut verrühren.  
Tröpfchenweise Öl untermengen,  
bis die gewünschte Konsistenz  
erreicht ist. Fertig ist der  
Brainfood-Brotaufstrich!



# > Mister Beany <

100g Couscous  
100g Bohnen  
100g Mais  
1 Handvoll Kresse



## DAS BRAUCHST DU

- 400 g Kidneybohnen (gegart)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Mais
- 1 Handvoll Kresse
- Salz, Pfeffer und  
Limettensaft

---

**Je nach Hunger genug  
für Vier oder Sechs.**

---

„Passt super zu Nachos.  
Semmel geht auch.“

## So einfach geht's

Die Bohnen gemeinsam mit Öl und Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren, bis der Aufstrich die gewünschte Konsistenz hat. Mais und Kresse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft nach Belieben abschmecken.



> Brot-Monster <

Aus unserer  
Kinderkoch-  
werkstatt!

## DAS BRAUCHST DU

- 4 Radieschen
- 1/4 Salatgurke
- 1/2 Becher Hüttenkäse
- Kresse
  
- 1/2 Vollkornbaguette
- 1 Scheibe Schinken
- Kürbiskerne oder Balsamico-Creme

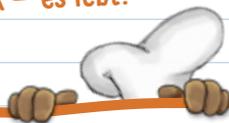
**Genug für vier Monster  
oder eine kleine Familie**

## So geht's gemeinsam

Zwei Radieschen und zwei Scheiben Gurke beiseitelegen. Die restlichen Radieschen und die Gurke klein würfeln und mit dem Hüttenkäse und der Kresse vermengen. Das Baguette in acht Scheiben schneiden und die Hälfte davon mit dem Aufstrich bestreichen. Mit den restlichen Scheiben die Doppeldecker zusammenbauen.

Das Monster erwacht: Den Schinken in Zungen-Streifen, die Radieschen in Augen-Scheiben und die Gurken in Fuß-Viertel schneiden. Wie am Bild gezeigt zusammenfügen. Kürbiskerne oder Tupfen aus Balsamico Creme geben die Pupillen ab.

„RAWWRRR – es lebt!“





> NuSaKäPaSo <

## DAS BRAUCHST DU

- Nudeln (frisch gekocht oder vom Vortag übriggeblieben)
- vergessene Kühlschrankschätze

---

**Reicht für dich und  
deine Freunde**



**„Mein NuSaKäPaSo steht  
für Nudelsalat mit Käse,  
Paprika und Sojabohnen.  
Und wie heißt deiner?“**

## So geht's gemeinsam

Egal ob Paprika, Tomaten oder andere Schätze: Mit Nudeln vermischt und mariniert machen Reste voll was her. Uns schmeckt der Salat am besten mit einer gewöhnlichen Essig-Öl-Salatmarinade. Wer es cremiger mag, kann als Dressing-Alternative auch eine Mischung aus Sauerrahm und Joghurt (1:1) versuchen. Mit einem Schuss Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.



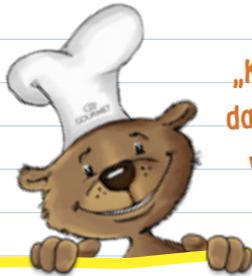
> Karottenblumen <

Aus unserer  
Kinderkoch-  
werkstatt!

## DAS BRAUCHST DU

- 1 große, dicke Karotte
- 1/4 Salatgurke
- ca. 50 g Käse am Stück  
(z. B. Gouda oder Emmentaler)

**Macht zehn Karottenblumen  
oder ein Jausen-Beet.**



**„Kannst du dir vorstellen,  
dass hier jemand die Wurst  
vermisst? Nie und nimmer!“**

## So geht's gemeinsam

Die Karotte schälen und in Scheiben schneiden. Mit einer Ausstechform (Blume oder Stern) die Blütenköpfe ausstechen. Für die Blätter die Gurke halbieren, aushöhlen und in Halbscheiben schneiden. Den Käse zu ca. 2x2 cm großen Stücken würfeln. Die Blumen wie am Bild gezeigt zusammenbauen.

Dazu ein Butterbrot – und fertig ist die Gärtner-Jause!



> Susi Smiley <

Aus unserer  
Kinderkoch-  
werkstatt!

## DAS BRAUCHST DU

- 10 EL Müsli­flocken  
(ca. 40 g)
- 250 g Naturjoghurt
- 250 g Fruchtjoghurt  
nach Wahl
- Obst als Deko
- trans­portsichere Becher  
für die Schultasche



„Nimm Obst der Saison, das  
schmeckt dem Klima!“

Reicht für zwei  
bis vier Smileys.



## So geht's gemeinsam

2–3 EL Müsli­flocken in jeden  
Becher füllen. Abwechselnd je 2 EL  
Natur- und Fruchtjoghurt einschichten,  
bis die Becher angenehm gefüllt sind.

Obst nach Wahl steuert das  
Lächeln bei.



> Banana-Joe <

## DAS BRAUCHST DU

- 200 g getrocknete Früchte  
(z. B. Rosinen, Cranberrys, Äpfel)
- 100 g Nüsse nach Wahl (ganz  
oder gerieben; z. B. Haselnüsse,  
Walnüsse oder Kokosnuss)
- 2 Bananen (reif)
- 100 g geriebene Mandeln
- 200 g Haferflocken
- 6 EL Honig
- 1 Eiweiß

## So geht's gemeinsam

Die getrockneten Früchte und die ganzen Nüsse klein hacken und in eine große Schüssel geben. Zwei reife Bananen mit der Gabel fein zerdrücken und hinzufügen. Die geriebenen Mandeln, Haferflocken, Honig und das Eiweiß beifügen und gut vermischen.

Das Backrohr auf 180 °C vorheizen. Die Riegel-Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech aufstreichen und zwischen 25–40 Minuten backen. Je kürzer die Backzeit, desto saftiger und weicher bleibt die Masse. Nach dem Auskühlen die Riegel in die gewünschte Form schneiden.

**„Im Kühlschrank halten  
die Riegel einige Tage.  
Falls du sie gut versteckst :)“**



> Restlos gut!-Tipp #1 <

„Weil du Klimaschützer bist,  
nimm nur so viel, wie du auch isst.“

> Restlos gut!-Tipp #2 <

„Das Brot ist trocken, was machst du damit?  
Im Ofen knusprig gebacken wird's zum Hit.“

> Unsere-Tipps <

> Restlos gut! <

Lebensmittel retten hat viele Facetten. Es braucht auch  
nicht viel Mut – am Ende ist's einfach restlos gut!

> Restlos gut!-Tipp #3 <

„Den Einkauf in ein Stoffsackerl gefüllt:  
So sparst du Plastik, das den Planeten zumüllt.“

> Restlos gut!-Tipp #4 <

„Der Einkauf an Tomaten war zu groß? Schenk ihnen  
ein zweites Leben als Spagettisauce.“

> Restlos gut!-Tipp #5 <

„Dein Obst hat braune Stellen? Mach einen Smoothie draus: Da kommt was Gutes raus.“

> Restlos gut!-Tipp #6 <

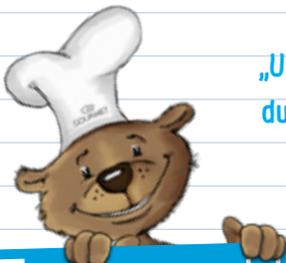
„Du isst deine Jause nicht mehr?  
Wirf sie nicht weg,  
sondern schenk sie her!“

> Restlos gut!-Tipp #7 <

„Aus dem Kühlschrank nichts verschwenden.  
Alles nutzen und die Restl verputzen.“

> Restlos gut!-Tipp #8 <

„Leere Gurkengläser für Krimskrams  
verwendet: So wird's schön bunt und  
nichts wird verschwendet.“



„Und auf unserer Website findest  
du noch viel mehr „Restlos gut“-  
Tipps – bald auch von dir!“

[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

„Hier ist Platz für deine  
restlos guten Tipps!“

„Und was machst du so?  
Teile deine Tipps mit uns:  
Schick ein E-Mail an  
[schreibuns@gourmet.at](mailto:schreibuns@gourmet.at)  
Die besten Mitmach-Tipps schaffen  
es auf unsere Website!“



[www.gourmet-kids.at](http://www.gourmet-kids.at)

## IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber:  
GMS GOURMET GmbH  
Oberlaaer Straße 298, A-1230 Wien, Tel.: +43 (0)50 876-0  
info@gourmet.at, www.gourmet.at

Konzept: GMS GOURMET GmbH in Zusammenarbeit mit WWF Österreich  
Rezepte: GMS GOURMET GmbH  
Redaktion: Oliver Enzinger, MA; Mag.<sup>a</sup> (FH) Michaela Horvath, Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner  
Gesamtkoordination: Mag.<sup>a</sup> Helga Cvitkovich-Steiner  
Design: Matthias Berke, Offizin

Illustrationen: Gernot Glasl, 09/16  
Fotos: Cover, Rezepte: Theresa Schrems; S 04: GMS Gourmet GmbH

© 2019: GMS GOURMET GmbH



Klimaneutrales Druckprodukt.  
Unterstütztes Klimaschutzprojekt:  
Waldschutz Kibale Nationalpark, Uganda.  
ClimatePartner-ID 10937-1703-1001



Gedruckt nach der Richtlinie  
„Druckerzeugnisse“ des  
Österreichischen Umweltzeichens.  
DONAU FORUM DRUCK Ges.m.b.H., Wien;  
UWZ 785



Dieses Papier stammt  
aus nachhaltig bewirt-  
schafteten Wäldern und  
kontrollierten Quellen.  
www.pefc.at

WWW.GOURMET-KIDS.AT

  
GOURMET  
KIDS

Ich mach mir  
meine Jause!

