



JAUSENKÜCHE

Rezeptmappe

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Purkersdorfer Straße 8/1/5, 3100 St. Pölten; Konzept, Text und Rezepte: Rosemarie Zehetgruber und Karin Kaiblinger (www.gutessen.at), Gestaltung und Layout: Werbeagentur Schürz & Lavicka GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: „Tut gut!“-Gesundheitsvorsorge GmbH, Rita Newman (www.newman.at) und iStockphoto.com; Druckabwicklung: Druckerei Berger Print GmbH;
© 2025

Der Herausgeber übernimmt ebenso wie die Autorin keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung – insbesondere der Inhalte – des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden,

Inhalt

1	Jause – leicht gemacht	4
2	Jausenküche: Gut zu wissen!.....	5
2.1	Jausen-Bausteine: Tages-Check	5
2.2	Jausenküche-Wochenplaner.....	6
2.3	Portionsgrößen und Mengenberechnungen.....	7
2.4	Wichtige Hygieneregeln	8
2.5	Hygieneregeln für Jausenkinder	10
2.6	Sicherheit und Unfallverhütung.....	10
2.7	Allergien und Unverträglichkeiten	11
2.8	Ausstattung der Jausenküche	13
2.9	Aufbau der Rezepte	13
2.10	Ablauf- und Zeitplan in der Klasse	14
2.11	Saisonkalender für die Jausenküche	14
3	Jausenküche-Rezepte	15

1 Jause – leicht gemacht

Schule heißt lernen, erleben, Leistungen erbringen. Die Basis dafür ist eine bedarfsgerechte Ernährung. Besonders das Gehirn will gut versorgt sein. Es macht zwar nur zwei Prozent des Körpergewichtes aus, braucht aber fast ein Drittel (!) des gesamten Energieverbrauchs. Frühstück und Jause sind ein wichtiger Energienachschub für den Vormittag.

Das Projekt Jausenküche möchte Schülerinnen und Schüler für das Kochen und eine bunte, vielfältige Ernährung begeistern. Das Zubereiten und gemeinsame Genießen der Jause bietet den Schülerinnen und Schülern eine Vielfalt an Erlebnis- und Erfahrungsmöglichkeiten. Kinder und Jugendliche lieben es, Lebensmittel mit allen Sinnen zu entdecken. Wer mithilft oder selbst Hand anlegt, schätzt das Ergebnis.

Das bewirkt die Jausenküche:



Vermittelt Ernährungs- und Verbraucherwissen



Stärkt Feinmotorik und Selbstständigkeit



Eröffnet neue Geschmackserlebnisse



Erhöht die Akzeptanz gesunder Speisen



Hält geistig und körperlich fit



Fördert langfristig die Gesundheit



Festigt die Gemeinschaft



Macht stolz auf das Ergebnis

Die Rezeptmappe bietet eine Sammlung von mehr als 40 erprobten Jausenrezepten. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Mit den Anleitungen können die Schülerinnen und Schüler selbstständig – unter Aufsicht – die Jause zubereiten.

Selber kochen macht stark fürs Leben!

2 Jausenküche: Gut zu wissen!

2.1 Jausen-Bausteine: Tages-Check

Eine gute Schulkause besteht aus 4 Bausteinen:



GETREIDE

Getreide- und Getreideprodukte enthalten reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, und tragen zu einer ausreichenden Nährstoffversorgung bei. Produkte aus Vollkorn sollen bevorzugt werden. Vollkornmehl enthält mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und sättigt besser. **Saaten und Nüsse** (Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse, Leinsamen etc.) geben dem Brot oder Müsli mehr Geschmack und Saftigkeit. Die Saaten liefern wertvolle Fettsäuren, Mineralstoffe und Vitamin E.



GEMÜSE und OBST

Gemüse und Obst schützen die Zellen des Körpers vor schädigenden Umwelteinflüssen. Wird bereits am Vormittag Obst und Gemüse gegessen, ist die empfohlene Menge von täglich fünf Portionen leicht



EIWEISS

Eiweiß in Milch, Eiern, Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten ist wichtig für das Wachstum und starke MUSKELN, Kalzium für die Erhaltung und Entwicklung von Zähnen und Knochen.



WASSER

Wasser ist die BASIS. Wer genug Wasser trinkt, unterstützt das Denken und Mitarbeiten. Erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler ans Trinken und sorgen Sie dafür, dass Ihre Schule zu einer „H2NOE“-Wasserschule wird!



TAGES-CHECK

Sind alle wichtigen Jausen-Bausteine enthalten? Für eine gute Zusammenstellung finden Sie bei jedem Rezept einen Jausen-Check.

GETRÄNKE

halten frisch und konzentriert

GETREIDE-PRODUKTE

liefern Nährstoffe und machen satt

OBST UND GEMÜSE

stärken Zellaufbau und Abwehrkraft

EIWEISS

baut Zähne, Muskeln und Knochen auf

2.2 Jausenküche-Wochenplaner

Manche Schüler und Schülerinnen würden am liebsten jeden Tag das Gleiche essen. Doch für die meisten gilt: Abwechslung macht das Leben süß.

Das gilt für ...

- **die Farbe:** leuchtend rote Cocktail-Paradeiser, strahlend orange Karottencreme, gelbe Käsewürfel, grüner Smoothie
- **den Geschmack:** süßes Porridge, pikante Muffins, würzige Pizzablume oder scharfe Knabber-Radieschen
- **die Konsistenz:** knuspriges Knäckebrötchen, knackige Gemüsesticks mit cremigen Dips oder crunchy Müslis
- **die Temperatur:** kühlendes Lassi oder frischer Salat in der warmen Jahreszeit, wärmende Suppen im Winter
- **das Aussehen:** brave Schnittlauchbrote, stachelige Jausenigel, Salatboote auf stürmischer See
- **die Art des Essens:** Fingerfood oder etwas zum Löffeln, dann wieder etwas zum Knabbern und Dippen

Wochenplan:

Montag Dienstag Mittwoch

Donnerstag Freitag

Einkaufsliste

NICHT VERGESSEN!

JAUSENWÜNSCHE FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE:

gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



WOCHEN-CHECK für mehr Abwechslung

- 👉 1 x/Woche Getreide zum Löffeln – Müsli & Co
- 👉 1 x/Woche Jausenklassiker – Brot/Gebäck mit Belag
- 👉 1 x/Woche Salat oder Suppe
- 👉 1 x/Woche Fingerfood – Wraps, Muffins, Erdäpfelspalten, überbackene Brote
- 👉 Max. 1 x/Woche Süßes

2.3 Portionsgrößen und Mengenberechnungen

Die Jausenküche-Rezepte sind für 10 Schülerinnen und Schüler berechnet. Dabei ist zu bedenken, dass natürlich eine Erstklässlerin bzw. ein Erstklässler oft eine kleinere Menge isst als eine Viertklässlerin oder ein Viertklässler.



ACHTUNG! FALLE: große Portionen.

Wir essen mehr, wenn die Portionen größer sind. Und meist fällt uns das gar nicht auf! Daher beim Essen erst mal weniger auf den Teller geben. Wer dann noch Hunger hat, nimmt sich nach.

Wie viel ist eine Jausenportion? *

Für ein Schulkind (7–10 Jahre) rechnet man

OBST

- 1 Handvoll Stückobst (= rd. 80–100 g)
- 1 Handvoll Beeren (= rd. 80–100 g)

GEMÜSE

- 1 Handvoll Gemüse (= rd. 80–100 g)
- 2 Handvoll Salat (= rd. 80 g)

GETREIDE

- 1–1 ½ Scheiben Brot, handflächengroß (= rd. 60 g)
- 2 Handvoll Flocken/Müsli (= rd. 40–50 g)

MILCH/MILCHPRODUKTE

- ½ Glas Milch/Buttermilch/Trinkjoghurt (= rd. 150 ml)
- ½ Becher Joghurt (= rd. 110 g)
- 1 Kinderfaust Topfen/Frischkäse (= rd. 60 g)
- 1 ½ Scheiben Käse (= rd. 30 g)

ANDERE EIWEISSKOMPONENTEN

- 1 ½ Scheiben Schinken (= rd. 30 g)
- 1 ½ Scheiben Räucherfisch (= rd. 30 g)
- 1–2 Handvoll Hülsenfrüchte (= rd. 80 g)
- ½ Ei



EINE HANDVOLL: Das entspricht der Menge, die in einer Hand gut Platz hat. Wer große Hände hat, braucht eine größere Portion, mit kleineren Händen reicht eine kleine Menge. Zum Beispiel eine kleine Birne, ein kleiner Apfel, ein Pfirsich, 3 Zwetschken, eine Handvoll Trauben oder Beeren.



* Die Portionsangaben basieren auf den Richtwerten des Programmes REVAN – Richtig essen von Anfang an (Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit GmbH [Hrsg.], Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4–10 Jahren, Stand: Februar 2020).

2.4 Wichtige Hygieneregeln

Wer für andere Speisen zubereitet, muss grundlegende Hygieneregeln beachten. Das gilt auch beim pädagogischen Kochen.

Das ist zu beachten:

- Erklären Sie Ihren Schülerinnen und Schülern zu Projektbeginn die Hygieneregeln
- Frischen Sie das Wissen regelmäßig auf und erinnern Sie die Schülerinnen und Schüler an die Einhaltung
- Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern das Hygieneplakat und hängen Sie es an einer gut sichtbaren Stelle im Klassenzimmer auf



Je besser die Schülerinnen und Schüler den Sinn der Hygiene verstehen, desto verlässlicher werden sie die Regeln berücksichtigen.

Raumausstattung:

Ob in einer Lehrküche oder im Klassenzimmer – wo immer die Jause zubereitet wird, muss auf besondere Sauberkeit geachtet werden.

Checkliste Raumausstattung:

-  Handwaschbecken mit Flüssigseifenspender
-  Einweghandtücher
-  Reinigungsmittel
-  Geschirrtücher
-  Geschlossene Mistkübel (Mülltrennung beachten)
-  Erste-Hilfe-Set
-  Einweghandschuhe (im Bedarfsfall)
-  Keine Topfpflanzen oder Tiere im Arbeitsbereich

Für die Köchinnen und Köche gilt:

- Nur wer gesund ist, darf beim Zubereiten mitmachen
- Schmuck (Ringe, Armbänder, Uhr) vor dem Zubereiten der Speisen ablegen
- Lange Haare zusammenbinden
- Nur mit sauberer Schürze und Kopfbedeckung arbeiten
- Die Hände vor Beginn gründlich mit Seife waschen
- Die Hände nach jedem Toilettenbesuch gründlich mit Seife waschen
- Bei Husten- oder Niesreiz sich immer von den Lebensmitteln abwenden und in die Armbeuge niesen oder husten. Danach die Hände waschen.
- Nach dem Naseputzen Hände waschen
- Kleine Wunden mit wasserundurchlässigem Pflaster versorgen und einen sauberen Einweghandschuh anziehen, dann kann weitergearbeitet werden

Für die Lebensmittel gilt:

- Nur einwandfreie Lebensmittel verwenden
- Rohmilch und Speisen mit rohen Eiern sind in Schulen untersagt
- Richtig lagern. Die Kühleinrichtungen sollten sauber sein und einwandfrei funktionieren. Zur Temperaturüberwachung an gut sichtbarer Stelle ein Thermometer anbringen. Kühlschranktemperatur: 2–6 °C.
- Bei empfindlichen Zutaten (Milch/Milchprodukte) darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Eventuell mit einer Kühltasche einkaufen gehen und die Lebensmittel danach sofort im Kühlschrank lagern.

Für die Zubereitung der Jause gilt:

- Tische vor und nach dem Zubereiten der Jause gründlich reinigen. Reinigungs- und Geschirrtücher täglich zur Wäsche geben.
- Alles am richtigen Ort: Lebensmittel und Geschirr dürfen nicht am Boden gelagert werden. Einkaufstaschen und -kisten dürfen nicht auf die gereinigte Arbeitsfläche gestellt werden.
- Die Arbeitsgeräte (Bretter, Messer, Löffel ...) müssen sauber und für den vorgesehenen Einsatz geeignet sein (bspw. hitzebeständig)
- Obst und Gemüse gründlich waschen
- „Reine“ und „unreine“ Arbeiten trennen – jeweils auf einem eigenen Tisch/einer eigenen Arbeitsfläche mit eigenen Arbeitsgeräten
- Als „unrein“ gilt die Arbeit mit rohen Eiern sowie das Putzen und Schneiden von Obst, Gemüse, Erdäpfeln und Salat. Nach einer „unreinen“ Arbeit die Hände gründlich waschen.
- Ungewaschene, rohe Lebensmittel dürfen nicht mit fertigen Speisen in Kontakt kommen
- Mit einem sauberen Kostlöffel abschmecken, damit kein Speichel in die Speise gelangt

Für Reste gilt:

- Speisen, die gekühlt gelagert werden müssen (z. B. Aufstriche), gut verschlossen in den Kühlschrank geben. Am nächsten Tag verbrauchen.
- Speisen, die nicht gekühlt werden müssen (z. B. Knäckebrötchen), gut verschlossen aufbewahren
- Nicht aufbewahrt werden sollten Speisen, die bereits serviert und nicht aufgegessen wurden und besonders empfindliche Gerichte (etwa solche mit Milch oder frischen Früchten, z. B. Milchshake, Lassi)

Für die Reinigung gilt:

- Nach der Arbeit die Arbeitsflächen gründlich reinigen
- Koch- und Essgeschirr im Geschirrspüler reinigen – bei Haushaltsgeschirrspülern das Vollprogramm wählen
- Abfälle am besten sofort nach der Zubereitung entsorgen
- Reinigungsmittel kindersicher aufbewahren



GUT ZU WISSEN: Die gleichen Regeln gelten für Jausen, die im Rahmen der Jausenküche von den Eltern zubereitet werden. Die Hygieneregeln daher schriftlich den Eltern mitteilen.

2.5 Hygieneregeln für Jausenköche und -köchinnen

- Hände gut waschen
- Hände weg von Haaren, Mund und Nase
- Husten und niesen nur in die Armbeuge
- Lange Haare zusammenbinden
- Schmuck (Ringe, Armbänder, Uhr) ablegen
- Saubere Kleidung
- Kostlöffel zum Abschmecken verwenden



Weiterführende Informationen:

Hygieneleitlinien:

www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/buch/hygieneleitlinien/hygieneell.html (15.12.2020).

Merkblatt für Kindergarten-, Tagesbetreuungs- und Hortküchen:

www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Kindergarten_Tagesbetreuungs_Hortkuechen_Juni_17.pdf (15.12.2020).

Merkblatt für die Verpflegung in ganztägigen Schulformen:

[www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Verpflegung_in_ganztaegigen_Schulformen_\(Nachmitta\).pdf](http://www.noel.gv.at/noe/Veterinaer/Merkblatt_Verpflegung_in_ganztaegigen_Schulformen_(Nachmitta).pdf)

Video des Roten Kreuzes, Händewaschen richtig gemacht:

www.youtube.com/watch?v=ZEKX7kSWtw&feature=youtu.be (15.12.2020).

Video Open Science, Händewaschen für Volksschulkinder:

www.youtube.com/watch?v=lpZOrfwzKoE (15.12.2020).

2.6 Sicherheit und Unfallverhütung

Die Jausenküche soll Schülerinnen und Schüler in ihrer Selbstständigkeit fördern. Dazu gehört auch der sichere und geübte Umgang mit Küchengeräten und Lebensmitteln. Beim Kochen werden feinmotorische Fähigkeiten gefördert und das Reaktionsvermögen geschärft. Das führt zu mehr Sicherheit im Alltag.



Auf Gefahrenquellen aufmerksam machen. Den sicheren Umgang mit spitzen und scharfen Geräten (z. B. Messer, Reibe) und Elektrogeräten (z. B. Pürierstab, Herd) vorzeigen und gemeinsam üben.

Für Handwerkzeug gilt:

- Mit Messer, Schäler oder Reibe vorsichtig umgehen. Konzentriert und ruhig arbeiten.
- Das Messer bleibt am Platz liegen. Nicht mit dem Messer in der Hand herumgehen.
- Beim Schälen und Schneiden liegt das Obst/Gemüse auf dem Brett
- Rutschfeste Unterlage unter das Schneidbrett geben (z. B. Schwammtuch oder Küchentuch)
- Nur unter Aufsicht von Erwachsenen damit hantieren

Für Pürierstab und Mixer gilt:

- Schneid- bzw. Rührwerk entsprechend der Markierung fest einrasten lassen
- Niemals mit der Hand oder einem Werkzeug in den Behälter fahren, in dem maschinell gerührt oder püriert wird
- Stecker nicht durch Ziehen am Kabel aus der Steckdose lösen
- Reinigung der Geräte nur, wenn der Netzstecker gezogen ist
- Nur unter Aufsicht von Erwachsenen bedienen

Für Kochplatte und Rohr gilt:

- Nur unter Aufsicht von Erwachsenen bedienen
- Das Kabel der Kochplatte darf nicht herunterhängen
- Pfannenstiele auf der Kochplatte immer nach hinten drehen

Für Reinigungsmittel gilt:

- Reinigungschemikalien kindersicher aufbewahren



Erste-Hilfe-Box griffbereit halten!

2.7 Allergien und Unverträglichkeiten

Allergien und Unverträglichkeiten nehmen zu, auch Schulen sind zunehmend damit konfrontiert. Das Projekt Jausenküche hat eine gute Schuljause für alle zum Ziel. Die Zubereitung und der gemeinsame Genuss der Schuljause sollen für alle möglich sein und niemanden ausschließen. Doch nicht jeder verträgt alles. Darum haben wir bei den Rezepten die gängigen Allergene angeführt, z. B.:



Im Handbuch Jausenküche finden Sie Anleitungen, wie Sie Rezepte einfach an die häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten anpassen können. Meist genügt es, Zutaten eines Gerichts auszutauschen, die Zubereitung bleibt dieselbe.

Das ist zu beachten:

- Erheben Sie zu Schuljahresbeginn, ob bei Schülerinnen oder Schülern Ihrer Klasse Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen.

Fragen:

- ☐ Wurde bei Ihrem Kind eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit diagnostiziert?
- ☐ Gibt es Lebensmittel, die konsequent gemieden werden müssen?
- Wählen Sie passende Rezepte aus. Im Rezeptteil finden Sie die Allergene angeführt.
- Veröffentlichen Sie den Jausenplan mit den enthaltenen Allergenen, damit die Eltern der betroffenen Kinder vorab Bescheid wissen
- Bleiben Sie mit den Eltern in Kontakt

Gut zu wissen:

Die Lebensmittel-Informationsverordnung (Verordnung [EU] Nr. 1169/2011) schreibt eine Kennzeichnung der 14 häufigsten Allergene (die für 90 Prozent aller Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten in Europa verantwortlich sind) vor.

Für die Schuljause gilt Kennzeichnungspflicht, wenn

- die Jause von einer Lieferantin/einem Lieferanten (Catering, Bäckerei ...) geliefert wird,
- die Jause regelmäßig (täglich bis wöchentlich) von Schülerinnen und Schülern – nicht nur für die eigene Klasse, sondern auch für Kinder aus anderen Klassen – zubereitet wird,
- die Jause regelmäßig (täglich bis wöchentlich) von Eltern für die Schülerinnen und Schüler (und nicht für das eigene Kind) zubereitet wird.

Ausgenommen von der Kennzeichnungspflicht sind:

- Pädagogisches Kochen – die Schülerinnen und Schüler bereiten die Jause für die eigene Gruppe/Klasse zu. Hintergrund: Alle wissen Bescheid, welche Zutaten verwendet werden.
- Jause, die unregelmäßig und selten (seltener als monatlich) von Eltern zubereitet und bereitgestellt wird
- Selbst gemachte Verpflegung bei Schulveranstaltungen (Elternsprechtage, Schulfeste)

Die 14 Allergene und ihr Buchstabenkürzel

	Glutenhaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) und daraus hergestellte Erzeugnisse: A
	Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse: B
	Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse: C
	Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse: D
	Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse: E
	Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse: F
	Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose): G
	Nüsse, Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse) und daraus gewonnene Erzeugnisse: H
	Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse: L
	Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse: M
	Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse: N
	Schwefeldioxid und Sulfite (in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l): O
	Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse: P
	Weichtiere (Schnecken, Muscheln, Tintenfische etc.) und daraus gewonnene Erzeugnisse: R



Die Kennzeichnung der 14 Allergene ist nicht schwierig. Bei den Rezepten in der Jausenküche-Rezeptmappe sind die enthaltenen Allergene angeführt.

Für zusätzliche Jausenrezepte empfehlen wir, das Rezept in der Jausenküche-Rezeptmappe abzulegen, die enthaltenen Allergene zu identifizieren und auf dem Rezeptblatt zu ergänzen.

Weiterführende Informationen:

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz:

FAQ zur Allergeninformationsverordnung für unverpackte Lebensmittel:

www.verbrauchergesundheit.gv.at/lebensmittel/rechtsvorschriften/FAQ/321405.html#heading_Wer_ist_von_der_Allergeninformationsverordnung_ausgenommen (14.12.2020).

Allergeninformationsverordnung, BGBl. II Nr. 175/2014:

www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2014_II_175/BGBLA_2014_II_175.pdf (14.12.2020).

Leitfaden zum Umgang mit allergenen Stoffen: www.wko.at/branchen/tourismus-freizeitwirtschaft/gastronomie/WKO_ALLERGENE_A5_infolder_final_ooe_einzelne-Seiten.pdf

2.8 Ausstattung der Jausenküche

Die Basisausstattung für die Zubereitung der Schuljause im Rahmen des pädagogischen Kochens umfasst:



Wasserleitung



Kühl- und Lagermöglichkeit für die Lebensmittel



Kochgeschirr, Zubereitungsutensilien



Essgeschirr



Gefäß für Biomüll

In der „Tut gut!“-Jausenküche-Box finden Sie folgende Koch- und Zubereitungsutensilien für die Basisausstattung: Schneidbrett, Messer, Besteck, Schüsseln, Rührbesen, Sieb, Sparschäler, Pinsel, Schere, Topf, Zitronenpresse, Reibeisen, Kochlöffel, Apfelschneider, Backmatte, Topflappen.

2.9 Aufbau der Rezepte

Auf den Rezeptblättern sind am Beginn der **Name (1)** und ein **Foto des fertigen Gerichts (2)**

angeführt. Weiter geht es mit einer **Liste der Zutaten (3)** und der benötigten **Werkzeuge (4)**.

Bevor mit dem Kochen begonnen wird, sollten alle Zutaten und Werkzeuge vorbereitet werden.

Die **Zubereitung (5)** wird Schritt für Schritt beschrieben und mit Fotos dargestellt. Mit den Anleitungen können die Schülerinnen und Schüler selbstständig – unter Aufsicht – die Jause zubereiten.

Alle Rezepte sind mit Folgendem gekennzeichnet:

- Allergeninformation
- Jausenkomponenten-Tages-Check
- Schwierigkeitsgrad

Mengenangaben

Die Rezepte sind, wenn nicht anders angegeben, für 10 Kinder-Portionen ausgelegt.

- Diese Menge kann einfach und zügig zubereitet und auch
- leicht auf die benötigte Portionszahl umgerechnet werden.

2.10 Ablauf- und Zeitplan in der Klasse

Die Zeitplanung und die Arbeitseinteilung für die Jausenküche brauchen eine gewisse Erfahrung.

Die Rezepte sind so gestaltet, dass sie einfach von zwei Schülerinnen oder Schülern umgesetzt werden können.

Teamwork lernen

Wenn mehrere Schülerinnen und Schüler an einem Rezept arbeiten, braucht es vor Beginn eine Arbeitseinteilung. Wer macht was?

Routine vermindert den Zeitaufwand

Erstklässlerinnen und Erstklässler brauchen meist mehr Zeit als Viertklässlerinnen und Viertklässler.

Wenn Schülerinnen und Schüler öfter kochen und die Abläufe kennen, sind sie routinierter und brauchen weniger Zeit für die Zubereitung.

Los geht's!

- Hygiene- und Sicherheitseinweisung
- Zutaten vorbereiten
- Werkzeuge vorbereiten
- Jause unter Aufsicht zubereiten

» Jausenküche und Kompetenzentwicklung

Im Jausenküche-Handbuch sind ergänzende didaktisch-methodische Hinweise zur Arbeit mit den Rezepten und zur Einbettung der Jausenküche in den Unterricht angeführt.

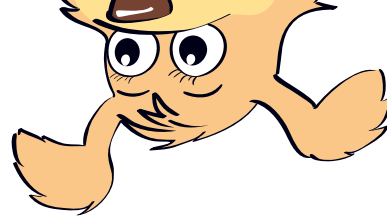
2.11 Saisonkalender für die Jausenküche

Bei manchen Rezepten steht „Obst der Saison“ oder „Gemüse der Saison“. Was bedeutet das?

Als Saison bezeichnet man einen bestimmten Zeitabschnitt im Jahr.

Ein Beispiel: Erdbeeren werden ab Mai reif. Man sagt auch: Erdbeeren haben ab Mai Saison.





Welches Obst hat gerade Saison?

Saisonkalender für Obst aus Niederösterreich:

HERBST	September	Äpfel, Weintrauben, Zwetschken, Birnen, Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen, Kriecherl, Heidelbeeren, Brombeeren, Himbeeren
	Oktober	Äpfel, Birnen, Weintrauben, Zwetschken, Heidelbeeren, Brombeeren, Maroni
	November	Äpfel, Birnen
WINTER	Dezember	Äpfel, Birnen
	Jänner	Äpfel, Birnen
	Februar	Äpfel, Birnen
FRÜHLING	März	Äpfel, Birnen
	April	Rhabarber, Äpfel
	Mai	Erdbeeren, Rhabarber, Kirschen
SOMMER	Juni	Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Stachelbeeren, Marillen
	Ferienzeit!	Marillen, Pfirsiche, Melonen, Ribiseln, Jostabeeren

Welches Gemüse hat gerade Saison?

Saisonkalender für Gemüse aus Niederösterreich:

HERBST	September	Jungzwiebel, Radieschen, Spinat, Salat, Brokkoli, Karotte, Erbsen, Fisolen, Gurke, Kohlrabi, Paprika, Paradeiser, Kraut, Zucchini, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
	Oktober	Zwiebel, Spinat, Salat, Brokkoli, Karfiol, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kohlrabi, Kraut, Kohlsprossen, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
	November	Zwiebel, Mangold, Wintersalat, Chinakohl, Vogerlsalat, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
WINTER	Dezember	Zwiebel, Wintersalat, Chinakohl, Vogerlsalat, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
	Jänner	Zwiebel, Wintersalat, Chinakohl, Vogerlsalat, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
	Februar	Zwiebel, Wintersalat, Chinakohl, Vogerlsalat, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Porree, Zuchtpilze
FRÜHLING	März	Bärlauch, Brennessel, Vogerlsalat, Zwiebel, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Kohlsprossen, Kürbis, Zuchtpilze
	April	Bärlauch, Brennessel, Vogerlsalat, Spinat, Jungzwiebel, Karotte, Pastinake, Rote Rübe, Sellerie, Kraut, Kohl, Zuchtpilze
	Mai	Radieschen, Spinat, Salat, Brennessel, Vogerlsalat, Jungzwiebel, Karotte, Rote Rübe, Sellerie
SOMMER	Juni	Radieschen, Kohlrabi, Zucchini, Mangold, Spinat, Salat, Paradeiser, Jungzwiebel
	Ferienzeit!	Paradeiser, Gurke, Paprika, Zucchini, Erbsen, Fisolen ...



Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung
und Prävention in NÖ:

 info@noetutgut.at

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH 

Geschäftsbereich
 **Fonds Gesundes Österreich**