

gerührt -
gelöffelt:
lecker!

Geschmack ist auch
eine Bildungsaufgabe





Schwäbische Jugendbildung-
und Begegnungsstätte



Die Kultur hängt von der Kochkunst ab

Oscar Wilde

Dass auch junge Leute eine vernünftige, schmackhafte und gesunde Ernährung bekommen sollten, ist nicht nur in „aller Munde“, sondern auch höchst notwendig. Fachleute sprechen davon, dass so manche Kinder und Jugendliche inzwischen aus einer gesunden Esskultur herausfallen und Fehlernährungsformen und Erkrankungen zunehmen. Für uns ist dieser eher sorgenvolle Anlass nicht der einzige Grund, um über Essgewohnheiten und Qualität nachzudenken. Als Einrichtung mit Aufgaben der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ möchten wir auch einen Beitrag leisten, dass gesunde Lebensmittel in einer handwerklich beispielhaften Weise in den Kochtopf und auf den Teller unserer Gäste kommen. Wenn Haus und Atmosphäre schön gestaltet sind und zum kultivierten Essen animieren, dann können Gesundheit, nachhaltige Entwicklung, Geschmacksbildung und „Lernen am Modell“ zu ihrem Recht kommen.

Die Jugendbildungsstätte Babenhausen verpflegt jährlich rund 7.000 Gäste und bietet parallel auch Essen für die örtlichen Schulen. Insgesamt kommen etwa 35.000 Mittagessen und jeweils rund 15.000 Frühstücks- und Abendessen-Portionen auf den Tisch. Von Anfang an war das Küchenangebot mehr als nur Gästerversorgung, sondern eine schmackhafte, aber auch beispielhafte Lernmöglichkeit. Das wird uns von unseren Gästen auch genauso zurückgemeldet und wir wurden immer wieder bestärkt, „aus dem Nähkästchen zu plaudern“, oder besser: uns in die Töpfe gucken zu lassen.



Mit dem vorliegenden Jubi-Kochbuch wird diesem Wunsch Rechnung getragen, aber auch dafür gesorgt, dass nicht nur Gäste des Hauses eine „Dokumentation“ bekommen. Viele Besucher, Partner und Interessenten fragen ebenso nach unserer Küche, nach Kochgewohnheiten und nach Speiseplänen und deshalb wollen wir regional und überregional unsere Erfahrungen mit anregender Küchenphilosophie und Küchenpraxis an die Frau und den Mann bringen.

Bildungsauftrag und Gästeservice bieten ein gutes Fundament für Lernen, Stil- und Kulturkompetenz und für gesunde Lebensweise. Nicht jedes Essensangebot ist schon eine Kultur- und Gesundheitsgarantie. Wenn Gäste unser Haus für ihre Art des Lebenlernens nutzen, sollen sie sich aber gut beheimatet und bekömmlich fühlen können. „Vollständig“ ist das Kochbuch nicht. Dessen Qualität sind die gefundenen Spuren einer kultivierten Gemeinschaftsküche. Und die darf Schule machen.

Bernhard Schneider
Leitung Jugendbildungsstätte



Es macht auch beruflich Freude, Gästen ein sinnliches Vergnügen zu bereiten

Neben den pädagogischen Angeboten war uns immer das Wohlbefinden unserer Gäste wichtig. Geschmack ist halt auch eine Bildungsaufgabe und deshalb hatten hohe Qualität in Küche und Service immer schon eine große Bedeutung für die Betreuung unserer Gäste. Wir werden um Rezepte und die Möglichkeit gebeten, mehr über unsere Koch- und Küchenpraxis zu erfahren. Das tun wir – unspektakulär – mit einer Präsentation des Alltagsangebots. Ein Kochbuch aus der Gemeinschaftsverpflegung verschafft die Möglichkeit, mehr küchenfachliche Einzelheiten zu entdecken und im eigenen Gebrauch – oder auch mal für große Gruppen – zu nutzen.



Dabei kann deutlich werden:

- gesunde Lebensmittel und Geschmack widersprechen sich nicht
- frisches Gemüse, Obst und ursprüngliche Kost machen Fertigprodukte überflüssig
- Fleisch und Wurst sind nicht verpönt, aber stehen nicht im Vordergrund
- Lebensmittel werden nicht ver-, sondern gekocht, wenn überhaupt
- einfache, ehrliche Gerichte sind zwar preiswert, aber nicht „billig“

Uns ist wichtig:

- wir kaufen und kochen saisongerecht
- wir unterstützen Produzenten aus der Umgebung durch unseren Einkauf
- wir reduzieren Zucker, nehmen Vollkorn auch in Teilmengen, behandeln Lebensmittel schonend und sorgen für eine vollwertorientierte Frischkost
- wir bleiben Großkonzernen und ihrem Angebot und ihren Preisen gegenüber kritisch und suchen regionale Alternativen
- wir zeigen, dass gute Qualität der Küche und gesunde Zubereitung finanzierbar sind
- wir freuen uns mit unseren Auszubildenden und Praktikanten an den guten Lernmöglichkeiten und geben das Küchenwissen gerne weiter

Auch daran haben unsere Gäste ihr Vergnügen.

Georg Göppel
Leitung Gästehaus / Hauswirtschaft



*Handlungsorientiert lernen heißt,
aktiv wahrnehmen,
aktiv beteiligen,
aktiv erleben*

Die Erlebnispädagogik als bewährte handlungsorientierte Methode in der Bildungsarbeit der Jugendbildungsstätte soll auch Appetit machen auf Auseinandersetzung mit Gleich- und (Anders)gesinnten, der Vielfalt einer Gruppe und natürlich mit sich selbst. Kooperative Abenteuerspiele und -übungen, der Einsatz des Hochseilgartens, methodische Beschäftigung mit den Geschehnissen in einer Gemeinschaft, die Dynamik in einem Team und das naturnahe Setting fördern vielfältige Stärken und Schlüsselkompetenzen.



Pädagoginnen und Pädagogen in der handlungsorientierten Bildungsarbeit der Jubi verstehen sich zuweilen als Salz in der Suppe oder sind in ihrer Wirkung eher noch mit einem großen Kochlöffel vergleichbar, der in gleichen Maßen und bei Bedarf Anbrennen ebenso verhindert, wie er für gute Mischung der Inhalte sorgt.

Und da bei jedem Gericht die Würze den Geschmack macht, gibt es auch in unserer Arbeit kein „fertig“, sondern ständige Geschmacks- und Qualitätsoptimierung.

Jochen Simek
Handlungsorientiertes Lernen / Erlebnispädagogik

*Bildung für eine
nachhaltige Entwicklung -
bewegt und schmeckt*

In der Jugendbildungsstätte wollen wir Kindern und Jugendlichen Gelegenheiten bieten, sich körperlich zu bewegen. Die Devise „raus aus dem Haus und rein in die Natur“ sorgt für wahre Entdeckererlebnisse. Verantwortlichen zeigen wir zum Beispiel, wie sich für Gruppen bei der „satellitengestützten Schnitzeljagd“ mit dem GPS-Gerät Abenteuer, Wissen und Bewegung bei einer Tour verbinden lassen. Moderne Technik zeigt ihre globalen Möglichkeiten und ihre lokale, praktische und bewegende Nutzung.

Bewegend sind auch anregende Denkanstöße. Wir ermutigen Jugendliche, ihre Vorstellungen in die Gesellschaft einzubringen und ihren eigenen Lebensraum zu gestalten. Hier können sie sich erproben, handwerkliche Anforderungen kennen lernen, methodisches Vorgehen üben und Gelegenheiten nutzen, eigene Ideen umzusetzen. Im Garten, bei Naturerlebnis- und Gut-Drauf-Tagen können Gäste von Früchten und der selbst angesetzten Kräuterlimonade kosten. Aber auch Arbeit kann genussvoll sein, wenn Äpfel zu Apfelsaft verarbeitet sind oder das Kräuterstockbrot über dem Feuer schmort.

Im größeren Zusammenhang stehen Fragen: woher kommt Schokolade und deren Zutaten, wie ist das mit der Produktion von Kaffeebohnen und den globalen Handelsverflechtungen? Weltladen und Seminare sind Lernstationen, die den Blick über Grenzen ermöglichen und gleichzeitig genießerisch verkosten lassen, was Zunge und Gaumen gut tut.

Silke Hackenberg,
Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltpädagogik



Der Blick über den Tellerrand lohnt sich

Unser Haus ist von Anfang an überregional angelegt und das vor allem deshalb, weil wir einem Auftrag unserer Träger nachkommen, die Angebote „grenzüberschreitend“ zu öffnen. Kulturelle Vielfalt ist für Europa keine Frage und auch im eigenen Land ist Abschotten gegen andere Einflüsse nicht angesagt. Die Jugendbildungsstätte kann Begegnungen zwischen Gruppen und Partnern anregen und unterstützen und tut das in ihren Kernkompetenzen: handlungsorientiertes Lernen, Erlebnispädagogik, Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltpädagogik, Kulturarbeit.



Der eigentliche Austausch zwischen Menschen ist natürlich nicht durch eine Einrichtung zu ersetzen, soll es auch nicht, weil ja vorrangig Lebensfragen, Interessen und Themen junger Leute Begegnungs- und Austausch-Inhalte sein sollen. Dafür sind aber die pädagogischen und methodischen Möglichkeiten in der Jugendbildungsstätte bestens geeignet. Hochseilgarten und Biotope taugen auch für Verständigung wie für Erkenntnisgewinn.

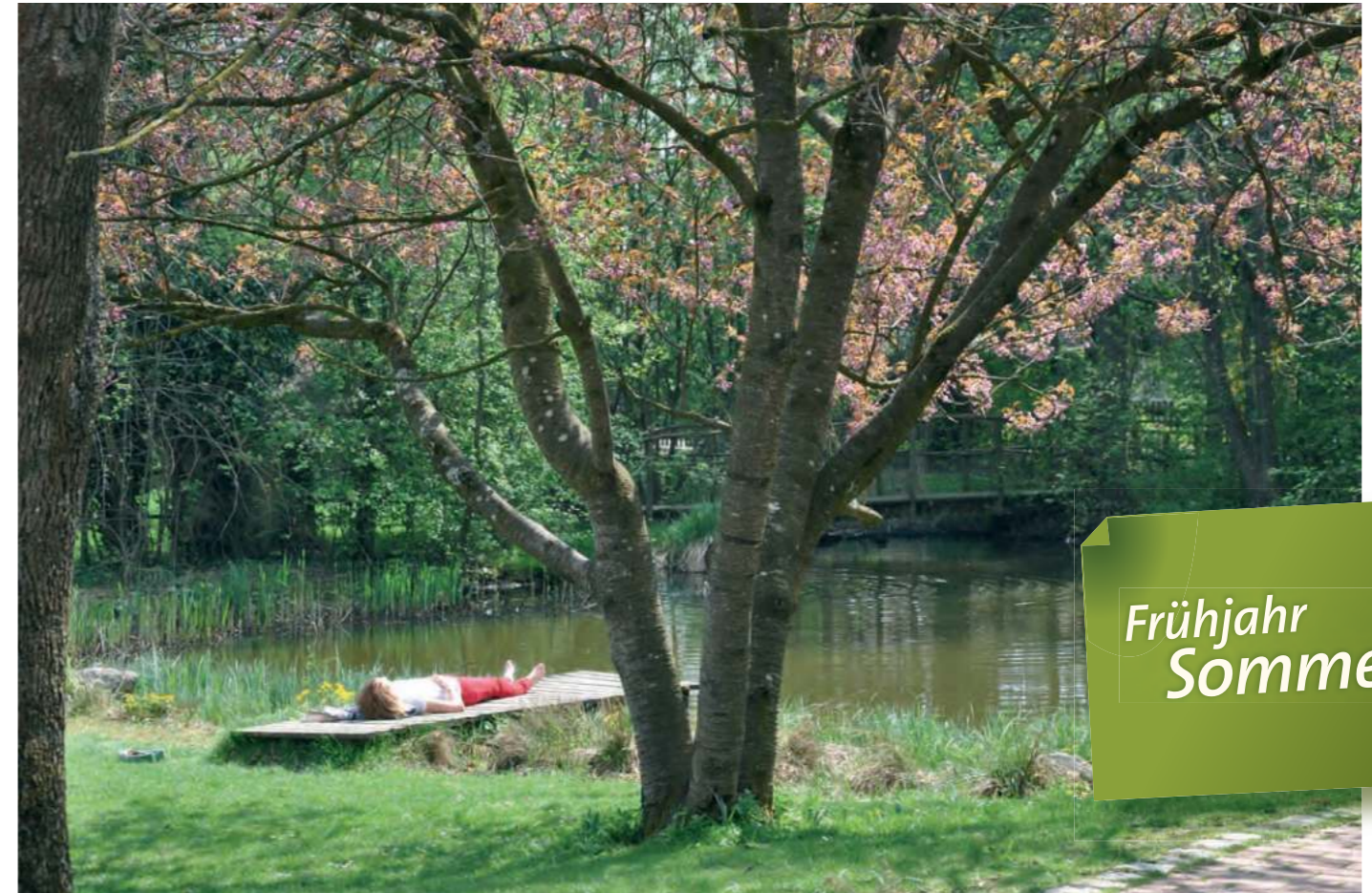
Kulturelle Unterschiede werden auch beim Essen deutlich. Was aber gefragt ist: ein qualifiziertes, schmackhaftes und kreatives Angebot. Und dann wird aus einer Tischgemeinschaft auch ein Kennenlernen und wirkliches Begegnen. Das ist es ja, was wachsen soll.

Uta Manz

Internationales / Bildung für nachhaltige Entwicklung



*Der Duft der Dinge
ist die Sehnsucht,
die sie uns
nach sich erwecken.
Christian Morgenstern*



Frühjahr
Sommer

Eistee

Apfel-Minze

Zutaten

Apfelsaft

1 Beutel Pfefferminztee oder
frische Pfefferminzblätter
100 ml Wasser

4 Blätter frische Minze

5 Eiswürfel aus Apfelsaft

150 ml Apfelsaft
1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Am Vortag aus
5 Eiswürfel herstellen

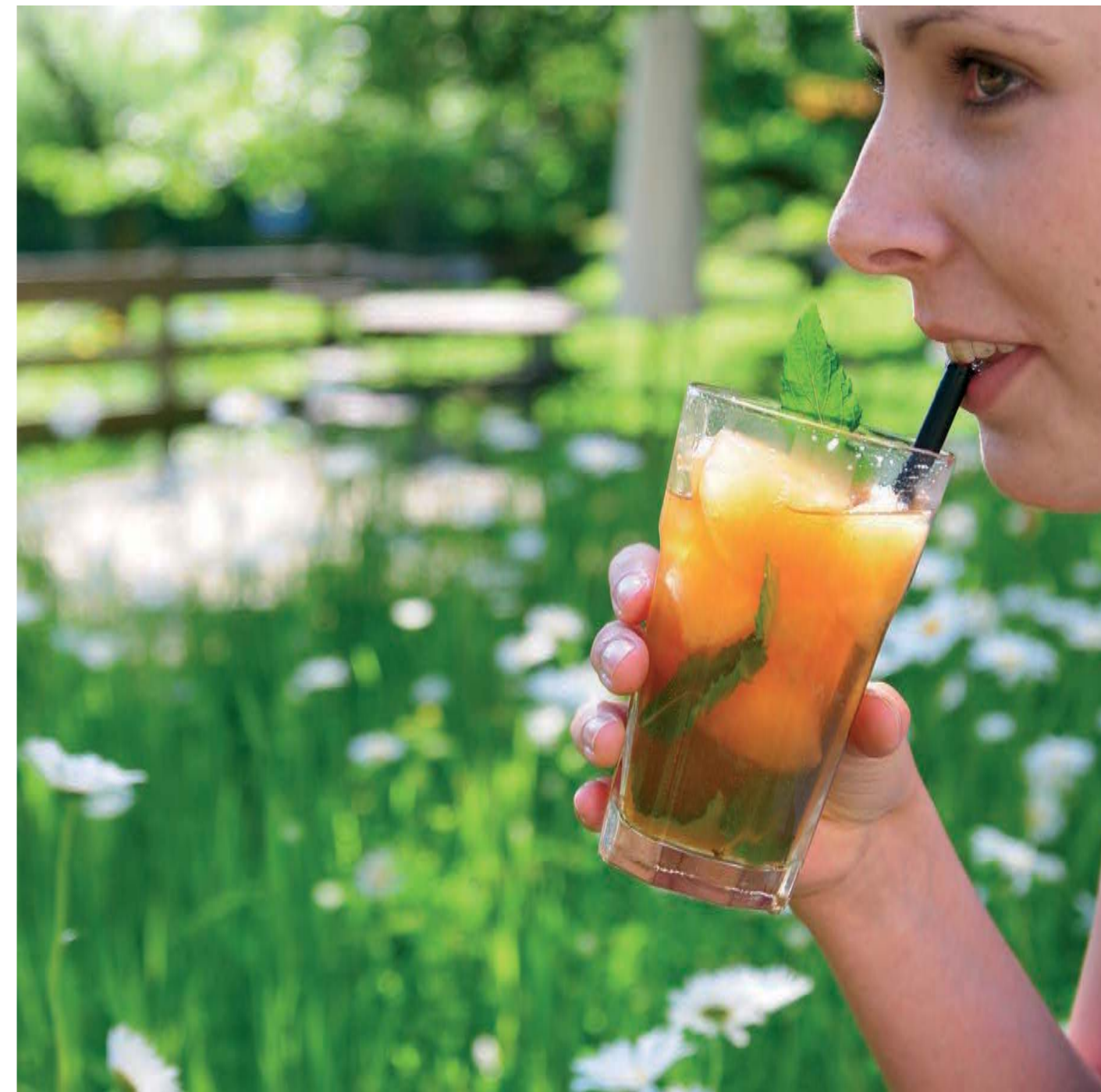
Einen Tee aus

mit
zubereiten und kühl stellen

vom Stängel zupfen und grob hacken

in einen Plastikbeutel geben und in Crash-Eis hacken

Minze in ein Glas geben, mit Pfefferminztee und
aufgießen, nach Belieben mit
nachsüßen



Erdbeer Joghurt Drink

Zutaten

Zubereitung

300 g Joghurt
1 EL Mandel- oder Nussmus
1 EL Apfel- oder Birnendicksaft

500 g Erdbeeren

4 Zweigen Zitronenmelisse

im Mixer auf niedrigster Stufe mixen

behutsam waschen und Blätter entfernen, halbieren
und zum Joghurt geben, kurz mitmixen

Drink in Gläser gießen, mit
garnieren

*Der Genuss der Früchte macht
die Augen leuchtend
Babylonischer Talmud*



Holunder blütensirup

Zutaten

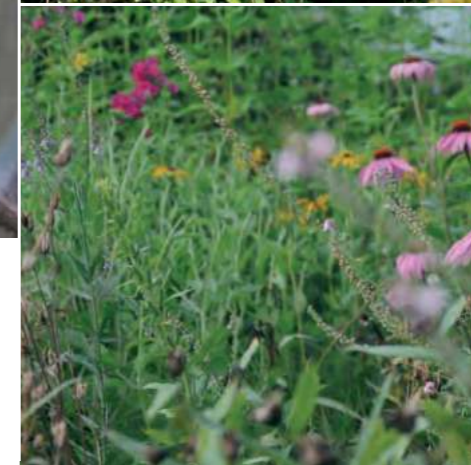
8-10 Holunderblüten-Dolden
500 ml Wasser

Saft einer Zitrone
500 g Zucker

Zubereitung

in
erhitzen und ca. 1 min köcheln lassen, abkühlen
Saft abgießen und den
zugeben und nochmals aufkochen lassen
Den Sirup auf die Hälfte einkochen lassen (ca. 60 min);
Sirup kochend heiß abfüllen und Flaschen gut verschließen

*Andere pflanzen
was ich essen soll - ich pflanze,
was andere essen mögen
Aus Persien*



Sommerblütentee

Zutaten Zubereitung

Abgezapfte Blätter der Ringelblume

Abgezapfte Blätter der Duftrose

10 Kamillenblüten

2 blühende Thymianzweige

1 Zweig Pfefferminze

2 Zweige Zitronenmelisse

3 Scheiben einer
unbehandelten Zitrone

Honig

in einen Krug geben und mit etwa 1 Liter
kochendem Wasser übergießen

Tee 5 min ziehen lassen und anschließend abseihen,
nach Belieben mit
süßen



Cremesuppe von Radieschen

Zutaten

makellose Blätter von
2 Bund Radieschen

1 Schalotte
150 g mehligte Kartoffeln

1 EL Butter

700 ml Gemüsebrühe

10 Radieschen

1 EL Crème fraîche

Jodsalz
weißem Pfeffer
frisch geriebenem Muskatnuss

Zubereitung

ablösen, waschen und abtrocknen lassen. Einige zarte und kleine Blätter für die Garnitur beiseite legen – den Rest grob zerschneiden

schälen und hacken,
schälen und in kleine Würfel schneiden

in einem Topf zerlassen, die Schalotten und Radieschenblätter darin unter Rühren kurz andünsten. Kartoffelwürfel und hinzufügen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 min köcheln lassen

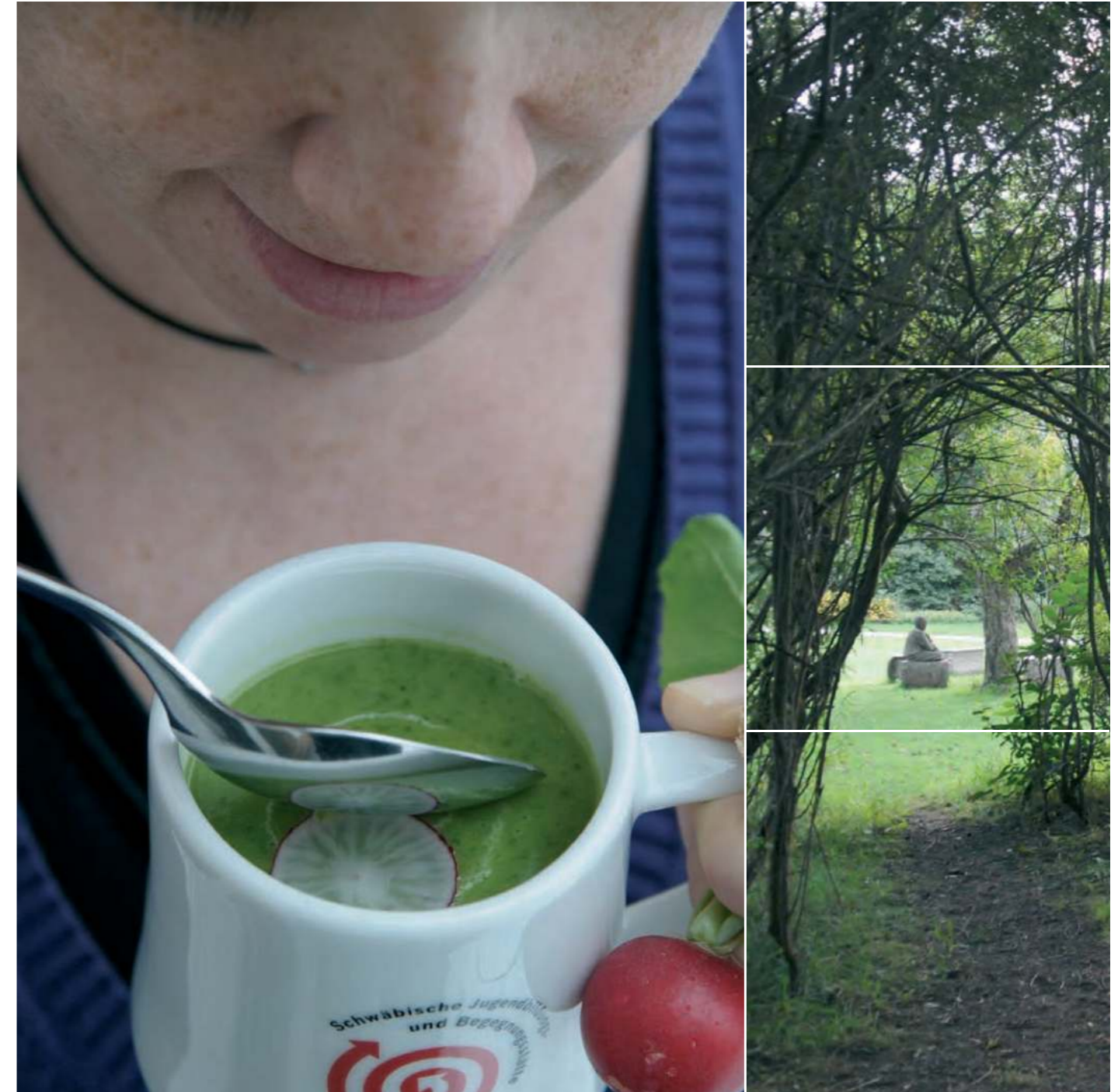
Suppe mit dem Mixer fein pürieren

waschen, putzen und 5 davon grob raspeln. Die anderen 5 in dünne Scheiben schneiden. Suppe wieder aufkochen lassen und sowie die geraspelten Radieschen einrühren

Cremesuppe mit

abschmecken

Suppe mit übrigen Blättern und den Radieschenscheiben garnieren



Frischkornmüsli

Zutaten

100 g Weizen

50 g Haselnüsse

300 g Joghurt

Saft einer 1/2 Zitrone

Apfel-Birnen-Obst nach Saison

Bananen

Honig und/oder Feigenmus
verschiedene Ölsaaten

Zubereitung

grob schroten und soviel Wasser zugeben, bis der Schrot bedeckt ist, über Nacht in den Kühlschrank stellen

ebenfalls über Nacht in Wasser einweichen

mit
und dem feingeschnittenen
verrühren und ebenfalls über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen

Am nächsten Tag das Getreide mit dem Joghurt mischen,
in Scheiben geschnitten mit den Haselnüssen (ohne Wasser)
dazugeben

Nach Geschmack mit
süßen,
darüber streuen



Spaghetti mit Knoblauch und Rucola

Jubis Lieblingsessen

Zutaten

6 Knoblauchzehen
2 große rote Chilischoten
250 g Kirschtomaten

250 g Spaghetti

200 g Rucola
(frisch oder frittiert)

75 g frisch geriebenen
Parmesan

Zubereitung

schälen und in feine Scheiben schneiden
sehr fein hacken und mit dem Knoblauch in Öl mit
langsam dünsten. Die Knoblauchscheiben sollen weich,
aber nicht gebräunt sein

bissfest garen

und abgossene Spaghetti in eine Schüssel
geben und Knoblauchsoße dazugießen. Rasch vermengen

separat servieren



Spaghetti mit Bärlauch-Pesto

Zutaten

500 g Spaghetti

1 Handvoll Bärlauch

300 ml Olivenöl

3 EL Pinienkerne

Salz

Pfeffer

2-3 EL frischen Parmesan

Zubereitung

al dente kochen

im Mixer fein pürieren

zugeben und mit den Spaghetti mischen

📌 *Tipp*

Basilikum, glatte Petersilie, Rucola oder Mischung aus Allem sind Bärlauch-Alternativen



Ratatouille

Zutaten

1 Gemüsezwiebel

350 g reife Tomaten

500 g kleine Zucchini

300 g Auberginen

2 rote Paprika

5 EL Öl

Salz

Pfeffer

Kräutern der Provence

2 Knoblauchzehen

Zubereitung

in Würfel schneiden

überbrühen, kalt abschrecken, häuten und achteln

in fingerdicke Stifte schneiden

in grobe Stücke schneiden

putzen und in Stücke schneiden

in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze etwa 10 min weich dünsten

Das vorbereitete Gemüse dazugeben und mit

würzen

zerdrücken und zugeben

Ratatouille zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde schmoren

📌 *Tipp*

Passend dazu eine Knoblauchcreme:

200 g Crème fraîche und ein großer Becher Joghurt mit Salz und 2-3 zerdrückten Knoblauchzehen verrühren

Bei großen Mengen jedes Gemüse einzeln anbraten



Picatta von der Aubergine

Zutaten

2 Auberginen

3 Eier

frisch geriebenem Parmesan

Mehl

Öl (z.B. Rapsöl, neutrales Öl)

Zubereitung

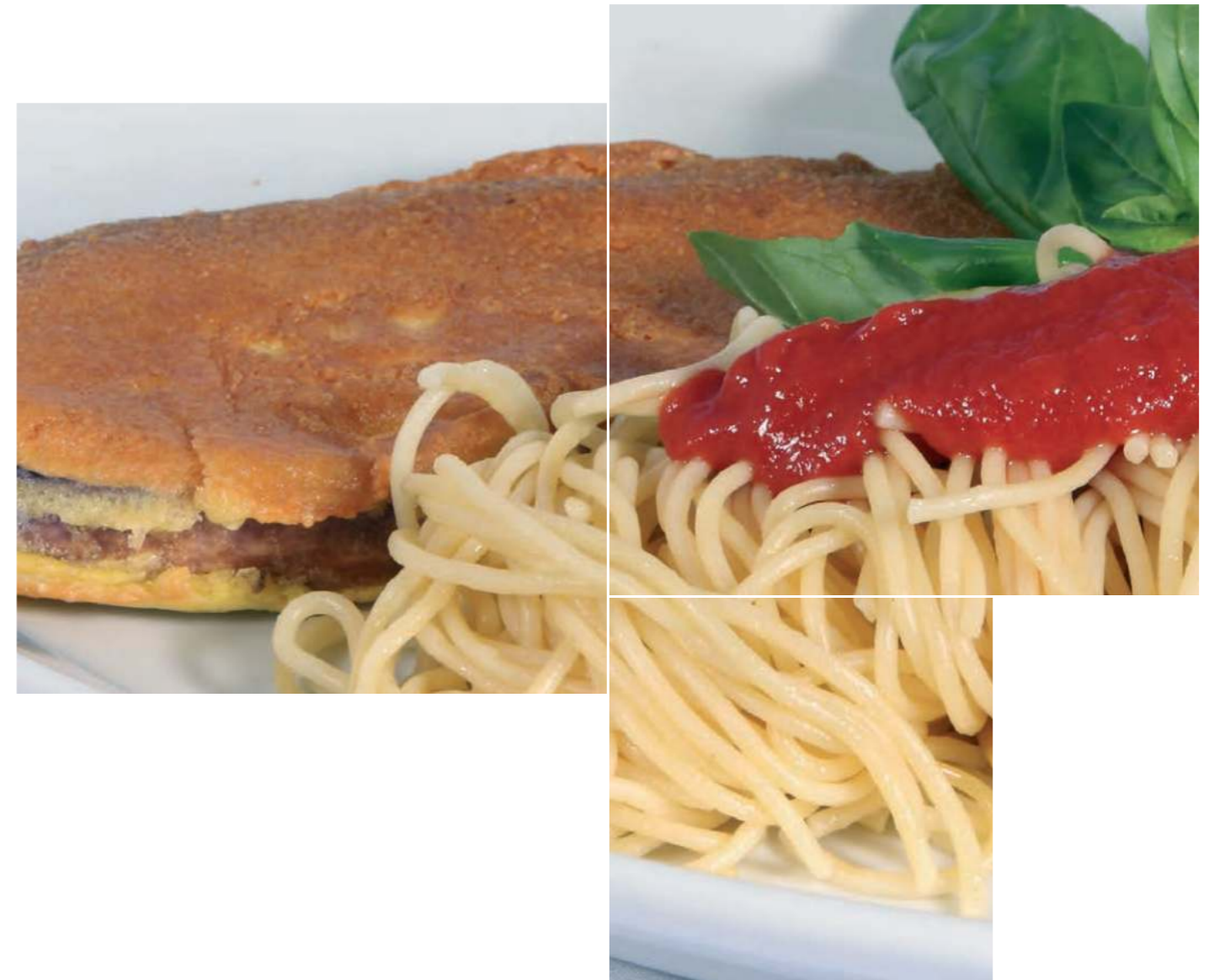
der Länge nach in Scheiben schneiden, salzen und 10 min ziehen lassen, dann trocken tupfen

verquirlen und mit vermischen, so dass ein dicklicher Teig (ähnlich wie bei Pfannkuchen) entsteht

Auberginen in wenden, durch den Eier-Parmesan-Teig ziehen und in einer Pfanne in ausbacken

☺ *Tipp*

Zu Picatta von der Aubergine passen Spaghetti mit einer frischen Tomatensoße.



Zutaten *Zubereitung*

200 g Mehl
2 Eier
2 EL Öl
evtl. Wasser

250 g Mozzarella
6 frische Tomaten
1 Zucchini

1 Aubergine

etwas Olivenöl

2 rote Paprika
2 gelbe Paprika

40 g Butter
40 g Mehl
1 l Milch

Salz
Pfeffer
Muskatnuss

Einen Nudelteig aus

herstellen und mindestens
2 Stunden ruhen lassen

in Scheiben schneiden

in Scheiben schneiden, salzen,
ziehen lassen, trockentupfen
und in
anbraten

waschen, halbieren und im
Backofen bei Oberhitze / Grill
mit der Hautseite nach oben
grillen, bis sich dunkle Blasen
bilden, anschließend Haut
abziehen

Aus

eine Bechamelsonsoße herstellen
und mit

abschmecken

Nudelteig ausrollen und in
Platten schneiden

Auflaufform einfetten und
nun abwechselnd Nudeln, ge-
mischtes Gemüse, Mozzarella,
Bechamelsonsoße einschichten

Mit Bechamelsonsoße und
Mozzarella abschließen

Mit 160 °C ca. 40 min backen

Gemüselasagne à la Jubi



Zutaten **Zubereitung**

200 g Grünkern

ca. 1 Stunde in Wasser einweichen

anschließend im Einweichfond (Verhältnis 1:1) etwa 20 min bei schwacher Hitze köcheln und anschließend 40 min ausquellen lassen

100 g Karotten

100 g Lauch

100 g Sellerie

100 g Zwiebeln

in dünne Streifen schneiden

2 Knoblauchzehen

30 g Butter

in
goldgelb anschwitzen

Lauch-, Karotten- und Selleriestreifen zugeben und ebenfalls etwas anschwitzen

1 TL Curry

mit
stauben und
Grünkern zugeben, mit

200 ml Sahne

ablöschen und alles zusammen aufkochen lassen

Salz

Pfeffer

mit
abschmecken

📌 **Tipp**

Curry im Fett anrösten, Grünkern durch gekochte Nudeln ersetzen, z.B. Bandnudeln, Spaghetti



Zutaten *Zubereitung*

2 frische Lachsforellen mit Haut
(je ca. 300 g)

100 g Meersalz
50 g brauner Zucker
je 1 TL schwarze Pfefferkörner,
Senfsaat, Wacholder
und Fenchelsaat
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
1 Bund Dill, frisch gehackt
Salz
50 g braunem Zucker

gehacktem Dill

filettieren, Haut nicht entfernen und von Gräten befreien

Frischhaltefolie ausbreiten – es soll genügend Platz sein, um darin die Filets einpacken zu können

Für die Beize

mit Mörser zerstoßen und mit

mischen

Auf die Folie 2 EL der Honig-Senf-Sauce verteilen, Filets mit Hautseite nach unten nebeneinander darauf legen, die Oberfläche der Filets mit 1-2 EL der Sauce und reichlich

bestreuen, danach die Filets so aufeinander klappen, das die Hautseite nach außen zeigt, auf die obere Seite wiederum einen Löffel Honig-Senf-Sauce verteilen

Alles fest in die Folie einschlagen und gut verschließen, in einem flachen Gefäß ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, umdrehen und noch einmal 1-2 Stunden ziehen lassen

© *Tipp: Fischkarkassen für den Fond verwenden.*



Kartoffelbrot 180 °C ca. 60 min backen

1 kg Kartoffeln

am Vortag kochen, schälen und abkühlen lassen
Dann reiben und mit

2 Würfel Hefe

2 TL Zucker für den Vorteig

875 ml Wasser

1,5 kg Mehl

30 g Salz

100 ml Olivenöl

zu einem Hefeteig kneten (ergibt einen weichen Teig)

Kastenform buttern und Teig einfüllen

Feuerfeste Schale mit etwas Wasser füllen und zur Kastenform in
den Backofen stellen



Speckbrot 200 °C ca. 60 min backen

3 Eier

125 g Mehl

1/8 l Milch

1/2 Würfel Hefe oder Trockenhefe

40 g zerlassener Butter

zum Hefeteig verarbeiten und 30 min gehen lassen

300 g durchwachsener Speck

100 g Emmentaler-Käse

Pfeffer

in kleine Würfel schneiden und anbraten,
fein würfeln, beides zum Teig geben und mit
abschmecken

Eine Kastenform ausfetten und mit
ausstreuen

2 EL Semmelbrösel

Teig in Form geben

© *Tipp: Speckbrot lauwarm mit Salat servieren*

Überbackene Vollkornbrötchen 160 °C ca. 10-15 min backen

3 Eier

hart kochen und würfeln

150 g Champignons

feinblättrig schneiden

100 g Zwiebeln

100 g rote und gelbe Paprika

fein würfeln

250 g Frischkäse

250 g geriebener Gouda

vermengen und mit den Eiern, Champignons, Paprika und
Zwiebeln mischen

Masse mit

1 Knoblauchzehe

je 1/2 Bund Dill, Schnittlauch und

Petersilie

Salz

Pfeffer

würzen

10 Vollkornbrötchen

halbieren und auf beiden Seiten mit der Masse bestreichen

20 Tomatenscheiben

Nach dem Backen Brötchen mit
garnieren und servieren

Stockbrot

für 10 Personen

Zutaten Zubereitung

300 g Mehl
 2 TL Backpulver
 1/2 TL Salz
 schwarzer Pfeffer
 Thymian
 Knoblauch
 5 EL Olivenöl
 200 ml Milch

in eine Schüssel geben

zugeben und den Teig kneten, bis er glatt ist

In 10 Portionen teilen und die Teigstücken als „Schlange“ um einen Holzspieß wickeln und über dem Lagerfeuer backen

☺ *Tipp*

Dünn aufwickeln und mit Zwischenräumen oder auf einer Metallplatte backen



Faltenbrot

Zutaten Zubereitung

1,2 kg Mehl
 800 ml lauwarmes Wasser
 100 ml Olivenöl
 2 TL Salz
 1 Würfel Hefe
 (oder 1 Packung Trockenhefe)

100 g Öl
 2 EL italienische Gewürzmischung
 (Rosmarin, Thymian, Oregano)

zu einem Hefeteig zusammenkneten und 1 Stunde gehen lassen
 Den Teig zu einem Rechteck etwa 1 cm dick ausrollen
 Die Teigplatte mit der Kräuterpaste, bestehend aus

bestreichen und ca. 4 cm breite Streifen mit einem Teigrädchen
 abschneiden

Diese Streifen werden Ziehharmonika-artig in Falten gelegt und
 dicht nebeneinander in ein gefettetes Backblech gesetzt

200 °C ca. 30 min backen



Vollkornsemmel

Zutaten

500 g Weizen

1/2 Würfel Hefe

1 TL Honig

1/2 TL Salz

500 ml Wasser

Butter

beliebigen Ölsaaten
(Kürbiskerne, Sonnenblumen-
kerne, Sesam, Mohn)

Zubereitung

fein mahlen

mit etwas warmem Wasser und
verrühren. Vorteig ca. 10 bis 15 min gehen lassen

Bleche im Ofen vorheizen

Mehl mit Vorteig und

10 min gut verkneten (Teig soll weiche Konsistenz haben)

Bleche mit
bestreichen

Mit feuchten Händen vom Teig Semmel abstechen und in

wälzen

Semmel bei 200 °C ca. 20 min backen

Tipps

Semmeln sind fertig, wenn sie sich beim Anklopfen hohl anhören



Zutaten *Zubereitung*

250 g mehligkochende Kartoffeln

schälen, waschen und würfeln
Kartoffeln weich kochen, durch die Kartoffelpresse drücken, mit zu einem Brei verarbeiten

15 g flüssiger Butter

200 g Blattspinat

in wenig Wasser weich garen und anschließend abtropfen lassen
zugeben und mit dem Mixer fein pürieren

70 g Sahne

Kartoffelbrei mit Spinatmasse vermengen und mit

Salz

Pfeffer

frisch geriebener Muskatnuss

abschmecken

500 g geschälten Spargel

mit etwas Wasser bedecken und weich kochen

1/2 EL Butter

erwärmen

1/2 EL Dinkelmehl

zugeben und unter Rühren erhitzen (Mehlschwitze)

100 ml Spargelfond
(aus ausgekochten
Spargelschalen)

nach und nach einrühren und glatt rühren. Soße zum Kochen bringen und unter Rühren 10 min köcheln lassen

50 ml Sahne

einrühren, mit

Salz

Pfeffer

abschmecken

Kartoffel-Spinat-Masse in eine gefettete Gratinform füllen und Spargel darauf verteilen

30 g frisch geriebenem
Parmesan

Soße darüber gießen, mit

bestreuen

Gratin bei 175 °C ca. 5 min im Backofen überbacken



Gemüse aus dem Ofen

Zutaten

2 rote und 1 gelbe Paprika
3 Zucchini
1 Aubergine

1 frische Chilischote
1-2 Zweigen frischem Thymian
1-2 Zweigen frischem Rosmarin
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

grobem Meersalz

Zubereitung

waschen, entkernen und in breite Streifen schneiden,
und
waschen, halbieren und in Spalten (Achtel) schneiden

in feine Ringe schneiden und mit

vermengen

Ölgemisch unter das Gemüse mischen und im Backofen
auf Grillstufe backen (Ofen dabei gut vorheizen)

Fertig gebackenes Gemüse mit
mischen



Marinierte Champignons

Zutaten

800 g frische Champignons
6 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft
3 EL Wasser

1 Knoblauchzehe

1 frisches Lorbeerblatt

1 Zweig frischen Thymian

1 Zweig frischen Oregano

1 TL Salz

1 frische Peperoni

Zubereitung

putzen, vierteln und in
anbraten

In der Zwischenzeit eine Marinade aus

zusammenrühren und aufkochen

Champignons zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen

📌 *Tipp*

Champignons schmecken bei Zimmertemperatur am besten



Kartoffelgratin

Zutaten

1 kg Kartoffeln
vorwiegend festkochend

250 ml Sahne
250 ml Milch

Salz
Pfeffer
Knoblauch
frisch geriebener Muskatnuss

Zubereitung

in feine Scheiben hobeln und zusammen mit

und
erhitzen, Kartoffeln darin gar kochen

Kartoffelmasse mit

abschmecken

Ofen auf 180 °C vorheizen, Masse in eine gefettete Auflaufform
füllen und ca. 30 min backen

Das Gratin, je nach Geschmack, mit geriebenem Käse bestreuen



Bulgursalat

Zutaten

160 g Bulgur (Weizengrütze)
400 ml Tomatensaft

4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 durchgepressten
Zehe Knoblauch
1 EL Pesto
Kräutersalz

1 Bund Zwiebellauch

4 Tomaten
2 Paprika
2 kleine Zucchini

Zubereitung

mit
einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel auf
kleiner Flamme ca. 30 min ausquellen lassen

Aus

eine Marinade herstellen

in feine Ringe schneiden

in kleine Würfel schneiden, mit den Zwiebellauch und dem
gequollenen und ausgekühlten Bulgur vermengen

Salatsoße mit dem Salat mischen und abschmecken



Fitness-Salat

Zutaten

2 Stauden Stangensellerie
 2 Äpfel
 1/2 Galiamelone (Netzmelone)
 1/2 Charante-Melone
 50 g Mangowürfeln
 25 g Honig
 1/2 TL Senf
 1/4 TL Tomatenmark
 1/4 TL Salz
 1/2 TL Curry
 30 g Essig
 90 g Rapsöl
 60 g Sahne
 150 g Wasser

Zubereitung

in feine Scheiben schneiden

in kleine Würfel schneiden

Aus

und
 ein Dressing herstellen

Salat sofort mit dem Dressing mischen und
 über den Salat geben

50 g Walnüsse



Blütensalat

für 10 Personen

Zutaten

1 Kopf Blattsalat
1 Handvoll Blüten (z.B. Rosen,
Kapuzinerkresse, Gänseblümchen,
Ringelblume, Stockrose, Dahlie,
Nelke, Stiefmütterchen,
Löwenzahn, uvm.)

2 EL Essig
1 EL Holundergelee
3 EL Öl
1 TL Senf
3 EL Apfelsaft

Salz
Chili

Zubereitung

waschen und klein zupfen, zusammen mit

zu einem Salat vermengen

Dressing aus

mixen und mit

abschmecken



Balsamico-Dressing

Zutaten

1 kleine Knoblauchzehe
150 ml Balsamicoessig
500 ml Wasser
125 ml Olivenöl
200 ml Rapsöl
110 g Honig
25 g Salz
etwas Pfeffer
5 g Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

schälen und klein schneiden
Die Knoblauchzehe zusammen mit
in einem Mixer fein pürieren

Dijon-Senf-Dressing

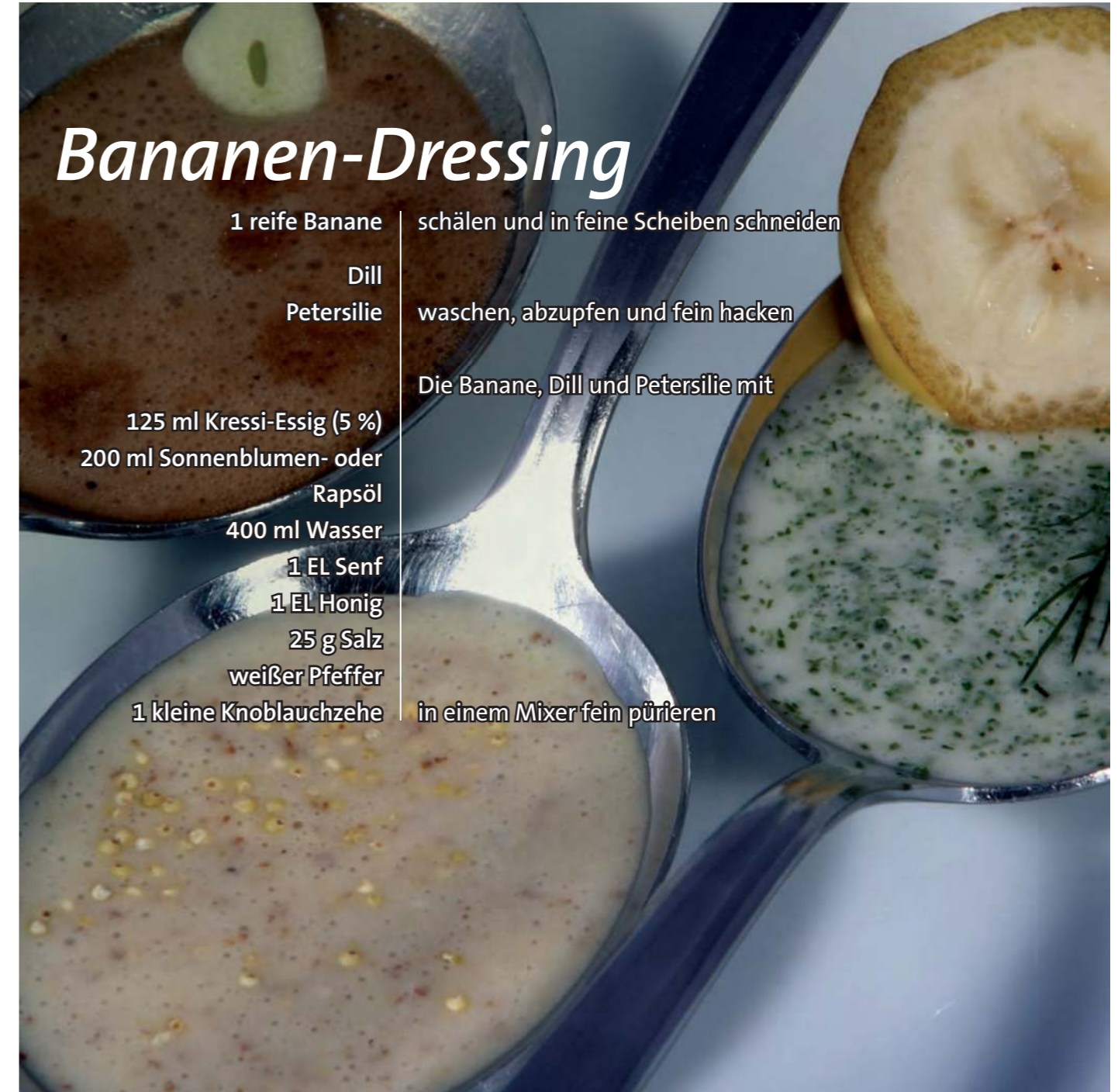
1 Knoblauchzehe
150 g Dijon-Senf
30 g Salz
1/2 TL weißer Pfeffer
150 ml Rotweinessig
100 g Zucker
600 ml Sonnenblumen-
oder Rapsöl
500 ml Wasser

schälen und klein schneiden
mit der Knoblauchzehe und
in einem Mixer fein pürieren

Bananen-Dressing

1 reife Banane
Dill
Petersilie
125 ml Kressi-Essig (5 %)
200 ml Sonnenblumen- oder
Rapsöl
400 ml Wasser
1 EL Senf
1 EL Honig
25 g Salz
weißer Pfeffer
1 kleine Knoblauchzehe

schälen und in feine Scheiben schneiden
waschen, abzupfen und fein hacken
Die Banane, Dill und Petersilie mit
in einem Mixer fein pürieren



1

150 ml Apfel- oder
Birndicksaft
25 g Honig
Saft einer Bio-Zitrone

15 g gemahlene(n) Sago

erhitzen

in die heiße Flüssigkeit einrühren und zum Kochen bringen
Masse 5 min köcheln lassen und mit dem Mixer
glatt pürieren

200 g Mangofruchtfleisch
200 g Ananasfruchtfleisch
(frisch oder tiefgekühlt)

in Würfel schneiden und unter die Masse rühren, im
geschlossenen Topf 2 min weiterköcheln, abkühlen lassen

2

1 Blatt Gelatine

100 g Vollmilchschokolade
100 g Zartbitterschokolade
100 ml Milch

in kaltem Wasser einweichen

in einen Topf geben und bei geringer Hitze auf dem Herd im
Wasserbad auflösen

Orangenzesten
(hauchdünne, feine Schalen)

unterheben

Gelatine ausdrücken und in der heißen Schokoladenmischung
auflösen, Schokomischung im Wasserbad abkühlen lassen und
in Kühlschrank stellen

300 ml Sahne

steif schlagen (etwas für Garnitur zurückbehalten)

Wenn die Schokomasse angesteift ist, Sahne unterheben
und Mousse abfüllen

1 EL Schokoraspel

Mousse mit Sahne garnieren und mit
bestreuen



1 **Ananas-Mango
Grütze**

2 **Schokoladen
mousse**

©Tipp: Auch mit weißer Schokolade delikat.

7 Blatt Gelatine

in kaltem Wasser einweichen und quellen lassen

500 ml Buttermilch

120 g Puderzucker

Saft von zwei Bio-Zitronen

glatt rühren

Gelatine im Wasserbad auflösen und vorsichtig unter die Buttermilchmasse rühren (Temperatenausgleich vornehmen)

350 ml Sahne

steif schlagen und unter die angesteifte Buttermilchmasse heben, dann die Masse in vorgekühlte (Timbale-) Förmchen füllen, die Oberfläche glatt streichen und mindestens 2 Stunden kalt stellen

10 Orangen

mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird, anschließend die Orangen in dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf Tellern anrichten – die Mitte dabei freilassen

© **Tipp**

*Im Winter sind auch Blutorange
hervorragend geeignet*

Läuterzucker

herstellen
mit

100 g Zucker

100 ml Wasser

aufkochen lassen

Läuterzucker mit

200 ml Orangensaft
etwas abgeriebener

Orangenschale

2 cl Orangenlikör

vermischen und Orangenscheiben damit überziehen
Buttermilchmousse aus dem Förmchen in die Mitte des Tellers
stürzen

für große Gruppen in Gläser abfüllen und mit
Orangensalat garnieren

Buttermilchmousse mit Orangen



Rhabarber Erdbeer Grütze

Zutaten

500 g Rhabarber
200 ml Apfelsaft
125 ml Weißwein
(alternativ mehr Apfelsaft)
100 g Zucker
30 g Stärke
50 g Apfelsaft

250 g Erdbeeren

Zubereitung

schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden

mit

und

aufkochen

mit

glatt rühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren

Rhabarber zugeben und darin ca. 3 min ziehen lassen.

Er zerfällt rasch und sollte nicht zu weich gekocht werden

waschen und putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln
und unter die Grütze heben

© **Tipp:** Auch Tiefkühl-Beerenmix schmeckt ganz gut



Varianten

Erdbeertiramisu

- Löffelbiscuits mit Amaretto tränken
- Erdbeeren waschen, putzen und vierteln
- ein paar Erdbeeren für Garnitur zurückbehalten
- restliche Erdbeeren mit Puderzucker bestäuben und kurz ziehen lassen
- Erdbeeren auf Löffelbiscuits geben
- Mascarpone-Masse darüber geben
- geraspelte weiße Schokolade zum Abschluss darüber streuen

Apfeltiramisu

- Löffelbiscuit mit Apfelsaft tränken
- Apfelmus auf Löffelbiscuits geben
- Mascarpone-Masse darüber geben
- zum Abschluss geriebene Schokolade darüber streuen

Tip

Rezept ist ohne Ei - daher auch für Gemeinschaftsverpflegung verwendbar

Zutaten

300 g Mascarpone
300 g Doppelrahmfrischkäse
300 g Quark
150-200 g Zucker
abgeriebene Zitronenschale

Löffelbiscuits
Kaffee

Kakaopulver

Zubereitung

mit der Küchenmaschine luftig aufschlagen

nach Geschmack und zugeben

Eine flache Schale mit auslegen und mit beträufeln

Mascarpone-Masse über die Löffelbiscuits geben und mit zum Schluss bestäuben



Tiramisu

Was ist Sago?

Sago ist ein geschmacksneutrales Verdickungsmittel aus granulierter Stärke.

Da das Produkt in feinen Kugeln von etwa 1 bis 3 mm Durchmesser angeboten wird, nennt man es auch Perlsago. Sago wird zum Andicken von Suppen und zum Herstellen süßer Fruchtgrützen und Puddings benutzt.

Im trockenen Zustand sind Sagokugeln weiß, beim Einweichen in Wasser werden sie weich und transparent. Wird Sago zu lange eingeweicht oder gekocht, wird es breiig. Zum Andicken von Speisen wird das Sago nur so lange gekocht, bis es weich, aber noch kugelförmig ist.

Welche Fette und Öle für was?

für Salate:

Es wird zwischen kaltgepressten und warmgepressten Ölen unterschieden.

kaltgepresste Öle:

- höherer Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen (Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe)
- im Geschmack sind sie charakteristisch von der verwendeten Ölsaart oder Ölfrucht geprägt

warmgepresste Öle:

- geringerer Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen
- geschmacksneutraler

zum Braten / Frittieren:

hoch erhitzbare Fette (wasser- und eiweißfrei)

dies sind:

- Palmfett
- Kokosfett
- Butterschmalz
- Sojaöl
- Rapsöl

Zum Backen: Margarine, Butter und Öl

Pfeffer weiß und schwarz – was ist der Unterschied?

Es gibt drei verschiedene Handelsformen des Pfeffers: schwarzen, weißen und grünen Pfeffer.

Der grüne Pfeffer wird unreif geerntet und ganz eingelegt. Er passt zu hellen Soßen, Käse und Marinaden. Er ist aromatisch und hat eine milde Schärfe.

Der schwarze Pfeffer wird ebenfalls unreif geerntet, aber anschließend getrocknet. Er passt zu dunklen Gerichten, ist brennend scharf.

Der weiße Pfeffer wird geerntet, wenn die Beeren reif sind. Von den Beeren wird die rote Fruchtwand entfernt, nachdem sie rund eine Woche in Wasser eingelegt wurden, übrig bleibt der weiße Samen, der getrocknet wird. Der weiße Pfeffer ist milder als der schwarze Pfeffer. Er passt zu hellen Gerichten. Er hat einen würzigen Geruch, ist scharf.

TK-Obst – Frischobst – Konservenobst

Erste Wahl bleibt immer das frische, reife, saisonale Obst und Gemüse aus der Region, welches nicht überlagert und frisch verarbeitet wird.

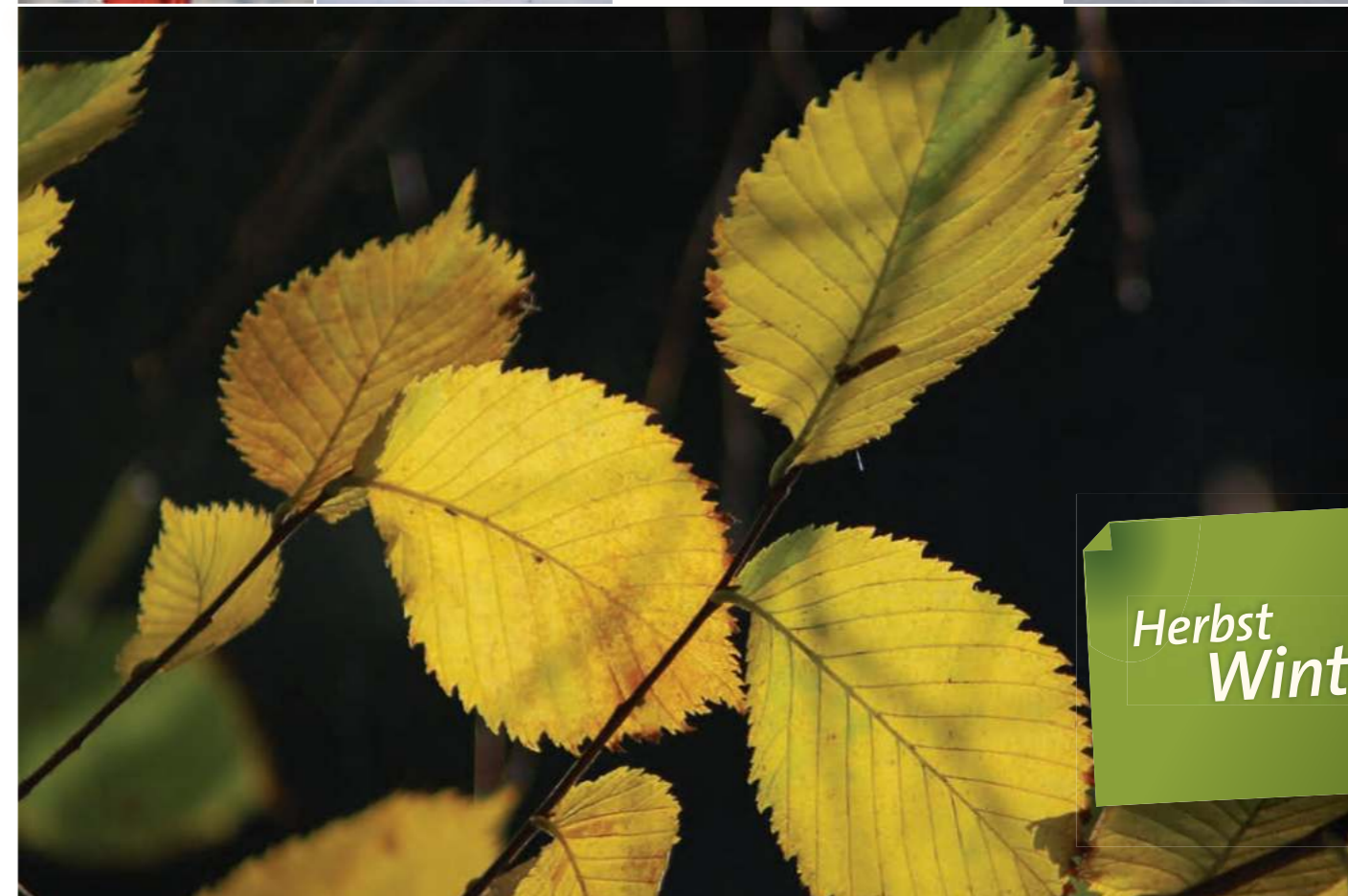
Alternativ bietet sich TK-Obst und Gemüse an, welches zum optimalen Reifegrad geerntet und sofort tiefgefroren wird. In der Gemeinschaftsverpflegung ist diese Art optimal, da Arbeitsschritte eingespart werden können (Obst und Gemüse ist verarbeitungsfertig, es muss nicht mehr eingeputzt und gewaschen werden).

Obst und Gemüse in Konserven wurden bereits behandelt und haben somit einen geringeren Gehalt an wertgebenden Inhaltsstoffen. Bei Obstkonserven kann man unterscheiden zwischen Dunstobst (kein Zusatz an Zucker in der Konserve) und normaler Ware.

Bei Kräutern ist ebenfalls die frische Ware bedingt zu bevorzugen (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill). Ansonsten sind die gefriergetrocknete bzw. getrocknete Variante wählen: Oregano, Thymian, Majoran. Manche Kräuter haben einen intensiveren Geschmack im frischen Zustand, andere im getrockneten.



*Ein gelungenes Essen
verwöhnt die Seele,
der Körper urteilt später.*
Raymond Walden



**Herbst
Winter**

Tomaten-Kräuter Mixdrink

Zutaten

500 g reife Tomaten
1 kleine rote Zwiebel

je einige Zweige Basilikum,
Petersilie und Dill

2 EL Joghurt

Salz

1 TL Honig

1/8 l Mineralwasser

Zubereitung

waschen und würfeln,
ebenfalls würfeln und gemeinsam im Mixer fein pürieren

waschen, einige Blätter zum Garnieren beiseite legen und den
Rest fein hacken

Tomatenpüree mit Kräutern und
verrühren, mit
abschmecken, mit

auffüllen und kurz umrühren

Tomatendrink in hohe Gläser füllen mit einem Klecks Joghurt und
Kräuterblättchen garnieren. Möglichst rasch servieren



Wunschpunsch

Zutaten Zubereitung

2 l Früchtetee
 1 l Apfelsaft
 1/2 - 1 l Orangensaft
 1/2 l Holundersaft

mischen und erwärmen

Nelken
 Zimt
 Fenchel
 Sternanis

zum Punsch geben und ziehen lassen,
 abseihen und nach Belieben mit
 süßen

Honig



Kürbissuppe

Zutaten Zubereitung

1 kg Muskat-Kürbis
(oder Hokaido-Kürbis, muss nicht
geschält werden)

schälen, die Samen entfernen und in große Würfel schneiden

1 Kartoffel
1 Stück gewürfelten Ingwer

schälen und würfeln und mit
in

40 g Butter

andünsten,
dazu gießen, mit

1 l Hühnerbrühe

1 TL Salz

Ingwerpulver

1 Prise Cayennepfeffer

würzen und ca. 15 min weich kochen und mit

1-2 TL Zitronensaft

200 g Sahne

einrühren

Die Suppe fein pürieren, abschmecken und anrichten

1 EL Kürbiskerne,
(geschält und trocken geröstet)

auf die angerichtete Suppe streuen und mit

1 EL Kürbiskernöl

beträufeln



Variante

Kürbis- und Kartoffelwürfel mit 2 Knoblauchzehen und 4 Schalotten anschwitzen und Suppe ohne Zitronensaft und Sahne zubereiten – stattdessen nach dem Pürieren 250 g Kokosmilch (aus der Dose) einrühren. Die Suppe darf dann nicht mehr kochen, da sonst die Kokoscreme ausflockt.



Ingwer-Karottensuppe mit Ringelblumen und Brennesselsamen

Zutaten

Zubereitung

400 g Karotten

1 kleine Zwiebel

1 EL Öl

1 l Gemüsebrühe

1 EL Ingwer

1 TL Curry

150 ml Orangensaft

1 EL Zitronensaft

100 ml Sahne

Salz

Hefeflocken

4 EL Ringelblumenblüten

4 EL geröstete Brennesselsamen

und
klein schneiden, in
andünsten

Mit
aufgießen und weich kochen

klein schneiden und mit

zur Brühe dazugeben und mit

würzen

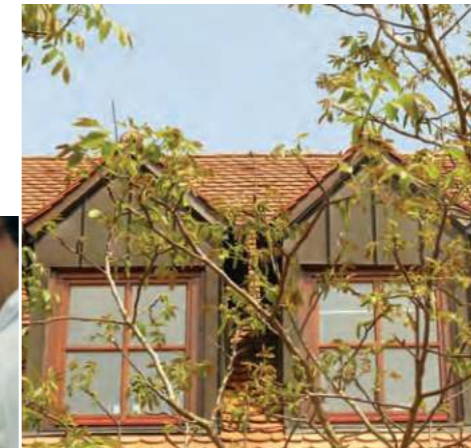
Alles pürieren

Kurz vor dem Servieren die

in die Suppe geben



*Man isst auch
das Kleingedruckte
Michael Richter*



*Eure Lebensmittel sollen
eure Heilmittel sein
Hippokrates*



Zutaten *Zubereitung*

1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Butter
 3 EL Mehl
 1 l Fleischbrühe (lt. Grundrezept)

200 ml Sahne
 Salz
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 Muskatnuss, frisch gerieben
 50 g Schmelzkäse
 100 g Emmentaler, gerieben

4 Scheiben Weißbrot
 4 EL helles Bier
 40 g Butter
 20 g Butter
 1/2 Bund Petersilie

schälen und fein hacken.
 erhitzen und darin glasig dünsten,
 dazusieben und kurz anschwitzen,
 unter Rühren mit einem Schneebesen angießen und die Suppe
 5-10 min kochen lassen.

Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, erneut
 aufkochen, Hitze reduzieren und
 unterrühren, mit

pikant würzen,
 einrühren und die Suppe nochmals aufkochen lassen,
 Hitze reduzieren und Suppe ziehen lassen.

Aus
 runde Taler ausstechen und mit
 beträufeln, in einer Pfanne
 erhitzen und Taler darin goldbraun anrösten.

Die Brotscheiben in vorgewärmte Suppentassen legen,
 in der Pfanne schmelzen,
 waschen, trockenschütteln und fein hacken und kurz darin
 schwenken und auf die Brotscheiben verteilen.

Mit heißer Käsesuppe auffüllen



Allgäuer Kässuppe

Zutaten **Zubereitung**

1 große Blätterteigplatte
(ca. DIN A3 Größe)
1 kg angemachtem Brät

1 Stange Lauch

15 Scheiben gekochtem Schinken
15 Scheiben Edamer oder Gouda

1 Ei
etwas Sahne

dünn ausrollen und mit
bestreichen (am oberen Ende ca. 2 cm frei lassen)

in feine Ringe schneiden, heiß abwaschen und abtropfen lassen,
auf dem Brät verteilen

Die Brätmasse mit
und
belegen, Blätterteig seitlich einschlagen

mit
verquirlen und das obere freie Ende des Blätterteigs einstreichen.
Blätterteig vorsichtig aufrollen. Mit der Naht nach unten auf
ein gefettetes Backblech legen und mit der Ei-Sahne-Mischung
bestreichen

Rolle bei 150 °C ca. 90 min backen

☺ **Tipp**

*Brät selber würzen mit Muskatblüte, Salz, weißem Pfeffer,
Zitronenschale, flüssiger Sahne / Milch*



*Blätterteigrolle
mit Schinken
und Lauch*

Zutaten *Zubereitung*

250 g Hartweizen-
Vollkornspaghetti

bissfest kochen

100 g Zwiebel

würfeln

1 Knoblauchzehe

zerdrücken

10 g Olivenöl
80 g grob geschroteten
Grünkern

Zwiebelwürfel und Knoblauch in
anschwitzen,

zugeben und mitdünsten (5 min)

25 g Tomatenmark
100 ml Rotwein
100 ml Gemüsebrühe

dazugeben und mit

ablöschen,

zugießen und einkochen lassen

400 g Tomaten
2 Msp. frisch gem. Pfeffer
1 Msp. Oregano
1 Msp. Thymian
Meersalz

würfeln und mit

und

zu der Soße geben

Die Soße bei geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme
10 min kochen lassen, dabei öfters umrühren

Soße abschmecken und über die Spaghettis geben
mit

1 TL gehackter Basilikum
40 g geriebenem Parmesan

vermengen und über die Soße streuen



Zutaten Zubereitung

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 EL Olivenöl
 200 g schwarze Linsen
 (z.B. Du Puy- oder Beluga-Linsen)

schälen und fein hacken, in
 bei mittlerer Hitze anbraten,

hinzufügen und so lange mitbraten,
 bis diese vom Öl überzogen sind

1/4 l Gemüsebrühe
 (lt. Grundrezept)
 250 ml Sahne
 3 EL Crème fraîche

dazugeben

Bei schwacher Hitze ca. 30 bis 40 min garen, bis die Linsen kernig
 weich sind, dabei immer wieder umrühren

1 Bund Bohnenkraut

waschen, trockentupfen, Blättchen abzupfen und hacken

Meersalz
 weißem Pfeffer

Linsen mit Bohnenkraut mischen, mit
 und
 abschmecken

400 g Vollkornnudeln

bissfest garen und mit der Linsen-Sahne-Soße vermischen
 und mit

geriebenen Parmesan
 oder Pecorinokäse

anrichten

Vollkornnudeln mit Sahnelinsen



Zutaten *Zubereitung*

400 g Penne oder
Schmetterlingsnudeln

al dente kochen

3 Zwiebeln

schälen und fein würfeln

6 Knoblauchzehen

schälen, fein würfeln, mit

1/2 EL Salz

bestreuen und mit einer Gabel zu einer Paste zerdrücken

250 g Joghurt

Knoblauchpaste in

einrühren und abschmecken

3 EL Butter

erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten,

250 g Rinderhack

zugeben, gut durchbraten und mit

Salz

und

Pfeffer

abschmecken

3 EL Butter

In einem kleinen Topf

schmelzen und

1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

zugeben

Nudeln auf einen Teller geben, etwas von der Fleischmischung

darauf verteilen und den Joghurt darüber geben.

Zum Schluss etwas von der Paprikabutter darüber gießen

Variante

Anstatt dem Rinderhackfleisch können auch Auberginenwürfel verwendet werden



40 g tiefgekühlter Spinat
(alternativ Bärlauch oder Petersilie)

1 Ei

1 Msp. frisch geriebenem Muskatnuss

20 -30 ml Wasser

200 g fein gemahlenem
Dinkelvollkornmehl

zusammen mit
und

ganz fein pürieren und mit
und

zu einem glatten Spätzleteig verarbeiten

Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft. Den Teig
abgedeckt 20-30 min quellen lassen. Mit Spätzlehobel den Teig
in siedendes Salzwasser hobeln. Die Spätzle einmal aufkochen
lassen und mit dem Schaumlöffel herausnehmen

600 g Möhren

10 g Butter

1 TL Ahornsirup oder Honig

80 g Zwiebeln

1 Msp. Muskatnuss

1 Msp. gem. Pfeffer

200 ml Gemüsebrühe

fein würfeln, in
mit
anschwitzen

fein gewürfelt und
und
dazugeben ebenfalls anschwitzen, mit
angießen und das Ganze zum Kochen bringen

Die Möhren mit geschlossenem Deckel bissfest dünsten.
Kurz vor Ende der Garzeit
einstreuen und die Flüssigkeit damit binden

Das Gemüse mit
und

abschmecken

über das Gemüse geben und mit
bestreuen

1 EL Haferflocken

Meersalz

abgeriebener Zitronenschale
von 1/4 Zitrone

80 g saure Sahne

1 EL gehackter Petersilie



*Grüne
Dinkelknöpfle*

Karotten-Quiche mit Ingwer

Zutaten

300 g Weizenvollkornmehl
150 g Wasser
150 g Butter
Prise Salz
1/2 Päckchen Backpulver

Zubereitung

zu einem Teig verkneten

Teig auf ein gefettetes Backblech geben

750 g Möhren
8 Eier
650 g Sahne

fein raspeln
mit
gut verrühren,
Möhren dazugeben und mit

Salz
Pfeffer
Ingwer

abschmecken

Masse auf den Teig verteilen

Bei 175 °C ca. 40 min backen

*Einer hat keinen Appetit
zum Essen,
der andere hat kein Essen
zum Appetit.
Jüdisches Sprichwort*



*Auf der stetigen Suche
nach einem besseren Leben
haben schon so viele Menschen
ein außerordentlich gutes,
gerechtes und gesundes Leben
unglücklicherweise
nicht überlebt.*

Bülent Kacan

250 g Mehl

Salz

500 ml Milch

3 Eiern

1 kleinen Wirsingkopf

40 g Butter

40 g Mehl

1/4 l Kochwasser

250 ml Sahne

Salz

Pfeffer

frisch geriebener Muskatnuss

10 Scheiben Speck

geriebenem Käse

Aus

einen Pfannkuchenteig herstellen und Pfannkuchen ausbacken
in fingerdicke Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren
(1/4 l Kochwasser zurückbehalten)

Aus

eine Mehlschwitze herstellen, mit
aufgießen und 10 min kochen lassen

zugeben und Soße mit

abschmecken

Wirsing gut abtropfen lassen und mit Soße mischen

anbraten

Pfannkuchen mit Wirsingmasse füllen,
Speckscheiben darauf legen und einrollen

Pfannkuchen in gefettete Auflaufform legen und mit
bestreuen

Pfannkuchen bei 180 °C ca. 15 min überbacken

☺ **Tipp**

*Für große Gruppen: Pfannkuchen und Wirsing wie Lasagne
einschichten*



Zutaten *Zubereitung*

1 mittelgroßen Weißkohl

2 Zwiebeln

6 EL Butter

300 g Hackfleisch
(Rind, Kalb oder Lamm)

Salz

Pfeffer

2 TL Rosenpaprika

1/4 l Fleischbrühe

3 EL Tomatenmark

100 g geriebener Kasar-Käse
(ersatzweise Gouda)

3 Eier

1/4 l Milch

Salz

Von
die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, den Kohl vierteln,
waschen und in fingerdicke Streifen schneiden

schälen und fein hacken

in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten,

zufügen und 5 min anbraten

verrühren und zur Hackfleisch-Kohl-Masse geben

Alles zusammen ca. 30 min dünsten

Backofen auf 180 °C vorheizen und die Masse in eine
gebutterte Auflaufform geben

darüber streuen

vermengen und über die Mischung gießen



Hirse-Küchlein mit Emmentaler

Zutaten

200 ml Gemüsebrühe
(lt. Grundrezept)
100 g heiß gewaschene Hirse

1 Ei
50 g Mascarpone
30 g geriebenen Emmentaler
Salz

Zubereitung

erhitzen und
darin einrühren, einmal aufkochen lassen und unter geringer Hitze im geschlossenen Topf ca. 20 min nachquellen lassen – anschließend abkühlen lassen

Hirsebrei mit
vermengen, mit
abschmecken und kleine Küchlein daraus formen

In heißem Fett bei mittlerer Hitze ausbraten

☺ **Tipp**

Schmeckt zu frischem Salat und / oder Kräuterquark



Wildkräuterbratling

Zutaten

8 altbackene Semmeln
375 ml Milch

1 Zwiebel

1 Handvoll Wildkräuter (z.B.
Giersch, Wiesenbärenklau, Spitz-
wegerich, Bärlauch, Beinwell, u.a.)

3 EL Butter

4 Eier

150 g Käse

Salz

Pfeffer oder Chili

Muskatnuss

Öl

Zubereitung

in Scheiben schneiden und
erhitzen, dazugeben und durchziehen lassen

klein hacken und mit

in
andünsten. Zu den Semmeln geben und mit den
zu einem mittelfesten Teig vermengen

In kleine Würfel schneiden und zusammen mit

zum Teig geben und abschmecken

Kleine Küchle formen und bei mittlerer Hitze in einer
beschichteten Pfanne in
knusprig braten



Zutaten *Zubereitung*

400 g Rindfleisch (aus der Hüfte,
alternativ Geflügel oder Tofu)

175 g Shittakepilze

1 Stange Lauch

100 g Möhren

50 g Cashewkerne

1 rote Chilischote

1 Knoblauchzehe

6 EL Sojasoße

2 EL Zucker

Mehl

50 ml Erdnussöl

in dünne Streifen schneiden

putzen und klein schneiden,
in 3 cm lange Streifen schneiden,
schälen und ebenso schneiden,
grob zerkleinern,
entkernen und fein würfeln,
pellen und in feine Scheiben schneiden

Chilischote und Knoblauch in einer Schüssel mit

mischen, so lange rühren bis sich der Zucker aufgelöst hat

Das Fleisch in etwas
wenden und das überschüssige Mehl abschütteln

im Wok stark erhitzen, das Fleisch schnell unter Rühren anbraten,
herausnehmen und fast das ganze Öl abgießen

Das Gemüse in den Wok geben und bei hoher Hitze
3 min unter ständigem Rühren braten

Sojasoße in den Wok geben und eine Minute kochen, Fleisch
und Cashewkerne darin schwenken und sofort servieren



2 kg Ochsenbein oder
1,5 kg Rindfleisch aus der Keule

3 EL Olivenöl

1 TL Thymianblättchen

1/2 Flasche roter Burgunderwein

2 EL Mehl

3 EL Öl

2 Knoblauchzehen

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 Lorbeerblätter

1 Zweig Rosmarin

1/2 Bund Thymian

500 g Schalotten

3 Möhren

100 g durchwachsener Speck

400 g braune Champignons

2 EL Tomatenmark

Salz

in Stücke zerteilen (beim Ochsenbein ohne die Muskelhaut zu zerschneiden), in eine Schüssel geben und mit

ca. 3-4 Stunden marinieren.

Das Fleisch abtropfen lassen, trocken tupfen und hauchdünn mit bestäuben, in rundherum braun anbraten, zerdrücken

dazugeben
Die Marinade und

dazugeben

Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 60 min schmoren

Inzwischen schälen, schälen und schräg in lange Scheiben schneiden kurz im restlichen Öl andünsten und zum Fleisch geben

Weitere 60 min schmoren

in sehr feine Streifen schneiden und bei kleiner Hitze in einer Pfanne anbraten und zusammen mit

in den letzten 15 min zum Schmorfleisch geben und mit abschmecken



Boeuf Bourguignon

Rote-Beete Frischkost

Zutaten

Zubereitung

500 g rote Beete

waschen, schälen und fein reiben,

2 säuerliche Äpfel

in feine Scheiben hobeln und zusammen mit

2 TL fein geriebener Meerrettich

zu der roten Beete geben

Eine Marinade bilden, aus

4 EL Honig

1 TL Salz

2 EL Kümmelöl oder gem. Kümmel

2 EL Rapsöl

3 EL Essig

und alles zusammen mischen

Die rote Beete daruntermischen und mindestens
60 min durchziehen lassen



Zutaten *Zubereitung*

1 kg ganz kleine Kartoffeln

waschen und mit Schale in 15-20 min gar kochen.
Abgießen, abschrecken und pellen. Dann halbieren oder vierteln,
je nach Größe

750 g grüne Bohnen
(frisch oder tiefgekühlt)

Während die Kartoffeln kochen
putzen, waschen und schräg in 3 cm lange Stücke schneiden. In
sprudelnd kochendem Salzwasser 10 min garen. In einem Sieb ab-
gießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen

Salz

3 blaue Zwiebeln

schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden

2 rote Äpfel

waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, in dünne
Spalten schneiden und mit
beträufeln

2 EL Zitronensaft

200 g Matjesfilet

abspülen und in 3 cm lange Stücke schneiden

4 EL Weißweinessig

9 EL Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer

2 EL Rapsöl

zu einer Marinade vermengen und kräftig abschmecken

Dillspitzen

Alle Zutaten in der Marinade wenden,
den Salat anrichten und mit
garnieren

Bohnen-Matjes-Salat



Tessiner Kartoffeln

Zutaten Zubereitung

8 gleichgroße,
festkochende Kartoffeln

so einschneiden, dass eine Art Fächer entsteht
Tipp: vorsichtig vorgehen, die Kartoffel darf nicht auseinanderfallen. Dies gelingt am besten, wenn man die Kartoffel in einen tiefen Löffel legt und mit dem Messer jeweils bis zum Löffelrand durchschneidet

Butterschmalz

Eine ofenfeste Form mit
ausfetten und die Kartoffeln mit der eingeschnittenen Seite nach
oben einsetzen, mit
und
nach Geschmack würzen

Salz
Kümmel

200 °C ca. 40 min garen

100 g Raclette-Käse

in Streifen schneiden und gleichmässig auf die Kartoffel bzw.
deren Einschnitte verteilen

zusätzlich bei 200 °C 10 min leicht bräunen

© *Tipp*

*Zu den Tessinern Kartoffeln schmecken vorzüglich
Rohkostsalate aller Art*



Allgäuer Kartoffelküchle

Zutaten

1,5 kg mehlig, abgelagerte
Kartoffeln

200 g Zwiebeln
30 g Butter

200 g Vollkornmehl
200 g geriebenen Käse

3 Eier

Salz

Pfeffer

2 Bund Petersilie

Majoran

Vollkornsemmelbröseln
Öl

Zubereitung

kochen, schälen, auskühlen lassen und reiben

fein hacken und in
andünsten

und
zusammen mit den Zwiebeln zu den Kartoffeln geben
und gut verkneten

Mit feuchten Händen flache Küchle formen, in
wenden und in reichlich heißem
ausbacken

Tipps

*Die Kartoffelküchle passen gut zu Gemüse oder mit Kräuterquark
zu einer Salatplatte*



Knusperkartoffeln vom Blech

Zutaten

1,2 kg festkochende Kartoffeln
50 g Butterschmalz

Salz

100 g Parmesan, frisch gerieben
40 g Sesam

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen

waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln,
zerlassen und die Hälfte davon auf dem Backblech verteilen

Die Kartoffelscheiben in Reihen dachziegelartig übereinander-
gelegt auf dem Blech verteilen

Das restliche Butterschmalz darüber träufeln und die Kartoffeln
leicht salzen

und
darüber streuen

180 °C ca. 30 min backen



Würzöl für ca. 30 Portionen Kartoffelwedges

Zutaten

ca. 6 kg neue Kartoffeln
(ca. 200 g pro Portion)

5 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1 TL Curry
1/2 TL Koriander
1/2 TL Chilipulver
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Pfeffer
geschmacksneutralem Öl

Zubereitung

sauber waschen und mit Schale in Spalten schneiden

Aus

und mit wenig
eine dickflüssige Marinade herstellen

Kartoffeln mit dem Würzöl mischen und backen

170 °C ca. 30 min backen



Wintergemüse aus dem Ofen

Zutaten

2 große Karotten
2 Fenchel
4 kleine Petersilienwurzel

Puderzucker
2-3 EL Rapsöl

1/2 TL Fenchelsamen

schwarzem Pfeffer
grobem Meersalz
etwas Kürbiskernöl

Zubereitung

waschen, schälen und in gleichgroße Spalten schneiden, leicht mit bestäuben und mit vermengen

Gemüse im Backofen auf Grillstufe backen – Ofen dabei gut vorheizen

im Mörser zerstoßen

Gebackenes Gemüse mit Fenchelsamen, und würzen, am Schluss über das Gemüse geben



Kürbis-Apple-Curry

Zutaten

1 kg Kürbis

2 Zwiebeln

4 Äpfel

Saft einer Zitrone

Öl

3 TL Curry

etwas Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Chilipulver

2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

schälen und in kleine Spalten schneiden

würfeln

klein schneiden und mit dem
beträufeln

erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin andünsten

darüber stäuben, kurz anschwitzen und mit
und

aufgießen und köcheln lassen

Kleingeschnittene Äpfel zugeben und mit

abschmecken

rösten und über das Curry geben

© *Tipp: Zum „Kassler“ servieren*



Kürbis-Ketchup

Zutaten

1 kg Muskatkürbis (ohne Schale)
1/2 l Apfelessig
400 g Gelierzucker
2 TL Lebkuchengewürz
2 TL Cayennepfeffer
1 TL geriebene Zitronenschale

Zubereitung

klein schneiden und mit
in einen Topf geben, 20 min weich kochen, anschließend pürieren

zugeben und nochmals 10 min köcheln lassen

Ketchup in Schraubgläser abfüllen und abkühlen lassen

© *Tipp: Im Kühlschrank mindestens 2 Wochen haltbar*



Obst aus dem Ofen

Zutaten Zubereitung

2 Birnen (z.B. Kaiser Alexander
oder Abate Fetel) à 180 g

1 Apfel (z.B. Boskop) à 180 g

6 Zwetschgen

200 ml Apfelsaft oder
lieblichem Cidre

2 Zimtstangen

Vanillezucker

1 EL Butterflöckchen

längs vierteln, entkernen und in ca. 1,5 cm
dicke Spalten schneiden
entsteinen und vierteln

Das Obst mit

und

in einen Topf oder in eine feuerfeste Form geben, mit
bestreuen und mit
belegen

Topf oder Form mit einem gut schließenden Deckel oder Alufolie
verschließen

Bei 180 °C ca. 50 min auf zweiter Schiene von unten backen

© **Tipp:** Passend dazu *Walnusseis*



Zutaten **Zubereitung**

25 g Sultaninen

heiß waschen und mindestens 4 Stunden einweichen

200 ml Milch

mit

60 g Honig

mischen und erhitzen

50 g gemahlener Mohn

mit

25 g Vollkorngrieß

mischen und klümpchenfrei in die heiße Milch einrühren

Aufkochen lassen und unter ständigem Weiterühren zu einem dicken Brei kochen, danach von der Kochstelle nehmen und mit den Sultaninen vermengen - abkühlen lassen

180 g Sauerkirschen

35 g Sauerkirschensaft

20 g Honig

vermischen und erhitzen

5 g Weizenstärke

mit etwas Wasser glatt rühren und in die heißen Kirschen einrühren, aufkochen und danach abkühlen lassen

75 g Magerquark

40 g Mascarpone

75 g kalte Sahne

15 ml kohlesäurehaltiges

Mineralwasser

vermengen, mit Handmixer schaumig aufschlagen und mit der Mohnmasse vermengen

Mohncreme und Kirschen vermengen oder alternativ getrennt in Gläsern anrichten



Mohndessert mit beschwipsten Kirschen

Mengenangaben

Soweit nicht anders angegeben,
beziehen sich die Mengenangaben in den Rezepten
auf Gerichte für 4 Personen

<i>Suppe</i>	als Vorspeise als Hauptgericht	200 ml 500 ml
<i>Fleisch</i>	ohne Knochen mit Knochen Hackfleisch für Eintopf	100 g 150 g 75 bis 100 g 80 bis 100 g
<i>Fisch</i>	Filet	150 g
<i>Gemüse</i>	als Beilage als Eintopf	150 g 200 g
<i>Blattsalat</i>		50 g
<i>Rohkost</i>		200 g
<i>Gekochter Salat</i>		200 g
<i>Kartoffeln</i>	als Beilage für Eintopf	200 g 125 g

Hinweis

Die Mengenangaben sind für „Normalesser“, ggf. bei Kindern etwas reduzieren.

Bei einer Hochrechnung für größere Gruppen bitte 1:1 rechnen.



<i>Reis</i>	als Beilage für Eintopf als Suppeneinlage	60 g 60 g 20 g
<i>Nudeln</i>	Hauptgericht Beilage Suppeneinlage	100 g 60 g 20 g
<i>Pikantes Gebäck</i>	als Hauptgericht als Snack	1/4 Blech 1/8 Blech
<i>Brot / Brötchen</i>	Frühstück Abendessen	2 Scheiben bzw. Stück 2 Scheiben bzw. Stück
<i>Butter</i>	Frühstück Abendessen	15 g 15 g
<i>Brotaufstrich</i>	Frühstück / Abendessen	25 g
<i>Brotbelag</i>	Frühstück / Abendessen	je 20 g Wurst und Käse
<i>Obst</i>	für Nachspeise für Müsli	150 g 150 g
<i>Kaffee / Tee</i>	250 ml	10 g Kaffeepulver oder 2 g Tee

Inhaltsverzeichnis

A

Allgäuer Kartoffelküchle	112 - 113
Allgäuer Kässupp	80 - 81
Ananas-Mango Grütze	62 - 63

B

Balsamico-Dressing	60
Bananen-Dressing	61
Blätterteigrolle	82 - 83
Blütensalat	58 - 59
Boef Bourguignon	104 - 105
Bohnen-Matjes-Salat	108 - 109
Bulgursalat	54 - 55
Buttermilchmousse mit Orangen	64 - 65

C

Cremesuppe mit Radieschen	20 - 21
---------------------------	---------

D

Dijon-Senf-Dressing	60
---------------------	----

E

Eistee Apfel-Minze	12 - 13
Erdbeer-Joghurt-Drink	14 - 15

F

Faltenbrot	42 - 43
Fitness-Salat	56 - 57
Frischkornmüsli	22 - 23

G

Gebeizte Forelle mit Honig-Senf-Soße	36 - 37
Gemüse aus dem Ofen	48 - 49
Gemüselasagne	32 - 33
Grüne Dinkelknöpfe mit Möhrenragout	90 - 91
Grünkernrisotto	34 - 35

H

Hirse-Küchlein mit Emmentaler	98 - 99
Holunderblütensirup	16 - 17

I

Ingwer-Karottensuppe	98 - 99
----------------------	---------

K

Karotten-Quiche mit Ingwer	92 - 93
Kartoffelbrot	38
Kartoffelgratin	52 - 53
Knusperkartoffen vom Blech	114 - 115
Kürbis-Apfel-Curry zu Kassler	120 - 121
Kürbis-Ketchup	122 - 123
Kürbissuppe	76 - 77

M

Marinierte Champignons	50 - 51
Mohndessert	126 - 127

O

Obst aus dem Ofen	124 - 125
-------------------	-----------

P

Pfannkuchen mit Wirsingfüllung	94 - 95
Picatta von der Aubergine	30 - 31

R

Ratatouille	28 - 29
Rhabarber-Erdbeer-Grütze	66 - 67
Rindfleisch aus dem Wok	102 - 103
Rote-Beete-Frischkost	106 - 107

S

Schokoladenmousse	62 - 63
Sommerblütentee	18 - 19
Spaghetti mit Bärlauchpesto	26 - 27
Spaghetti mit Grünkernsoße	84 - 85
Spaghetti mit Knoblauch und Rucola	24 - 25
Spargelgratin	46 - 47
Speckbrot	38
Stockbrot	40 - 41

T

Tessiner Kartoffeln	110 - 111
Tomaten-Kräuter-Mixdrink	72 - 73
Türkische Nudeln	88 - 89
Türkischer Krautauflauf	96 - 97

Ü

Überbackene Vollkornbrötchen	39
------------------------------	----

V

Verschiedene Tiramisu-Variationen	68 - 69
Vollkornsemmel	44 - 45
Vollkornnudeln mit Sahnelineisen	86 - 87

W

Wildkräuterbratling	100 - 101
Wintergemüse aus dem Ofen	118 - 119
Wunschpunsch	74 - 75
Würzöl für Kartoffelwedges	116 - 117



Von der Idee zum Konzept...

Dass Freundschaft und gute Beziehung zur Jugendbildungsstätte Früchte tragen kann, haben Sonja Henle und Carina Dechent eindrucksvoll bewiesen, als sie ihre Erfahrung mit der Jubi-Küche in ein handfestes Projekt gepackt, Idee und „Komposition“ für ein veritables Kochbuch eingebracht und ohne Umschweife umgesetzt haben. In zwei Seminareinheiten mit jeweils intensiver Zubereitungs- und Fotografier-Offensive wurde der „Kern“ des Buches – die unterschiedlichsten Rezepte – gekocht, präsentiert, fotografiert, getextet und visuell zusammengestellt. Das Ergebnis liegt jetzt als beeindruckendes Feedback zur Jubi-Kochkunst vor. Küchenteam, Fotografen-Crew und Texterin haben wunderbar zusammengearbeitet und für das Layout eine enorme Vorleistung erbracht.

Die Macherinnen: „Da waren wir jahrelang Gäste der Jugendbildungsstätte und kamen nach so manchem Aufenthalt wohl genährt und vom guten Essen verwöhnt nach Hause. Grund genug, ein Kochbuch mit leckeren Gerichten zusammen zu tragen und so das Haus und seine Küche von einer anderen Seite vorzustellen.“

Idee und Ausführung dieser „sinnlichen Dokumentation“ verdienen ein besonderes Lob und zeigen, dass Jugendarbeit und ihre Einrichtungen nachhaltig Verehrung finden und Ehemalige damit ihrer Verbundenheit deutlich und dauerhaft Ausdruck geben. Dass die beiden Hauptakteurinnen daheim unterstützt und für dieses Projekt den Rücken freigehalten bekommen haben, ist schon aus Gender-Blickwinkel erwähnenswert.

Mitgewirkt und Dank verdient haben

- das Jubi-Küchenteam mit Georg Göppel, Daniela Thomma, Anni Schneider
- die Fotografen-Crew – Carina Dechent, Bodo Kaulvers, Iris Wund, Steffi Steinle
- Vorbereitung Portraits und Leute „fototauglich tupfen“ – Andrea Hunger
- die ganz lebendigen Statisten – Viktoria Göppel, Patricia Dopfer, Bianca Pfalzer, Alexander Henle, Olivia und Raphael Dechent; auch die Jubi-Hauskatze
- die Jubi-Frau- und Mannschaft
- atelier acapulco mit Daniel Schneider und Markus Kalischek, Berlin / München
- Druckerei Menacher, Augsburg

Die heimischen und regionalen Lieferanten unseres Hauses tragen natürlich mit ihrer Qualität zum Jubi-Angebot wesentlich bei. Wir möchten allen Sponsoren für Ihre Unterstützung und Ihre Beiträge ganz herzlich danken!

Bernhard Schneider



*Die Kochkunst wird sich entwickeln,
ohne dabei aufzuhören
Kunst zu sein*

George Auguste Escoffier



Bildung geht auch durch den Magen

In einer Bildungsstätte ist nicht nur der Kopf zu verwöhnen – das ist uns als verantwortlichem Träger des Hauses schon lange klar. Unsere Gäste haben ein Recht darauf auch ihren restlichen Körper zu laben – was gewöhnlich auch als „Verpflegung“ bezeichnet wird. Diese sollte nicht nur satt machen, sondern „etwas mehr“ auch den Gaumen „pflegen“.

Um dieses „etwas mehr“ geht es in diesem Kochbuch, das zumindest anschauen lässt, was Küche und Küchenkräfte an Ideen, an fachlicher Kompetenz und an „feeling“ für Gäste der Jugendbildungsstätte aufbringen, woran sie wohl auch selbst Freude haben.

Die hohe Qualität, sorgfältige Lebensmittelbearbeitung und eine Händchen für die Präsentation sind sicher einige der Zutaten, die für positive Rückmeldung aus Kinder- und Jugendlichenmund sorgen. Aber auch Erwachsenengruppen melden zurück, dass ihnen Haus und Versorgung – und damit der Service – als tragende Unterstützung für ihre Bildungsarbeit gut tun.

Natürlich steht Bildung in diesem Haus im Mittelpunkt. Esskultur kommt allerdings auch nicht von allein zustande und genießen zu lernen, was gesund und schmackhaft ist, bewahrt vor Essenshektik und sinnlicher Gleichgültigkeit.

Manfred Gahler
Vorsitzender des Bezirksjugendrings Schwaben





Der Bezirk Schwaben - Partner seiner Bürger!

Der Bezirk Schwaben ist ein wichtiger Partner, wenn es um das soziale und kulturelle Wohl der Menschen in Schwaben geht. Als kommunale Einheit über Landkreisen und kreisfreien Städten ist er der größte Arbeitgeber der Region mit über 3.000 Beschäftigten. Mehr als 20.000 Menschen erhalten jährlich vom Bezirk Leistungen. Allein für Menschen mit Behinderungen stellt er jedes Jahr 200 Mio. Euro zur Verfügung.

Kultur und Bildung sind weitere Aufgaben dieser dritten kommunalen Ebene über Landkreisen und kreisfreien Städten. Er hat aus diesem Grunde auch die Verantwortung und die Trägerschaft der Jugendbildungsstätte Babenhausen übernommen. Seine Förderleistung zu einem kreativen und jugendgerechten Bildungsprogramm für junge Menschen und für Verantwortliche der Jugendarbeit ist beachtlich. Mit seinem Zuschuss gleicht er niedrige und damit für Ehrenamtliche bezahlbare Nutzungsgebühren der Jugendbildungsstätte aus, was Städten und Gemeinden indirekt wieder zugute kommt. Gut aus- und weitergebildete JugendleiterInnen und die Bildungsunterstützung für die Jugendarbeitsstrukturen haben Multiplikationswirkung. Deshalb ist die Bemühung des Bezirks um eine qualifizierte bauliche und fachgerechte Infrastruktur der Einrichtung ein Segen und garantiert Nachfrage und Zukunft.



Bezirksjugendring Schwaben – der Jugend eine Stimme, der Jugendarbeit Qualität!

Das Kinder- und Jugendprogramm des Bezirks Schwaben ist mit „auf geht’s“ überschrieben und wird unter diesem Motto in unterschiedlichen Feldern vom Bezirksjugendring – als Arbeitsgemeinschaft von knapp 30 Jugendverbänden und deren Zusammenschlüssen auf Landkreis- und Städteebene – eigenverantwortlich betreut und erfüllt. Jugendpolitische Initiativen, Bildung und Beratung, Anregung von Konzepten und Modellen zeitgemäßer Jugendarbeit, vielfältige Kooperationen mit Fachgruppen, Schulen und Jugendarbeitsstrukturen zeichnen ihn aus und bietet sich auf bezirklicher Ebene als Fachstelle für den Bereich der Jugend an und hat Aufgaben des früheren § 18 BayKJHG für den Bezirk übernommen.

Der Bezirksjugendring ist Betriebsträger der Jugendbildungsstätte und sorgt als regionaler Teil des Bayerischen Jugendrings nicht nur für professionelle Personalführung und sachgerechte Bewirtschaftung, sondern auch für Impulse zur Zukunftsfähigkeit des Hauses und für positive Resonanz bei der schwäbischen Jugendarbeit. Qualität von Programm und Gästeservice sind dem Bezirksjugendring in seiner Einrichtung ein großes Anliegen. Deshalb haben Art und Fachlichkeit der Küche einen hohen Anteil daran, dass Gäste gerne wiederkommen.





Schwäbische Jugendbildungs- und
Begegnungsstätte Babenhausen
Am Espach 7
87727 Babenhausen

Telefon 0 83 33 / 92 06 - 0
Telefax 0 83 33 / 92 06 - 50

www.jubi-babenhausen.de
jubi@jubi-babenhausen.de

Impressum:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile
ist urheberrechtlich geschützt.

Schwäbische Jugendbildungs- und
Begegnungsstätte Babenhausen

Bernhard Schneider / Leiter

Träger:

Bezirksjugendring Schwaben
Manfred Gahler, Vorsitzender
Holbeinstraße 12
86150 Augsburg

Idee / Konzept:

Carina Dechent / Sonja Henle

Rezepte:

Georg Göppel & Team
Margit Baumhauer, Ellzee-Stoffenried

Texte:

Sonja Henle / diverse Verfasser

Fotos:

Bodo Kaulvers / Carina Dechent
Bestand der Schwäbischen
Jugendbildungs- und Begegnungsstätte
Babenhausen

Styling:

Andrea Hunger

Gestaltung:

atelier acapulco / at-ac.de

Druck:

Menacher Druck / Augsburg



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz

gefördert durch



