



Hochschule Osnabrück
University of Applied Sciences

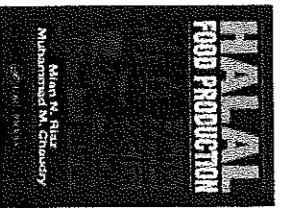
Projekt Inklusion durch Schulverpflegung



WABE-Zentrum
Klaus-Bahlsen-Haus

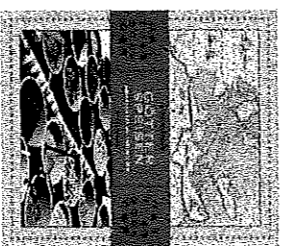
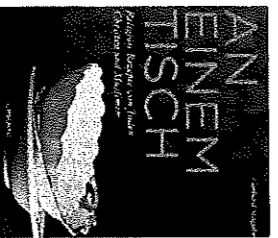
Zum Weiterlesen: Kommentierte Literaturliste - Thema Speisevorschriften

Autor / Herausgeber	Titel	ISBN	Preis	Kommentar
			keine Buchpreisbindung, derzeit ca. 158€	Dieses Buch behandelt die koschere Lebensmittelproduktion, wobei der Schwerpunkt auf der Zertifizierung bzw. den Anforderungen an Produzenten zur Erlangung einer solchen, liegt. Aufgeschlüsselt werden die Anforderungen nach Produktgruppen (z. B. Milchprodukte, Herstellung von Fetten usw.). Zusätzlich gibt es Informationen zum Thema koschere Lebensmittel für Pessach. Interessant ist ein Kapitel zu den Auswirkungen im Bereich Serviceunternehmen (betrifft z. B. Caterer). Ergänzt wird das Buch durch zahlreiche Essays zu Einzelthemen (z. B. Honig, Zucker oder Mineralstoffe). Eher für Leser geeignet, die Detailinformationen suchen, Schwerpunkt eindeutig auf industriellen Anforderungen.
Bleche, Zushe Yosef	Kosher Food Production	978-0813820934	keine Buchpreisbindung, derzeit ca. 158€	Darstellung der Halal-Vorschriften aus Sicht der industriellen Lebensmittelproduktion. Relativ technisch aber auch sehr detailliert. Zusätzlich Informationen zu verschiedenen Halal-Märkten sowie Importanforderungen einzelner Länder - Interessant v.a. für international tätige Unternehmen. Enthält auch Informationen zu Zertifikaten, Futtermitteln und Verpackung, was dieses Buch vom Rest der Literatur abhebt. Auch aufgrund des Preises eher für Leser geeignet, die sich vertieft mit den Anforderungen der Halal-Produktion auseinandersetzen möchten.
Chaudry, Muhammad M.; Riaz, Mian N.; Riaz, Riaz N.	Halal Food Production	978-1587160295	keine Buchpreisbindung, derzeit ca. 150€	



Autor / Herausgeber	Titel	ISBN	Preis	Kommentar
Sindemann, Katja	Götterspeisen. Kochbuch der Weltreligionen.	978-3993000202	25,00 €	Jeweils ca. 10 Rezepte aus den Religionen Christentum, Islam, Judentum, Buddhismus und Hinduismus werden mit ansprechenden Farbfotos illustriert. Die Rezepte werden begleitet durch jeweils ein Kapitel mit Hintergrundinformationen zu den religiösen Vorschriften und zu einigen Feiertagen in den Religionen.
Staguhn, Gerhard	An einem Tisch. Religiöse Rezepte von Juden, Christen und Muslimen	978-3865287373	29,90 €	Die Auswahl der Rezepte beschränkt sich hier auf drei Religionen. Dafür bietet der Band zahlreiche Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Religionen in Bezug auf das Essen. Auch die Möglichkeiten gemeinsamen Essens werden diskutiert. Ergänzt wird der Band durch großformatige Farbfotos. Gut geeignet, wenn sowohl Rezepte als auch Hintergrundinformationen in nur einem Buch gesucht werden. Informationen zu Hinduismus und Buddhismus müssten ggf. ergänzend anderswo beschafft werden.

Stand der Informationen: 23.10.2016



Speisevorschriften verschiedener Religionen und Vegetarismus im Vergleich

	Christentum	Islam	Judentum	Buddhismus	Hinduismus	Vegetarismus (mit Eiern, Milchprodukten)
Fleisch						
Schwein	ja	nein	nein	teilweise	selten (Kastenlose)	nein
Rind	ja	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert wenn kosher	ja, wenn kosher	teilweise	nein	nein
Geflügel	ja	ja, wenn halal, teilweise auch akzeptiert wenn kosher	ja, wenn kosher	teilweise	teilweise (niedrige Kasten)	nein
Fisch	ja	ja	ja, wenn Schuppen und Flossen vorhanden	teilweise	teilweise (niedrige Kasten)	nein
Gelatine	ja	nur halal	nur kosher (bei fleischigen Speisen)	überwiegend nicht akzeptiert	überwiegend nicht akzeptiert	nein
Sonstige Lebensmittel						
Hühnereier	ja	ja	ja, wenn Prüfung auf Blutspuren negativ	teils verzehrt, teils nicht	teils verzehrt, teils nicht	ja
Milchprodukte	ja	ja, wenn halal (keine Aromen auf alkoholischer Basis, kein Lab von nicht halal geschlachteten Kälbern usw.)	ja, wenn kosher, nur in milchigen Speisen	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine, manchmal vegane Ernährung)	ja (ggf. Meiden von Produkten mit Gelatine sowie Lab)	fast alle (Ausnahme z. B. Joghurt mit Gelatineanteil)
Lebensmittel auf Pflanzenbasis	ja	ja (wenn nicht toxisch oder berauschend)	ja	meiden Zwiebelgewächse	meiden Zwiebelgewächse und teilweise Pilze, Gläubige lehnen ggf. den Verzehr von Honig ab	alle
Alkohol	ja	nein	ja, wenn kosher (betrifft besonders Wein)	nein	nein	ja
Außerdem zu beachten						
Abweichungen an Feiertagen (Auswahl nach Bedeutung der Auswirkungen auf die Ernährung)	Freitags teilweise kein Fleisch, insbesondere Karfreitag zu beachten	Ramadan - Fastenzeit	Pessach - nur ungesäuerte Produkte, Verbot einiger Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte möglich			keine
	Kein Fleisch in der Fastenzeit (variiert je nach christlicher Glaubensrichtung)					
Küchenplanung	keine Besonderheiten zu beachten	Kein Kontakt zu Produkten, die vom Schwein stammen oder Alkohol enthalten, räumliche Trennung sinnvoll	Räumliche Trennung von koscherem und nicht koscherem Bereich empfehlenswert	Räumliche Trennung nicht notwendig, Kontakt mit nicht erlaubten Lebensmitteln zu meiden	kein Kontakt mit nicht den Speisevorschriften entsprechenden Lebensmitteln oder mit als unrein eingestuftem Kochutensilien	Trennung der Bereiche nicht notwendig, Kontakt mit Fleisch vermeiden
			innerhalb der Küche für koschere Speisen Trennung von milchigen, fleischigen und parvedigen Bereichen, jeweils mit eigenen Küchengeräten		bevorzugt Kochgeschirr aus Metall verwenden	
Reinigungsmittel	keine Vorgaben	kein Ethanol, keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht halal)	keine tierischen Fette als Ausgangsstoff (sofern nicht kosher, zusätzlich Trennung milchig - fleischig beachten)	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen	keine Vorgabe, bei vegetarischer Kost Reinigungsmittel ohne tierische Fette als Ausgangsstoff zu bevorzugen
Geschirr			eigenes Geschirr für koschere Speisen, getrennt nach milchigen und fleischigen Lebensmitteln		Einweggeschirr oder Geschirr aus Metall wird eher akzeptiert, als solches aus Keramik	
Besonderheiten			Beteiligung eines Juden bzw. Überwachung der Speisenherstellung erforderlich		der Koch sollte nach Möglichkeit der Kaste der Brahmanen angehören	
					Abweichende Speisevorschriften je nach Kastenzugehörigkeit	

Inklusiver Speiseplan (geeignet für Christen, Muslime, Juden, Buddhisten, Hinduisten und Vegetarier)

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1						
	Menü 1					
	Hauptspeise	Chili con Carne (Hackfleischgericht vom Rind mit Bohnen, Tomaten, Mais und Paprika) mit Vollkornbrötchen	Vollkornpizza mit Thunfisch* und Zwiebeln	Vollkornspaghetti mit bunter Gemüsesoße (Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais) und Parmesan	Bunter Hähnchenspieß (mit Paprika, Möhren)	Fischstäbchen*
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	(entfällt)	Gemüserisotto (Reis, Tomate, Erbsen, Mais, Parmesan)	Kartoffelsalat (Kartoffeln, Essig-Öl-Dressing, Frühlingszwiebeln, Salatgurke); Blattspinat
	Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao	Kivi	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping	Birne mit Schokoladenpudding	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten
	geeignet für	C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz)	C, I, Km	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I (wenn Halal-Fleisch größere Akzeptanz), Hf, Bf	C, I, Km, Kf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Hirselaibchen (vegetarische Frikadelle auf Hirse-Basis, enthält Käse) mit Karotten-Sahne-Soße	Bandnudeln mit gebratenen Auberginen und Zitronensoße	vegetarischer Burger (Vollkorn-Brötchen, Grünkern-Tofu-Bratling, Remoulade, Tomate, geröstete Zwiebeln, Salat)	Kartoffel-Rösti mit Apfelkompott	Hirsaufguss mit Äpfeln (mit Milch)
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	Gurken-Mais-Salat mit Balsamico-Dressing	Kartoffelspalten mit Kürbiskernquark, Gemüsespieß (Tomate, Blumenkohl, Champignons, Möhre)	Brokkolicesuppe (aus frischem Brokkoli, sonst Gemüse dazu reichen)	Eisbergsalat mit Thousand-Island-Dressing
	Nachspeise	Milchreis bestreut mit Zimt und Kakao	Kivi	Quark mit Apfelspalten und wahlweise Walnüssen als Topping	Birne mit Schokoladenpudding	Tofu-Sanddorn-Creme mit frischen Früchten
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
Woche 2						
	Menü 1					
	Hauptspeise	Tomaten-Gnocchi-Pfanne	Hühnerfrikassee (koscher) mit Erbsen und Vollkornreis	Köfte (pikant gewürzte Hackbällchen) mit Joghurt-Soße	Gemüsefasagne (mit Mangold, Tomaten)	Horings-Burger* (Vollkornbrötchen, Hering, grüner Salat, Salatgurke, Remouladesoße)
	Beilage	Eisbergsalat mit Redfischen und French Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	Gemüse-Reis (mit Paprika, Tomaten, Erbsen, Mais)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	Kartoffel-Ecken mit Kürbiskernquark; Gemüsesalat (gedämpfter Brokkoli und Blumenkohl mit Zitronen-Dressing)
	Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilch (wenn in Küche nicht möglich: Obst)	Sojajoghurt mit gewürfelter Galla- und Honigmelone	Apfel oder Birne zur Wahl	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen)	Schokoladenjoghurt
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, Hf, Bf, Kf, teils auch I	C, I (bei geeignetem Fleisch), ggf. Bf, Hf (je nach Würzung)	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	vegetarischer Nudelauflauf (mit Vollkornnudeln, Brokkoli, Möhren, Lauchsoße)	Kartoffel-Blumenkohl-Curry	Vollkornnudeln mit Pesto, Rucola, Tomaten und Parmesan	Käsespätzle (enthalten Zwiebeln)	Gemüse-Tofu-Bratling (gebratener vegetarischer Kloß aus Tofu, Karotten, Knollensellerie, Zucchini)
	Beilage	Blattsalat mit Gurkenscheiben und Joghurt-Dressing	Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing	(entfällt)	Blattsalat mit Joghurt-Sahne-Dressing	grüne Bohnen mit Käsesoße
	Nachspeise	selbst hergestellte Bananenmilch (wenn in Küche nicht möglich: Obst)	Sojajoghurt mit gewürfelter Galla- und Honigmelone	Apfel oder Birne zur Wahl	Obstsalat (Äpfel, Trauben, Orangen)	Schokoladenjoghurt
	geeignet für	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Bv, V
Woche 3						
	Menü 1					
	Hauptspeise	Jägerschnitzel (unpaniert) mit Kartoffeln	Pilz-Pfanne (mit saurer Sahne)	Rindergulasch mit Gemüse und Kartoffeln	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	Seelachs* mit heller Soße und Zucchini-Streifen
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Vollkornreis	(entfällt)	Vollkornbrötchen	Parboiled-Wildreis-Mischung; roter Linsensalat (mit Feta und Paprikawürfeln)
	Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße	Apfel-Muffin (Vollkorn)	Heidelbeer-Joghurt	Quarkspeise mit Pflaumen	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen)
	geeignet für	C	C, I, Km, V, (je nach Akzeptanz von Pilzen auch Hv, Hf, Bv, Bf)	C, I (wenn Halal-Fleisch)	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Gemüse-Pizza (mit Brokkoli, Paprika, Tomaten, Mais, Zucchini überbacken mit Pizza-Käse)	Couscous-Gemüse-Pfanne (mit Möhren, Paprika, Erbsen und Brokkoli)	Gnocchi mit Spinat-Gorgonzola-Soße (ohne Zwiebeln)	Kürbis-Kartoffel-Suppe mit gerösteten Kürbis- und Sonnenblumenkernen	gebackener Camembert mit Preiselbeer-Dip
	Beilage	gemischter Blattsalat mit Möhrenschnitzeln und Joghurt-Senf-Dressing	Eisbergsalat mit Orangenstücken und Joghurt-Dressing	Blattsalat mit Cocktailsauce	Vollkornbrötchen	Nudelsalat (Vollkornnudeln, Tomaten, Erbsen, Mais, Vinaigrette)
	Nachspeise	rote Grütze mit Vanillesoße	Apfel-Muffin (Vollkorn)	Heidelbeer-Joghurt	Quarkspeise mit Pflaumen	Grießbrei mit Obst (nach Saison z. B. Trauben, Äpfel, Birnen)
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V
Woche 4						
	Menü 1					
	Hauptspeise	Flammkuchen (Vollkorn, mit Speck und Zwiebeln)	Milchreis mit frischen Früchten der Saison	Eier in Senfsauce	*Königsberger Klopse* (Hackfleischklöße [Rind, Schwein] in heller Soße mit Kapern); Kartoffeln	Tilapia-Auflauf* (Fisch mit Vollkornreis, in heller Soße mit Käse überbacken)
	Beilage	Feldsalat mit Orangenstücken und Vinaigrette	Tomatensuppe (aus frischen Tomaten, mit Sahne und Kräutern)	Reismischung (Parboiled und Wildreis-Mischung) mit Erbsen	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelessig-Rapsöl-Dressing	Brokkoli mit Mandelbrötchen
	Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat	(entfällt)	Obstsalat mit Schokoraseln	Grießdessert mit Haselnüssen	Apfel
	geeignet für	C	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, (je nach Rezeptur auch Kf), V, wenn Eier verzehrt werden ggf. auch Hv, Hf, Bv, Bf	C	C, I, Km, Hf, Bf
	Menü 2					
	Hauptspeise	Kartoffel-Brokkoli-Mandel-Gratin	Kichererbsen-Bällchen (Falafel), Joghurtsoße	gratinierter Blumenkohl mit Vollkornreis	Spinat-Käse-Ravioli in heller Soße	Ratatouille (geschmortes Gemüsegericht mit Auberginen, Zucchini, Tomaten, Paprika)
	Beilage	Feldsalat mit Orangenstücken und Vinaigrette	Tomatensuppe; Gemüseris (mit Erbsen, Tomaten, Zwiebeln)	Eisbergsalat mit Paprika- und Tomatenwürfeln, Thousand-Island-Dressing	Römersalat mit geraspelten Möhren, Apfelessig-Rapsöl-Dressing	Vollkornbaguette oder -brötchen mit Kräuterbutter (ohne Knoblauch o.ä.)
	Nachspeise	Birnen-Trauben-Salat	Joghurt mit Banane	Obstsalat mit Schokoraseln	Grießdessert mit Haselnüssen	Banane
	geeignet für	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V	C, I, Km, Hv, Hf, Bv, Bf, V

Getränke
Mineralwasser, stilles Wasser

Legende:
C - entspricht christlichen Speisevorschriften
I - entspricht muslimischen Speisevorschriften
Km - entspricht jüdischen Speisevorschriften - milchig
Kf - entspricht jüdischen Speisevorschriften - fleischig
Hv - entspricht Speisevorschriften für vegetarisch lebende Hindus

Hf - entspricht Speisevorschriften für Fleisch verzehrende Hindus
Bv - entspricht Speisevorschriften für vegetarisch lebende Buddhisten
Bf - entspricht Speisevorschriften für Fleisch verzehrende Buddhisten
V - Vegetarier
*Fisch aus nicht überfischten Beständen

Dieser Speiseplan wurde für September/Oktober erarbeitet. In dieser Zeit gibt es keine zusätzlichen Regelungen wegen Fastenzeiten o.ä. Für Juden wird täglich ein Gericht angeboten, jedoch nicht ein milchiges und ein fleischiges Gericht parallel, da dieser Aufwand in einer Schulküche i. d. R. nicht geleistet werden kann.