

was ist da drin?

ausgabe II

**MENSAGERICHTE
ANALYSIERT AUF
ZUTATEN
NÄHRWERTE
CO₂ - UND
WASSERBILANZ**



WIR, DIE GRÜN-ALTERNATIVE HOCHSCHULGRUPPE KARLSRUHE, WÜNSCHEN EUCH EINE INFORMATIVE LEKTÜRE UND EINEN GUTEN APPETIT!

Bereits letztes Jahr haben wir euch in der ersten Auflage unserer Mensabroschüre über verschiedene Gerichte der Mensa am Adenauerring aufgeklärt. Für die zweite Ausgabe unserer Broschüre haben wir weitere beliebte Gerichte unter die Lupe genommen. Wir danken dem Studentenwerk Karlsruhe, insbesondere der Leitung der Mensa, für das Bereitstellen von Rezepten und Fotos. Für die Berechnung der Wasser- und CO₂-Bilanzen wurden als Grundlage Daten der Informationsportale waterfootprint.org und probas.umweltbundesamt.de verwendet, für Nährwerte und Kalorien „Die große GU Nährwerte Kalorien Tabelle“. Teilweise wurden weitere Quellen hinzugezogen. Es ist zu beachten, dass Angaben zu Wasser- und CO₂-Bilanzen stark saisonabhängig sind. Alle Daten sind daher gerundete Durchschnittswerte und ohne Gewähr. Nachfragen bitte an akernaehrung@lists.kit.edu.

Diese Broschüre ist ein Projekt des Arbeitskreises Ernährung der grün-alternativen Hochschulgruppe Karlsruhe. Wir freuen uns jederzeit über neue MitstreiterInnen! Mehr Infos unter gahg-karlsruhe.de.

Legende

GDA-Richtwerte
(Mittelwert Mann & Frau)

Brennwert 2250 kcal

Eiweiß 55 g

Fett 75 g

Kohlenhydrate 305 g



äquivalente mit einem
VW Golf fahrbare
Strecke [km]



virtueller Wasser-
verbrauch [liter]



Bio-zertifiziert



Fisch,
MSC-zertifiziert



Schweinefleisch



Rindfleisch



vegetarisch



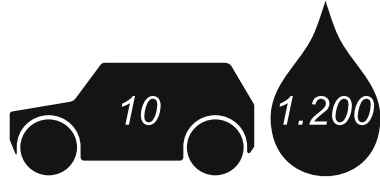
Allgäuer Käsespätzle

Eierknöpfle gegart, Emmentaler (45% Fett i.Tr.), frische Zwiebeln, Röstzwiebeln, Margarine



		% GDA
Brennwert	1051 kcal	47
Eiweiß	46 g	83
Fett	53 g	71
Kohlenhydrate	97 g	32

CO₂
1,40
kg



Seelachs im Backteig mit Sauce Remoulade und Petersilienkartoffeln



Seelachs im Backteig, pflanzliches Öl, Ganzkartoffel Parisienne, Petersilie, Margarine, Mayonnaise, Magerquark (0% Fett), Gewürzgurken, Eier, Kapern, weißer Pfeffer, Salz



		% GDA
Brennwert	934 kcal	41
Eiweiß	25 g	45
Fett	70 g	93
Kohlenhydrate	50 g	16

CO₂
0,49
kg



Pizza mit Schinken, Salami und Champignons

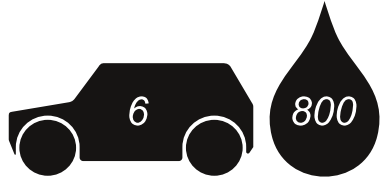


Pizza Speciale von Dr. Oetker (vor allem Weizenmehl, Tomaten, Wasser, Käse, Salami aus Rind und Schwein, Pilze, Schinken)



		% GDA
Brennwert	871 kcal	39
Eiweiß	38 g	69
Fett	30 g	39
Kohlenhydrate	108 g	35

co₂
0,86
kg



Pizza Quattro Formaggi

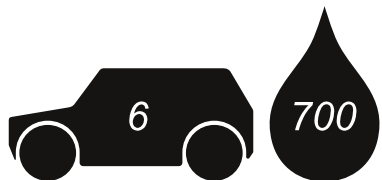


Pizza 4 Käse von Dr. Oetker (vor allem Weizenmehl, Tomaten, Wasser, Käse, Schlagsahne)



		% GDA
Brennwert	885 kcal	39
Eiweiß	36 g	66
Fett	33 g	44
Kohlenhydrate	107 g	35

co₂
0,80
kg



Lasagne Bolognese

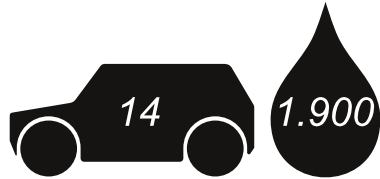


Rindfleisch, Pastaplaten (Weizen, Ei), Tomaten, Béchamel (Wasser, Sahne, Käsepulver, pflanzliches Fett, Mehl), Wasser, Edamer Käse, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Porree, Maisstärke, Salz, Glukosesirup, Weizenmehl, Gemüsebrühe, Rapsöl, Hefeextrakt, Zucker, Zitronenkonzentrat, Gewürze



		% GDA
Brennwert	496 kcal	22
Eiweiß	25 g	45
Fett	22 g	29
Kohlenhydrate	53 g	17

CO₂
1,90
kg



Italienischer Nudelaufauf



Makkronelli , Tomaten, Vollmilch, flüssiges Vollei, Gemüsemischung Ratatouille tiefgekühlt, Reibekäse Gouda (48% Fett i. Tr.), Salz, Thymian, weißer Pfeffer, Oregano, Basilikum



		% GDA
Brennwert	743 kcal	33
Eiweiß	38 g	70
Fett	27 g	36
Kohlenhydrate	110 g	36

CO₂
0,84
kg



Cordon Bleu mit Bratensauce und Pommes Frites

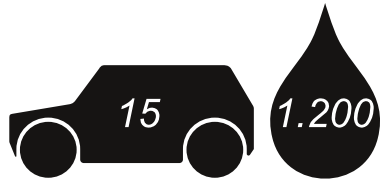


Schweine Cordon Bleu tiefgekühlt, Pommes Frites, Weizenmehl, Karotten, Sellerie, Tomatenmark, Zwiebeln, pflanzliches Öl, Delisoße zum Braten, Grand Jus, Lorbeerblätter, weißer Pfeffer, Nelken, Salz




		% GDA
Brennwert	969 kcal	43
Eiweiß	33 g	60
Fett	56 g	75
Kohlenhydrate	65 g	21

CO₂
2,10
kg



Snackrollen Pomodoro mit Dip, Nudelsalat und Dessert



Pasta-Riegel Vegetarisch von Bürger (v.a. Hartweizengrieß, Tomaten, Emmentaler), pflanzliches Öl, Weizenmehl, Tomaten, Karotten, Knoblauch, Sellerie, Salz, Zucker, Gewürze, Gemüsebrühe, Zwiebeln, Jalapenos, Penne di Semola , Puszta Salat, Mayonnaise, Essig, Flüssigwürze, Fruchtcocktail, Magerquark, Joghurt



		% GDA
Brennwert	1320 kcal	59
Eiweiß	44 g	81
Fett	48 g	64
Kohlenhydrate	174 g	57

CO₂
0,79
kg





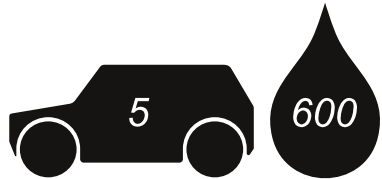
Vegetarisches Gyros mit Tzatziki, Reis und Salat



Gyrospfanne vegetarisch tiefgekühlt, Reis Langkorn Parboiled, Magerquark, Gurken, Mayonnaise, Salz, Dill, Knoblauch, weißer Pfeffer, Streuwürze Jodsalz, bunter Mischsalat, Italian Dressing

		% GDA
Brennwert	908 kcal	40
Eiweiß	62 g	113
Fett	35 g	46
Kohlenhydrate	85 g	28

CO₂
0,75 kg



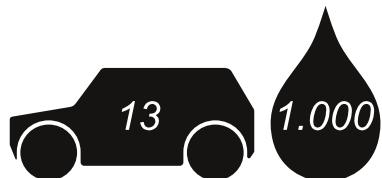
Hähnchen-Currygeschnetzeltes mit Duftreis und Salat



Hähnchenbruststreifen tiefgekühlt, Vollmilch, Sahne, Margarine, Weizenmehl, Duftreis Langkorn, Curry, weißer Pfeffer, Curcumae, Streuwürze Jodsalz, Muskatnuss, bunter Mischsalat, Italian Dressing

		% GDA
Brennwert	671 kcal	30
Eiweiß	41 g	74
Fett	19 g	25
Kohlenhydrate	85 g	28

CO₂
1,85 kg



Projekte der grün-alternativen Hochschulgruppe

AK Ernährung

Der AK Ernährung beschäftigt sich in vielfältiger Weise mit Essen auf dem Campus und im alltäglichen Leben, insbesondere mit den ökologischen und tierschutzrechtlichen Aspekten. Unser neuestes Projekt im AK Ernährung ist ein veganes Kochbuch, das wir kostenfrei an Studierende verteilen werden. (Kontakt: akernaehrung@lists.kit.edu)

AK Bankenwechsel

Seit der Finanzkrise stellen sich immer mehr Menschen die Frage „Was macht meine Bank eigentlich mit meinem Geld?“. Der AK Bankenwechsel informiert Studierende auf dem Campus darüber und über die Möglichkeit des Bankwechsels hin zu alternativen Banken mit einem transparenten Bankgeschäft sowie ethischen und ökologischen Standards. (Kontakt: ak-bankenwechsel@lists.kit.edu)

Quappe

Jedes Semester erscheint unser kostenloses Magazin - die "Quappe". Die Zeitschrift umfasst ökologische und soziale Themen rund um die Hochschule, aber auch über den Campusrand hinaus schauende Themen. Die neueste Quappe liegt beispielsweise in der Mensa aus. (Kontakt: info@gahg-karlsruhe.de)

Schlonz

Im AKK veranstalten wir regelmäßig Schlönze zu aktuellen Themen. In letzter Zeit haben wir zum Beispiel Filme über Lebensmittelverschwendung (Taste the Waste) oder die Gefahren von Plastik (Plastic Planet) gezeigt. (Kontakt: info@gahg-karlsruhe.de)

Impressum

*V.i.S.d.P.
ein Projekt der*

Florian Soldner
grün-alternativen Hochschulgruppe
Karlsruhe e.V.
c/o UStA
Adenauerring 7
76131 Karlsruhe



unterstützt vom

Solar- und Umweltverein
Fridericana e.V.

