

*was ist  
da drin?*

**MENSAGERICHTE  
ANALYSIERT AUF  
ZUTATEN  
NÄHRWERTE  
CO<sub>2</sub> - UND  
WASSERBILANZ**





## Steak mit Pfefferrahmsoße und Reis

Schweinsteak, Reis, Zwiebeln, Deli-soße zum Braten, Crème fraîche, Tomatenmark, Rapsöl, Weizenmehl, Karotten, Lauch, Sellerie, Klare Gemüsebrühe, Jodsalz, grüner Pfeffer, Paprika Hela(TM) Spezial, Muskat

**von diesem Gericht müsst ihr euch leider selbst einen Eindruck verschaffen**

		% GDA
Brennwert	954 kcal	42
Eiweiß	52 g	94
Fett	41 g	54
Kohlenhydrate	96 g	31

CO<sub>2</sub> [kg]  
1,07



## Maccharoni alla Norma



Teigwaren ohne Ei, Pizza-Tomaten, geschälte Tomaten, Hirtenkäse, Auberginen, grüne Zucchini, schwarze Oliven, Olivenöl extra vergine, Zwiebeln, Knoblauch, weißer Pfeffer, Jodsalz



		% GDA
Brennwert	836 kcal	37
Eiweiß	32 g	57
Fett	32 g	42
Kohlenhydrate	107 g	35

CO<sub>2</sub> [kg]  
0,66





## Linseneintopf mit Würstchen und Baguettebrötchen

Wiener Würstchen, Linsen, Schälkartoffeln, Karotten, Tomatenmark, Sellerie, Sonnenblumenöl, Kräuteressig, Zwiebeln, Weizenmehl, Senf, Jodsalz, Lauch, Klare Gemüsebrühe, Nestle(TM) Flüssigwürze, weißer Pfeffer



		% GDA
Brennwert	1186 kcal	53
Eiweiß	57 g	103
Fett	56 g	75
Kohlenhydrate	109 g	36

CO<sub>2</sub> [kg]

0,70



## Linseneintopf mit vegetarischem Würstchen und Baguettebrötchen

Vegetarisches Würstchen, Linsen, Schälkartoffeln, Karotten, Tomatenmark, Sellerie, Sonnenblumenöl, Kräuteressig, Zwiebeln, Weizenmehl, Senf, Jodsalz, Lauch, Klare Gemüsebrühe, Nestle(TM) Flüssigwürze, weißer Pfeffer



		% GDA
Brennwert	937 kcal	42
Eiweiß	49 g	89
Fett	33 g	44
Kohlenhydrate	111 g	36

CO<sub>2</sub> [kg]

0,18





## Maultaschen "geschmälzt" mit hausgemachtem Kartoffelsalat

Maultaschen gerollt (Schwein), Zwiebeln, Schnittlauch, Röstzwiebeln, Rapsöl, Jodsalz, weißer Pfeffer, Kartoffelsalat (Schälkartoffeln, Sonnenblumenöl, Kräuternessig, Schnittlauch, Senf, Klare Gemüsebrühe, Jodsalz, weißer Pfeffer)

		% GDA
<b>Brennwert</b>	866 kcal	38
<b>Eiweiß</b>	27 g	49
<b>Fett</b>	39 g	52
<b>Kohlenhydrate</b>	99 g	33



CO<sub>2</sub> [kg]

0,38



## Vegetarische Maultaschen "geschmälzt" mit Kartoffelsalat

Maultaschen gerollt (vegetarisch), Zwiebeln, Schnittlauch, Röstzwiebeln, Rapsöl, Jodsalz, weißer Pfeffer, Kartoffelsalat (Schälkartoffeln, Sonnenblumenöl, Kräuternessig, Schnittlauch, Senf, Klare Gemüsebrühe, Jodsalz, weißer Pfeffer)

		% GDA
<b>Brennwert</b>	818 kcal	36
<b>Eiweiß</b>	29 g	53
<b>Fett</b>	26 g	34
<b>Kohlenhydrate</b>	116 g	38



CO<sub>2</sub> [kg]

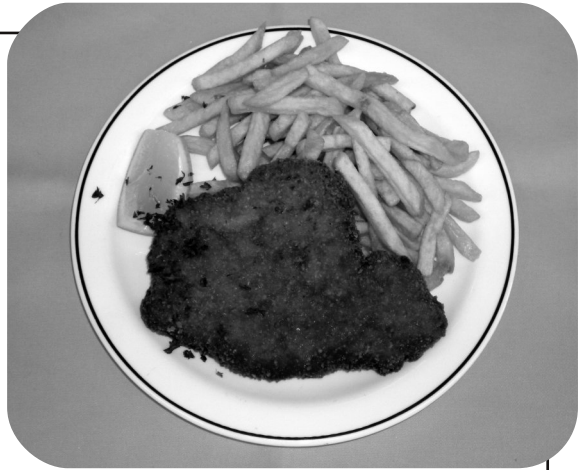
0,24





## Schweineschnitzel paniert mit Pommes frites

Schweineschnitzel paniert (Schnitzelbar), Pommes frites



		% GDA
Brennwert	704 kcal	31
Eiweiß	34 g	62
Fett	30 g	40
Kohlenhydrate	58 g	19

CO<sub>2</sub> [kg]

1,77



13

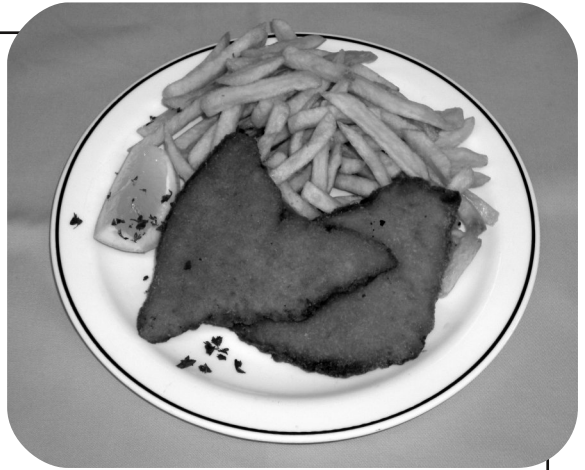


11



## Vegetarisches Schnitzel mit Pommes frites

Valess-Schnitzel (TM) (besteht hauptsächlich aus Milcheiweiß), Pommes frites



		% GDA
Brennwert	692 kcal	31
Eiweiß	26 g	48
Fett	30 g	40
Kohlenhydrate	60 g	20

CO<sub>2</sub> [kg]

1,94



14



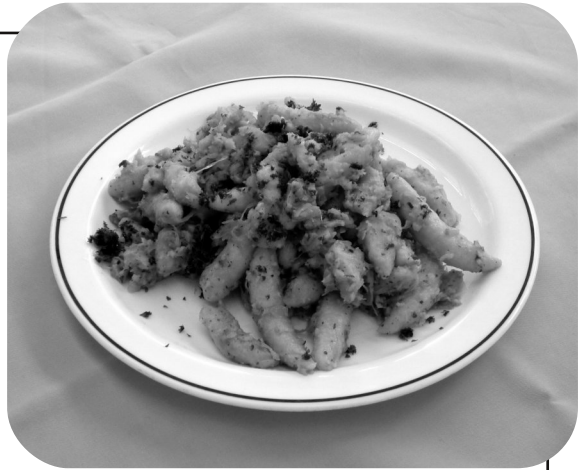
13



## Sauerkraut-Schupfnudeln



Bürger (TM) Schupfnudeln (tiefgekühlt), Sauerkraut, weißer Pfeffer, Rapsöl, Pflanzenmargarine, Jodsalz



		% GDA
<b>Brennwert</b>	731 kcal	32
<b>Eiweiß</b>	17 g	31
<b>Fett</b>	20 g	27
<b>Kohlenhydrate</b>	119 g	39

CO<sub>2</sub> [kg]

0,33



## Rindergulasch mit Spätzle

Qualivo (TM) Rindergulasch\*, Gekörnte Brühe, Zwiebeln, Tomatenmark, Weizenmehl, Kochwein rot, Sonnenblumenöl, Grand Jus, Paprika Hella(TM) Spezial, Kümmel, Majoran, Knoblauch

\*Qualivo (TM)-Rinder werden tierechter als konventionelle Rinder gehalten: Fütterung ohne Silagen, Soja und präventive Medikamente; mehr Platz im Stall, welcher mit Stroh ausgelegt ist; regionale, kontrollierte Höfe; keine bio-Zertifizierung



		% GDA
<b>Brennwert</b>	814 kcal	36
<b>Eiweiß</b>	49 g	90
<b>Fett</b>	31 g	41
<b>Kohlenhydrate</b>	70 g	23

CO<sub>2</sub> [kg]

2,71



## Schlemmerfilet "Bordelaise" mit Remouladensauce und Petersilien- kartoffeln



Schlemmerfilet "Bordelaise", Kartoffeln, Petersilie, Remouladensauce (Mayonnaise, Magerquark, Gewürzgurken, Eier, Petersilie, Kapern, Jodsalz, weißer Pfeffer)



		% GDA
Brennwert	814 kcal	36
Eiweiß	49 g	90
Fett	31 g	41
Kohlenhydrate	70 g	23


CO<sub>2</sub> [kg]

0,67



## Chinapfanne



Gemüsemischung WOK China (tiefgekühlt), Langkornreis parboiled , Zwiebeln, Champignons, Chinagewürz, Jodsalz, Curry Ceylon-Taste

*von diesem  
Gericht müsst ihr  
euch leider  
selbst einen  
Eindruck  
verschaffen*

		% GDA
Brennwert	583 kcal	26
Eiweiß	32 g	57
Fett	32 g	42
Kohlenhydrate	107 g	35

CO<sub>2</sub> [kg]

0,66



# WIR, DIE GRÜNE HOCHSCHULGRUPPE KARLSRUHE, WÜNSCHEN EUCH EINE INFORMATIVE LEKTÜRE UND EINEN GUTEN APPETIT!

Wir danken dem Studentenwerk Karlsruhe, insbesondere der Leitung der Mensa, für die freundliche Unterstützung und das Bereitstellen von Rezepten und Fotos. Für die Berechnung der Wasser- und CO<sub>2</sub>-Bilanzen wurden als Grundlage Daten der Informationsportale [waterfootprint.org](http://waterfootprint.org) und [probasumweltbundesamt.de](http://probasumweltbundesamt.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 CO<sub>2</sub>-Bilanzen stark saisonabhängig sind. Alle Daten sind daher gerundete Durchschnittswerte und ohne Gewähr. Nachfragen bitte an [akernaehrung@lists.kit.edu](mailto:akernaehrung@lists.kit.edu).

Diese Broschüre ist ein Projekt des Arbeitskreises Ernährung der Grünen Hochschulgruppe Karlsruhe. Wir freuen uns jederzeit über neue MitstreiterInnen. Mehr Infos zur GHG findest du unter [ghg-karlsruhe.de](http://ghg-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 Wasserverbrauch [hl]



Bio-zertifiziert



Fisch,  
MSC-zertifiziert



Schweinefleisch



Rinderfleisch



vegan



vegetarisch

## Impressum

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

Florian Soldner  
Grüne Hochschulgruppe Karlsruhe e.V.  
c/o UStA  
Adenauerring 7  
76131 Karlsruhe

