

KRITERIEN- KATALOG



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM

KRITERIEN

Ziel des KochCup ist es, dass **leckere, nachhaltige Gerichte** entstehen, die gut und gerne von unseren Follower:innen zuhause nachgekocht werden können und im besten Fall auch den Weg in zahlreiche Restaurants und Kantinen finden. Dein Gericht hat gute Chancen, wenn du möglichst pflanzliche, regionale, saisonale und ökologische Zutaten verwendest und dabei so wenig wie möglich Lebensmittelabfälle anfallen. Darüber hinaus bewerten wir auch deinen Rezeptnamen, dein Rezeptfoto, die Verständlichkeit deiner Rezeptanleitung und ob sich das Gericht gut nachkochen lässt.

Das sind eine Menge Ansprüche, aber keine Sorge! Unser Ziel sind keine perfekten Gerichte, die in jeder einzelnen Kategorie die Höchstpunktzahl erreichen. Das Kreieren, Ausprobieren und Kochen soll dir **Spaß machen**, und wir möchten dich dazu einladen, dir zumindest über den ein oder anderen Punkt Gedanken zu machen. Und falls du mal irgendwo nicht weiterkommst, steht dir **das KochCup-Team** mit Rat und Tat zur Seite.

Möchtest du noch mehr zu planetenfreundlicher Ernährung erfahren? Dann melde dich zu unserem [Trainingslager](#) an!

Du hast Fragen? Schreib uns eine Mail an kochcup@cscp.org oder ruf an unter 0202 / 45 95 828.

Wir freuen uns auf dich und deine Kreation!

Dein KochCup-Team



Pflichtkriterien



Nachhaltigkeits-
kriterien



Weitere Kriterien



Jokerpunkte

KRITERIEN



Pflichtkriterien

Um eine gewisse Vergleichbarkeit gewährleisten zu können, muss dein Gericht ein paar [Pflichtkriterien](#) erfüllen.



Nachhaltigkeitskriterien

In den [Nachhaltigkeitskriterien](#) können pro Kategorie 1 – 3 Punkte geholt werden, die in der Gesamtwertung doppelt gezählt werden. Hier kannst du also jede Menge Punkte sammeln, auch wenn du nicht jede Kategorie zu 100% abdeckst.



Weitere Kriterien

Darüber hinaus bewerten wir auch [weitere Kriterien](#) wie deinen Rezeptnamen, dein Rezeptfoto, die Verständlichkeit deiner Rezeptanleitung und die Möglichkeit zum Nachkochen. Hier kannst du pro Kategorie 1 - 3 Punkte holen.



Jokerpunkte

Unsere [Jokerpunkte](#) bieten Platz für Individuelles. Je nach Ausprägung kannst du hier noch 3 x 3 Punkte holen.



PFLICHTKRITERIEN

PFLICHTKRITERIEN

- Du befindest dich **zum Zeitpunkt der Rezepteinreichung** in einem Ausbildungsverhältnis, in dem Kochen Teil der Ausbildung ist (z. B. Koch / Köchin / Fachkraft Küche o. ä.)
- Um eine gewisse Vergleichbarkeit gewährleisten zu können, muss dein Gericht die folgenden Vorgaben erfüllen
 - Dein Gericht ist eine **warme Hauptspeise**
 - Dein Gericht ist für **Sportler:innen** geeignet (erfüllt das [Grain-Green-Bean-Konzept](#))
 - Bei der Zubereitung deines Gerichts dürfen **keine Convenience-Produkte** verwendet werden (z. B. gefüllte Tortellini, Fertigsaucen, Fertigschnitzel, ...). Erlaubt sind aber trotzdem
 - reine Trockenprodukte (z. B. Reis, einfache Nudeln, Quinoa, Buchweizen, ...)
 - Konserven, die aus einer Zutat, Wasser und Salz bestehen (z. B. Kichererbsen, Bohnen, Mais, ...)
 - wenig verarbeitete pflanzliche Alternativprodukte (z. B. Hafermilch, Sojasahne, Tofu, Tempeh, ...)
 - [pflanzliche Käsealternativen](#) (z. B. Alternativen zu Scheibenkäse, Streukäse, Feta, Frischkäse, ...)
 - Du kalkulierst die Zutaten **für 2 Personen**
 - Du gibst den prozentualen Anteil an **Bio-Zutaten** am Gesamtgewicht (Rohgewicht) an
 - Der **Wareneinsatz** für dein Gericht beträgt für 2 Personen maximal 15,00€ brutto
- Die **Zutaten** bringst du selbst zum Regionalturnier und zum Finalturnier mit. Gegen Vorlage eines Kassenzettels können wir dir Kosten von bis zu 25,00€ brutto erstatten. Denn auch wenn dein Gericht für zwei Personen nicht mehr als 15,00€ kosten soll, kann es ja sein, dass du nicht alle Zutaten in der passenden Packungsgröße erhältst. Dennoch wäre es natürlich super, wenn du die Packungsgrößen so wählst, dass nicht allzu viel übrigbleibt bzw. du direkt unverpackt nur so viel einkaufst, wie du für dein Gericht benötigst. Kannst du die Zutaten nicht selbstständig mitbringen, kontaktiere uns bitte rechtzeitig unter kochcup@cscp.org. Dann finden wir gemeinsam eine Lösung.
- **Vor Ort vorhanden** sind Salz, Pfeffer sowie Sonnenblumen-, Oliven- und Rapsöl in Bio-Qualität
- Beim Wettbewerb hast du 30 Minuten **Zeit**, um deinen Arbeitsplatz einzurichten und weitere 2,5 Stunden, um dein Gericht zu kochen, anzurichten und zu servieren



NACHHALTIGKEITS- KRITERIEN



REGIONAL

- Mit **regionalen Lebensmitteln** unterstützt du nicht nur die Wirtschaft vor Ort, sondern tust auch dem Planeten etwas Gutes. Denn je kürzer die Transportwege sind, desto geringer ist auch der CO₂-Ausstoß. Es ist aber nicht immer einfach zu erkennen, welchen Weg Produkte hinter sich haben. Das [Regionalfenster](#) kann dir dabei helfen zu erfahren, woher die Hauptzutaten eines Produkts stammen und wo es verarbeitet und verpackt wurde.
- Beim KochCup ist es uns wichtig, dass du dir darüber Gedanken machst, wo deine Zutaten herkommen und du gut begründen kannst, wieso du welche Zutaten verwendest. Je mehr Produkte **mit kurzen Lieferwegen** du verwendest, desto mehr Punkte bekommst du. Da der KochCup bundesweit stattfindet, beschränken wir uns bei der Bewertung grundsätzlich darauf, ob die Zutaten in Deutschland angebaut werden können oder importiert werden müssen. Beziehst du Zutaten aus deiner näheren Umgebung, kannst du dies auch angeben und damit [Jokerpunkte](#) sammeln.



SAISONAL

- Auch wenn es viele Obst- und Gemüsesorten das ganze Jahr über im Supermarkt zu kaufen gibt, lohnt es sich, darauf zu achten, welche Produkte gerade Saison haben. **Heimische Saisonware** hat keine langen Lagerzeiten und Transportwege hinter sich und beinhaltet daher [mehr wertvolle Inhaltsstoffe und verbraucht weniger Energie](#).
- Welches Obst und Gemüse wann Saison hat, kannst du im [Saisonkalender](#) nachsehen. Da die KochCup-Regionalturniere im Herbst und das Finalturnier im Frühling stattfindet wird, ist das mit der Saisonalität gar nicht so einfach. Saisonale Zutaten weisen jedoch einen großen Mehrwert für den Planeten auf, weshalb wir Wert darauflegen, dass du dich mit der **Saisonalität deiner Zutaten** beschäftigst. Die höchste Punktzahl gibt es daher, wenn du herbstliche Zutaten beim Regionalturnier verwendest und uns wissen lässt, durch welche du sie im Frühling für's Finalturnier austauschen könntest (3 Punkte). Mit 2 Punkten kannst du rechnen, wenn deine Zutaten im Herbst und Frühling zumindest als Lagerware verfügbar sind. Aber keine Sorge, wenn du noch keine Idee für saisonale Alternativen oder Allrounder hast! 1 Punkt gibt es, wenn du herbstliche Zutaten im Regionalturnier verwendest und noch keine Frühling-Alternative im Sinn hast. Unsere Koch- und Ernährungsexpert:innen helfen dir gern bei der Finalturniervorbereitung.



BIO

- Bio-Lebensmittel sind gut für unseren Planeten, da der **ökologische Anbau** im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft [umwelt- und ressourcenschonender](#) ist. Dadurch, dass im Öko-Landbau auf chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel verzichtet wird, eine stärkere Vielfalt an Kulturpflanzen vorhanden ist und vermehrt Zwischenfrüchte eingesetzt werden, fördert er nachweislich die Artenvielfalt und schützt unsere Gewässer. Deshalb ist es uns wichtig, dass du dich mit dem **Bio-Anteil** in deinem Gericht auseinandersetzt.
- [Achte bei deinem Einkauf](#) auf das staatliche Bio-Siegel, das EU-Bio-Siegel oder Logos der Anbauverbände wie Naturland, demeter oder Bioland.
- Deutschland hat sich 2022 zum [Ziel](#) gesetzt, dass bis 2030 **30% der landwirtschaftlich bewirtschafteten Fläche** mit Öko-Landbau bewirtschaftet werden sollen. Daran haben auch wir uns orientiert und vergeben daher 1 Punkt, wenn 30 – 60% deiner Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Bei 60 – 80% Bio-Anteil erhältst du 2 Punkte. 3 Punkte bekommst du, wenn mehr als 80% deiner Zutaten ökologisch angebaut wurden.



PFLANZENBETONT

- Pflanzliche Produkte haben im Vergleich zu tierischen Produkten im Durchschnitt in der Regel einen wesentlich [geringeren Klima-Fußabdruck](#), d. h. sie sind besser für unsere Umwelt. Daher legen wir beim KochCup großen Wert auf eine pflanzenbetonte Ernährung. Die höchste Punktzahl (3 Punkte) erzielst du in dieser Kategorie deshalb, wenn dein Gericht komplett ohne tierische Produkte auskommt, also **rein pflanzlich** ist. 0 Punkte vergeben wir, wenn du Fleisch oder Fisch verwendest.
- Tierischer Käse weist neben Fleisch ebenfalls einen [hohen Klima-Fußabdruck](#) auf. Je mehr Fett in einem Milchprodukt vorhanden ist, desto mehr Milch wurde für die Herstellung benötigt und desto schlechter ist die Klimabilanz. Daher erhältst du in dieser Kategorie 2 Punkte für ein **vegetarisches Gericht ohne tierischen Käse**. Für ein **vegetarisches Gericht mit tierischem Käse** erzielst du beim KochCup 1 Punkt.
- Alternativen zu tierischen Produkten sind beim KochCup zugelassen, wenn sie **nicht stark verarbeitet** sind (z. B. Hafermilch, Sojasahne, Tofu, Tempeh, ...). Fertige Schnitzel, Nuggets, Filetstücke o.ä. sind aber nicht [zugelassen](#). Eine Ausnahme machen wir bei [veganen Käse-Alternativen](#). Verwendest du sie und nutzt auch sonst keine tierischen Produkte, erhältst du die volle Punktzahl. Ein vegetarisches Gericht mit veganer Käse-Alternative erhält von uns 2 Punkte.



MINIMAL FOOD WASTE

- In Deutschland werden jährlich unglaubliche 11 Millionen Tonnen **Lebensmittel weggeworfen**, wobei ein großer Teil davon vermieden werden könnte. Das bedeutet eine [unnötige Belastung](#) für die Ressourcen unseres Planeten, denn für den Anbau von Lebensmitteln werden Boden, Wasser, Dünger und Energie für die Ernte, die Verarbeitung und den Transport benötigt – und das natürlich auch, wenn das Produkt nicht verzehrt wird.
- Uns ist es deshalb wichtig, dass du dir Gedanken darüber machst, ob bei der Zubereitung deines Gerichts **Lebensmittelabfälle** (z. B. Schälreste) anfallen und ob diese vermieden werden können. Angelehnt an die [Lebensmittelnutzungshierarchie](#) bewerten wir, ob deine Reststoffe im gleichen Gericht (3 Punkte), in einem anderen Gericht (2 Punkte) oder als Kompost (1 Punkt) verwendet werden können. Schälreste kannst du z. B. vermeiden, indem du das komplette Gemüse mit Schale verwendest, oder du verarbeitest die Schale zu einer leckeren Brühe oder knusprigen Chips weiter.
- Natürlich können Lebensmittelabfälle entstehen, für die du nichts kannst, z. B. durch Druckstellen, die du wegschneiden musst. Das fließt natürlich nicht in die Wertung mit ein.



WEITERE KRITERIEN



WEITERE KRITERIEN

- **Rezeptname + Beschreibung:** Der Rezeptname deines Gerichts sollte bestenfalls passend, ansprechend und einfallsreich sein. Zudem solltest du eine treffende Beschreibung liefern, wie sie in einer Speisekarte vorkommen würde, z. B. „Dreierlei Rote Bete – Falafel, Carpaccio und Hummus aus Rote Bete“.
- **Foto:** Dein Rezeptfoto sollte Aufmerksamkeit erregen, ästhetisch sein und Lust auf das Gericht machen. Tipps zum Foodstyling findest du auf unserer Seite [Tipps & Tricks](#).
- **Verständlichkeit der Rezeptanleitung:** Ein gutes Rezept überzeugt nicht nur durch den Geschmack, sondern auch dadurch, dass es sich gut nachkochen lässt. Deine Anleitung sollte verständlich und nachvollziehbar sein und einen guten Lesefluss haben. Tipps für verständliche Rezeptanleitungen findest du auf unserer Seite [Tipps & Tricks](#).
- **Möglichkeit zum Nachkochen:** Damit möglichst viele Menschen dein Rezept zuhause oder in ihrem Restaurant nachkochen können, ist es hilfreich, wenn es mit üblichen Küchengeräten und Techniken zubereitet werden kann. Nothing too fancy. ☺



JOKERPUNKTE



JOKERPUNKTE

- Unsere Jokerpunkte bieten **Platz für Individuelles**. Gibt es etwas, das dein Gericht besonders macht?
 - Ist es **besonders regional**, weil du die Zutaten vom Hofladen nebenan oder sogar aus dem eigenen Garten besorgen kannst?
 - Ist es **besonders gut** für Kraft- oder Ausdauersportler:innen geeignet, weil es einen hohen Protein- bzw. Kohlenhydratanteil aufweist?
 - Ist es **besonders kreativ**, weil du dein eigenes Rezept für eine leckere Käse-Alternative hast? Wenn die Zubereitung dafür beim Wettbewerb nicht ausreicht, bekommst du trotzdem Jokerpunkte, wenn du das Rezept mit angibst und beim Wettbewerb selbst eine käufliche Käse-Alternative verwendest.



ANHANG



KÄSE- ALTERNATIVEN

- Uns ist bewusst, dass viele **vegane Käse-Alternativen** hochverarbeitet sind. Dennoch weisen sie im Durchschnitt einen [geringeren CO2-Fußabdruck](#) als tierische Käsesorten auf, und können den Umstieg auf eine pflanzenbetone Ernährung erleichtern.
- Am besten wäre es natürlich, wenn du deine pflanzliche Käse-Alternative selbst herstellst. Da es aber sein kann, dass die Zubereitungszeit beim Wettbewerb dafür zu knapp ist, sind käufliche vegane Käse-Alternativen im KochCup zugelassen, und du erhältst bei ihrer Verwendung die **volle Punktzahl**, wenn du auch sonst keine tierischen Produkte verwendest.
- Gern kannst du in deinem Rezept auf eine Möglichkeit verweisen, wie die pflanzliche Käse-Alternative mit ausreichend Zeit **selbst hergestellt** werden kann, und sammelst damit [Jokerpunkte](#).

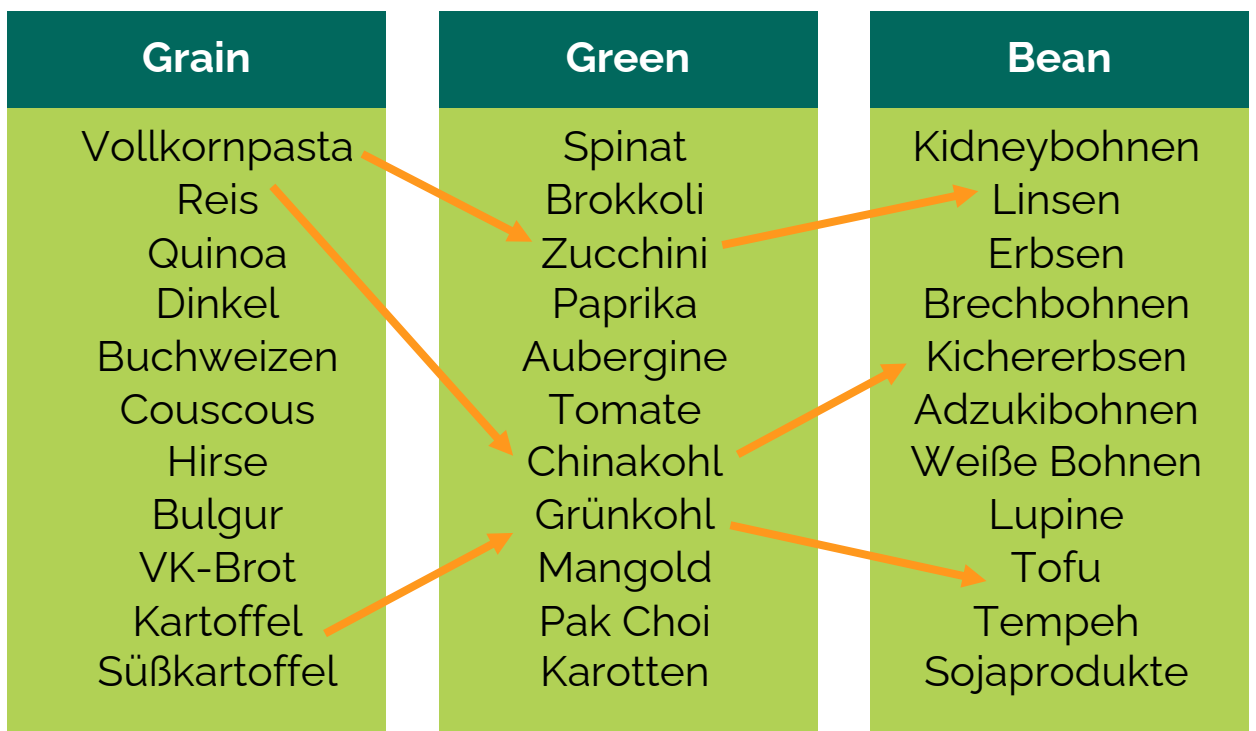


GRAIN-GREEN-BEAN

- Sportler:innen benötigen Kohlenhydrate für die Energiezufuhr, Proteine für den Muskelaufbau und Gemüse für die Nährstoffversorgung. Mit der Grain-Green-Bean-Formel kannst du ganz einfach pflanzenbetone Gerichte kreieren, die **für Sportler:innen geeignet** sind. In Kombination mit Getreide wird die [biologische Wertigkeit](#) von pflanzlichen Proteinen erhöht.
 - **Getreide oder stärkehaltiges Gemüse** (hier „Grain“) liefern energiereiche Kohlehydrate. Bevorzuge dabei Vollkornprodukte, denn diese beinhalten mehr Nährstoffe und halten länger satt.
 - In **Obst und Gemüse** (hier „Green“) stecken jede Menge wichtige Mikro-Nährstoffe, also Vitamine und Mineralstoffe. Bleib jedoch nicht nur bei grün, sondern mach dein Essen bunt! Das sieht nicht nur schön aus, sondern sorgt für Abwechslung auf deinem Teller!
 - **Hülsenfrüchte oder pflanzliche Fleischalternativen** (hier „Bean“) sind wertvolle Eiweißlieferanten. Achte dabei darauf, dass sie möglichst wenig verarbeitet sind. Einige Fleischalternativen kannst du auch selbst herstellen. Probier' es doch mal aus!

GRAIN-GREEN-BEAN

Hier siehst du einige mögliche Kombinationen nach der Grain-Green-Bean-Formel. Es gibt aber noch zahlreiche mehr, also lass deiner Kreativität freien Lauf!



Eigene Abbildung nach "Run Vegan" (Katrin Schäfer, Daniel Roth)

HAST DU FRAGEN?

KONTAKT

Schreib uns eine Mail an kochcup@cscp.org
oder ruf an unter 0202 / 45 95 828.



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Durchgeführt von:



COLLABORATING CENTRE ON SUSTAINABLE
CONSUMPTION AND PRODUCTION

tippingpoints
agentur für nachhaltige kommunikation