



4: Werkstatt Ernährung

Qualitätsbereich:
Unterricht und Angebote

Dipl. oec. troph. Kirsten Schänzer

„Pausen- und Mittagskonzept“ –
Ganztagsschule gesund gestalten
27.03.2019 Frankfurt a. M.

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung
Vernetzungsstellen
Schulverpflegung

**Schule &
Gesundheit**



Bitte beenden Sie den Satz
auf der Rückseite Ihrer Karte,
gerne mit nur einem Wort!

1.) Klimaschutz bedeutet für mich in der Ernährung ...

2.) Essen bedeutet für mich ...

Ziel: „klimafreundlich essen“

Foto: Kirsten Schänzer



Foto: Kirsten Schänzer



Definition Ernährungsbildung

„...wird als das persönliche Bemühen des Menschen angesehen, eine sinnvolle und gesundheitsförderliche Ernährungsweise aufzubauen, worin er Unterstützung und Begleitung erfährt.

Sie beschränkt sich nicht auf die Korrektur und Entfaltung des individuellen Essverhaltens, sondern berücksichtigt soziale, ökologische und ökonomische Aspekte eines selbstbestimmten und mitverantwortlichen menschlichen Handelns.“ (HEINDL 2003)

Bildungsziele in der Ernährungsbildung (nach REVIS)

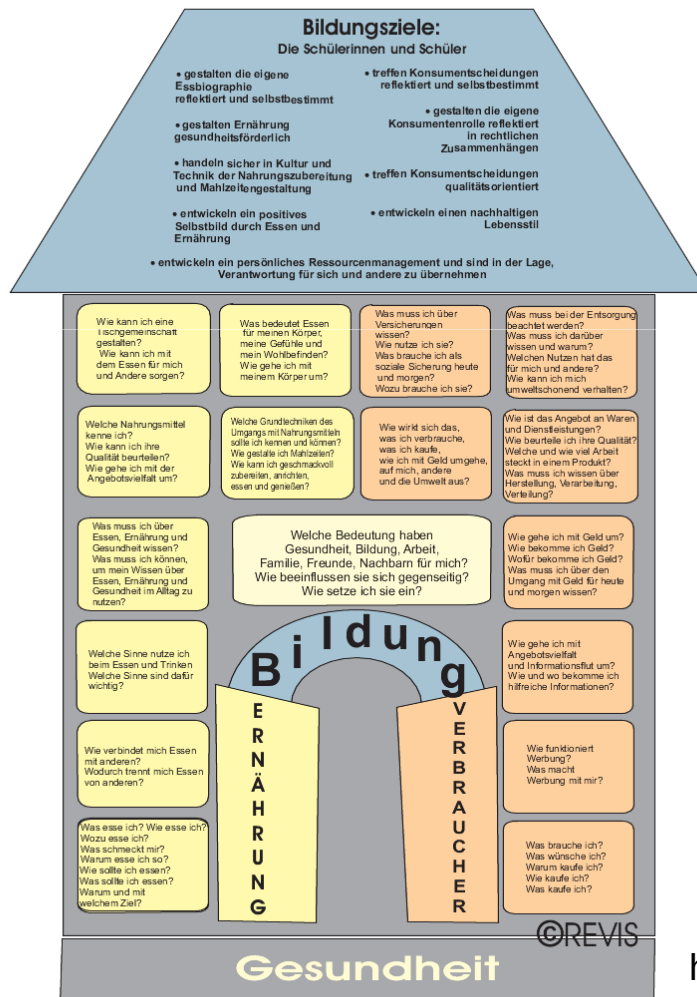
Die Schüler und Schülerinnen

- gestalten die eigene Essbiographie reflektiert und selbstbestimmt.
- gestalten Ernährung gesundheitsförderlich
- handeln sicher bei der Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.
- entwickeln ein positives Selbstkonzept durch Essen und Ernährung.

Quelle: evb-online.de

Haus der Bildungsziele - REVIS

Ernährungs-, (Gesundheits-) und Verbraucherbildung
Das Leben kompetent gestalten



Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemein bildenden Schulen

Schülerinnen & Schüler stehen im Mittelpunkt

<http://www.evb-online.de/images/Bildungsziele.png>

„Brottüten mit Fragen-Allerlei“ (Partner- oder Gruppengespräch)

Beispiele:

- Was gehört für dich zu einem guten Essen?
- Beende den Satz: Essen macht mich nicht nur satt, es bedeutet für mich auch...
- Was ist dein Lieblingsgericht?
Kannst du dich erinnern, wann du es das erste Mal gegessen hast?
- Was ist dir bei der Auswahl von Lebensmitteln wichtig?
- Viele mischen sich bei der Ernährung ein:
 - Was sagen deine Eltern, deine Freunde,
 - die Werbung, der Youtuber/die Youtuberin?

Werkstatt Ernährung



- Erlebnis- und handlungsorientiertes Bausteinkonzept
- 5./6. Klasse – alle Schulformen
- AG, Wahlunterricht, Projektwoche
- (Ordner), CD , Downloadbereich Homepage
- ist anerkannter Baustein für die Zertifizierung Schule und Gesundheit - „Ernährung & Konsum“

„Werkstatt Ernährung“

Schüler und Schülerinnen sollen befähigt werden:

- sich ausgewogen zu ernähren
- Eigenverantwortung für sich und ihren Körper zu übernehmen
- verschiedene Techniken der Nahrungszubereitung anzuwenden
- Kenntnisse zu Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln zu erlangen
- sich der Umwelt gegenüber verantwortungsbewusst zu verhalten.

Foto: Kirsten Schänzer



„Werkstatt Ernährung“

Die Welt der Lebensmittel erkunden

- gemeinsames Kochen
- Sinnesschulung
- das Kennenlernen regionaler und saisonaler Lebensmittelangebote
- Supermarkterkundung
- Bauernhofbesuch
- Besuch von Metzgerei und/oder Bäckerei



Foto: Kirsten Schänzer

„Werkstatt Ernährung - Umsetzung

Foto: Kirsten Schänzer



Variationsmöglichkeiten

- als Arbeitsgemeinschaft verteilt über ein Schulhalbjahr
- als Projekttag
- im Rahmen einer Projektwoche/ Klassenfahrt
- als praktischer Baustein im Regelunterricht

„Werkstatt Ernährung“ – die Bausteine

1. „Basis-Baustein“

- Wegweiser durch die Werkstatt
- „Ernährung kompakt“
- Arbeiten mit Schülerinnen & Schülern in der Küche (Checklisten)

Jeder weitere Baustein nimmt eine Lebensmittelgruppe unter die Lupe:

2. Getränke
3. Obst & Gemüse
4. Kartoffeln
5. Fleisch & Eier
6. Kräuter & Gewürze
7. Getreide
8. Milch & Milchprodukte
9. Hülsenfrüchte

10. Neu! Ernährung und nachhaltige Entwicklung (2. Auflage, 2016)



Foto: Kirsten Schänzer

Aufbau der einzelnen Bausteine

- Fachinfo
- Arbeitsmaterialien und –hilfen
- Arbeitsblätter
(die jeweiligen methodisch didaktischen Hinweise)
- Arbeitsmaterialien und –hilfen
- Schülerinfo
- Rezepte
(mit den jeweiligen methodisch didaktischen Hinweise)

Alle Arbeitsblätter und Rezepte als bearbeitbare Word-Dokumente **auf CD** und im Downloadbereich:
www.werkstatt-ernaehrung.hessen.de





Verbraucherpolitik in
Hessen

Wirtschaftlicher &
digitaler
Verbraucherschutz

Lebensmittelsicherheit

Produktsicherheit

Verbraucherbildung

Verbraucherrechte

**Ernährung &
Ernährungsbildung**

Bauernhof als
Klassenzimmer

Nachhaltige Ernährung

EU-Schulprogramm

Netzwerk Ernährung

WERKSTATT ERNÄHRUNG

Downloadbereich Handbuch Werkstatt Ernährung

HANDBUCH WERKSTATT ERNÄHRUNG

Einführung in die Arbeit mit der Werkstatt Ernährung

 [Einführung in die Arbeit mit der Werkstatt Ernährung \(PDF / 7 MB\)](#)

HANDBUCH WERKSTATT ERNÄHRUNG

Grundlagen der Werkstatt Ernährung

 [Grundlagen der Werkstatt Ernährung. Teil 1 \(PDF / 10 MB\)](#)

 [Grundlagen der Werkstatt Ernährung. Teil 2 \(PDF / 10 MB\)](#)

 [Grundlagen der Werkstatt Ernährung. Teil 3 \(PDF / 5 MB\)](#)

 [Grundlagen - Arbeitsblatt 1 \(DOC / 81 KB\)](#)

 [Grundlagen - Arbeitsblatt 2 \(DOC / 240 KB\)](#)



HESSEN-SUCHE

Suchbegriff eingeben



[Service Hessen](#)

OBST & GEMÜSE



Fachinfo Obst & Gemüse

Das Thema Obst & Gemüse ist sehr umfangreich, daher wurde ein Doppelbaustein erstellt. Es empfiehlt sich, das Thema Obst & Gemüse in mehreren aufeinander folgenden Werkstatteinheiten zu erarbeiten. Ergänzend bietet sich eine Exkursion an.

Obst & Gemüse

Gemüse und Obst sind prächtig mit wertvollen Inhaltsstoffen und dabei ausgesprochen energiearm. Sie sind unsere wichtigsten Lieferanten für Vitamine und Mineralstoffe und enthalten zudem wertvolle Ballaststoffe. So ist der Verzehr von Obst und Gemüse zum Beispiel für eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung unverzichtbar.

Obst und Gemüse enthalten reichlich:

- Vitamin C
- Beta-Carotin (Vorstufe des Vitamin A)
- Mineralstoffe: Kalium, Phosphor und Magnesium
- sekundäre Pflanzenstoffe
- Gemüse liefert zudem B-Vitamine und Vitamin K



Foto: blicka/Fox17

Das Besondere: Sekundäre Pflanzenstoffe

Ausschließlich in Obst und Gemüse stecken besondere Gesundheitsschützer: die sekundären Pflanzenstoffe. Das sind Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe, die dafür sorgen, dass eine Tomate rot und eine Gurke grün ist, dass eine Erdbeere nach Erdbeere duftet und die Zwiebel einem die Tränen in die Augen treibt.

Eine Pflanze bildet diese Stoffe, um sich vor Insekten, Pilzen oder Bakterien zu schützen oder um Nützlinge anzulocken. Aber auch für unseren Körper sind sekundäre Pflanzenstoffe von großer Bedeutung, denn sie beeinflussen eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen positiv:

Sekundäre Pflanzenstoffe

- beugen Herz-Kreislauferkrankungen vor
- stabilisieren das Immunsystem
- hemmen Entzündungsprozesse
- wirken antimikrobiell
- wirken blutgerinnungshemmend
- bewahren antioxidativ wirkende Vitamine, (Antioxidantien) vor der Zerstörung

hi

2 Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Fachinfo:

enthält Hintergrundinformationen zur Ernährungslehre und den verschiedenen Lebensmittelgruppen sowie Literaturhinweise.

OBST & GEMÜSE 3 Aktivitäten		
Zeit	Inhalt	Material/ Methode
10 min	Vorstellung des Themas „Obst & Gemüse“ Klassengespräch über das Lieblingsobst- und das Lieblingsgemüse der Schülerinnen und Schüler.	Klassengespräch
45 min	Die Schülerinnen und Schüler bereiten in Kleingruppen verschiedene Obstgerichte zu.	Rezepte: • Phil's Pfirsiche • Sommer-Snack-Bar • Tutti Frutti „Küchen-ABC“ Checkliste „Einrichten des Arbeitsplatzes“ Methodisch-didaktische Hinweise S. 29
15 min	Gemeinsamer Verzehr der Obstgerichte. Dabei Klassengespräch über die Saisonalität der Obst- und Gemüsesorten und über die Vorteile von Obst und Gemüse aus der Region.	
15 min	Abpülen und aushülsen	Checkliste „Spülrufen“
15 min	Frage: Welche Obst- und Gemüsesorten kennt ihr? Aktivität: Obst- und Gemüsesorten ortsen	Be-grüßst du? (Arbeitsblatt 1)
15 min	Führen Sie nicht nicht, um Obst und Gemüse kennen zu lernen. Es muss probiert werden. Führen Sie mit den Schülerinnen und Schülern einen Geschmackstest durch. Aktivität: Obst und Gemüsesorten probieren	Die Geschmacksdetektive (Arbeitsblatt 2)
30 min	Wer kochen will, muss auch die Geräte kennen. Führen Sie die Regeln zum Umgang mit dem Messer mit Hilfe des Arbeitsblattes 3 ein. Aktivität: Kinder probieren Messer, Hobel und Raspel aus.	Messer, Hobel & Co (Arbeitsblatt 3)
5 min	Verteilen von Arbeitsblatt 4 und 5 als Hausaufgabe, der Schülerinfo und der Rezepte. Hinweis auf den nächsten Baustein Das Obst- und Gemüsetagebuch kann beim Tischgespräch im Baustein „Gemüse“ besprochen werden oder im Baustein „Obst“ in einer weiteren Werkstattstunde.	Obst und Gemüse à la Saison (Arbeitsblatt 4) Mein Obst- und Gemüsetagebuch (Arbeitsblatt 5) Schülerinfo

Die Aktivitäten sind Vorschläge und frei kombinierbar. Bei den Zeitangaben handelt es sich um Zeinkangaben.

12 Werkstatt: Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

„Aktivitäten = „Stundenabläufe“

Die farbig unterlegten Aktivitäten sind das Kernstück der jeweiligen Werkstattstunde.

Die weißen Aktivitäten sind optional und können je nach Interesse, Möglichkeiten und verfügbarer Zeit vor oder nach dem Zubereiten der Mahlzeiten durchgeführt werden. Auch Hausaufgaben werden dort aufgeführt.

Beispiel: Baustein Milch

8 Milch		
Aktivitäten		
Zeit	Inhalt	Material/Methode
10 min	Vorstellung des Themas „Milch“ bzw. des Themas „Milchprodukte“ Klassengespräch: • Warum ist Milch für unseren Körper so wichtig? • Welche Milchprodukte kennt ihr?	Klassengespräch
30 min	Die Schülerinnen und Schüler bereiten verschiedene Gerichte zu und decken den Tisch.	Rezepte: • Käsehappen • Erdbeer-Bananen-Drink • Shake-Him • Erdbeer-O „Küchen-ABC“ Checkliste „Einrichten des Arbeitsplatzes“ „Methodisch-didaktische Hinweise“ auf S. 27
15 min	Gemeinsamer Verzehr der Gerichte, dabei Klassengespräch über die Herstellung von Käse	Klassengespräch
15 min	Abspülen und aushüften	Checkliste „Spüllingel“
20 min	Aktivität: Schülerinnen und Schüler führen einen Geschmackstest mit verschiedenen Milchprodukten durch.	Geschmacksdetektive: Milchprodukte (Arbeitsblatt 1)
45 min	Aktivität: Schülerinnen und Schüler untersuchen verschiedene Milchpackungen	Milchsorten im Vergleich (Arbeitsblatt 2)
20 min	Aktivität: Schülerinnen und Schüler führen einen Geschmackstest mit verschiedenen Käsesorten durch.	Geschmacksdetektive: Käse (Arbeitsblatt 3)
20 min	Aktivität: Schülerinnen und Schüler stellen selbst Butter her.	Butter selbst herstellen (Arbeitsblatt 4)
5 min	Verteilen von Arbeitsblatt 5 als Hausaufgabe, von Schülerinfo 1 und 2 und der Rezeptur. Hinweis auf den nächsten Baustein:	Rätselhafte Milch (Arbeitsblatt 5) Schülerinfo Milch Schülerinfo Milchprodukte Rezeptkopien

Die Aktivitäten sind vorschläge und frei kombinierbar. Die Zeiten sind Zeitangaben.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Werkstatt Einführung 13

Mögliche Werkstatteinheiten

1. Schwerpunkt **Milch- und Milchprodukte**

- Milchsorten im Vergleich
- Rätselhafte Milch
- Milchshakes

2. Schwerpunkt **Butter & Käse**

- Geschmacksdetektive: Milchprodukte
- Butter selbst herstellen
- Käsehappen

Arbeitsblätter

- „Tagebücher“ - Reflektieren des eigenen Essverhaltens
- „Geschmacksdetektive“ - Sinnesübungen
- Lebensmittel erkunden
- Rätsel
- ...

Name Klasse Datum

OBSST & GEMÜSE

1. Arbeitsblatt OBST & GEMÜSE

Fühlen: Be-greift du?

1. In dem Beutel vor dir sind verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

Versuche zu er tasten, welches Obst und welches Gemüse in dem Beutel stecken.

- Trage jedes Obst oder Gemüse, das du er tastet hast, in die Tabelle unten ein.
- Entscheide, ob es zum Obst oder zum Gemüse gehört.
- Beschreibe, was du beim Tasten der Frucht oder des Gemüses fühlst.
Ist es zum Beispiel weich, hart, rau, glatt, samtig?
- Hole die Frucht oder das Gemüse aus dem Beutel und rieche darauf!
Schneide das Gemüse oder das Obst durch, um den Geruch intensiver wahrzunehmen.
Beschreibe den Geruch, zum Beispiel süß, säuerlich, fruchtig.
- Fällt dir ein passendes Gericht ein, für das man das Obst oder das Gemüse verwendet?

Name	Obst oder Gemüse?	So fühlt es sich an:	Es riecht nach:	Dieses Gericht kann man daraus zubereiten:

2. Vor dir liegen eine frische Möhre und eine ältere Möhre.
Warum erkennst du die Möhre, die frischer ist?
Notiere mindestens drei Erkennungsmerkmale auf der Rückseite des Arbeitsblattes.

Werkstatt Ernährung 12

Arbeitsblätter

Name Klasse Datum

1. Arbeitsblatt OBST & GEMÜSE

OBST & GEMÜSE




Fühlen: Be-greifst du?

1. In dem Beutel vor dir sind verschiedene Obst- und Gemüsesorten.

Versuche zu ertasten, welches Obst und welches Gemüse in dem Beutel stecken.

- Trage jedes Obst oder Gemüse, das du ertastet hast, in die Tabelle unten ein.
- Entscheide, ob es zum Obst oder zum Gemüse gehört.
- Beschreibe, was du beim Tasten der Frucht oder des Gemüses fühlst.
Ist es zum Beispiel weich, hart, rau, glatt, samtig?
- Hole die Frucht oder das Gemüse aus dem Beutel und rieche daran!
Schneide das Gemüse oder das Obst durch, um den Geruch intensiver wahrzunehmen.
Beschreibe den Geruch, zum Beispiel süß, säuerlich, fruchtig.
- Fällt dir ein passendes Gericht ein, für das man das Obst oder das Gemüse verwendet?

Name:	Obst oder Gemüse?	So fühlt es sich an:	Es riecht nach:	Dieses Gericht kann man daraus zubereiten:

2. Vor dir liegen eine frische Möhre und eine ältere Möhre.
Woran erkennst du die Möhre, die frischer ist?
Notiere mindestens drei Erkennungsmerkmale auf der Rückseite des Arbeitsblattes.



OBST & GEMÜSE



„Fühlen: Be-greift du?“

Methodisch-didaktische Hinweise zu Arbeitsblatt 1

Kompetenzen
Die Schülerinnen und Schüler

- nehmen Obst und Gemüse durch Tasten bewusst wahr
- erfahren, dass der Tastsinn genaue Informationen über die Form, Struktur und Konsistenz von Lebensmitteln liefert
- erfahren, dass der Tastsinn zum Prüfen des Reifegrades von Obst und Gemüse wichtig ist
- nehmen den unterschiedlichen Geruch der Obst- und Gemüsearten bewusst wahr
- bringen Obst- und Gemüsearten mit Gerichten in Verbindung

Material

- Arbeitsblatt 1
- Je drei Schülerinnen und Schüler teilen sich einen Fühlbeutel. Als Fühlbeutel eignen sich blickdichte Stoffbeutel oder Kissenbezüge.
- pro Fühlbeutel mehrere Arten festes Obst und Gemüse, zum Beispiel: Apfel, Birne, Banane, Kiwi, Orange, Zitrone, Walnuss, Radieschen, Zucchini, Mohrrübe, Paprika, Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Brokkoli. Sie können die Fühlbeutel unterschiedlich bestücken und unter den Schülergruppen tauschen
- pro Gruppe
 - ein Schneidebrett
 - ein Küchenmesser
 - eine frische Möhre
 - eine alte, deutlich welcke Möhre
- Kleine Tüten oder Frischhalteboxen zum Verpacken von übrig gebliebenem Obst und Gemüse.

Vorbereitung
Packen Sie die Fühlbeutel vor der Unterrichtsstunde, damit die Schülerinnen und Schüler den Inhalt vorab nicht sehen können.

Zeitaufwand
15 Minuten

Hinweis
Die Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen. Reihum greift jedes Kind in den Beutel, ertastet zunächst eine Obst- oder Gemüseart. Anschließend nennt es Name und Zugehörigkeit zu Obst oder Gemüse, beschreibt diese und nennt ein passendes Gericht. Zum Riechen nehmen die Kinder Obst und Gemüse aus dem Beutel und schnuppern daran. Dann schneiden sie die Frucht oder das Gemüse durch und nehmen erneut den nun intensiveren Geruch wahr. Die Kinder tragen die Ergebnisse gemeinsam in die Tabelle des Arbeitsblattes ein. Jedes Kind sollte mindestens vier verschiedene Obst- oder Gemüsearten ertasten. Die ertasteten Früchte und Gemüse dürfen gegessen oder mit nach Hause genommen werden.



Bei der Unterscheidung in frische und alte Möhren soll den Schülerinnen und Schülern bewusst werden, dass wir sowohl sehen als auch fühlen und riechen können, ob Obst und Gemüse frisch ist.



14 Werkstatt Ernährung

Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Schülerinfo OBST & GEMÜSE



OBST & GEMÜSE

5 am Tag Obst und Gemüse

Ernährungsfachleute empfehlen, 5mal am Tag Obst und Gemüse zu essen. Und zwar 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Kampagne mit dem Titel „5 am Tag Obst und Gemüse“ will die Menschen darauf aufmerksam machen.

Warum so viel Obst und Gemüse essen?
Obst und Gemüse schmeckt knackig, saftig, lecker und liefert uns viele Stoffe, die wir täglich brauchen, um fit zu bleiben.

Das steckt im „Grünzeug“

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Ballaststoffe
- sekundäre Pflanzenstoffe



Obst und Gemüse sind unsere besten Vitamin-Lieferanten. Vitamin C schützt dich zum Beispiel vor Erkältungen.

Was sind sekundäre Pflanzenstoffe?

Sekundäre Pflanzenstoffe sind in Obst und Gemüse die Geruchs-, Geschmacks- und Farbstoffe. Du merkst sie zum Beispiel am scharfen Geruch von geschnittenen Zwiebeln, am bitteren Geschmack von Rosenkohl oder an der roten Farbe von Tomaten. Sekundäre Pflanzenstoffe sind für unseren Körper tolle Schutzstoffe vor vielen Krankheiten.

5 Portionen Obst und Gemüse am Tag essen – wie geht das?

- Obst: 2 Portionen Obst oder 1 Portion Obst und 1 Glas Obstsaft (100 % Fruchtgehalt)
- Gemüse: 1 Portion Gemüse roh, 1 Portion Gemüse gekocht, 1 Portion Salat

Miss die Portionen mit deiner Hand, dann bekommst du genau das, was du brauchst. Abwiegen ist unnötig.

- bei großen Stücken, die in eine Hand passen, ist eine Portion genau eine Handvoll, zum Beispiel: Apfel, Birne, Kohlrabi
- bei Obst und Gemüse, das man klein schneidet oder das klein ist, ergeben zwei Hände voll eine Portion, zum Beispiel: Brokkoli, Blumenkohl, Erbsen, Erdbeeren, Himbeeren, Salat

So schmeckt „5 am Tag Obst und Gemüse“

- Frühstück: Müsli mit 1 Hand voll Obst oder 1 Glas Orangensaft
- Pausenbrot: Vollkornbrötchen mit Käse, Salat und Gurkenscheiben plus 1 Stück Obst, zum Beispiel 1 Apfel oder 1 Birne
- Mittagessen: 2 Hände voll kleingeschnittenes Gemüse
- Snack für zwischendurch: 1/2 Kohlrabi oder 1 Möhre knabbern
- Abendessen: 1 kleiner bunter Salat



3

Rezepte

OBST & GEMÜSE

Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

Ablauf des Werkstattelementes „Kochen“

1. Wählen Sie die Rezepte aus, die Sie mit den Kindern zubereiten möchten. Alle Rezepte können auch im Klassenraum zubereitet werden.
2. Stellen Sie die Gerichte, die zubereitet werden sollen, vor:
 - Phil's Pfirsiche
 - Sommer-Snack-Bar
 - Tutti Frutti
3. Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleine Gruppen ein.
4. Vortellen Sie die Rezepte in den Gruppen.
5. Die Schülerinnen und Schüler lesen gemeinsam in Gruppenarbeit oder im Klassenverband die Rezepte durch, eventuelle Fragen werden sofort geklärt (Das „Küchen-ABC“).
6. Die Schülerinnen und Schüler richten ihren Arbeitsplatz ein (Checkliste „Einrichten des Arbeitsplatzes“).
7. Die Schülerinnen und Schüler bereiten möglichst selbstständig ihr Gericht zu.
8. Die Schülerinnen und Schüler decken gemeinsam den Tisch.
9. Als Thema für das Tischgespräch bei der gemeinsamen Mahlzeit können Sie zum Beispiel die Saisonalität von Obst und Gemüse erläutern und die Vorteile von regionalen Obst- und Gemüsesorten diskutieren.
10. Aufräumen und Abspülen (Checkliste „Spülregio“).



Horstliches Museum für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Werkstatt Ernährung 25

Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

Name Klasse

Datum

OBST & GEMÜSE

Rezept 1

Phil's Pfirsiche

Zutaten (für 4 Personen):
 4 Pfirsiche (wenn es keine frischen Pfirsiche gibt, schmeckt der Quark auch mit Erdbeeren. Im Winter können es auch Dosenpfirsiche oder Bananen sein.)

250 g Magerquark
 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
 2 EL Honig
 ca. 50 ml Milch
 2 gestr. EL Kakao
 1 Päckchen Vanillezucker
 2 EL Schokoraspeln
 3 EL Walnusskerne

Du brauchst noch:
 Gemüsemesser
 Schneidebrett
 Schüssel
 1 Rührlöffel
 4 Dessertschälchen



Magerquark schmeckt super-cremig, wenn man ihn mit Mineralwasser verrührt. Das ist ein echter Geheimtipp!

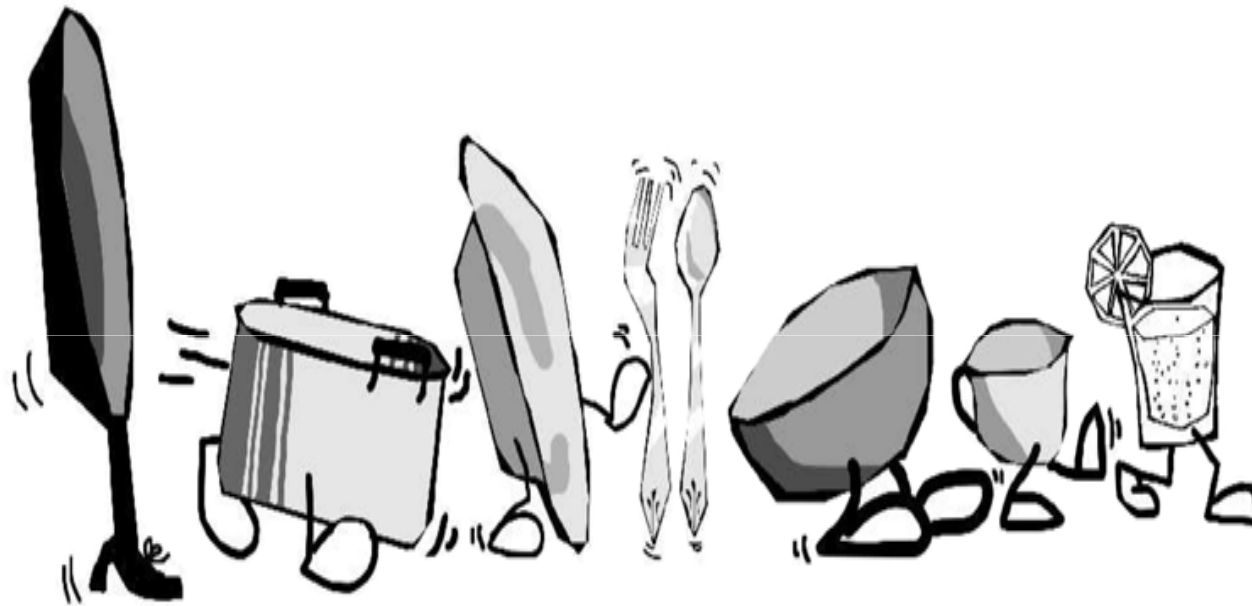
So geht's:

1. Frische Pfirsiche waschen, trocknen tupfen, halbieren und den Kern entfernen. Je zwei Pfirsichhälften in eine Dessertschale legen.
2. Quark in einer Schüssel mit dem Mineralwasser cremig rühren. Dann mit Milch, Honig, Kakao und Vanillezucker zu einer glatten Creme verrühren.
3. Den Quark gleichmäßig auf die acht Pfirsichhälften verteilen.
4. Die Quarkpfirsiche mit den Schokoraspeln und den gehackten Walnüssen bestreuen.

Horstliches Museum für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Werkstatt Ernährung 27

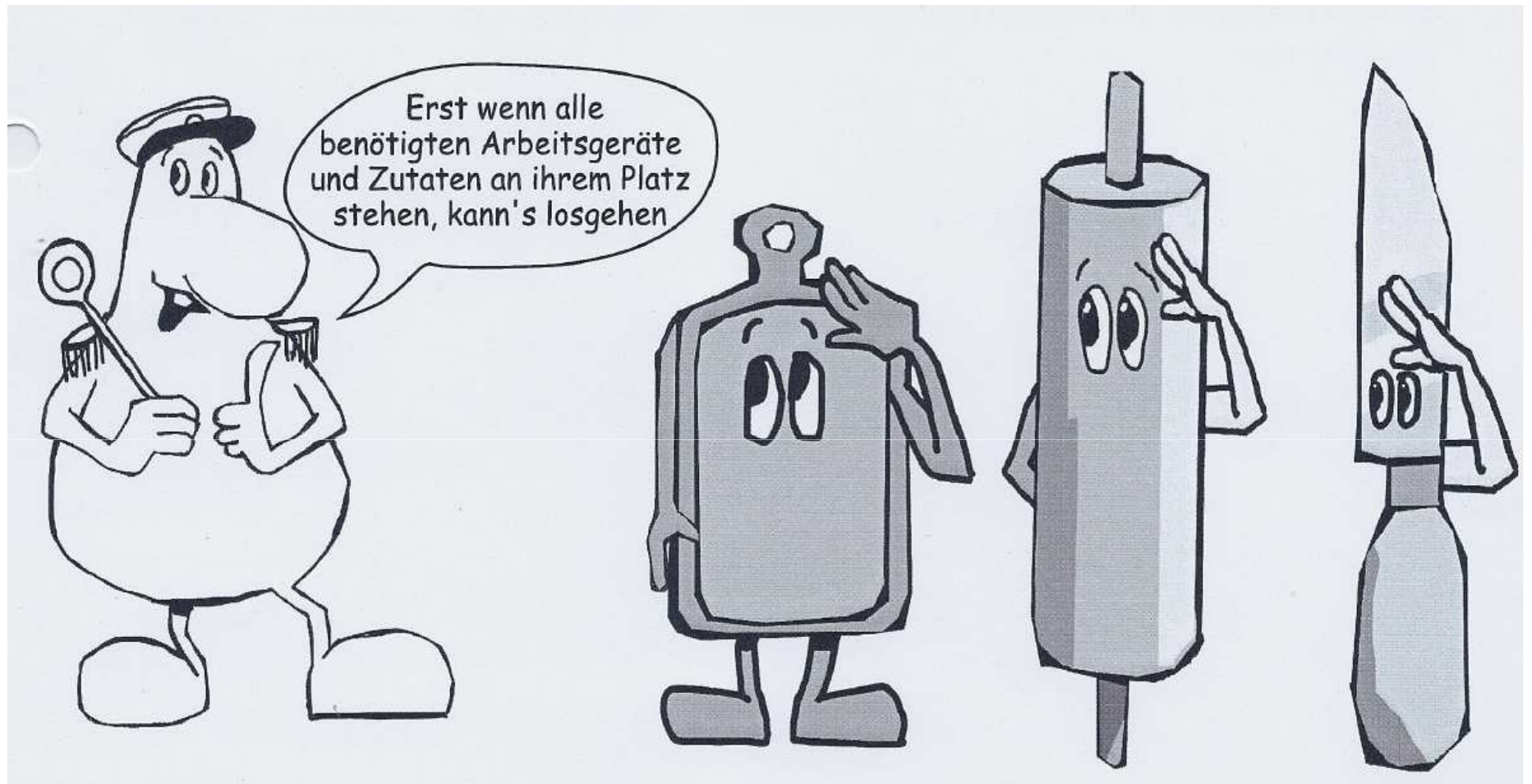
Der Küchen-Countdown

- Baustein 1 -



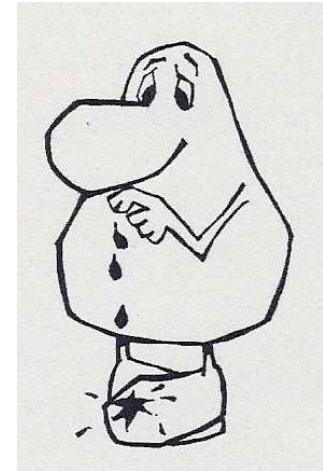
Checklisten mit methodisch-didaktischen Hinweisen

1. Das Küchen ABC (*Maßeinheiten, Mengen- und Temperaturangaben*)
2. Der Hygiene-Check (*u.a. Umgang mit leichtverderblichen LM*)
3. Sicherheits-Check (*rund ums Schneiden und ums Kochen*)
4. Erste Hilfe
5. So machst du dich „küchenfertig“
6. So richtest du deinen Arbeitsplatz ein
7. So verlässt du die Küche
8. Spülregeln
9. Spielregeln bei Tisch
10. Das Auge isst mit



Rund ums Schneiden

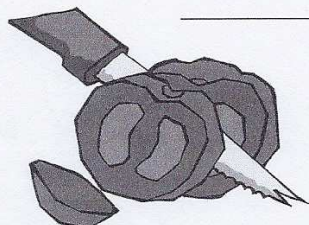
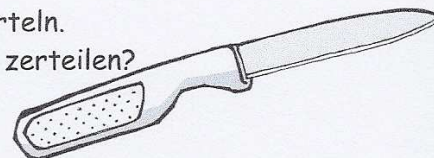
- Laufe niemals mit einem Messer in der Hand herum.
- Fasse das Messer am Griff an, niemals an der Klinge.
- Schneide mit dem Krallen- oder Tunnelgriff.
- Arbeite immer vom Körper weg.
- Schneide auf einer festen Unterlage, nicht in der Luft.
- Fange niemals fallende Messer auf!
- Lege das Messer zum Weiterreichen auf die Arbeitsfläche, damit der andere es sich nehmen kann



2. Du bekommst verschiedene Obst- und Gemüsearten. Zerkleinere sie und probiere dabei alle Schneidegeräte aus. Welches Schneidegerät eignet sich wofür am besten?

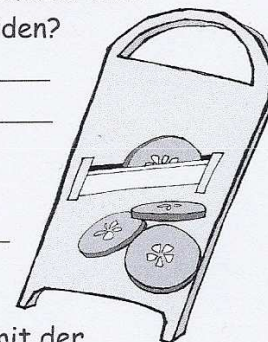
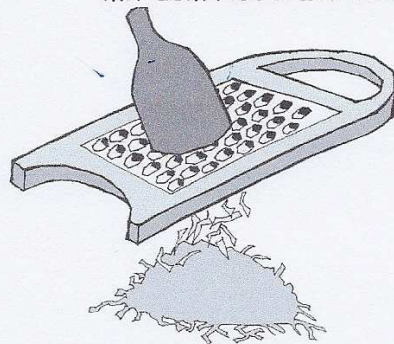
a) Versuche, Obst und Gemüse mit dem **Gemüsemesser** zu vierteln.

Welches Gemüse/Obst kannst du gut mit dem Gemüsemesser zerteilen?



b) Schneide jeweils ein Viertel des Gemüses/Obstes mit dem **Tomatenmesser** in kleine Würfel. Welches Gemüse/Obst kannst du gut mit dem Tomatenmesser schneiden?

c) Versuche, ein Viertel des Gemüses/Obstes mit dem **Gemüsehobel** in Scheiben zu hobeln. Was kannst du gut mit dem Hobel zerkleinern?



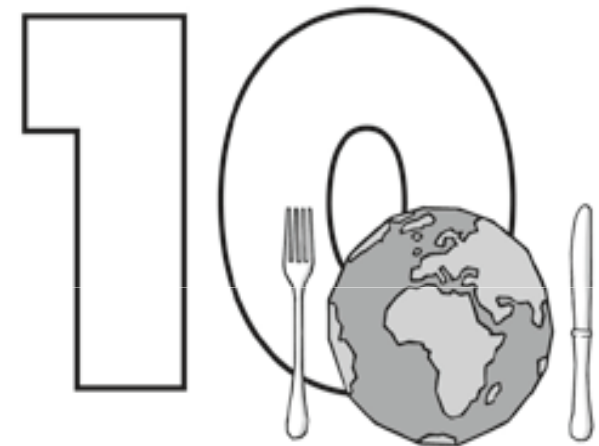
d) Versuche jetzt, ein Gemüse-/Obstviertel mit der **Gemüsereibe** zu zerkleinern. Welches Gemüse/Obst kannst du gut mit der Gemüsereibe zerkleinern?



Inhalte neues Kapitel (Fachinfo)

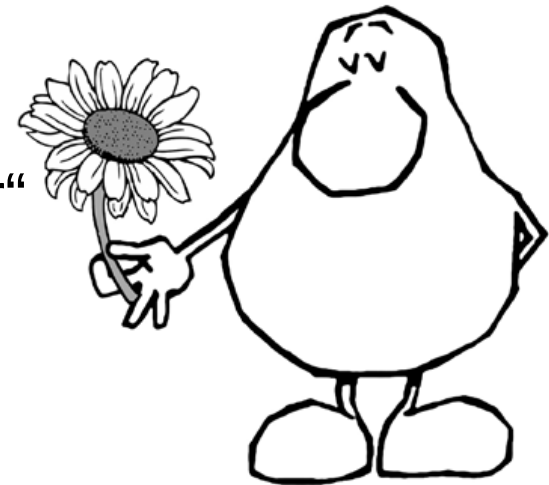
Ernährung und nachhaltige Entwicklung

- **Nachhaltige Entwicklung**
 - Sustainable Development Goals
- **Essen und Klima**
- **artgerechte Tierhaltung**
- **Fairer Handel**
- **regional & saisonal**
- **Wertschätzung von Lebensmitteln**
- **vegetarische & vegane Ernährung!**



„Arbeitsblätter“

- "Der Kühlschrank-Check"
- „Zu gut für die Tonne?“
- "Wie klimafreundlich ist unser Rezept?"
- "Gut kombiniert?"
- „Rätsel für Mitdenker und Anpacker“



Schülerinfos

- Zukunftsfähig essen
- Richtig planen und lagern
- Mindestens haltbar bis...?
- Was schmeckt dem Klima?
- Veggie – Essen ohne Fleisch!



Das Land Hessen stellt die Materialien kostenlos zur Verfügung:

- CDs
- (Schulungsordner)
- Materiallisten, alle Inhalte und weitere Infos
www.werkstatt-ernaehrung.hessen.de



Lehrerfortbildungen
nächste Schulung:
24.09.2019 in Wiesbaden

Externe Unterstützung durch
geschulte Ernährungsfachfrauen des
Landfrauenverbandes Hessen

LandFrauen

Umsetzungsmöglichkeiten?

1. In welchem Rahmen möchten Sie „praktische“ Ernährungsbildung durchführen?
- AG, *Unterricht (welche Fächer), Projekttag/-wochen*
2. Welche Schwierigkeiten/Herausforderungen sehen Sie bei der Umsetzung?
3. Welche Fragen sind offen?

Bitte tauschen Sie sich in Kleingruppen aus und notieren Sie Ihre Ergebnisse auf Karten!





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!