

Mission: Getreide aufspüren

Projekttag für Schulkinder



Mission: Getreide aufspüren

Einleitung

Fast alle Kinder essen Brot, Müsli, Nudeln und Reis. Manche kennen auch die Antwort auf die Frage, woraus diese Lebensmittel meistens bestehen: Getreide! Dieses ist seit Jahrtausenden eines unserer Hauptnahrungsmittel. Aber was ist eigentlich Getreide? Gehen Sie mit Ihren Kindern auf eine Mission. Wie wird beispielsweise aus einem Getreidekorn eine Nudel oder eine Haferflocke? Das ist spannend und klärt wichtige Zusammenhänge. Die häufigsten Getreidearten sind Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Mais, Reis und Hirse. In Backwaren und Nudeln steckt das Mehl daraus. Couscous wird aus dem Grieß von Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt. Bulgur wird meist aus Hartweizen gewonnen, Graupen aus Gerste.

Alle Getreidekörner haben den gleichen Aufbau: Sie bestehen aus Keimling, Mehlkörper und Schale. Werden alle essbaren Teile des Kornes verwendet, bezeichnet man es als Vollkorn. Lebensmittel aus Vollkorn sättigen länger und enthalten mehr Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette und Ballaststoffe. Sie senken das Risiko für viele Krankheiten. Wenn Kinder Vollkornprodukte nicht kennen, können sie eventuell skeptisch reagieren und müssen sich an den neuen Geschmack erst gewöhnen. Hier hilft es, Bekanntes und Unbekanntes zunächst zu mischen.



Foto: Hilla Südhaus, BLE

Foto: © khosrorok - stock.adobe.com



Die Mission

Ihre Mission ist es, Getreideprodukte aufzuspüren und ihre Vielfalt kennen zu lernen. Dabei erfahren sie viel über die Herkunft unserer Lebensmittel, entdecken feine (Geschmacks-) Unterschiede, bereiten kleine Gerichte zu und nehmen das Mensaangebot unter die Lupe. Mit dem Thema Getreide lässt sich der Blick gut auf andere Länder weiten.



Hintergrundinformationen

Vollkorn:

🔗 www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/vollkorn

Ursprung, Verarbeitung und Wertschöpfung:

🔗 <https://slowpedia.slowfood.de/getreide/>

Unser Ansatz – Ihr Projekttag

Mit dem vorliegenden Material erhalten Sie einen Fundus an Ideen, die ganz variabel einsetzbar sind. Sie sind unterschiedlich lang und eignen sich für verschiedene Gruppengrößen. Wählen Sie einfach aus, was für Ihren Projekttag und Ihre Gruppe am besten passt.

Projekttag sind ideal für handlungsorientiertes und selbstständiges Lernen. Durch die kreative und teamorientierte Arbeit an verschiedenen Fragestellungen und die aktive Mitgestaltung der Essumgebung kann es gelingen, die Kinder für Ernährungsthemen zu begeistern. Die Kinder entwickeln ein Bewusstsein für den Wert unserer Lebensmittel, führen Interviews, hinterfragen das Essensangebot an ihrer Schule, experimentieren und bereiten selbst kleine Speisen zu. Das bahnt umweltgerechtes, nachhaltiges Handeln an.

So kann Ernährungsbildung gelingen

An den Esserfahrungen und Wünschen anknüpfen

Jeder Tag bietet Möglichkeiten, Neues anzustoßen. Binden Sie das Vorwissen der Kinder mit ein und lassen Sie sie mitentscheiden.

Welches Gemüse und Obst kennt ihr? Was gibt es in der Mensa?

Was wollt ihr probieren?

Offen sein und nicht vorschnell werten

„Gesund“ ist für Kinder kein Grund, etwas zu essen oder zu trinken. Zeigen Sie lieber, wie gut es Ihnen schmeckt. Seien Sie offen für persönliche Vorlieben und Abneigungen.

Lecker! Möchtest du auch probieren?

Wie schmeckt es DIR?

Alle Lebensmittel und die Umwelt wertschätzen

Wo geht es beim Einkauf, beim Kochen und mit Resten klimafreundlicher?

Der schrumpelige Apfel ist zu schade für den Müll. Im Müsli schmeckt er mir prima.

Die Tomaten sind unverpackt und kommen von hier.

Den Kindern helfen, es selbst zu tun

Fragen beantworten und Handgriffe zeigen: Lassen Sie die Kinder möglichst viel selber machen. Das Ergebnis muss nicht perfekt sein.

So kannst du die Gurke klein schneiden.

Positives Erleben ermöglichen

Kinder freuen sich über Lob für ihre selbstgemachten Speisen und Getränke. Sie genießen es in fröhlicher Runde, in Ruhe und mit allen Sinnen zu essen und zu trinken.

Das macht ihr toll!

Guten Appetit!

Zum Weitermachen motivieren

Ermutigen Sie die Kinder, die neuen Ideen nach Hause zu tragen. Überlegen Sie gemeinsam, was sich in der Schule verbessern lässt.

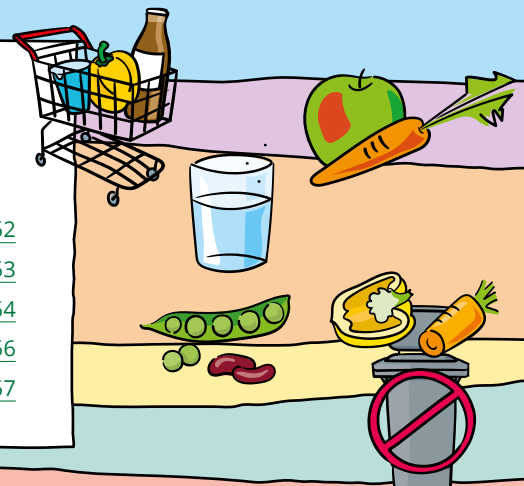
Wen wollt ihr mit eurem Rezept überraschen?

Was ist euch gut gelungen?

Weitere Missionen

Sie haben mehr als einen Tag Zeit? Sie suchen nach weiteren Ideen für Projekttag zu Ernährungsthemen? Hier werden Sie fündig!

- ▶ Mission: Lebensmittel einkaufen www.ble-medien-service.de/0952
- ▶ Mission: Wasser trinken www.ble-medien-service.de/0953
- ▶ Mission: Obst und Gemüse erkunden www.ble-medien-service.de/0954
- ▶ Mission: Hülsenfrüchte entdecken www.ble-medien-service.de/0956
- ▶ Mission: Lebensmittel retten www.ble-medien-service.de/0957






Ideen für Ihren Projekttag

In der nachfolgenden Tabelle sind einige Ideen aufgeführt, die Sie mit den Kindern umsetzen können. Die Auswahl und Reihenfolge bleiben Ihnen überlassen.

Tipp: Nutzen Sie den [Vordruck](#), um für Ihre Mission zu werben.

Eine Orientierung, wie viel Zeit Sie benötigen, bieten folgende Symbole:

-  etwa 30 Minuten
-  etwa 30–60 Minuten
-  länger als 60 Minuten

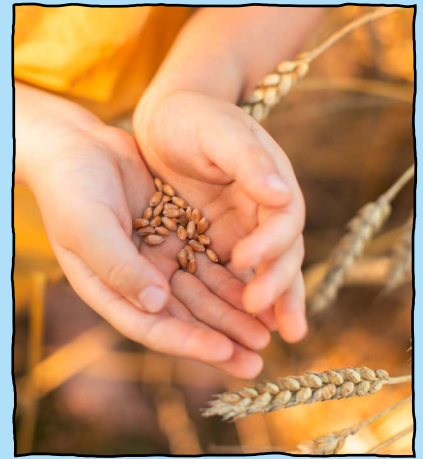


















Foto: © Tatsiana – stock.adobe.com

Idee	Methode, Aktion	Hinweise, Material
Ins Thema einsteigen		
Was besteht alles aus Getreide? verschiedene Getreidearten unterscheiden	Gespräch, Zuordnung 	Mit der Frage einsteigen: Welche Getreidearten gibt es?  häufige Getreidearten im Vergleich (AB1)  ggf. verschiedene Getreidekörner und Ähren zum Zeigen Welche Lebensmittel werden aus Getreide gemacht?  echte Lebensmittel  Bildkarten zum Ergänzen (AB2) Die Lebensmittel den Getreidearten zuordnen. Welche Lebensmittel kennt ihr? Welche möchtet ihr probieren?
Getreide – global erfahren, wie Esskulturen sich entwickeln	Gespräch, Zuordnung 	 Weltkarte  Bildkarten von Getreideprodukten (AB2) Welche Produkte sind typisch für welchen Kontinent? Woran liegt das? Die Kinder erarbeiten, dass sich in verschiedenen Kulturen verschiedene Essgewohnheiten entwickelt haben, weil das jeweilige Getreide dort gut wächst und verfügbar ist.

Kochen und probieren

Rezept: Power-Waffeln Vollkornmehl verarbeiten	Zubereitung 	 Rezept (AB3)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept
Rezept: Knusprige Frühstücksbrötchen Brötchen selbst backen	Zubereitung 	 Rezept (AB4)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept Während die Brötchen im Ofen backen im kurzen Videoclip ansehen, wie Brot in der Bäckerei entsteht:  Tablet oder interaktives Whiteboard  Videoclip: www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/brot_backen.php5 (6 min)

Ob in der Schulküche oder im Klassenzimmer:

Hygiene ist wichtig!

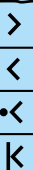
Mehr dazu unter:
www.bzfe.de/hygiene

Kochen und probieren

<p>Haferflocken selbst gemacht erkennen und ausprobieren, wie Haferflocken entstehen</p>	<p>Zubereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none">  Nackthafer  Schüssel <p>Haferkörner in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.</p> <ul style="list-style-type: none">  Tablet oder interaktives Whiteboard  Videoclip: www.wdrmaus.de/filme/sachgeschichten/haferflocken.php5 (7 min) <p>Den Videoclip als Einführung schauen.</p> <ul style="list-style-type: none">  Nudelholz  Schneidebrett <p>Die Kinder dürfen die Haferkörner mit einem Nudelholz plattwalzen.</p>
<p>Rezept: Bunter Hirsesalat Hirse als Getreide zubereiten und kennenlernen</p>	<p>Zubereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB5)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept <p>Dieses Rezept und weitere Ideen für Kinder finden Sie im Aktionsheft „Dem Öko-Landbau auf der Spur“: www.ble-medienservice.de/3384</p>
<p>Ich teste Brot verschiedene Brotsorten mit allen Sinnen beschreiben</p>	<p>SinnExperiment</p> 	<ul style="list-style-type: none">  drei Brote, z. B. ein fein vermahlendes Vollkornbrot, ein helles Brot, ein Mehrkornbrot  Brotmesser und Schneidebrett  drei Teller  SinnExperimentierbogen (AB6) <p>Welches Brot ist echtes Vollkornbrot? Welches Brot ist nur dunkel gefärbt? Das dunkle Körnerbrot anhand der Zutatenliste als Nicht-Vollkornbrot entlarven: Wenn nicht mind. 90 % Vollkorn drin ist, ist es keins und Zutaten wie Malz etc. färben es dunkel.</p>
<p>Vollkorn oder nicht? Nudeln geschmacklich unterscheiden und Einfluss des Sehens dabei erleben</p>	<p>SinnExperiment</p> 	<ul style="list-style-type: none">  gekochte Vollkornnudeln, 1 Nudel pro Kind, in einem blickdicht verschlossenen Gefäß  gekochte „helle“ Nudeln, 1 Nudel pro Kind, in einem blickdicht verschlossenen Gefäß  Augenbinden o. Ä. <p>Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind verbindet sich die Augen (wenn es möchte), lässt sich vom anderen Kind eine Nudel reichen und beschreibt den Geruch, den Geschmack und das Mundgefühl. Dann erhält es die zweite Nudel. Danach tauschen die Kinder die Rollen.</p>



Foto: Peter Meyer, BLE



Erkunden und (mit)gestalten

<p>Was bedeutet Vollkorn? verschiedene Mehltypen untersuchen</p>	<p>Experiment </p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 Schälchen mit Weizenvollkornmehl 1 Schälchen mit Weizenmehl Type 405 1 Lupe <p>Vollkornmehl möglichst in einer Handmühle selbst mahlen. Die Kinder vergleichen es mit Auszugsmehl.</p> <p>Tipp: Danach das Vollkornmehl für ein leckeres Rezept verwenden, zum Beispiel die Waffeln (AB3) oder Brötchen (A24).</p>
<p>Woher kommt unser Brot? Experten aufsuchen und Herkunft der Lebensmittel erkennen</p>	<p>Exkursion </p>	<p>Einen Teil der Wertschöpfungskette bei einem Besuch einer Mühle oder Bäckerei näher betrachten. Vorab Fragen überlegen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Welche Maschinen nutzen Sie? ▶ An wen verkaufen Sie das Mehl? ▶ Woher kommt das Getreide/Mehl? ▶ Wie viele verschiedene Brote haben Sie im Angebot? ▶ Was passiert am Ende des Tages mit überschüssigen Brötchen?
<p>Check den Speiseplan das Mensaangebot untersuchen</p>	<p>Forschungsauftrag </p>	<ul style="list-style-type: none"> Speiseplan einer Mensawoche <p>Die Kinder markieren im Mensaplan zu zweit alle Getreideprodukte. Mögliche Fragen fürs Klassengespräch: Welche Getreideprodukte habt ihr gefunden? Welche Getreideprodukte wünscht ihr euch? Frage an Lehrende: Haben Kinder die Möglichkeit, Wünsche zu äußern? An wen können sie sich wenden?</p>
<p>Unser Getreide-Kochbuch Rezeptideen zusammenstellen</p>	<p>Recherche </p>	<ul style="list-style-type: none"> Tablets Recherchetipps für Rezepte: <ul style="list-style-type: none"> www.in-form.de/ernaehrung/rezepte www.fitkid-aktion.de/rezepte/rezeptdatenbank Kochbücher <p>Die Kinder in Kleingruppen aufteilen. Jeder Gruppe eine Getreideart oder ein Getreideprodukt zuweisen, z. B. Dinkel, Hirse, Vollkorn, Maisgrieß, Haferflocken, Couscous, Weizenmehl, Reis.</p> <p>Die Gruppen suchen ein passendes Rezept und gestalten ein Rezeptblatt. Die Rezeptblätter werden anschließend für alle Kinder als Rezeptbuch zusammengestellt und kopiert.</p>

Mission: Getreide aufspüren



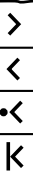
Was machen wir?

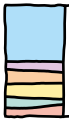
Wer kann mitmachen?

Was bringt ihr mit?

Wo treffen wir uns?

Wer leitet die Mission?





Getreidearten

98



der Weizen



die Gerste



der Mais



die Hirse



der Hafer

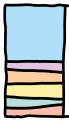


der Roggen



der Reis





Getreideprodukte



das Weißbrot



das Mischbrot



das feine Vollkornbrot



das grobe Vollkornbrot



das Toastbrot



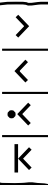
das Vollkorntoastbrot

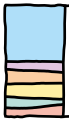


das Brötchen



das Vollkornbrötchen





Getreideprodukte

8



das Baguette



das Fladenbrot



das Knäckebröt



das Laugengebäck



das Croissant



das süße Gebäck

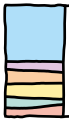


das Popcorn



die Semmelknödel





Getreideprodukte



die Haferflocken



die Maisflocken



die Nudeln



die Vollkornnudeln



der Reis



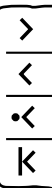
der Vollkornreis

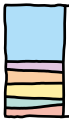


der Couscous



der Bulgur





Getreideprodukte



die Polenta



die Hirse



die Graupen



die Nachos



die Pita



die Tortilla



die Reiswaffeln



die Haferkekse



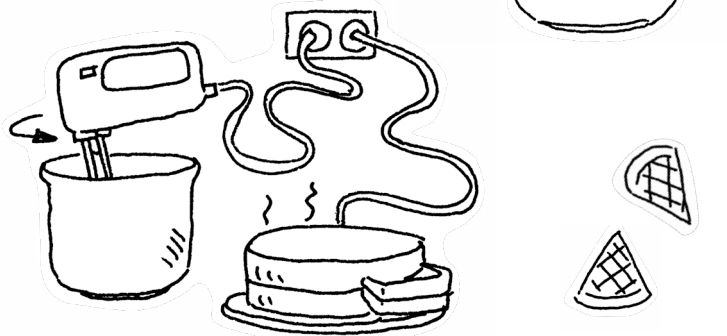
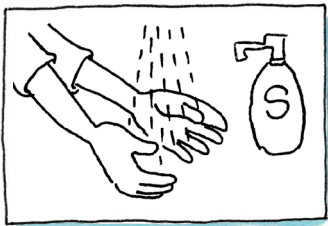
Power-Waffeln

Zutaten für 18 Waffeln:

600 g Dinkelvollkornmehl
2 Prisen Jodsalz
375 ml Leitungswasser
375 ml Milch
2 Päckchen Backpulver
3 reife Bananen
3 EL Rapsöl (für das Waffeleisen)

Arbeitsgeräte:

Messbecher und Waage
Gabel
Schüssel
Handmixer
Backpinsel
Waffeleisen
Esslöffel



So wird es gemacht:

1

Zerdrückt die Bananen mit einer Gabel zu feinem Mus.

2

Schaltet das Waffeleisen ein.

3

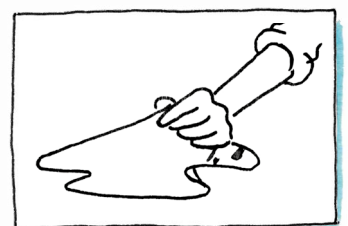
Verrührt alle Zutaten mit einem Handmixer zu einem glatten Teig.

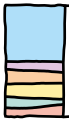
4

Fettet das Waffeleisen mithilfe eines Backpinsels mit etwas Öl ein.

5

Gebt pro Waffel ca. 4 EL Teig in das Waffeleisen und lasst diese goldbraun ausbacken.





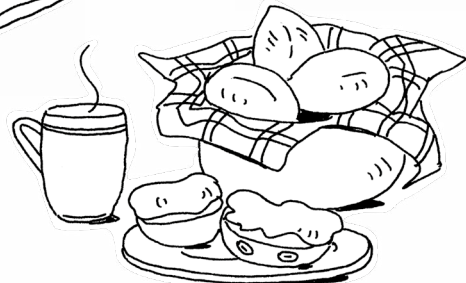
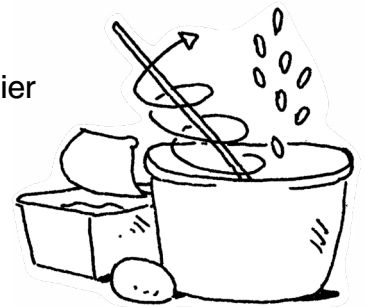
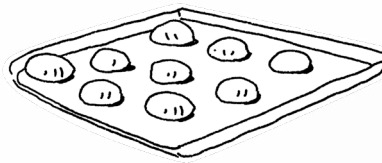
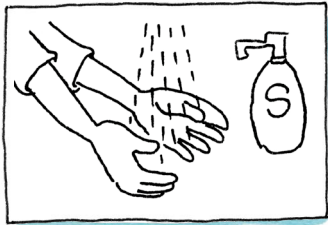
Knusprige Frühstücksbrötchen

Zutaten für 7 Brötchen:

250 g Mehl
1 TL Backpulver
½ TL Jodsalz
½ TL Zucker
250 g Magerquark
1 Ei
1–2 EL Milch
1 EL geschälte Sonnenblumenkerne

Arbeitsgeräte:

Teelöffel
Esstöffel
Schüssel
Kochlöffel
Blech mit Backpapier



So wird es gemacht:

1

Das Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermischen.

2

Quark, Ei und Milch dazugeben.

3

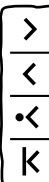
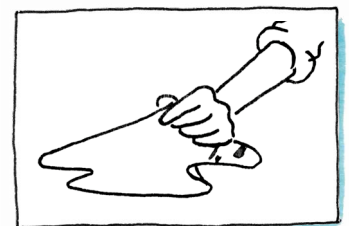
Alles zu einem weichen Teig verkneten. Sonnenblumenkerne zugeben.

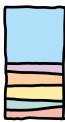
4

Etwa sieben Brötchen formen und auf das Blech mit Backpapier setzen.

5

Bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen. Lasst euch dabei von Erwachsenen helfen.





Bunter Hirsesalat

Zutaten für 4 Portionen:

500 ml Gemüsebrühe
250 g Hirse
1 kleine Salatgurke
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
4 EL Olivenöl

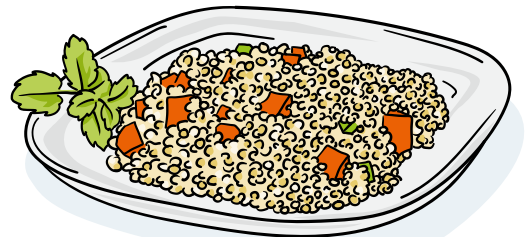
2 EL Zitronensaft
1 Bund frische Kräuter
(z.B. Petersilie,
Minze)

Pfeffer

Nach Belieben weißer
oder schwarzer Sesam
zur Dekoration

Arbeitsgeräte:

Topf mit Deckel
Esstöffel
Schneidebrett und
Küchenmesser
Gabel



So wird es gemacht:

1

Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Lasst euch dabei von Erwachsenen helfen. Die Hirse gründlich mit heißem Wasser waschen und zur Brühe geben. Sie soll fünf Minuten lang vor sich hin köcheln. Danach den Topf zugedeckt 30 Minuten lang stehen lassen.

2

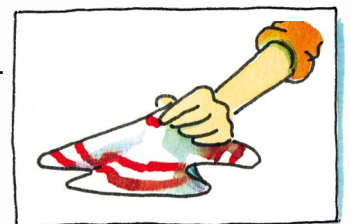
Salatgurke, Radieschen und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Scheiben oder kleine Stücke schneiden.

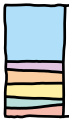
3

Die Hirse mit einer Gabel ein wenig auflockern und mit dem zerkleinerten Gemüse, Olivenöl und Zitronensaft vermischen. Mit Pfeffer würzen.

4



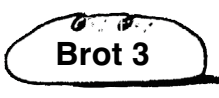



Frische Kräuter waschen und trockenschütteln. Fein hacken und gemeinsam mit dem Sesam über den Hirse-Salat streuen.

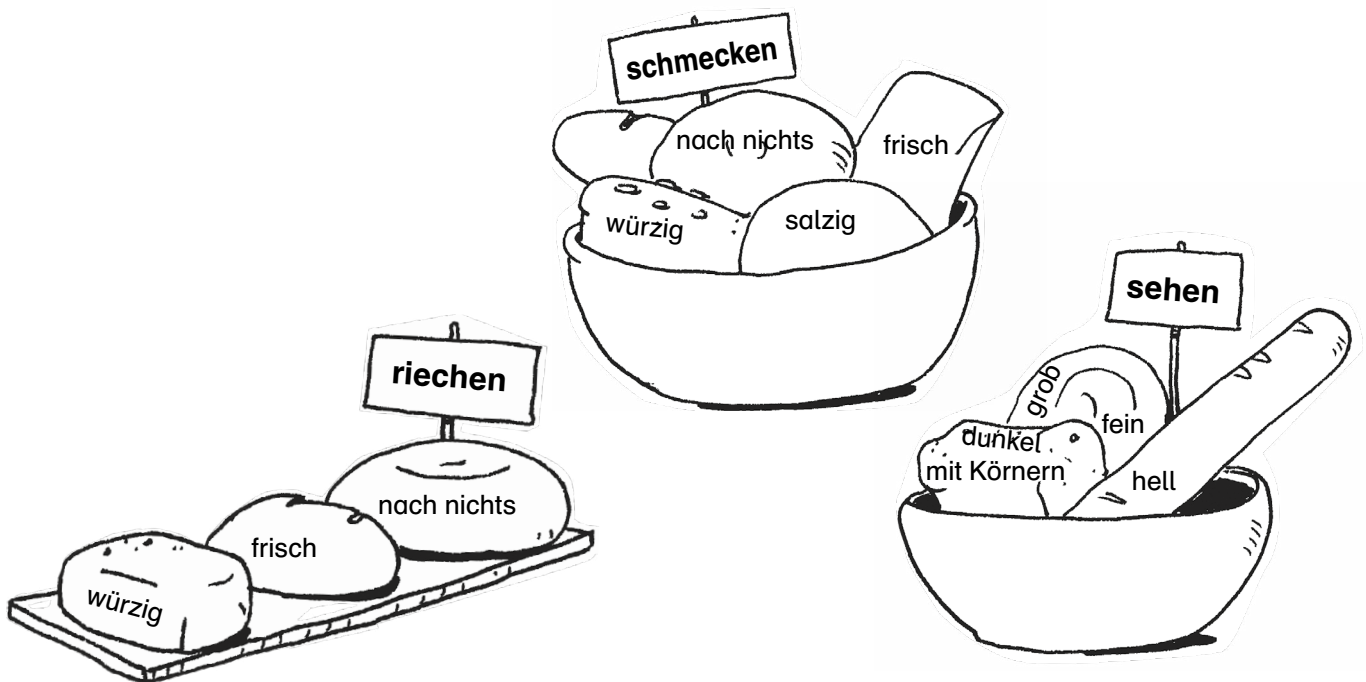
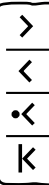




Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an. Schließe die Augen und riech daran.
Dann probiere ein Stück. Fülle die Tabelle aus

	 Brot 1	 Brot 2	 Brot 3
Wie sieht das Brot aus?	_____ _____	_____ _____	_____ _____
Wie riecht das Brot?	_____ _____	_____ _____	_____ _____
Wie schmeckt es?	_____ _____	_____ _____	_____ _____
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.			



Impressum

0955

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 – 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text

Annika Bilo, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

Redaktion

Annika Bilo, BLE

Melanie Braukmann, Bonn

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Illustrationen

siehe Arbeitsblätter

Bilder

Titelbild: © khosrork – stock.adobe.com

übrige: siehe Bildrand

1. Auflage 2026

Nutzungsbedingungen

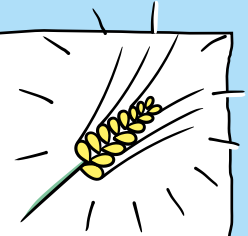
Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“.

Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe oder einer anderen CC-Lizenz (s. Verweis auf der jeweiligen Seite). Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen.

Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.



Kostenloser **Download** der
fünf weiteren Missionen
im BLE-Medienservice

