

Mission: Obst und Gemüse erkunden

Projekttag für Schulkinder



Mission: Obst und Gemüse erkunden

Einleitung

Je bunter, desto besser! Obst und Gemüse bringen jede Menge Farbe, Geschmack und reichlich Nährstoffe auf den Teller. Kinder lassen sich von der Vielfalt und den Besonderheiten überraschen und begeistern.

Schmecken alle Äpfel gleich? Wachsen Zitronen auch bei uns? Wann wird welches Gemüse geerntet? Mit der Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse lässt sich gut zeigen, was klimafreundliches Essen bedeutet: reichlich Obst, Gemüse und Getreideprodukte essen, auf regionale Produkte zurückgreifen und möglichst das kaufen, was aus heimischem Anbau verfügbar ist. Denn frisch geerntetes Obst und Gemüse sind besonders lecker, und die kürzeren Transportwege schonen die Umwelt.

Foto: © Krakenimages.com – stock.adobe.com



Hintergrundinformationen

Die wichtigsten Klimatipps:

www.bzfe.de/klimatipps

Erzeugung von Lebensmitteln:

www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller



Die Mission

Die Kinder folgen ihrer Mission, indem sie die Vielfalt an Obst und Gemüse aufspüren, es mit allen Sinnen wahrnehmen, Erntezeiten hinterfragen und kleine Gerichte zubereiten. Mit dem Ziel, kleine Veränderungen beim Essensangebot und in ihrem Schulumfeld anzustoßen, starten die Kinder eine Werbekampagne für Obst und Gemüse und befragen ihre Mitschülerinnen und Mitschüler, welche Wünsche sie an das Mensaessen haben.



Foto: Hilla Südhauß, BLE

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.

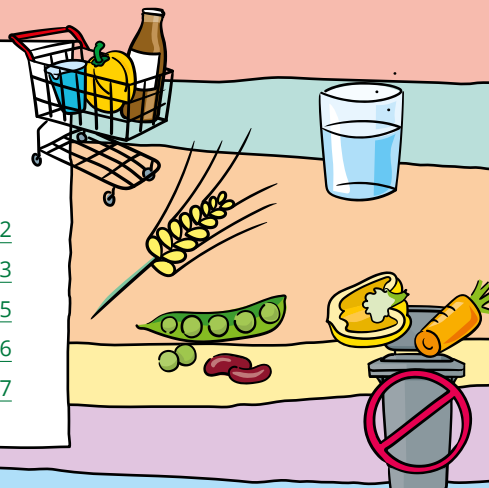
Wen wollt ihr mit eurem Rezept überraschen?

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-medienservice.de/0952
- ▶ Mission: Wasser trinken www.ble-medienservice.de/0953
- ▶ Mission: Getreide aufspüren www.ble-medienservice.de/0955
- ▶ Mission: Hülsenfrüchte entdecken www.ble-medienservice.de/0956
- ▶ Mission: Lebensmittel retten www.ble-medienservice.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: Hilla Südhaus, BLE

Idee	Methode, Aktion	Hinweise, Material
Ins Thema einsteigen		
Bunte Vielfalt mit Impulsfragen einsteigen	Gespräch 	Welche Obst- und Gemüsearten kennt ihr? Was mögt ihr? Was ist daran so wertvoll?
Was ist das? Bildkarten basteln und benennen	Zuordnen, Basteln 	 Bildkarten Obst zum Ausmalen (AB1)  Bildkarten Gemüse zum Ausmalen (AB2) Bildkarten ausmalen lassen und Bezeichnungen der Obst- und Gemüsearten auf die Rückseite schreiben. Anschließend nach Farben sortieren, als Memo-Spiel nutzen o.ä.
Oben oder unten? überlegen, wo Obst und Gemüse wächst	Bewegungsspiel 	Decken im Raum verteilen. Alle Kinder bewegen sich, ggf. mit Musik. Dann ein Obst oder Gemüse rufen. Wächst der essbare Teil unter der Erde, müssen sich die Kinder unter einer Decke verstecken. Wächst er am Boden, hocken sie sich hin, wächst er am Strauch oder Baum stellen sie sich hin und strecken die Arme in die Luft. Wer einen Fehler macht oder als letzter reagiert, scheidet aus. Als Alternative oder Ergänzung:  Ausmalbild (AB3)
Wie sieht Gemüse von innen aus? Gemüsearten kennenlernen	Memo-Spiel 	Als Vorbereitung für jede Gruppe ein Set Bildkarten auseinanderschneiden.  Bildkarten (AB4) Alternativ können die Kinder ein digitales Zuordnungs-Quiz durchführen:  Tablet oder interaktives Whiteboard  Quiz: https://learningapps.org/view34615011
Wer bin ich? Obst und Gemüse	Spiel 	Die Kinder in zwei Gruppen teilen. Texte vorlesen und die Kinder raten lassen, um welches Gemüse oder Obst es sich handelt. Welche Gruppe ist schneller?  Rätseltexte zum Vorlesen (AB5)



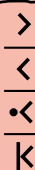
Ob in der
Schulküche oder
im Klassenzimmer:

Hygiene ist wichtig!

Mehr dazu unter:
www.bzfe.de/hygiene

Kochen und probieren

<p>Welches Obst und Gemüse wählen wir? anhand der Jahreszeiten auswählen</p>	<p>Zuordnung, Quiz </p>	<p>Als Hinleitung zu einem geplanten Rezept gemeinsam überlegen: Welches Obst oder Gemüse hat gerade Saison? Die Kinder füllen die Jahreszeitenuhr.</p> <ul style="list-style-type: none">  Jahreszeitenuhr (AB6)  ggf. Bildkarten (AB1 und AB2)  ggf. Saisonkalender für Kinder: www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/infografiken <p>Gemeinsam reflektieren, welche Vorteile saisonales Gemüse und Obst für uns und die Umwelt hat.</p> <p>Alternativ oder als Wiederholung können die Kinder ein digitales Quiz durchführen.</p> <ul style="list-style-type: none">  Tablet oder interaktives Whiteboard  Quiz: https://learningapps.org/view35728123
<p>Rezept: Gemüsesticks Gemüse zubereiten und probieren</p>	<p>Zubereitung </p>	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB7)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept
<p>Rezept: Obstsalat Obst zubereiten und probieren</p>	<p>Zubereitung </p>	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB8)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept <p>Zu welcher Jahreszeit findet der Projekttag statt? Gibt es gerade viele Äpfel oder Erdbeeren? Finden Sie eine Möglichkeit, gemeinsam etwas zu ernten? Hat ein Kind zuhause einen Obstbaum? Alternativ bringen Sie saisonal verfügbares Obst mit und verarbeiten es gemeinsam mit den Kindern zu einem leckeren Obstsalat.</p>
<p>Rezept: Roter Lassi Obst mit Joghurt mixen</p>	<p>Zubereitung </p>	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB9)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept
<p>Rezept: Köstlicher Karottensalat Soße anrühren und Möhren raspeln</p>	<p>Zubereitung </p>	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB10)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept
<p>Rezept: Konfettiquark Aufstrich bzw. Dipp zubereiten</p>	<p>Zubereitung </p>	<ul style="list-style-type: none">  Rezept (AB11)  Zutaten und Arbeitsgeräte lt. Rezept



Kochen und probieren

Sinnesparcours

Obst und Gemüse mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen

Sinn-Experimente



Aufsteller für die Stationen ([AB12](#))

Laufzettel für jedes Kind ([AB13](#))

Die Kinder durchlaufen zu jedem der fünf Sinne zu zweit eine Station. Mit dem Laufzettel haken die Kinder ab, an welcher Station sie waren und halten ihre Erkenntnisse fest.

Station Auge:

nicht allzu bekannte Gemüse-/Obstarten, z. B. rote Bete, Quitte, Zucchini, Chicorée

Station Nase:

nummerierte „Riechdosen“ für alle Proben. Das können Teefilter, kleine Gläser mit Schraubverschluss oder blickdichte Gewürzstreuer sein.

geriebene Möhre oder Zitronenschale

geschnittener Knollensellerie, Lauch, Zwiebel, Fenchel

Station Ohr:

Schälchen oder Teller, Löffel zum Verteilen

knackiges oder saftiges Gemüse und Obst der Saison (kleingeschnitten), das beim Reinbeißen Geräusche macht, z. B. Möhre, Apfel

Station Hand:

feste Gemüse- oder Obstarten der Saison, z. B. Radieschen, Kiwi, Möhre, Apfel, Walnuss, Haselnuss

Fühlsäckchen, Tücher oder Pappkartons mit Loch für den Arm

Station Zunge:











drei Gemüse- oder Obstarten der Saison, z. B. Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Paprika, Rettich, Erdbeeren, Birnen, Pflaumen

nummerierte Schüsseln, Löffel zum Verteilen

ggf. Augenbinden



Erkunden und (mit)gestalten

<p>Wie wird Gemüse und Obst erzeugt? ein Interview führen</p>	<p>Exkursion </p>	<p>Einen Gemüse- oder Obstanbaubetrieb in der Nähe besuchen. Alternativ die Obst- und Gemüseabteilung eines Lebensmittelgeschäftes, einen Hofladen oder einen Wochenmarkt. Vor Ort eine Expertin oder einen Experten interviewen.</p> <p> Interviewfragen gemeinsam überlegen und aufschreiben. Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welches Gemüse oder Obst bauen Sie hier an? • Welche Obst- und Gemüsearten sind jetzt reif? • Wie wächst es? Wie werden aus Samen Früchte? • Welche Arbeiten fallen bis zur Ernte an? • Wann ernten Sie das Obst und Gemüse? Was passiert damit nach der Ernte? • Welches Obst oder Gemüse sollten wir unbedingt probieren? • Warum verkaufen Sie im Winter keine Erdbeeren? • Kann ich immer alles frisch geerntet essen? <p> Anregungen für Bauernhofbesuche: www.ble-medienservice.de/3317</p>
<p>Was ist Urban Gardening? Projekte im Schulumfeld erkunden</p>	<p>Videoclip, Recherche und ggf. Exkursion </p>	<p> Tablet oder interaktives Whiteboard</p> <p> Videoclip: www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/zukunft/filme/urban_gardening.php5 (7:36 min)</p> <p>Die Kinder schauen den Videoclip und recherchieren anschließend, welche Projekte es in ihrem Umfeld gibt. Lassen sich Projekte mit der Gruppe besuchen?</p>
<p>Mehr Gemüse für die Mensa! Meinungen erfragen und weitergeben</p>	<p>Umfrage </p>	<p>Die Kinder erfragen oder recherchieren, was es in dieser Woche an Gemüse in der Mensa gibt. Sie schreiben es untereinander auf ein Blatt und ergänzen alle Gemüsearten, die sie kennen.</p> <p>Auftrag für die Kinder: Fragt möglichst viele Mitschülerinnen und Mitschüler, welche der Gemüsearten sie gerne essen und führt eine Strichliste. Welches Gemüse könnt ihr dem Mensaausschuss/der Mensaleitung empfehlen?</p>
<p>Gute Werbung Werbeaktionen für Obst und Gemüse durchführen</p>	<p>Basteln oder Medienarbeit </p>	<p>Kleingruppen bilden. Die Kinder wählen ihr Lieblingsobst oder Lieblingsgemüse und sammeln Argumente, um Mitschülerinnen und Mitschüler dafür zu begeistern. Dann erstellen sie ein Werbeplakat oder einen Werbespot.</p> <p> Für den Spot: digitales Endgerät mit Aufnahmefunktion</p> <p> Für das Plakat: DIN-A-3 Papier, Stifte, weiteres Material zur Gestaltung</p>

Mission: Obst und Gemüse erkunden



Was machen wir?

Wer kann mitmachen?

Was bringt ihr mit?

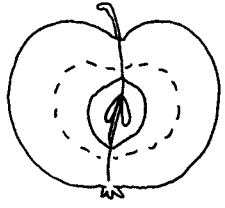


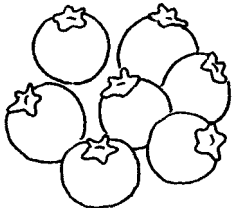
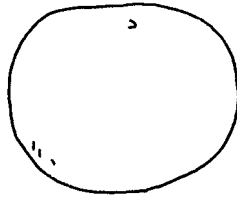
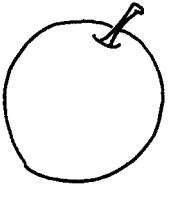
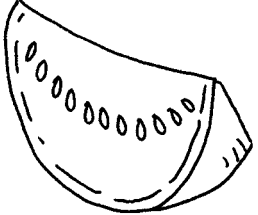
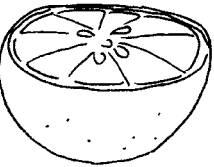
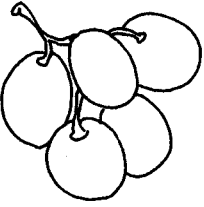
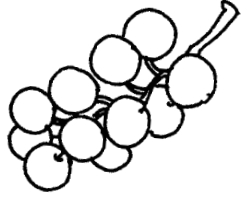

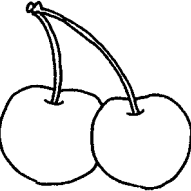
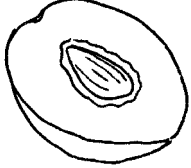

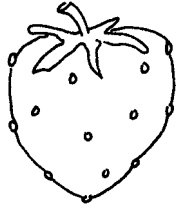




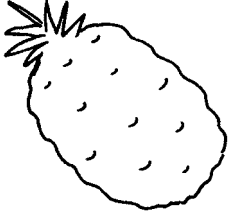

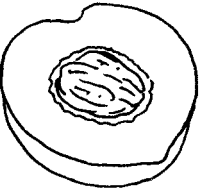


Wo treffen wir uns?

Wer leitet die Mission?



Was ist das?

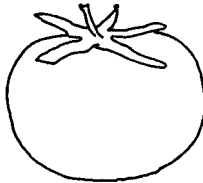

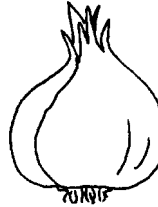


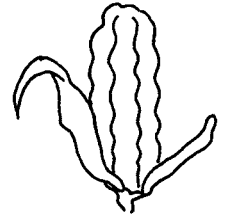


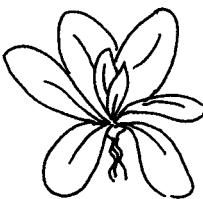
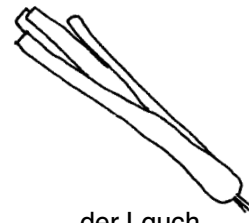
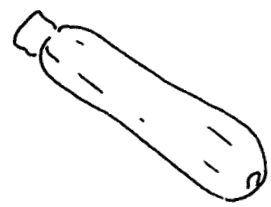
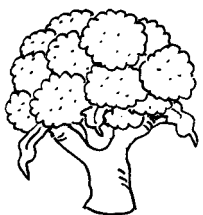

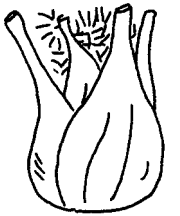
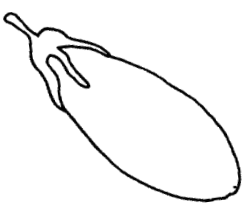

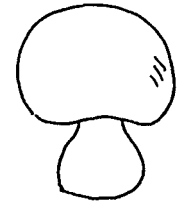
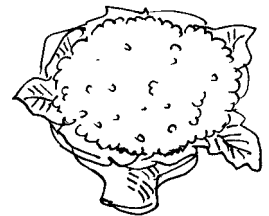
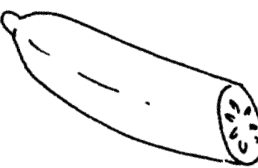


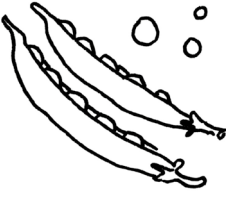
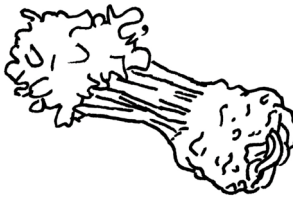
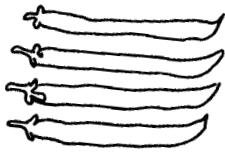
Male die Obstarten an. Schneide die Karten aus.

 <p>der Apfel</p>	 <p>die Banane</p>	 <p>die Kiwi</p>	 <p>die Blaubeeren</p>	 <p>die Grapefruit</p>	 <p>die Mirabelle</p>
 <p>die Wassermelone</p>	 <p>die Apfelsine</p>	 <p>die Traube</p>	 <p>die Johannisbeeren</p>	 <p>die Birne</p>	 <p>die Kirschen</p>
 <p>die Aprikose</p>	 <p>die Pflaume</p>	 <p>die Erdbeere</p>	 <p>die Walnuss</p>	 <p>die Zitrone</p>	 <p>die Haselnuss</p>
 <p>die Himbeere</p>	 <p>die Ananas</p>	 <p>die Mandarine</p>	 <p>der Pfirsich</p>	 <p>die Brombeere</p>	 <p>die Feige</p>

>
<
•<
K

Was ist das?

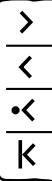
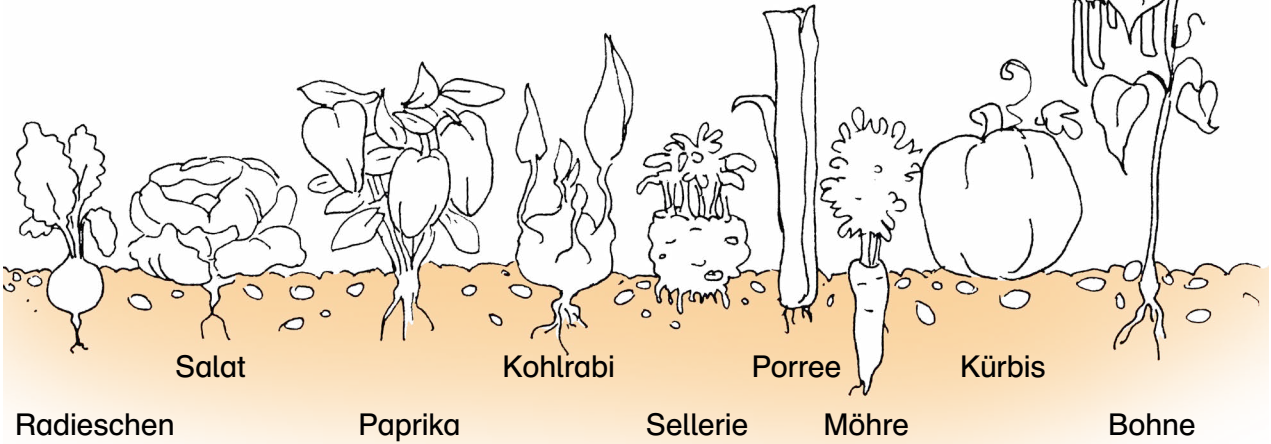
Male die Gemüsearten an. Schneide die Karten aus.

 die Tomate	 der Paprika	 die Zwiebel	 der Kürbis	 der Chinakohl	 der Zuckermais
 das Radieschen	 der Kohlrabi	 der Feldsalat	 der Lauch	 die Zucchini	 der Brokkoli
 der Kohl	 der Fenchel	 die Aubergine	 der Spinat	 der Pilz	 der Blumenkohl
 die Gurke	 die Möhre	 der Salat	 die Erbsen	 der Sellerie	 die Bohnen

>
<
•<
K

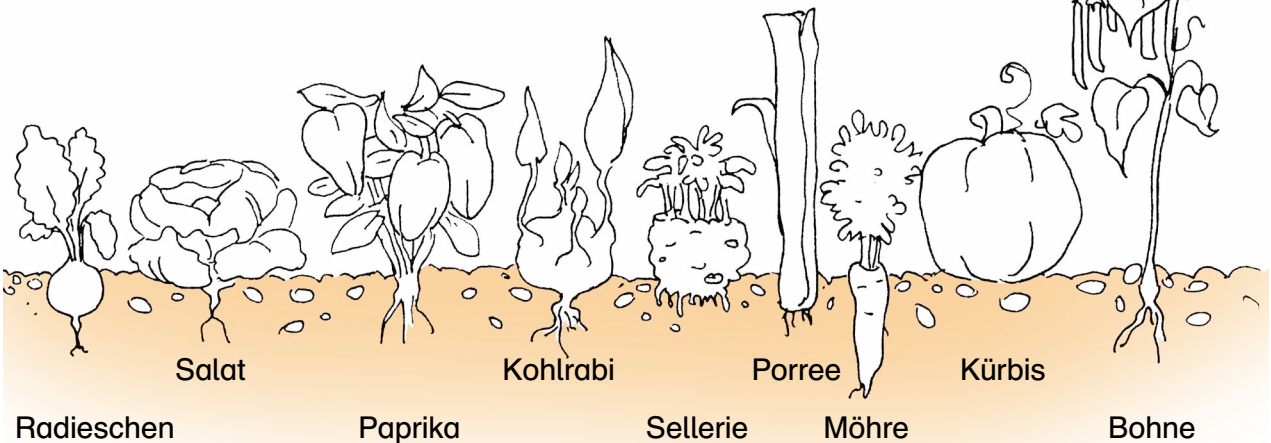
Oben oder unten?

Welche Teile der Gemüsepflanzen essen wir?
 Welche Blätter oder Stiele sind auch essbar?
 Male alle essbaren Teile an.

































Oben oder unten?

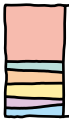
Welche Teile der Gemüsepflanzen essen wir?
 Welche Blätter oder Stiele sind auch essbar?
 Male alle essbaren Teile an.



Wie sieht Gemüse von innen aus?

		Lauch			Rotkohl			Eisbergsalat
		Möhre			Gurke			Aubergine
		Paprika			Tomate			Fenchel
		Brokkoli			Zwiebel			Rosenkohl
		Radieschen			Zucchini			Blumenkohl





Wer bin ich?

1

Zunächst bin ich ein kleines Samenkorn. Wenn ich fleißig gegossen werde und genug Wärme habe, wachse ich ziemlich schnell. Erst erkennst du mich kaum, denn ich wachse unter der Erde heran. Es gibt mich auch in violett und gelb, die meisten kennen mich aber nur in orange. Mein leckeres Grün werfen die meisten Leute ungeachtet weg, obwohl man daraus ein leckeres Pesto zaubern kann... Na, weißt du, wer ich bin?

2

Ursprünglich stamme ich aus Asien, seit dem 16. Jahrhundert bin ich aber auch hier in Salaten oder als Rohkost anzutreffen. Von der Saat bis zur Ernte vergehen nur 4–8 Wochen. Die meisten von euch kennen mich außen rot und innen weiß. Ich bin meist kugelrund (etwas kleiner als ein Tischtennisball), beim Reinbeißen knackig und für manche zu scharf. Vergesst ihr mich im Beet, beginne ich zu blühen und Insekten freuen sich über mich.

3

Viele von euch lieben mich und freuen sich darauf, wenn ich kleines, süßes, rotes Früchtchen endlich Saison habe. Nur die wenigsten wissen, dass ich aus botanischer Sicht eine Sammelnussfrucht bin. Ihr mögt mich gerne pur oder auch mit Joghurt, Quark oder als Zutat in Eis und Kuchen.

4

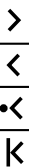
Kaufen könnt ihr mich von September bis April. Wegen der Erntezeit und meinem Aussehen nennt man mich auch Winterspargel. Da ich von außen ziemlich erdig bin, mögen es viele nicht, mich zuzubereiten. Und dabei sagt man über mich, dass ich sehr gesund bin. Ich gebe euch noch einen Tipp: Ich bin ein zusammengesetztes Nomen. Der erste Teil meines Namens ist das Gegenteil von weiß; der zweite ist der Teil von Pflanzen, der unter der Erde wächst.

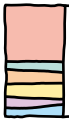
5

Mit nur 8–12 mm sind wir ziemlich klein. Die meisten kennen uns saure Früchtchen nur in rot, es gibt uns aber auch in weiß oder schwarz. Wir hängen in Rispen (also mehreren von uns) an einem Strauch, der auch gut in kleinen Gärten Platz findet. Ernten kann man uns von Juni bis August.

6

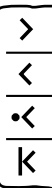
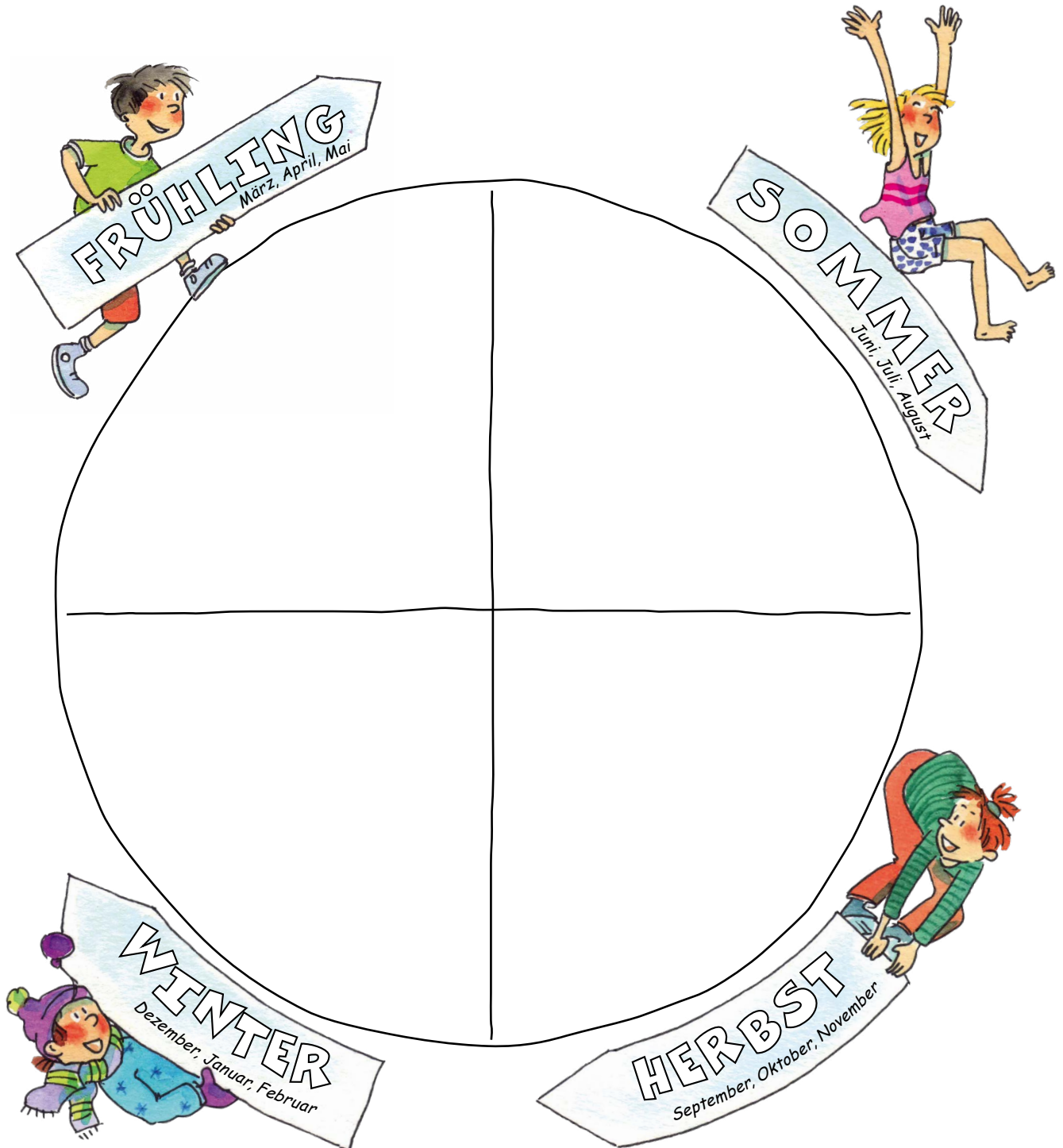
Ich liebe die Sonne und wachse das ganze Jahr über, auch wenn es kalt ist. Meine kleinen grünen Blätter wachsen wie eine Rosette und stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Ihr esst mich roh und bedeckt mich gerne mit einem leckeren Dressing. Der erste Teil meines Namens verrät, wo ich wachse.





Wächst Gemüse und Obst das ganze Jahr über?

Male oder schreibe passendes Obst und Gemüse in die Jahreszeitenuhr.



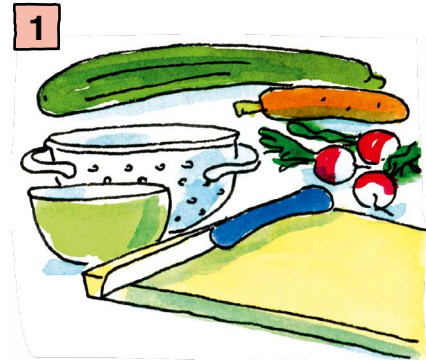
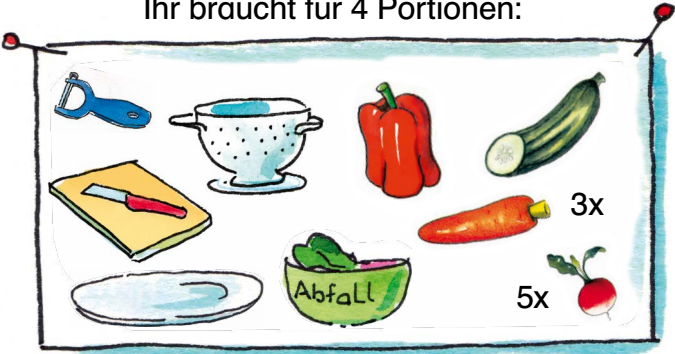
Teste dein Wissen online:



[https://learningapps.org/
view35728123](https://learningapps.org/view35728123)

Gemüsesticks

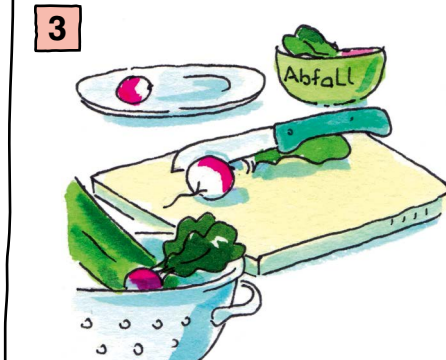
Ihr braucht für 4 Portionen:



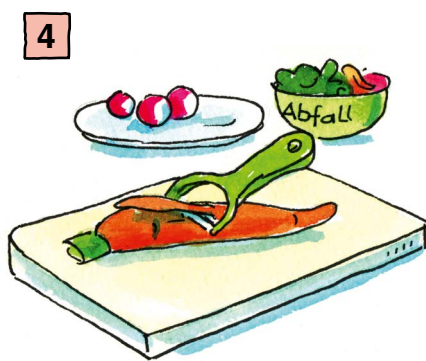
1 Stelle alles bereit.



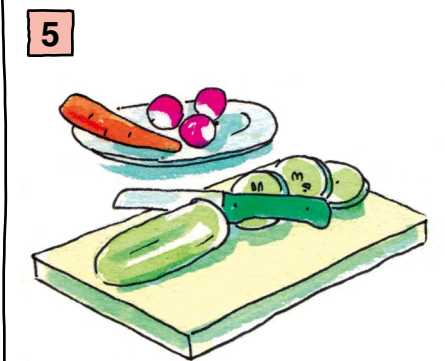
2 Wasche das Gemüse. Lass es im Sieb abtropfen.



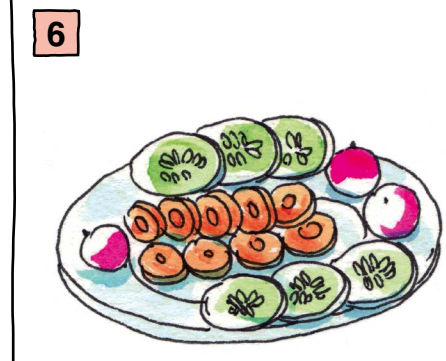
3 Schneide die nicht essbaren Teile ab.



4 Wenn nötig, schäle das Gemüse.



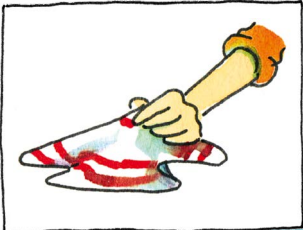
5 Schneide das Gemüse klein.



6 Richte alles appetitlich an.



Lasse einen Freund blind probieren.



Tip: Die Gemüsesticks schmecken prima zum Abendessen und zwischendurch. Überrasche deine Familie damit.

Obstsalat der Saison



Ihr braucht für 4 Portionen:



1

Wasche das Obst.

2

Entferne die nicht essbaren Teile. Schneide das Obst in kleine Stücke.

3

Halbiere die Zitrone und presse sie aus.

4

Gib das Obst in eine Schüssel. Gib 2 Esslöffel Zitronensaft dazu und mische alles gut durch.

Guten Appetit!

Wintertipp:

Mach dir dein Fitmacher-Müsli aus Apfelstücken, Nüssen, Haferflocken und Milch.

Sommertipp:

Püriere tiefgekühlte Erdbeeren mit einer sehr reifen Banane. Fertig ist ein leckeres Eis ohne Zucker und Sahne.

Roter Lassi

Zutaten für 4 Portionen:

500g Erdbeeren oder anderes weiches Obst der Saison
500g Joghurt (1,5%)
300ml kaltes Wasser

Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb und Schüssel
Abfallschüssel
Schneidebrett
Messer
Löffel
hohe Rührschüssel
Pürierstab oder Standmixer
4 Gläser



So wird es gemacht:

1

Wasche die Erdbeeren, lasse sie im Sieb abtropfen und entferne das Grün.

2

Gib die Erdbeeren und den Joghurt in die Rührschüssel. Alles gut durchmischen. Lass dir von Erwachsenen helfen.

3

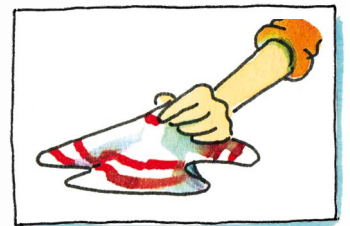
Schütte das kalte Wasser in die Joghurtmischung.

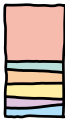
4

Nochmal alles gut mixen. Verteile den Lassi auf die Gläser.

Tipps:

- ▶ Das Glas mit einer Erdbeere oder Minze verzieren. Im Sommer 2 bis 3 Eiswürfel in den Lassi geben.
- ▶ 500ml Buttermilch statt Joghurt und Wasser verwenden.





Köstlicher Karottensalat

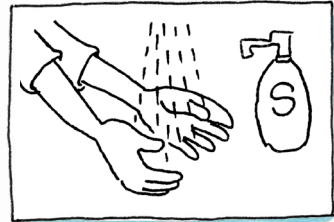
Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zitrone
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1 Prise Pfeffer
- 6 Möhren
- 1 Apfel

Arbeitsgeräte:

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Zitronenpresse
- Teelöffel
- Esstöffel
- Salatschüssel
- Schneebeesen
- Abfallschüssel

- Abtropfsieb mit Schüssel
- Sparschäler
- Standreibe mit tiefem Teller
- Salatbesteck



So wird es gemacht:

1



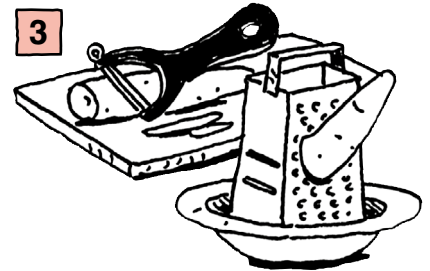
Halbiere die Zitrone und presse sie aus.

2



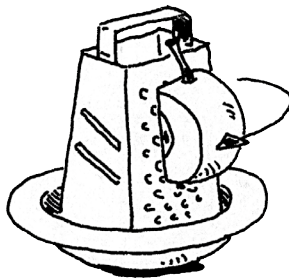
Gib 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel. Rühre mit dem Schneebeesen alles gut durch.

3



Wasche die Möhren. Lasse sie im Sieb abtropfen. Schäle und putze die Möhren. Raspele sie in den tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.

4

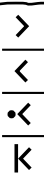
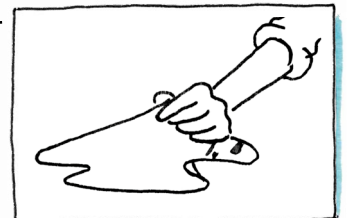


Wasche den Apfel. Nimm ihn in die Hand und reibe ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse ab.

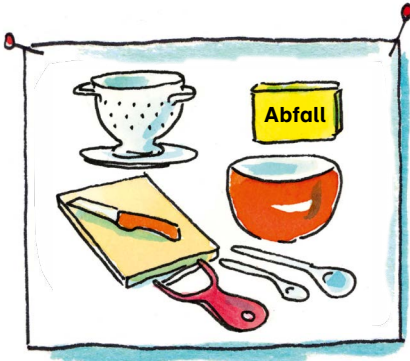
5



Gib die Raspel in den Salat. Vermische alles vorsichtig mit dem Salatbesteck.



Konfettiquark der Jahreszeit



1

Wasche das Gemüse.

2

Wenn nötig – schäle das Gemüse.
Schneide es möglichst klein.

3

Gib den Quark und den Joghurt in eine Schüssel.
Verrühre alles.

4

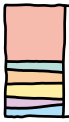
Gib das Gemüse in die Quarkmasse.

5

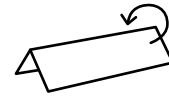
Schmecke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

Schmeckt auf Brot oder als Dip.

>
<
•<
K



Aufsteller für die Stationen



Hast du Adleraugen?

Welche Lebensmittel erkennst du?
Benenne mindestens drei Arten und
beschreibe ihr Aussehen.



Hast du eine Supernase?

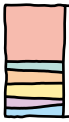
Welches Gemüse oder Obst
erkennst du am Geruch?
Beschreibe den Geruch.



Was kracht und quietscht?

Wie kannst du Lebensmittel hören?
Welches ist beim Essen besonders laut
oder leise? Welches Geräusch ist dir
angenehm oder unangenehm?



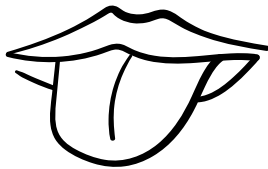


Aufsteller für die Stationen



Bist du gut im Fühlen?

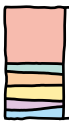
Fasse die Lebensmittel an. Wie fühlt sich die Schale/Haut an? Ist es groß oder klein? Ist es weich oder hart?



Kannst du super schmecken?

Lass dir von einem anderen Kind eine Probe geben und probiere. Beschreibe den Geschmack.





Laufzettel:

Mit allen Sinnen essen und trinken

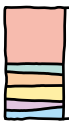
Gehe mit deinem Partner oder deiner Partnerin zu jeder Station.

Hake die Station ab, wenn du fertig bist.

Wie hat dir die Station gefallen? Male den passenden Smiley an.

Station A Hast du Adleraugen?	<input type="checkbox"/>	
Station B Hast du eine Supernase?	<input type="checkbox"/>	
Station C Was kracht und quietscht?	<input type="checkbox"/>	
Station D Bist du gut im Fühlen?	<input type="checkbox"/>	
Station E Kannst du super schmecken?	<input type="checkbox"/>	

Was hast du herausgefunden?
Was hast du entdeckt?



Laufzettel:

Mit allen Sinnen essen und trinken

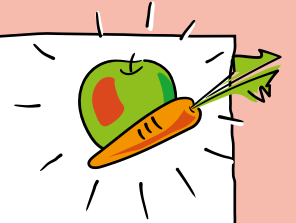
Gehe mit deinem Partner oder deiner Partnerin zu jeder Station.

Hake die Station ab, wenn du fertig bist.

Wie hat dir die Station gefallen? Male den passenden Smiley an.

Station A Hast du Adleraugen?	<input type="checkbox"/>	
Station B Hast du eine Supernase?	<input type="checkbox"/>	
Station C Was kracht und quietscht?	<input type="checkbox"/>	
Station D Bist du gut im Fühlen?	<input type="checkbox"/>	
Station E Kannst du super schmecken?	<input type="checkbox"/>	

Was hast du herausgefunden?
Was hast du entdeckt?



Impressum

0954

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: © Krakenimages.com – 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

