

# SchmExperten

Arbeitsblätter



# Hallo,

kennst du die SchmExperten?

SchmExperten probieren viele Lebensmittel, genießen mit allen Sinnen, bereiten verschiedene Gerichte zu und sind kreativ, wenn es um Rezepte geht. Sie stellen Fragen, erforschen und entdecken die Lebensmittelvielfalt und werden so zu Experten für ihr Essen und Trinken. Möchtest du auch SchmExperte werden?

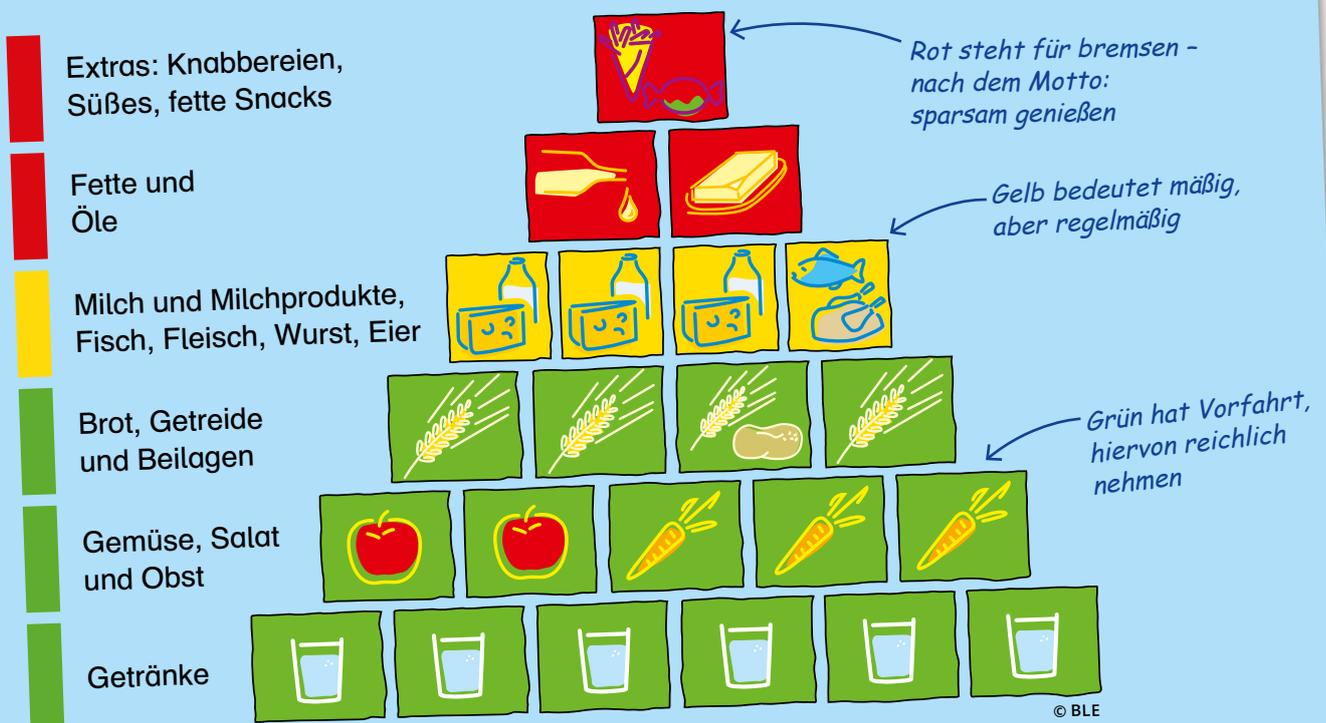
Alles, was du im SchmExpertenunterricht herausfindest, entwickelst und erarbeitest, sammelst du in deiner Mappe. In die Mappe gehören aber nicht nur die Arbeitsblätter aus diesem Heft. Hinzu kommen noch deine ganz persönlichen Arbeitsergebnisse, z. B.

- deine Fotos von selbst gemachten Speisen
- deine Ideen für Rezepte
- deine Antworten auf die Forscherfragen

**Viel Spaß dabei und guten Appetit!**

## Clever essen und trinken

Die Ernährungspyramide zeigt mit ihren Ampelfarben und Portionsbausteinen, wovon es mehr oder weniger sein kann. Dabei steht jeder Baustein der Pyramide für eine Portion und für die Portionsgröße gibt es eine einfache Messhilfe: die eigene Hand.



Acht verschiedene Lebensmittelgruppen finden in den sechs Ebenen der Pyramide ihren Platz. Jede Gruppe hat ihr eigenes Symbol.

Hier geht's zum  
Pyramidentagebuch





# Inhalt

So wird meine Mappe bewertet . . . . .	4
Mein Inhaltsverzeichnis . . . . .	5
Fit für die Küche? . . . . .	7
Was ist drin im Getränk? . . . . .	8
Rot oder grün? Getränkezutaten bewerten . . . . .	9
Mein Schorlentest . . . . .	10
Das habe ich gelernt . . . . .	11
Meine Trinkgewohnheiten . . . . .	12
Die Ernährungspyramide . . . . .	13
Forscherfragen . . . . .	14
Wann sind SchmExperten startklar? . . . . .	15
Rezept und Arbeitsplatz . . . . .	16
Was verrät das Rezept? . . . . .	17
Was ist fürs gemeinsame Essen wichtig? . . . . .	19
In oder out? . . . . .	20
Was heißt „fertig“ für SchmExperten? . . . . .	21
Küchenchaos/Spülen wie die Profiköche . . . . .	22
Die Sicherheitsbeauftragten . . . . .	23
Rollenkarten . . . . .	24
Forscherfragen . . . . .	25
Augen auf beim Broteinkauf . . . . .	26
Ich teste Brot . . . . .	27
Power-Sandwiches . . . . .	28
Das habe ich gelernt . . . . .	29
Einkaufskalender: Gemüse der Saison . . . . .	30
Fingerfood . . . . .	31
Schnittlauchdip/Petersiliendip . . . . .	32
Tomatendip/Mein Rezept-Tipp . . . . .	33
Mein 5 am Tag-Tagebuch . . . . .	34
Das habe ich gelernt . . . . .	35
Gemüse clever einkaufen . . . . .	36
Forscherfragen . . . . .	37
Ein seltsames Nudelsalat-Rezept . . . . .	38
Das habe ich gelernt . . . . .	40
Wie war dein Tag? . . . . .	41
Prima-Pasta-Salat . . . . .	42
Nudeln kochen . . . . .	43
Köstlicher Karottensalat . . . . .	44
Forscherfragen . . . . .	45
Einkaufskalender: Obst der Saison . . . . .	46
Milchverstecke: Speisen mit oder aus Milch . . . . .	47
Fruit-Dreams . . . . .	48
Milchshake . . . . .	49
Das habe ich gelernt . . . . .	50
Obst clever einkaufen . . . . .	51
Forscherfragen . . . . .	52
Wenige Rezepte – viele Speisen . . . . .	53
Checkt die Schulmensa . . . . .	54
Checkt den Schulkiosk . . . . .	55
Brief an den Mensaausschuss . . . . .	56
Der Portfolio-TÜV mit Abschluss . . . . .	57
Brief zum Abschluss der SchmExperten . . . . .	58
Domino – Die Ernährungspyramide . . . . .	59
Die Pyramidenbausteine – Bastelsatz . . . . .	61
So viel ist eine Portion . . . . .	63
Wie war dein Tag? . . . . .	64
Aktiv durch den Tag . . . . .	65
SinnExperimentierbogen . . . . .	66
Impressum . . . . .	67

Thema 1: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

Am Ende der Unterrichtsreihe wird deine Mappe bewertet.  
Bewerte deine Mappe zuerst selbst und trage dein  
Ergebnis in die Tabelle ein.

Bewerte so:

- erreicht  
 teilweise erreicht  
 nicht erreicht



Nach folgenden Kriterien wird meine Mappe bewertet:	Meine Bewertung	Bewertung des Lehrers
Meine Mappe sieht ordentlich aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Inhaltsverzeichnis ist vollständig und alle Seiten sind nummeriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Seiten sind in der richtigen Reihenfolge abgeheftet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe alle Aufgaben gelöst und die Arbeitsblätter vollständig ausgefüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Reflexionsbögen habe ich sorgfältig bearbeitet und ausgefüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe drei Forscherfragen beantwortet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Präsentation der Forscherfrage war gelungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe in der Gruppe verschiedene Rollen übernommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Einkaufsaufträge habe ich erledigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe die Zutatenliste zu einer von mir zubereiteten Speise erstellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe zusätzliche Informationen und eigene Texte ergänzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bilder, Fotos oder eigene Rezepte habe ich in der Mappe abgeheftet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Darauf bin ich besonders stolz:

---



---



---

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---



---



---



Thema 1: Arbeitsblatt

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Meinen **Einkaufsauftrag** habe ich erledigt

am: \_\_\_\_\_

Meine **Zutatenliste** für eine selbst zubereitete Speise steht

auf Seite: \_\_\_\_\_

Diese **Rollen** habe ich übernommen:

\_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

am: \_\_\_\_\_

Diese **Forscherfragen** habe ich bearbeitet:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine **Warum-Fragen** lauten:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- 1** Bearbeite die Tabelle in zwei Schritten.  
Trage zu Beginn der SchmExperten-Unterrichtsreihe deine Antworten in die erste Spalte ein.
- 2** Am Ende der Unterrichtsreihe beantwortest du erneut dieselben vier Fragen und schreibst deine Antworten in die zweite Spalte.
- 3** Vergleiche deine Antworten.  
Was ist jetzt anders?



<b>Am Anfang</b> Datum:	<b>Am Ende</b> Datum:
<b>Was isst und trinkst du am liebsten?</b>	
<b>Welche Aufgaben übernimmst du zu Hause?</b> Beispiele: Tisch decken, Tisch abräumen, Spülen, Spülmaschine einräumen, einkaufen, Müll wegbringen	
<b>Was bereitest du schon selbst zu?</b> Beispiele: Obstsalat, Pudding, Salat, Müsli, Kuchen	
<b>Was möchtest du gerne können?</b> Beispiele: Für die Familie einkaufen, Freunde zum Essen einladen und selbst kochen	

- 1 Wählt zwei Getränke vom Getränkebuffet aus.  
Davon soll ein Getränk dabei sein, das ihr für einen guten Durstlöscher haltet.
- 2 Schaut auf dem Getränkeetikett nach, welche Zutaten das Getränk enthält.  
Schreibt den Namen des Getränkes und seine Zutaten in die Tabelle.

Getränk 1	Getränk 2
Name:	Name:
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 3 Findet mit der Liste „Rot oder grün? Getränkezutaten bewerten“ heraus, welche Zutaten mit rot oder grün bewertet werden. Malt die Punkte farbig.
  - **Roter Punkt** bedeutet, dass die Zutat überflüssig oder für dich nicht geeignet ist.
  - **Grüner Punkt** bedeutet, dass die Zutat okay ist.
- 4 Präsentiert anschließend eure Ergebnisse vor der Klasse.



Thema 1: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

Zutat, Inhaltsstoff	rot	grün
Acesulfam K (= E 950)	●	
Agavendicksaft	●	
Alkohol	●	
Allurarot AC (= E 129)	●	
Aloe-Vera-Gel	●	
Ananassaft		●
Anthocyane (= E 163)	●	
Antioxidationsmittel	●	
Apfelessig	●	
Apfelsaft		●
Apfelsäure (= E 296)	●	
Aroma	●	
Aroma, natürliches	●	
Ascorbinsäure (= E 300)	●	
Aspartam (= E 951)	●	
Bananennektar	●	
Beta-Carotin, Carotine (= E 160a)	●	
Biotin	●	
Bittermandelöl	●	
Brausegrundstoff	●	
Brillantblau FCF (= E 133)	●	
Calciumcarbonat (= E 170)	●	
Calciumcitrate (= E 333)	●	
Calciumlactat (= E 327)	●	
Calciumphosphate (= E 341)	●	
Carrageen (= E 407)	●	
Carthamusextrakt	●	
Carotinoid, Beta-apo-8'-Carotinal (= E 160e)	●	
Chinolingelb (= E 104)	●	
Cholin	●	
Citronensäure (= E 330)	●	
Coenzym Q 10	●	
Dextrose	●	
DHA	●	
Emulgatoren	●	
Farbstoffe, pflanzlich	●	
Folsäure	●	
Früchtetee		●
Fruchtsaftgetränkgrundstoff	●	
Fruktose	●	
Gelborange S, Sunsetgelb FCF (= E 110)	●	
Gerstenmalz	●	
Gerstenmalzextrakt	●	
Geschmacksverstärker	●	
Getränkgrundstoff	●	
Ginkgo-Extrakt	●	
Glucoronolacton	●	
Glukosesirup	●	
Glukose	●	
Glycerinester aus Wurzelharz (= E 445)	●	
Grapefruitsaft		●
Grüntee-Extrakt	●	
Guarana, Guarana-Extrakt	●	
Guarkernmehl (= E 412)	●	
Gummi arabicum (= E 414)	●	
Hanfsamen-Extrakt	●	
Holunderbeersaftkonzentrat		●
Honig	●	
Ingwer-Extrakt	●	
Inositol, Inosit	●	
Invertzuckersirup	●	
Johannisbeernektar (schwarzer)	●	
Joghurt, fettarm		●
(Bohnen-)Kaffee, löslicher	●	
Kakao, fettarm	●	
Kaliumcarbonat (= E 501)	●	
Kaliumchlorid (= E 508)	●	
Kaliumcitrate (= E 332)	●	
Kaliumphosphat (= E 340)	●	
Karamellisierter Zucker, Karamellzucker	●	
Karottenkonzentrat		●
Karottenmark		●
Kirschnektar, Sauerkirschnektar	●	

Zutat, Inhaltsstoff	rot	grün
Koffein	●	
Kohlensäure (H2CO3)		●
Konservierungsmittel	●	
Kräuter-Extrakte	●	
Lecithin (= E 322)	●	
Limonadengrundstoff	●	
L-Phenylalanin	●	
L-Tyrosin	●	
Magermilch, entrahmte Milch		●
Magnesiumcarbonat (= E 504)	●	
Magnesiumchlorid (= E 511)	●	
Maltodextrin	●	
Mangomark		●
Mehrfuchtsaftkonzentrat		●
Melissen-Extrakt	●	
Milchsäure (= E 270)	●	
Mineralwasser, natürliches Mineralwasser		●
Molkenerzeugnis		●
Natriumbenzoat (= E 211)	●	
Natriumchlorid	●	
Natriumcitrate (= E 331)	●	
Natriumcyclamat (= E 952)	●	
Natriumhydrogencarbonat (= E 500)	●	
Natriumphosphate (= E 339)	●	
Niacin	●	
Oligofruktose	●	
Orangen-Extrakt	●	
Orangeneruchfleisch		●
Orangensaft		●
Pantothensäure/Pantothemat	●	
Passionsfruchtkonzentrat		●
Pektin, Zitruspektin, amidiertes Pektin (= E 440)	●	
Phosphorsäure, Orthophosphorsäure (= E 338)	●	
Provitamin A	●	
Riboflavin (= E 101)	●	
Röstkaffee, gebrüht	●	
Saccharin (= E 954) -Natrium, -Calcium, -Kalium	●	
Saccharose	●	
Saft		●
Saftkonzentrat		●
Sauermolke		●
Sauerstoff (= E 948)	●	
Säuerungsmittel, Säureregulator	●	
Schwarztee	●	
Schwarztee-Extrakt	●	
Sorbinsäure (= E 200)	●	
Stabilisator	●	
Stachelbeersaftkonzentrat		●
Süßungsmittel/Süßstoff	●	
Tartrazin (= E 102)	●	
Taurin	●	
Tocopherole (= E 306-309)	●	
Traubensaftkonzentrat		●
Verdickungsmittel	●	
Vitamin B 12 (Cobalamin)	●	
Vitamin B 6 (Pyridoxin)	●	
Vitamin B 1 (Thiamin)	●	
Vitamin C	●	
Vitamin E	●	
Vitamine, natürliche		●
Vitamine, zugesetzte	●	
Wasser		●
Xanthan (= E 415)	●	
Zitronensaft		●
Zitronensäure (= E 330)	●	
Zitronensaftkonzentrat		●
Zitrusfrucht-Extrakt	●	
Zitrusfruchtfleisch		●
Zucker	●	
Zuckercouleur, Zuckerkulör (= E 150 a-d)	●	

Quelle: Nach Mach-Bar-Tour: Trendgetränke – was ist dran, was ist drin?, Verbraucherzentrale NRW, 4/2008



## 1 Testvorbereitung:

Jede Gruppe stellt aus Saft und Wasser etwa 1 Liter Saftschorle her.

So wird gemischt:

- Saft auswählen.
- Großen Becher mit Saft füllen und in die große Karaffe füllen.
- Denselben Becher dreimal mit Wasser füllen und zum Saft in den Krug geben.

Fertig ist die Saftschorle.

## 2 Der SchmExpertentest beginnt:

Fülle in deinen Probierbecher einen Schluck eurer Schorle.

Lies die Fragen in der Tabelle und schreibe deine Antworten in die zweite Spalte.



<p>Wie sieht die Schorle aus?</p> <p>rot, trüb, klar, wässrig ...</p>			
<p>Wie riecht die Schorle?</p> <p>mild, säuerlich, süß, neutral, fruchtig ...</p>			
<p>Wie schmeckt die Schorle?</p> <p>mild, säuerlich, süß, neutral, fruchtig ...</p>			
<p>Wie schmeckt sie dir?</p> <p>5 Sterne = super 1 Stern = na ja</p>			
<p>Welcher Frucht-saft ist in der Schorle?</p>			

**3** Tauscht euer Getränk mit einer anderen Gruppe. Mach den Test mit zwei weiteren Getränken und trage deine Ergebnisse in die Tabelle ein.

**4** Vergleicht eure Ergebnisse.

1 Was habe ich heute gelernt? Was war für mich neu?

---



---



---

2 Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

---



---



---

3 Welche Säfte möchte ich noch als Schorlen probieren?

---



---



---

4 Wann trinke ich was?

Wasser: \_\_\_\_\_

Schorle: \_\_\_\_\_

etwas Anderes: \_\_\_\_\_

---

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---



---

Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?  
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.

---



---



---



---



**Mineralwasser mit Orangeneiswürfeln**  
Saft in Eiswürfelbeutel einfrieren. Eiswürfel kurz vor dem Trinken zugeben.

**Früchtebowle**  
Zwei Säfte mischen. Viel Wasser zugeben und ganze Früchte der Saison.

**Prickelnder Cocktail**  
Wenig Kirschsafte mit viel prickelndem Mineralwasser mischen. Eiswürfel zugeben.

**Eistee**  
1 l Früchtetee kochen und abkühlen lassen.  
300 ml Orangensaft, 2 TL Zitronensaft und Eiswürfel zugeben.



- 1** Beobachte dich in den nächsten Tagen.  
Was und wie viel trinkst du am Tag? Fülle jeden Tag eine Spalte aus.

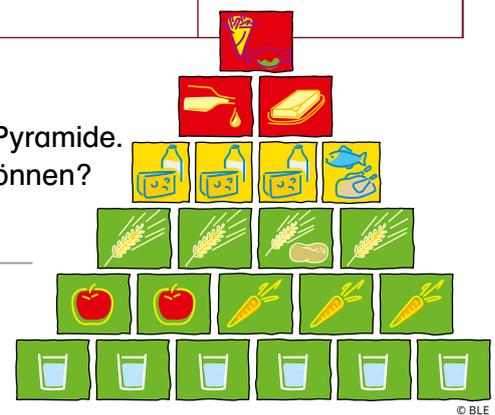
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
morgens	1 Tasse .....			
vormittags				
mittags				
nachmittags				
abends				
Summe				

- 2** Zähle die Tassen und Gläser zusammen, die du am Tag getrunken hast. Bewerte deine Trinkmenge anhand der Pyramide. Was hat gut geklappt? Was hättest du besser machen können?

\_\_\_\_\_

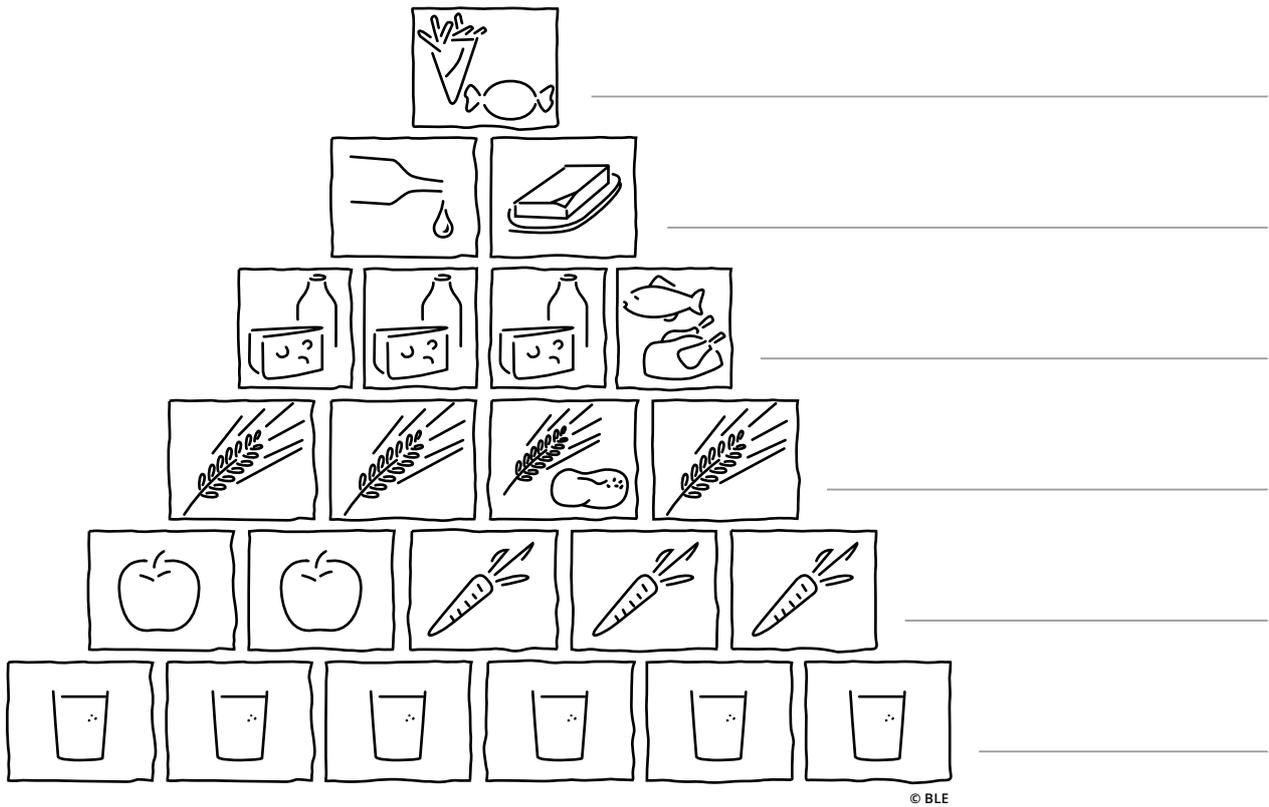
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- 3** Welche Getränke sind gute Durstlöcher? Kreise sie in der Tabelle ein.





© BLE

- 1 Beschrifte die Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide.
- 2 Kennzeichne die Lebensmittelgruppen farblich (grün, gelb, rot).
- 3 Was bedeuten die Farben?

---



---

- 4 Warum gibt es unterschiedlich viele Bausteine in den Ebenen?

---



---

- 5 Schreibe neben jeden Baustein Beispiele, die du gerne magst.




---



---



---




---



---



---




---



---



---




---



---



---



## Forscherfrage

Über welche Getränkezutat möchtest du mehr erfahren?

Du kannst dich im Internet informieren. Gib die Quelle genau an.

## Forscherfrage

Ist die gekaufte Apfelschorle ein cleverer Durstlöscher?  
Schau auf die Zutatenliste im Geschäft.

Wie unterscheidet sich das Getränk von der Schorle, die du in der Schule gemischt hast?

## Forscherfrage

Was steckt in Sportgetränken, Eistee oder Energydrinks?

Wähle ein Getränk, das du kennst, und schau im Geschäft auf die Zutatenliste. Bewerte die Zutaten.

Zu welchem Ergebnis kommst du?  
Sind die Getränke wirklich so toll, wie es die Werbung verspricht?

## Forscherfrage

Wasser ist der beste Durstlöscher.

Welche Möglichkeiten hast du in der Schule, Wasser zu trinken?  
Wie war das in deiner Grundschule?

Frage zwei Freunde aus einer anderen Schule.

## Forscherfrage

Überlege dir zwei Rezepte für clevere Durstlöscher.

Bereite sie zu und probiere.  
Erstelle die Zutatenlisten für deine Durstlöscher.

## Forscherfrage

Getränkeverpackungen verursachen viel Müll und belasten die Umwelt.

Forsche zu Hause und in der Schule:  
Welche der Getränkeverpackungen sind Einweg, welche Mehrweg?  
Woran erkennst du das?

Beschreibe die Unterschiede.  
Welche Lösungen schlägst du vor?

## Forscherfrage

Welche Getränke werden in der Schule angeboten? Bewerte sie mit Punkten.

Wie umweltfreundlich ist die Getränkeverpackung?

## Forscherfrage

Wie wird in deiner Schule der Müll getrennt?

Wohin kommen Küchenabfälle, leere Joghurtbecher, Getränkeverpackungen, Papiertüten und Schraubgläser?

Wie kannst du Verpackungen einsparen?

## Forscherfrage

Wie werden schmutzige Teller und Schüsseln mit Fett und eingetrockneten Speiseresten am besten sauber?

Führe Spülexperimente mit kaltem und warmem Wasser ohne und mit zwei bis drei Tropfen Spülmittel durch.  
Was fällt dir dabei auf?

Beschreibe deine Experimente und Ergebnisse. Leite daraus eine Empfehlung fürs Spülen ab.

Lies die Aufgaben zunächst leise durch. Denke zuerst allein über die Fragen nach.

**1** Was haben Schürze, Geschirrtuch ... auf dem Tisch mit Sauberkeit und Hygiene zu tun?  
Tauscht euch mündlich aus.

**2** Verteilt die Warum-Fragen unter euch.  
Die Antwortkarten liegen offen auf dem Tisch.  
Einer von euch liest die erste Frage vor und ihr sucht gemeinsam die Antwort.

**3** Legt gemeinsam fest, in welcher Reihenfolge ihr euch startklar machen müsst. Schreibt Zahlen von 1 bis 7 davor.

- Hände waschen.
- Ringe, Uhr und Armbänder ablegen.
- Gesund?
- Geschirrtuch in den Schürzenbund stecken.
- Lange Ärmel hochkrepeln.
- Saubere Schürze anziehen.
- Lange Haare zusammenbinden.



**4** Schaut euch die Abbildungen zum Händewaschen genau an.  
Anschließend übt ihr das Händewaschen als Trockenübung.

Geht so vor: Einer liest, die anderen führen die Anweisungen aus.  
Der Lesende vergleicht mit den Bildern, ob es alle richtig machen.

Übt gründlich, denn ihr müsst diese Übung präsentieren  
und dabei erklären, was ihr tut.

**5** Was war für dich neu? Was besonders wichtig?  
Notiere für dich allein deine Warum-Fragen.

Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_

Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_



Lies dir dieses Arbeitsblatt leise durch. Denke zuerst allein über die Aufgaben nach.

**1** Bearbeitet gemeinsam das Arbeitsblatt „Was verrät das Rezept?“

- Einer liest die Aussagen,
- der zweite wiederholt mit seinen Worten,
- der dritte klebt die Erklärung auf.

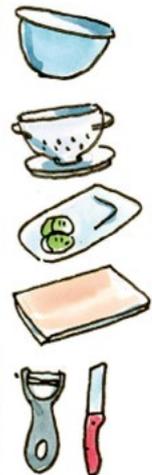
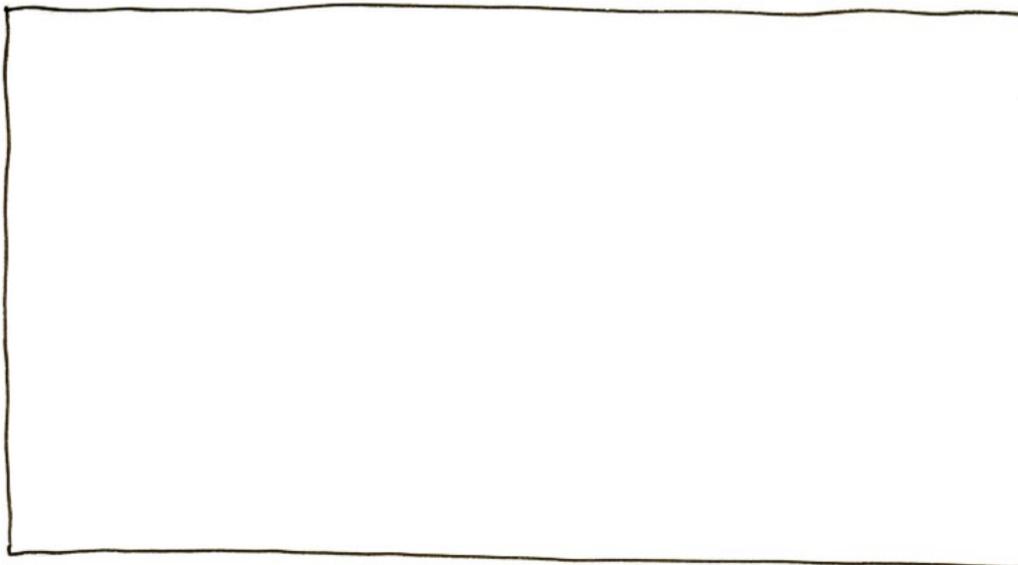


**2** Wie sieht der Arbeitsplatz eines Profikochs aus?  
Richtet gemeinsam den Arbeitsplatz für einen Rechtshänder so ein, dass alle Arbeitsgeräte einen sinnvollen Platz bekommen.

Probiert aus und beobachtet:

- Liegt alles in greifbarer Nähe?
- Arbeitet er/sie kreuzungsfrei, also „ohne Knoten“ in den Armen?

**3** Wie sieht der Arbeitsplatz für einen Linkshänder aus? Zeichne ihn ein.



**4** Was war für dich neu? Was besonders wichtig?  
Notiere für dich allein deine Warum-Fragen.

Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_

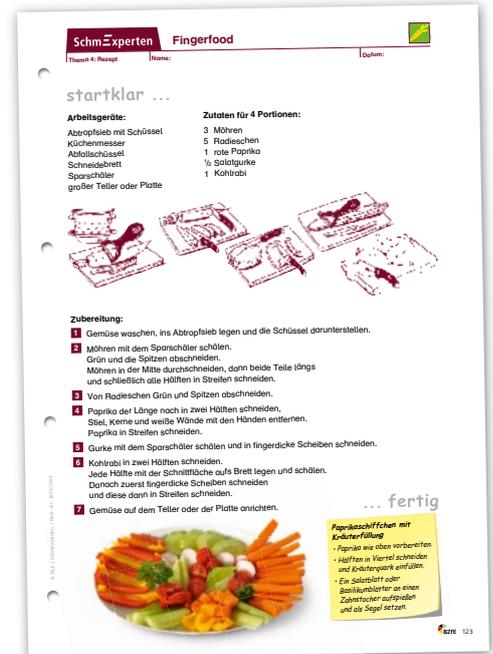
Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_



In jedem Rezept verstecken sich viele wichtige Informationen. Findet sie heraus.

- 1 Klebt das Rezept „Fingerfood“ auf das DIN-A3-Blatt. Schaut euch das Rezept genau an.
- 2 Schneidet die acht Pfeile aus. Lest die Erklärungen. Wo auf dem Rezept stehen die passenden Angaben?
- 3 Klebt die Pfeile auf das DIN-A3-Blatt neben das Rezept und verbindet die Rezeptangaben und Erklärungen mit einer Linie.



Diese Reihenfolge solltest du einhalten.

Diese Ideen kannst du zu Hause ausprobieren.

Das Wort erinnert dich daran, deine Hände zu waschen. Erst danach darfst du beginnen.

Diese Sachen musst du bereitlegen, bevor du mit der Zubereitung beginnst.

Das Wort erinnert dich ans Aufräumen und Reinigen.

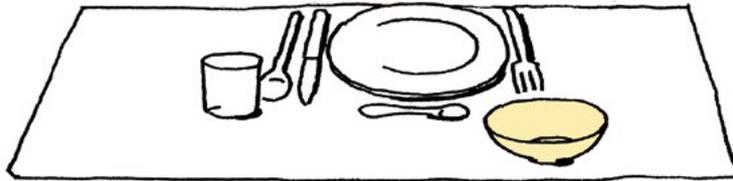
Die Symbole zeigen dir, welche Bausteine du in der Ernährungspyramide abstreichen kannst, wenn du eine Portion der Speise isst.

Diese Mengen brauchst du für vier Portionen.

Die Bilder zeigen dir wichtige Arbeitsschritte.

SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten  
SchmΞxperten

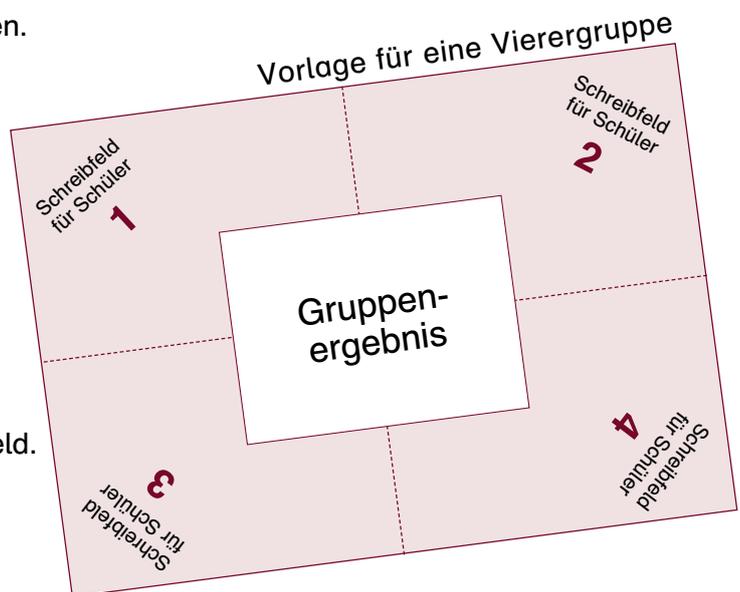
- 1** Richtet gemeinsam einen Essplatz ein.  
Warum soll das Besteck so liegen wie abgebildet?  
Schaut genau hin, denn ihr müsst einen Essplatz präsentieren und dabei erklären, was wohin gehört.



- 2** Wie möchtet ihr gerne essen?  
Arbeitet mit der Methode Platzdeckchen.

Das geht so:

- Zeichnet auf einem DIN-A3-Blatt für jeden von euch ein Feld ein. Die Mitte bleibt für die gemeinsame Lösung frei.
- Jeder bearbeitet für sich die Aussagen auf dem Arbeitsblatt „In oder out?“. Jeder schreibt für sich die wichtigsten sieben Regeln in sein Feld.
- Vergleicht eure Antworten in der Gruppe und sprecht darüber.
- Wenn ihr euch einigt seid, schreibt euer Gruppenergebnis in die Mitte.



- 3** Was war für dich neu? Was besonders wichtig?  
Notiere für dich allein deine Warum-Fragen.

Warum \_\_\_\_\_  
... weil \_\_\_\_\_  
Warum \_\_\_\_\_  
... weil \_\_\_\_\_



**1** Wie möchtest du gerne essen?

Bewerte so:

 wichtig       unwichtig

- Wir wollen möglichst oft gemeinsam essen.
- Wir helfen alle beim Tischdecken und Abräumen.
- Der Tisch soll immer vollständig und möglichst schön gedeckt sein.
- Jeder muss sich vor dem Essen die Hände waschen.
- Wir beginnen gemeinsam.
- Jeder darf reden, jeder hört zu.
- Alles wird probiert. Erst danach darf man entscheiden, ob es einem schmeckt.
- Ich lasse möglichst keine Reste auf dem Teller.
- Beim Essen wird nicht gestritten.
- Bemerkungen wie „bäh“, „igitt“ und Meckern übers Essen sind nicht erlaubt.
- Wir wählen keine Riesenportionen, damit jeder etwas bekommt.
- Wir essen langsam und genießen das Essen.
- Es gibt keine Extrawürste.
- Keiner spricht mit vollem Mund.
- Keiner isst mit den Fingern oder seinem Besteck direkt aus der Schüssel.

**2** Was gefällt dir, wenn du in der Schule isst? Was stört dich?

Achte auf Zeit, Licht, Lärm, Einrichtung und Sauberkeit.

---



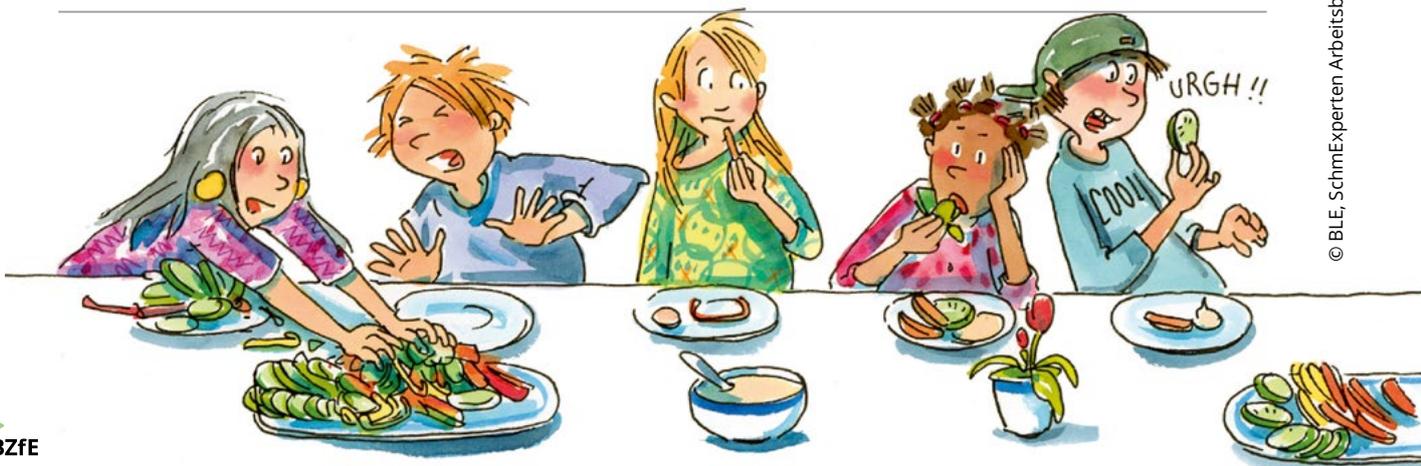
---



---



---



Lies dir das Arbeitsblatt leise durch. Denke zuerst allein über die Aufgaben nach.

- 1** Sieh dir das „Küchenchaos“ auf dem Bild genau an. Bringe die Küche so in Ordnung, dass deine Eltern keinen Schreck bekommen.

---



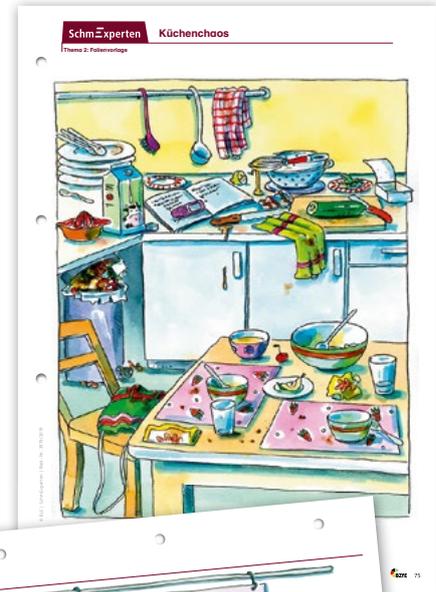
---



---



---

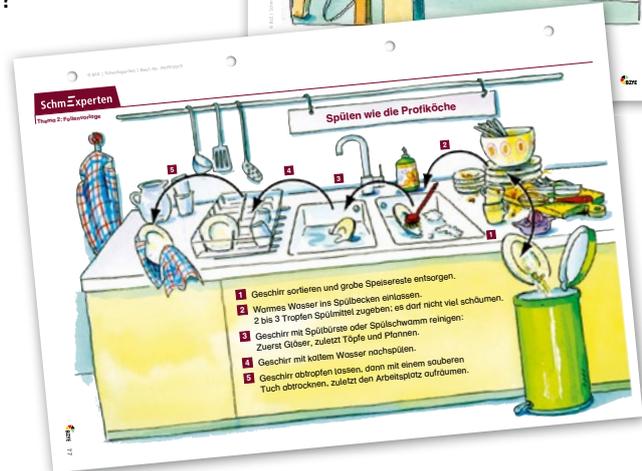


- 2** Tauscht eure Antworten in der Gruppe aus: Was haben die anderen herausgefunden?

- 3** Lest gemeinsam die Spülanleitung.

Welche Aussagen sind richtig (R), welche falsch (F)?  
Begründet eure Antworten.

- Je mehr Spülmittel ich nehme, umso sauberer wird das Geschirr.
- Erst müssen die Töpfe gespült werden, dann die Gläser.
- Das Geschirr wird mit kaltem Wasser nachgespült.
- Auf jeden Fall muss man das Gespülte immer abtrocknen.
- Das Geschirrtuch muss nach jedem Abtrocknen in die Wäsche.
- Spülwanne oder Spülbecken werden immer randvoll mit Wasser gefüllt.
- Am besten spült man Geschirr unter laufendem Wasser.



Ihr könnt die Folie „Spülen wie die Profiköche“ zu Hilfe nehmen.

- 4** Was war für dich neu? Was besonders wichtig?  
Notiere für dich allein deine Warum-Fragen.

Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_

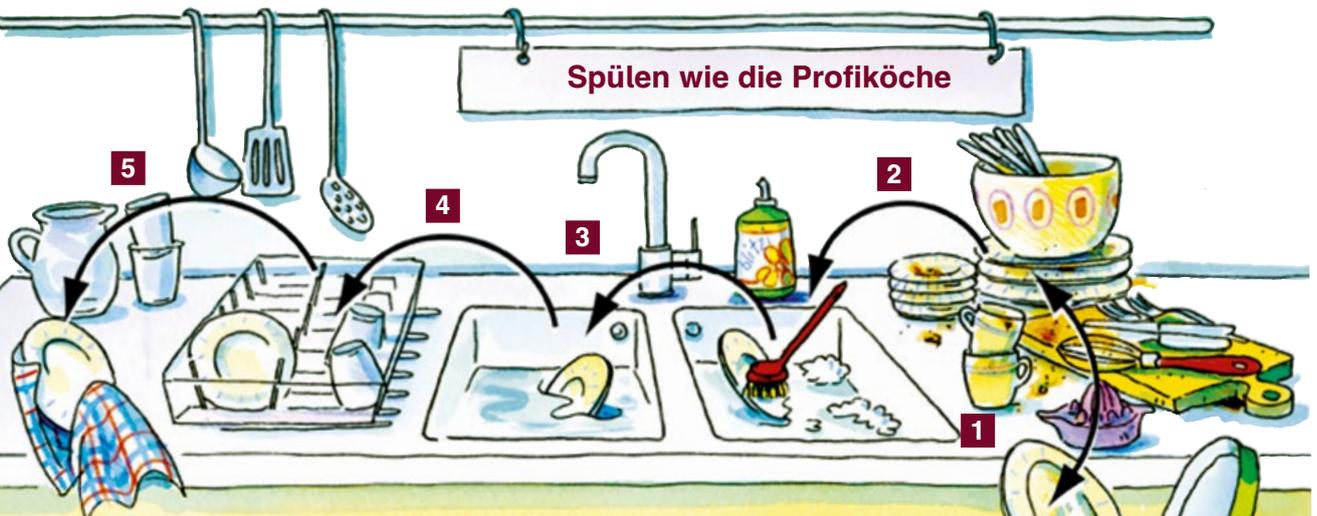
Warum \_\_\_\_\_

... weil \_\_\_\_\_





## Spülen wie die Profiköche



- 1** Geschirr sortieren und grobe Speisereste entsorgen.
- 2** Warmes Wasser ins Spülbecken einlassen.  
2 bis 3 Tropfen Spülmittel zugeben; es darf nicht viel schäumen.
- 3** Geschirr mit Spülbürste oder Spülschwamm reinigen:  
Zuerst Gläser, zuletzt Töpfe und Pfannen.
- 4** Geschirr mit kaltem Wasser nachspülen.
- 5** Geschirr abtropfen lassen, dann mit einem sauberen  
Tuch abtrocknen, zuletzt den Arbeitsplatz aufräumen.

Hilfe! Hier hat der Sicherheitsbeauftragte viel zu beanstanden.

- Welche Gefahren siehst du?
- Warum ist das gefährlich?
- Wie kannst du die Gefahren bannen?

Beantworte die Fragen schriftlich auf einem Extra-Blatt. Hefte es in deine Mappe.





### Die Startklar-Beauftragten



Ich mache in meiner Gruppe vor der Zubereitung den Hygiene-Check und frage:

- 1 Gesund?
- 2 Ringe, Uhr und Armbänder abgelegt?
- 3 Lange Haare zusammengebunden?
- 4 Lange Ärmel hochgekrempelt? (nicht geschoben)
- 5 Hände gründlich gewaschen?
- 6 Saubere Schürze angezogen?
- 7 Geschirrtuch eingesteckt?



### Die Rezept- und Materialwächter



Ich achte darauf,

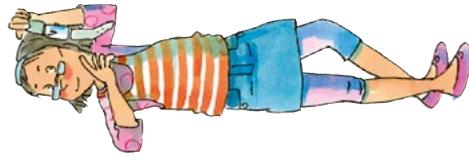
- 1 dass alle Arbeitsgeräte und Zutaten an Ort und Stelle sind,
- 2 dass Gemüse und Obst vor der Zubereitung gewaschen werden,
- 3 dass jeder in meiner Gruppe seinen Arbeitsplatz so eingerichtet hat, dass er/sie kreuzungsfrei arbeiten kann.



Rollenkarten

SchmExperten

### Die Zeit- und Esskulturminister



- 1 Ich habe die Uhr im Blick und erinnere meine Gruppe daran, zielstrebig zu arbeiten.
- 2 Ich achte darauf, dass wir gemütlich essen.
  - Ist der Tisch gedeckt?
  - Hält sich meine Gruppe an die vereinbarten Essregeln?
- 3 Ich achte darauf, dass wir mit den Lebensmitteln achtsam umgehen, nichts wegwerfen und Reste vermeiden.



### Die Fertig-Beauftragten



Ich leite am Ende den gemeinsamen Hygienecheck an und frage:

- 1 Sind alle Abfälle entsorgt?
- 2 Ist der Arbeitsplatz gründlich gereinigt?
- 3 Ist alles wegeräumt?
- 4 Sind nasse Wischlappen und Geschirrtücher zum Trocken aufgehängt?
- 5 Müssen Wischlappen, Schürzen und Geschirrtücher gewaschen werden?



Rollenkarten

SchmExperten

## Forscherfrage

Welche Aufgaben haben die Sicherheitsbeauftragten?

Worauf müssen sie achten?

## Forscherfrage

Was ist eine Salatschleuder?

Wozu braucht man sie?

Wie funktioniert sie?

## Forscherfrage

Was bedeutet in der Küchensprache: waschen – putzen – schälen?

Welche Lebensmittel werden so behandelt?

Welche Arbeitsgeräte brauchst du für diese Tätigkeiten?

## Forscherfrage

Erkunde beim Bäcker oder im Supermarkt:  
Welche Getreidearten werden zum Brotbacken verwendet?  
Stelle fünf Beispiele vor.

## Forscherfrage

Was kannst du mit altem, trockenem Brot machen?

Schau nach unter:  
[www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)  
> Rezepte für Reste.

Wie lagerst du Brot, dass es frisch bleibt und auch verpackungsfreundlich ist?



## Forscherfrage

Was ist drin in deinem selbst gemachten Müsli, was im Fertigprodukt?

Wie wird dein Müsli zum Pyramidenfrühstück?

## Forscherfrage

Wo ist dir dieses Zeichen schon begegnet?

Was bedeutet es?



## Forscherfrage

Welche Lebensmittel aus Getreide gibt es bei euch im Pausenverkauf?

Welche davon sind Vollkornprodukte, welche Weißmehlprodukte?

Was schlägst du als Pausenbrot vor?

## Forscherfrage

Forsche nach: Welche Salatsorten haben gerade Saison?

Fertige drei Steckbriefe an.  
Wie sieht der Salat aus? Wie schmeckt er?

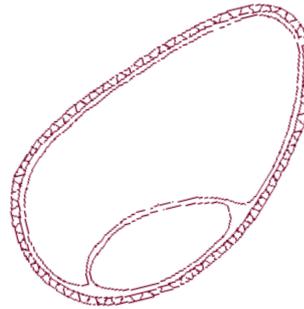
Zu welchen Speisen passt er?

Recherchetipp: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Lebensmittel >

Vom Acker bis zum Teller > Salate

1 Sieh dir das Getreidekorn genau an.

- a) Wo befinden sich Schale, Mehlkörper und Keimling? Verbinde.
- b) Welcher Teil des Getreidekorns liefert die Mineralstoffe?



**Schale**  
reich an Ballaststoffen,  
B-Vitaminen, Mineralstoffen,  
zusätzlich Eiweiß und Fett

**Mehlkörper**  
viel Stärke, wenig Eiweiß und  
Ballaststoffe

**Keimling**  
reich an Fett und Eiweiß

c) Welche Teile des Getreidekorns enthält Weizenmehl Type 405, das auch als „Weißmehl“ bezeichnet wird?

d) Was spricht für Vollkornmehl?

2 Kaufe Vollkornbrot ein. Wo kaufst du das Vollkornbrot? Kreuze an.

- Beim Bäcker
- Im Bio-Laden
- Im Supermarkt
- Im Backshop
- 

### Frühlingsbrot

Mischbrot mit Sonnenblumenkernen

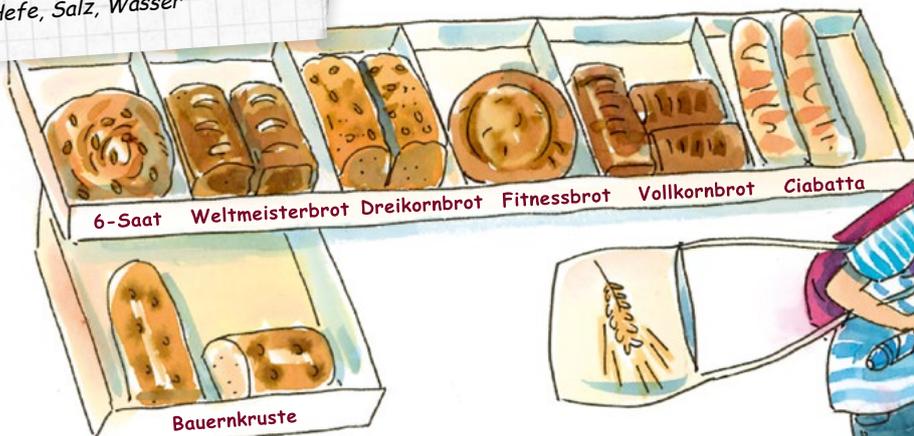
Zutaten: 70 % Weizenmehl, 30 % Roggenmehl, Natursauerteig, Milch-Mineralstoff-Konzentrat, Apfelessig, Sonnenblumenkerne, Malzmehl, Maisgrieß, Haferkerne, Haferkleie, Weizenkleie, Sesam, Zuckerrübenfaser, Sesamöl, Apfelfaser, Hefe, Salz, Wasser

3 Wie sieht die Zutatenliste deines Vollkornbrot aus?

Frage die Verkäuferin/den Verkäufer oder schau aufs Etikett des verpackten Brotes und schreibe die Zutatenliste hier auf:

### Vollkornbrot

Zutaten: 50 % Roggen-vollkornmehl, 50 % Weizen-vollkornmehl, Natursauerteig, Hefe, Salz, Wasser



Sieh dir jedes Brotstück genau an. Schließe die Augen und rieche daran. Probiere von jedem ein Stückchen. Fülle die Tabelle aus.



<p><b>Wie sieht das Brot aus?</b> dunkel, grau, hell, mit Körnern, grob, fein, löchrig ...</p>			
<p><b>Wie riecht das Brot?</b> sauer, süßlich, nach nichts, würzig, frisch ...</p>			
<p><b>Wie schmeckt das Brot?</b> süßlich, würzig, frisch, salzig, herzhaft, säuerlich, mild, nach nichts ...</p>			
<p><b>Wie schmeckt dir das Brot?</b> 5 Sterne = super 1 Stern = na ja</p>			
<p><b>Welche Brotsorte ist das?</b> Vollkorn-, Mehrkorn-, Dinkelbrot ...</p>			





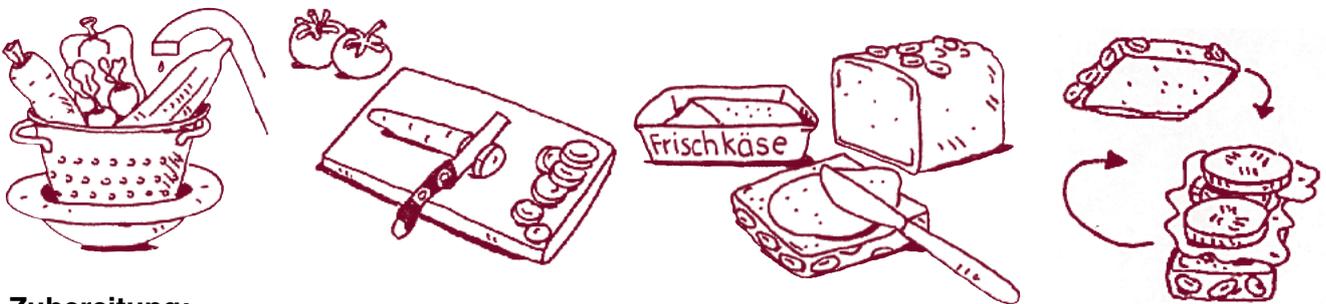
## startklar ...

**Arbeitsgeräte:**

Abtropfsieb mit Schüssel  
 Küchenmesser  
 Schneidebrett  
 Abfallschüssel  
 Sparschäler  
 Teller  
 Tafelmesser  
 großer Teller oder Platte

**Zutaten für 4 Portionen:**

4 Scheiben Vollkornbrot  
 Frischkäse, Schnittkäse oder Weichkäse  
 4 bis 6 Salatblätter  
 2 Tomaten  
 2 Gurken  
 1 halbe Salatgurke  
 2 Möhren

**Zubereitung:**

- 1** Gemüse waschen und ins Abtropfsieb legen. Leere Schüssel unter das Sieb stellen, damit kein Wasser auf den Fußboden tropft.
- 2** Gurke und Möhren schälen und in Streifen oder Scheiben schneiden.
- 3** Von der Tomate den grünen Strunk entfernen und sie klein schneiden.
- 4** Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen oder mit Schnitt- oder Weichkäse belegen.
- 5** Salatblatt, Tomaten, Gurken und/oder Möhren auf das Brot legen, Brot halbieren und zusammenklappen.

**So wird ein Salat geputzt:**

- 1** Vom Salat die äußeren Blätter entfernen.
- 2** Die übrigen Blätter vom Strunk lösen.
- 3** Die Salatblätter in stehendem, kaltem Wasser waschen und im Sieb (Küchentuschleuder, Salatschleuder) abtropfen lassen.
- 4** Die großen Blätter etwas zerkleinern.



... fertig

*Dekoriere die Servierplatte mit Salatblättern und Petersiliensträußchen.*

*Bereite Power-Türmchen zu und stecke einen Partypicker rein.*

*Garniere die Brote mit klein geschnittener Rohkost.*

*Schneide die Brote diagonal.*

**1** Was habe ich heute gelernt? Was ist mir gut gelungen?

---



---



---



**2** Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

---



---



---

**3** Welches Pyramidenfrühstück möchte ich morgen gerne essen?

---



---



---

**4** Mit welchem Power-Sandwich oder Party-Tipp möchte ich meine Familie überraschen?

---



---



---



Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---



---

Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?  
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.

---



---



---



---



---



Thema 4: Arbeitsblatt

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Meine Wertung
Auberginen	Yellow	☆☆☆☆☆☆											
Blumenkohl	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Busch-, Stangenbohnen	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Brokkoli	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Chicorée	Yellow	☆☆☆☆☆☆											
Chinakohl	Green	☆☆☆☆☆☆											
Eisbergsalat	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Erbsen, Zuckrerbsen	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Feldsalat, Rapunzel	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	☆☆☆☆☆☆						
Gemüsefenchel	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Gemüsepaprika	Yellow	☆☆☆☆☆☆											
Gurken, Salatgurken	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Kohlrabi	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Kopfsalat	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Möhren	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	☆☆☆☆☆☆						
Porree, Lauch	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Radieschen	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Rettich	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Rosenkohl	Yellow	☆☆☆☆☆☆											
Spinat	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Tomaten	Yellow	☆☆☆☆☆☆											
Weißkohl	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	☆☆☆☆☆☆
Zucchini	Yellow	☆☆☆☆☆☆											

Haupterntezeit mit großem heimischem Angebot
     
 
 großes Angebot
     
 
 geringes Angebot

- 1** Was sagt dir diese Übersicht?
- 2** Welches Gemüse hast du schon einmal gegessen? Wie hat es dir geschmeckt? Bewerte mit Sternen.
- 3** Welches Gemüse möchtest du probieren? Kreise die Namen ein.





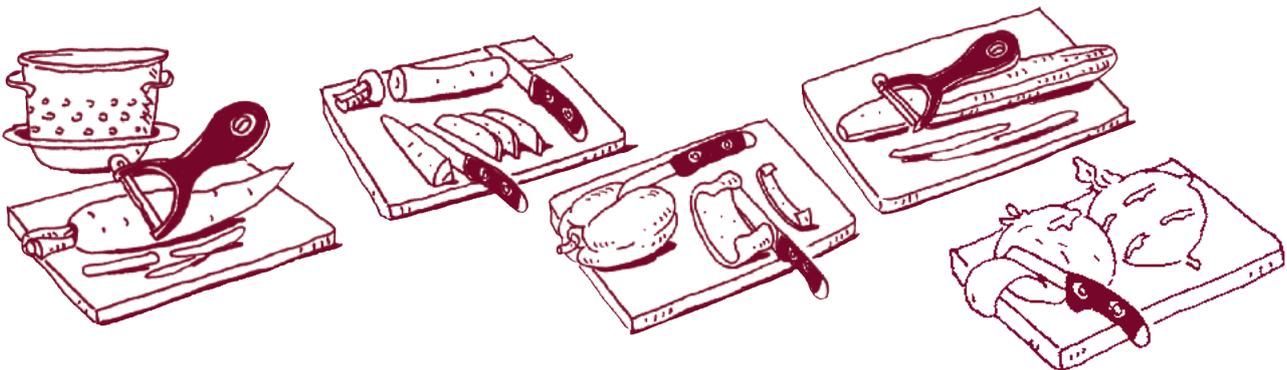
## startklar ...

### Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel  
 Küchenmesser  
 Abfallschüssel  
 Schneidebrett  
 Sparschäler  
 großer Teller oder Platte

### Zutaten für 4 Portionen:

3 Möhren  
 5 Radieschen  
 1 rote Paprika  
 ½ Salatgurke  
 1 Kohlrabi



### Zubereitung:

- 1** Gemüse waschen, ins Abtropfsieb legen und die Schüssel darunterstellen.
- 2** Möhren mit dem Sparschäler schälen.  
Grün und die Spitzen abschneiden.  
Möhren in der Mitte durchschneiden, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen schneiden.
- 3** Von Radieschen Grün und Spitzen abschneiden.
- 4** Paprika der Länge nach in zwei Hälften schneiden, Stiel, Kerne und weiße Wände mit den Händen entfernen.  
Paprika in Streifen schneiden.
- 5** Gurke mit dem Sparschäler schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
- 6** Kohlrabi in zwei Hälften schneiden.  
Jede Hälfte mit der Schnittfläche aufs Brett legen und schälen.  
Danach zuerst fingerdicke Scheiben schneiden und diese dann in Streifen schneiden.
- 7** Gemüse auf dem Teller oder der Platte anrichten.

## ... fertig



### Paprikaschiffchen mit Kräuterfüllung

- Paprika wie oben vorbereiten.
- Hälften in Viertel schneiden und Kräuterquark einfüllen.
- Ein Salatblatt oder Basilikumblätter an einen Zahnstocher aufspießen und als Segel setzen.



Thema 4: Rezept

Name:

Datum:

**Arbeitsgeräte:**

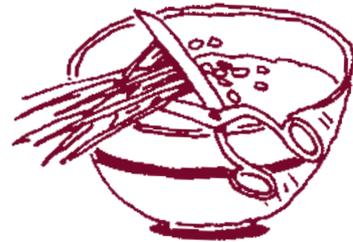
Schüssel  
Schneebeesen  
Küchenschere  
Esstöffel  
Teelöffel

**Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Quark (max. 20% Fett)  
5 EL fettarme Milch  
½ TL Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
1 halber Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

- 1** Quark und Milch in eine Schüssel geben.
- 2** Beides mit einem Schneebeesen cremig rühren.
- 3** Quarkcreme mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 4** Schnittlauch waschen und vorsichtig trocken schütteln.
- 5** Schnittlauch über die Quarkschüssel halten und mit einer Küchenschere in kleine Röllchen schneiden. Alles gut umrühren.
- 6** Chefkochprobe: Mit einem Esstöffel eine kleine Portion Quark auf einen Teelöffel füllen, dann vom Teelöffel kosten. Schmeckt der Quark?
- 7** Wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 8** Erneut gut umrühren und kosten. Schmeckt der Quark jetzt?



Thema 4: Rezept

Name:

Datum:

**Arbeitsgeräte:**

Schüssel  
Schneebeesen  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Esstöffel  
Teelöffel

**Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Quark (max. 20% Fett)  
5 EL fettarme Milch  
½ TL Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
1 halber Bund Petersilie

**Zubereitung:**

- 1** Quark und Milch in eine Schüssel geben.
- 2** Beides mit einem Schneebeesen cremig rühren.
- 3** Quarkcreme mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 4** Petersilie waschen und vorsichtig trocken schütteln.
- 5** Petersilie fein schneiden, in den Quark geben. Alles gut umrühren.
- 6** Chefkochprobe: Mit einem Esstöffel eine kleine Portion Quark auf einen Teelöffel füllen, dann vom Teelöffel kosten. Schmeckt der Quark?
- 7** Wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 8** Erneut gut umrühren und kosten. Schmeckt der Quark jetzt?





Thema 4: Rezept

Name:

Datum:

**Arbeitsgeräte:**

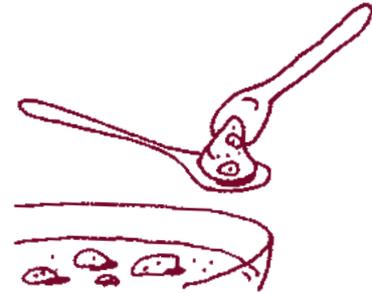
Schüssel  
Schneebeesen  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Esslöffel  
Teelöffel

**Zutaten für 4 Portionen:**

100 g saure Sahne  
50 g fettarmer Joghurt (1,5% Fett)  
100 g Quark (max. 20% Fett)  
2 EL Tomatenmark  
½ TL Jodsalz, 1 Prise Pfeffer  
½ Bund Basilikum

**Zubereitung:**

- 1** Quark, Joghurt und saure Sahne in eine Schüssel geben.
- 2** Alles mit einem Schneebeesen cremig rühren.
- 3** Tomatenmark dazugeben und gut umrühren.
- 4** Quarkcreme mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- 5** Basilikum waschen und vorsichtig trocken schütteln.
- 6** Basilikum mit dem Messer sehr fein schneiden und zum Quark geben. Alles gut umrühren.
- 7** Chefkochprobe: Mit einem Esslöffel eine kleine Portion Quark auf einen Teelöffel füllen, dann vom Teelöffel kosten. Schmeckt der Quark?
- 8** Wenn nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 9** Erneut gut umrühren und kosten. Schmeckt der Quark jetzt?



Thema 4: Rezept

Name:

Datum:

**Arbeitsgeräte:**


---



---



---

**Zutaten für 4 Portionen:**


---



---



---

**Zubereitung:**


---



---



---



---



---



---



**1** Was habe ich heute gelernt? Was ist mir gut gelungen?

---

---

---



**2** Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

---

---

---

**3** Welche Gemüsesticks und welchen Dip möchte ich noch probieren?

---

---

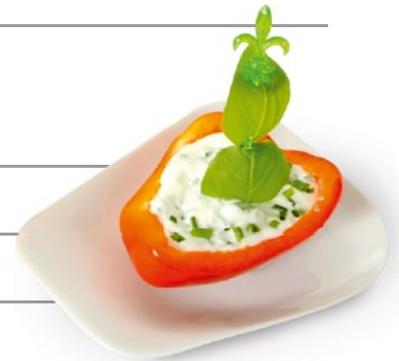
---

**4** Bei welcher Gelegenheit kann ich rohes Gemüse knabbern?

---

---

---



Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---

---

Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?  
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.

---

---

---

---

---

„Bei uns gab es gestern eine tolle Rohkostplatte – von unserem Sohn selbst zubereitet.“

- 1** Zucchini, Bohnen und Brokkoli kannst du fast das ganze Jahr über kaufen. Oft kommen sie von weither per Flugzeug, LKW oder Schiff. Einige Gemüsearten kommen auch aus beheizten Treibhäusern, wenn sie auf dem Feld keine Saison haben. Welche Vorteile haben du, der Landwirt und die Umwelt, wenn du Gemüse isst, das in der Nähe angebaut wird und unter freiem Himmel wächst?

Vorteile für die Umwelt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorteile für den Landwirt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vorteile für dich: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

niedriger Preis ·  
geringe Transportkosten · keine Heizkosten  
für Treibhäuser · weniger umweltschädliches Kohlendioxid  
durch Transport mit LKW und Flugzeug · Klimaschutz ·  
weniger Düngemittel · weniger Müll durch weniger Verpackung ·  
mehr Aroma, da reif geerntet · weniger Lärm  
durch LKW und Flugzeuge

Was  
denkst du?



- 2** Wähle zwei verschiedene Gemüse aus, die du für einen bunten Salat verwenden würdest. Überprüfe deine Wahl im Geschäft. Fülle dabei die folgende Tabelle aus.

Einkaufsdatum:	Gemüse 1	Gemüse 2
Welches Gemüse wählst du aus?		
Hat es bei uns gerade Saison? Schau in den Saisonkalender.		
Überprüfe im Geschäft: Woher kommt das Gemüse? Achte auf die Herkunftsangabe auf der Verpackung oder auf dem Schild beim Gemüse.		
Was meinst du: Auf welchem Weg kam das Gemüse nach der Ernte zu uns: mit LKW, Schiff, Flugzeug?		
Wie ist das Gemüse verpackt?		

Meine abschließende Wertung: Beim nächsten Einkauf kaufe ich das gleiche Gemüse ein?

ja

nein, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Forscherfrage

Erkunde das Gemüseangebot auf dem Wochenmarkt oder im Geschäft.

Nenne mindestens 10 Gemüsearten.

Welches Gemüse kommt aus Deutschland?

## Forscherfrage

Welche Gemüsearten verwendest du für eine Rohkostplatte im Winter, welche im Sommer?

Der Saisonkalender hilft dir.

## Forscherfrage

Welches Gemüse steht diese Woche auf dem Speiseplan der Mensa?

Überprüfe mit dem Saisonkalender, ob das Gemüse in der Mensa gerade Saison hat.

**Tipp:** Den BZfE-Saisonkalender gibt es auch als App.

## Forscherfrage

Erkläre den Klimaschutz-Tipp: Regional ist eine gute Wahl.

Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun? Recherchiere mit deinen Eltern unter: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Nachhaltiger Konsum > Grundlagen > Nachhaltige Ernährung > Ernährung und Klimaschutz.

Wo wird in deinem Umfeld Gemüse angebaut? Forchiere nach und berichte deinen Mitschülern.

## Forscherfrage

Welche Teile des Gemüses essen wir?

Frucht, Blätter, Wurzel, Knollen, Zwiebeln ...

Suche jeweils Beispiele.

## Forscherfrage

Was heißt: Ich kaufe saisonal. Bearbeite das Arbeitsblatt „Gemüse clever einkaufen“.

Willst du noch mehr wissen? Dann schau dir mit deinen Eltern das Video an:

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun? Unter: [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de) > Nachhaltiger Konsum > Grundlagen > Nachhaltige Ernährung > Ernährung und Klimaschutz

## Forscherfrage

Welche Kräuter gibt es? Fertige fünf Steckbriefe an.

- Wie sieht das Kraut aus?
- Wie riecht und schmeckt es?
- Zu welchen Speisen passt es?
- In welchen Speisen hast du es bereits gegessen?

## Forscherfrage

Hobeln – reiben – raspeln – pürieren?

Welche Arbeitsgeräte braucht man dazu?

Welche Lebensmittel werden so zerkleinert und wie geht das?

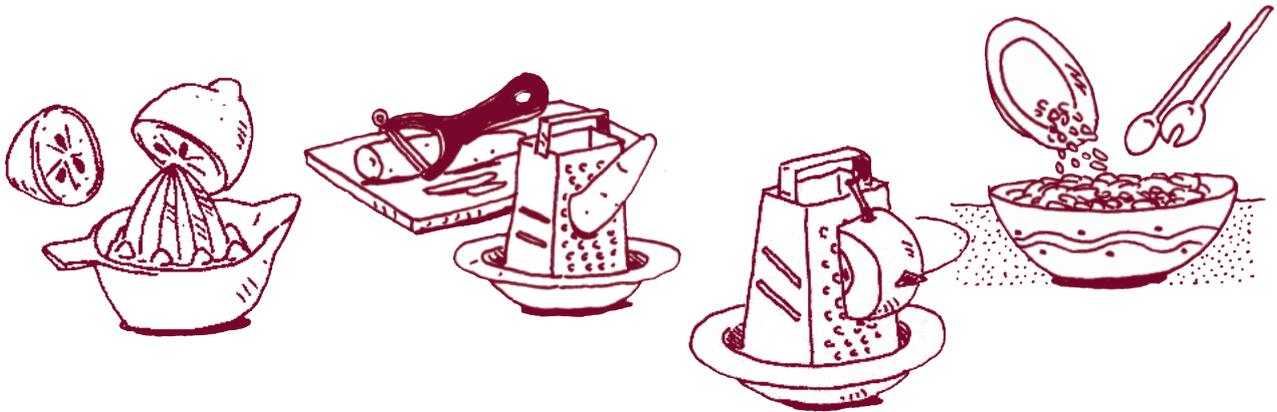
## Forscherfrage

Welches Gemüse passt gut in einen Nudelsalat?

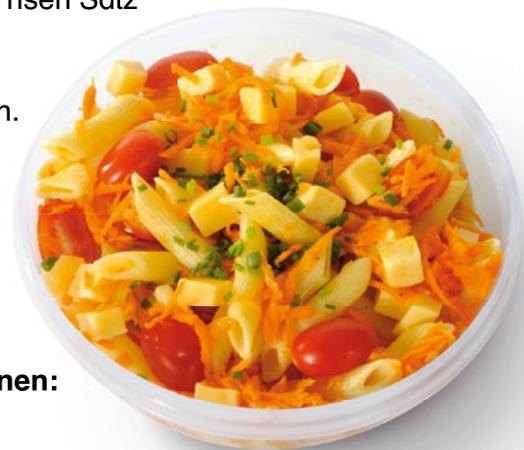
Kauft in Gruppen vier Gemüsearten der Saison ein, die in einen Nudelsalat passen.



fertig ...

**Zubereitung:**

- 1** Gekochte Nudeln in die Salatschüssel geben. Gemüse waschen.
- 2** Tomaten putzen, 5 Tomaten zur Seite legen.  
Die restlichen Tomaten halbieren und zu den Nudeln geben.
- 3** Käse oder geschälte Gurke in kleine Stücke schneiden und zu den Nudeln geben.
- 4** Möhren schälen, putzen, raspeln und zu den Nudeln geben.
- 5** Für die Salatsoße 5 EL Öl, 3 EL Essig, 2 TL Senf, 6 Prisen Salz und 3 Prisen Pfeffer in das Schraubglas geben.  
Deckel schließen und kräftig schütteln.  
Salatsoße und Nudeln mit dem Salatbesteck mischen.
- 6** Chefkochprobe!
- 7** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und über der Salatschüssel Röllchen schneiden.  
Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch verzieren.

**Arbeitsgeräte:**

Salatschüssel  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Schneidebrett  
 Küchenmesser  
 Abfallschüssel  
 Sparschäler  
 Standreibe mit tiefem Teller  
 Glas mit Schraubverschluss  
 Esslöffel  
 2 Teelöffel  
 Salatbesteck  
 Küchenschere

**Zutaten für 4 Portionen:**

gekochte Nudeln  
 Kirschtomaten  
 Käse **oder** Salatgurke  
 Möhren  
 Pflanzenöl  
 Essig  
 Senf  
 Jodsalz  
 Pfeffer  
 Schnittlauch

... startklar

- 1** Schaut euch das Rezept genau an.  
Was ist beim Rezeptaufbau alles schief gelaufen?  
Wenn ihr Hilfe braucht, dann vergleicht es mit deinem Rezept Fingerfood.  
Tipp: Die Arbeitsgeräte und Zutaten sind vollständig aufgelistet und die Zubereitung zeigt die richtige Reihenfolge.

---



---



---



---

- 2** Stellt euch die Mengen genau vor.  
Zu welcher Rezeptzutat gehören die angegebenen Mengen? Verbindet.

gekochte Nudeln	■	■	3 Prisen
Kirschtomaten	■	■	6 Prisen
Käse	■	■	1 halber Bund
Salatgurke	■	■	100 g
Möhren	■	■	12
Pflanzenöl	■	■	2 TL
Essig	■	■	4 kleine
Senf	■	■	3 EL
Jodsalz	■	■	1 halbe
Pfeffer	■	■	250 g Rohware
Schnittlauch	■	■	5 EL

- 3** Zusatzaufgabe für zu Hause: Für den Nudelsalat musst du 250 g rohe Nudeln kochen.

Wie viel wiegen sie nach dem Kochen? \_\_\_\_\_

Erstelle nun die Zutatenliste für deinen Nudelsalat.

Dazu musst du die Zutaten ordnen. Die Hauptzutat steht ganz vorne.

Es folgen die übrigen Zutaten, geordnet von viel nach wenig.

---



---



---



**1** Was habe ich heute gelernt? Was ist mir gut gelungen?

---



---



---

**2** Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

---



---



---

**3** Welches Gemüse möchte ich für meinen Prima-Pasta-Salat verwenden, welches für einen gemischten Blattsalat?

---



---



---

**4** Wann kann ich zu Hause einen Salat machen?

---



---



---

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---



---

Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?  
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.

---



---



„Ich bin begeistert.  
Tina isst Paprika im Nudelsalat. Nur  
durch Probieren kann man seinen  
Geschmack entwickeln.“

**1** Überlege: Was hast du gestern gegessen und getrunken?

morgens \_\_\_\_\_

zwischen durch \_\_\_\_\_

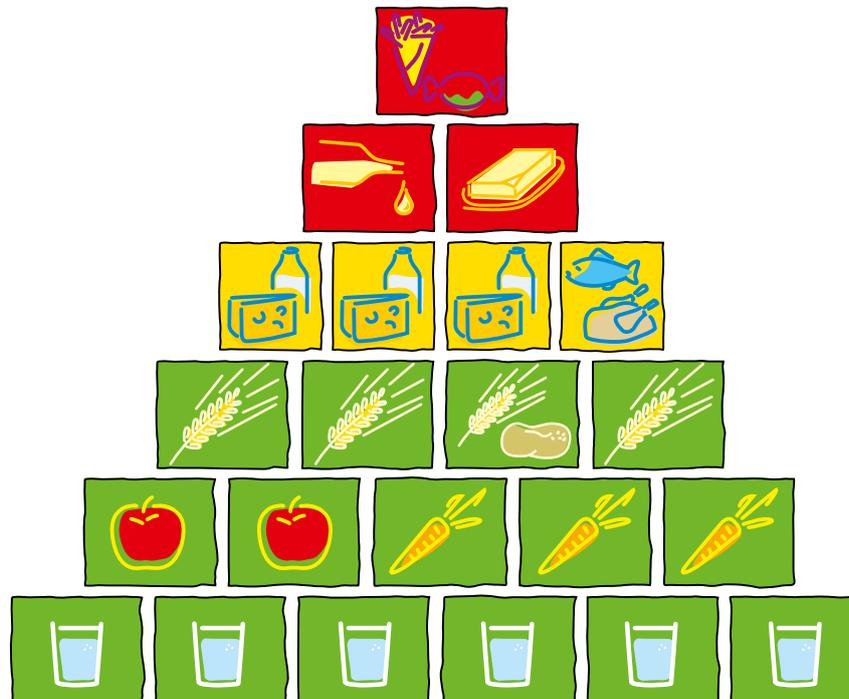
mittags \_\_\_\_\_

nachmittags \_\_\_\_\_

abends \_\_\_\_\_

**2** Wie sieht deine Ernährungspyramide aus?

Kreuze die Bausteine, die du gegessen hast, in der Pyramide ab.



© BLE

**3** Was hat gut geklappt?

---



---



---

**4** Was könntest du besser machen?

---



---



---



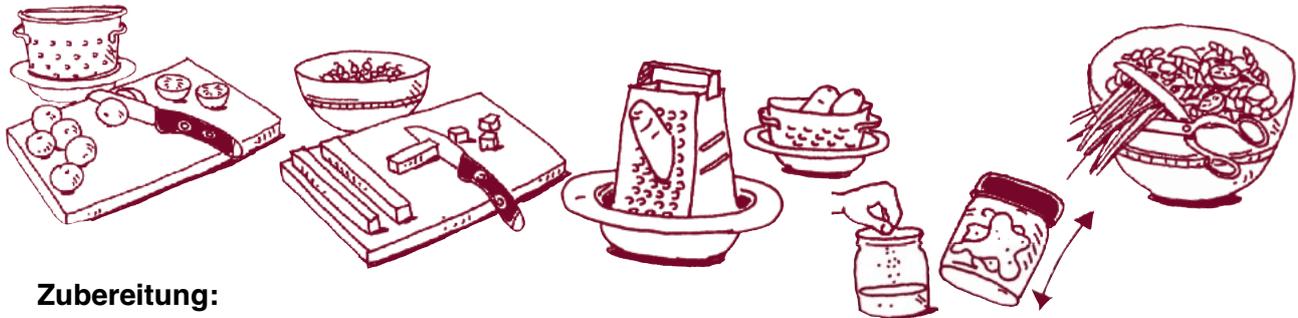
## startklar ...

**Arbeitsgeräte:**

Salatschüssel  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Küchenmesser  
 Abfallschüssel  
 Schneidebrett  
 Sparschäler  
 Standreibe mit tiefem Teller  
 Glas mit Schraubverschluss  
 Esslöffel  
 2 Teelöffel  
 Salatbesteck  
 Küchenschere

**Zutaten für 4 Portionen:**

gekochte Nudeln aus 250 g Rohware  
 12 Kirschtomaten  
 100 g Käse (z. B. Gouda) **oder**  
 1 halbe Salatgurke  
 4 kleine Möhren  
 5 EL Pflanzenöl  
 3 EL Essig  
 2 TL Senf  
 6 Prisen Jodsalz  
 3 Prise Pfeffer  
 1 halber Bund Schnittlauch

**Zubereitung:**

- 1** Gekochte Nudeln in die Salatschüssel geben. Gemüse waschen.
- 2** Tomaten putzen, 5 Tomaten zur Seite legen. Die restlichen Tomaten halbieren und zu den Nudeln geben.
- 3** Käse oder geschälte Gurke in kleine Stücke schneiden und zu den Nudeln geben.
- 4** Möhren schälen, putzen, raspeln und zu den Nudeln geben.
- 5** Für die Salatsoße 5 EL Öl, 3 EL Essig, 2 TL Senf, 6 Prisen Salz und 3 Prisen Pfeffer in das Schraubglas geben. Deckel schließen und kräftig schütteln, bis alles gut vermischt ist. Salatsoße und Nudeln mit dem Salatbesteck mischen.
- 6** Chefkochprobe!
- 7** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und über der Salatschüssel Röllchen schneiden. Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch verzieren.



... fertig

*Die Salatsoße passt auch gut zu grünem Salat.*

*Probiere mal einen griechischen Salat mit Schafskäse und Oliven.*



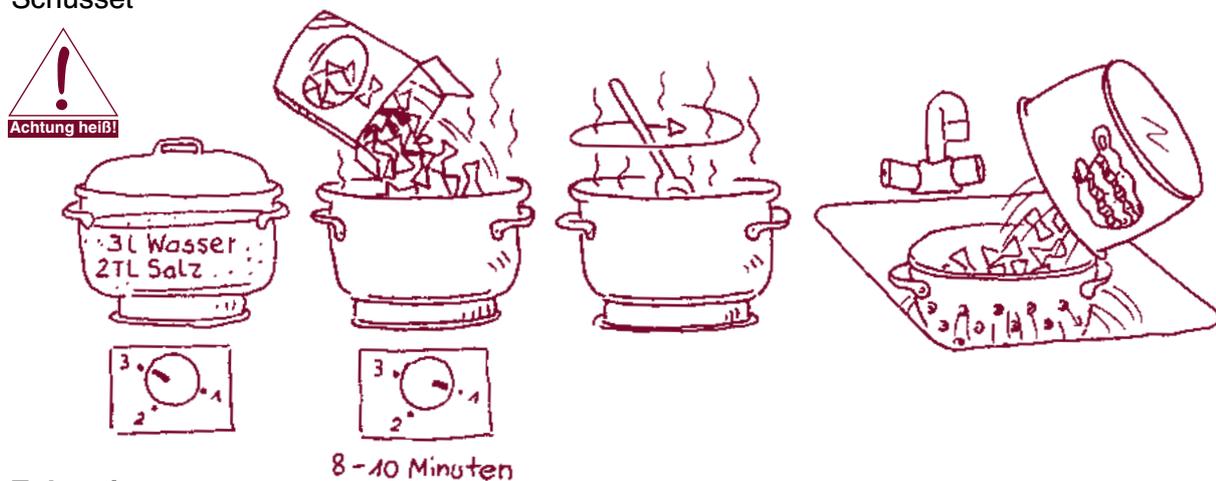
## startklar ...

**Arbeitsgeräte:**

großer Kochtopf mit Deckel  
Teelöffel  
Kochlöffel  
Küchenwecker  
Löffel  
kleiner Teller  
Topflappen  
Abtropfsieb  
Schüssel

**Zutaten für 4 Portionen:**

etwa 3 l Wasser  
2 TL Jodsalz  
250 g Nudeln

**Zubereitung:**

- 1** 3 l Wasser in den Topf füllen und 2 TL Salz dazugeben.
- 2** Topf auf die Herdplatte stellen und den Deckel darauflegen.  
Die Platte auf höchster Stufe anstellen und warten, bis das Wasser kocht.
- 3** Nudeln ins kochende Wasser geben und die Herdplatte auf mittlere Temperatur herunterschalten.  
Die Garzeit (siehe Nudelpackung) am Küchenwecker einstellen.
- 4** Nudeln ohne Deckel garen und ab und zu umrühren.  
Wenn der Küchenwecker klingelt, eine Nudel vorsichtig mit dem Kochlöffel aus dem Topf nehmen und auf den Teller geben.  
Abkühlen lassen und dann probieren.
- 5** Ist die Nudel bissfest, die Kochplatte ausschalten.
- 6** Sieb in die Spüle stellen. Den Topf mit den Topflappen vom Herd nehmen.  
Die Nudeln vorsichtig ins Sieb abschütten.
- 7** Dann die abgetropften Nudeln in die Schüssel geben.

... fertig

Nach welcher Zeit waren deine Nudeln bissfest? \_\_\_\_\_

Welche Nudelformen kennst du? \_\_\_\_\_



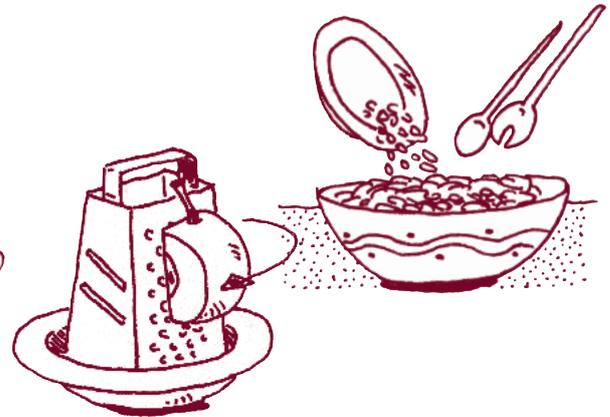
## startklar ...

**Arbeitsgeräte:**

Küchenmesser  
 Schneidebrett  
 Zitronenpresse  
 Teelöffel  
 Esslöffel  
 Salatschüssel  
 Schneebesen  
 Abfallschüssel  
 Abtropfsieb mit Schüssel  
 Sparschäler  
 Standreibe mit tiefem Teller  
 Salatbesteck

**Zutaten für 4 Portionen:**

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

**Zubereitung:**

- 1** Zitrone halbieren und auspressen.
- 2** 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen alles gut verrühren.
- 3** Möhren waschen und im Sieb abtropfen lassen. Möhre schälen, putzen und in den tiefen Teller raspeln.  
Anschließend die geraspelte Möhre zur Salatsoße geben.
- 4** Apfel waschen und ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse reiben.  
Anschließend den geriebenen Apfel in die Salatsoße geben.
- 5** Alles vorsichtig mit dem Salatbesteck vermischen.

... fertig

Stelle die Möhre beim Raspeln mal ganz schräg an die Reibe, dann weniger schräg.  
 Wie sehen dann die Raspel aus?

---



---



---

## Forscherfrage

Untersuche einen gefüllten Wrap.

Welche Gemüsearten sind darin versteckt?

Wie sind sie zerkleinert?

Womit kannst du den Wrap noch füllen?

## Forscherfrage

Was passiert, wenn Blattsalat mit der Salatsoße länger stehen bleibt?

Hast du das zu Hause schon beobachtet?

Wie kannst du deine Beobachtung erklären?

## Forscherfrage

Welche Milchprodukte findest du im Geschäft?  
Recherchiere und schreibe 10 Beispiele auf.

Wo sind die Milchprodukte gelagert?  
Worauf ist zu achten?

## Forscherfrage

Welche Salate gibt es in der Schulmensa?  
Wie oft in einer Woche gibt es Salat?

Wie beliebt ist Salat bei deinen Mitschülern?

Frage nach oder beobachte, was sie auf ihrem Teller haben und ob Reste bleiben.

## Forscherfrage

Welches Obst findest du auf dem Wochenmarkt oder in der Obstabteilung im Supermarkt?

Nenne mindestens zehn Beispiele.

Welche davon stammen aus heimischem Anbau?

## Forscherfrage

Welchen Käse gibt es bei euch zu Hause?  
Stelle zwei Käsesorten vor.

## Forscherfrage

Wähle einen Fruchtojoghurt oder eine fertige Milchspeise, die du gern magst.

Welche Zutaten sind in dem gekauften Produkt?

Welche Zutaten verwendest du, wenn du die Speise selbst machst?  
Vergleiche.

## Forscherfrage

Für Käsespezialisten:

Wie kommen die Löcher in den Käse?

Informiere dich im Internet.

Gib deine Quelle genau an.

## Forscherfrage

Wer für andere kocht, muss gut planen, damit keine Reste bleiben.

Frage in eurer Mensa nach:  
Wie viel Reste bleiben? Warum?  
Was passiert damit?

## Forscherfrage

Wo kannst du in deiner Nähe Gemüse und Obst aus heimischem Anbau kaufen?

Informiere dich über Einkaufsstätten in deiner Region.

Thema 6: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez	Meine Wertung
Ananas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Apfelsinen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Aprikosen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Bananen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Birnen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Brombeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Erdbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Grapefruits	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Himbeeren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Johannisbeeren, rot	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Kirschen, sauer	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Kirschen, süß	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Kiwis	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Mandarinengruppe	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Melonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Pfirsiche/Nektarinen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Pflaumen/Zwetschgen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Tafeltrauben	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆
Wassermelonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	☆☆☆☆☆☆



Haupterntezeit mit heimischem Angebot



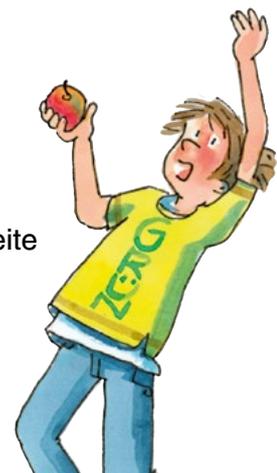
großes Angebot



geringes Angebot

Wähle mindestens zwei Fragen aus und beantworte sie.

- 1** Was sagt dir diese Übersicht?
- 2** Welches Obst hast du schon einmal gegessen und wie hat es dir geschmeckt? Bewerte mit Sternen.
- 3** Welches Obst möchtest du probieren? Kreise die Namen ein.
- 4** Welches Obst verwendest du für deinen Obstquark im Frühling, Sommer, Herbst und Winter? Schreibe die Antwort auf die Rückseite oder nimm ein Extrablatt.



Thema 6: Folienvorlage

Angenommen, ihr esst von jeder Speise eine Portion.  
Bei welchen Speisen könnt ihr dann einen Milchbaustein in der Pyramide abstreichen?

Ei



Speiseeis



Lasagne

Mozzarella



Spinat

Milch

Joghurt



Vegetarische Pizza

Kinderschnitte mit Milch

Käse



Vollmilchschokolade

Pudding





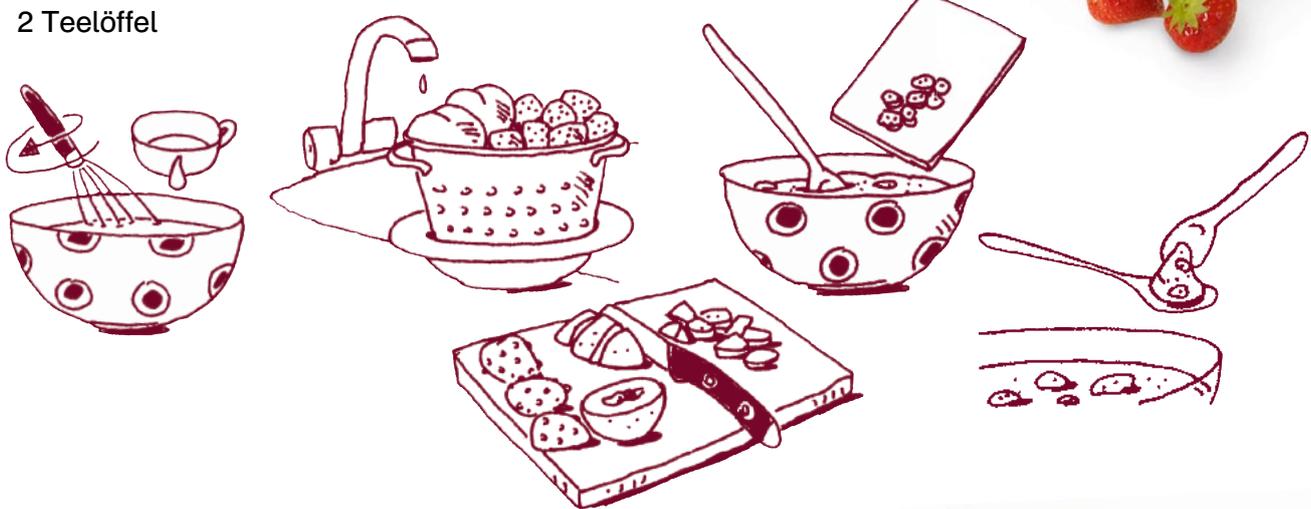
## startklar ...

**Arbeitsgeräte:**

kleine Tasse  
Schüssel  
Schneebeesen  
Abtropfsieb mit Schüssel  
Schneidebrett  
Küchenmesser  
Abfallschüssel  
Rührlöffel  
1 Esslöffel  
2 Teelöffel

**Zutaten für 4 Portionen:**

500 g Quark (max. 20% Fett)  
1 kleine Tasse (150 ml) Milch  
500 g frisches Obst der Saison  
Zucker nur bei Bedarf

**Zubereitung:**

- 1** Quark und Milch in die Schüssel füllen und alles mit dem Schneebeesen gut durchrühren.
- 2** Obst waschen und im Sieb abtropfen lassen. Obst nur schälen, wenn nötig.
- 3** Große Früchte klein schneiden.
- 4** Obst in den Quark geben und mit dem Rührlöffel umrühren.
- 5** Chefkochprobe!
- 6** Bei Bedarf mit wenig Zucker nachsüßen.

**Gute-Laune-Müsli:**

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein Gute-Laune-Müsli. Harte Äpfel kannst du auch raspeln.

**„Marmorierter“ Quark:**

Stelle Obstmus her. Gib es in die Glasschale, darüber die weiße Quarkcreme. Lasse ein paar Früchte zurück zum Garnieren.

... fertig



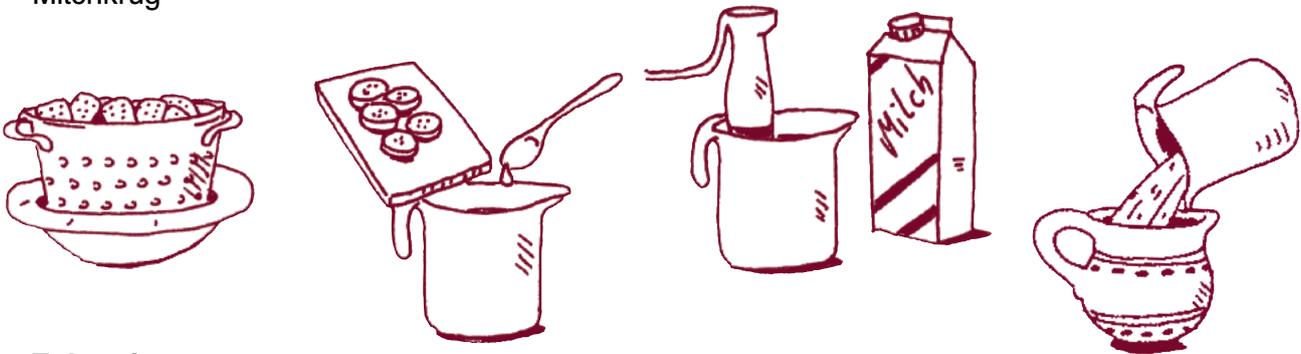
## startklar ...

### Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel  
 Schneidebrett  
 Küchenmesser  
 Abfallschüssel  
 Zitronenpresse  
 hohe Rührschüssel  
 Pürierstab oder Standmixer  
 Tasse  
 3 Teelöffel  
 1 Esslöffel  
 Milchkrug

### Zutaten für 4 Portionen:

3 reife Bananen oder  
 500 g weiches Obst der Jahreszeit  
 2 TL Zitronensaft  
 750 ml fettarme Milch (1,5%)  
 Zucker nur bei Bedarf



### Zubereitung:

- 1** Obst waschen und im Sieb abtropfen lassen.
- 2** Banane schälen und in große Stücke brechen. Beeren als ganze Frucht verwenden.
- 3** Zitrone auspressen.
- 4** Obst, 2 TL Zitronensaft und 1 Tasse Milch in die Rührschüssel geben. Alles gut durchmischen.
- 5** Restliche Milch dazugeben und solange mixen, bis die Milch schaumig ist.
- 6** Chefkochprobe!
- 7** Bei Bedarf mit wenig Zucker nachsüßen und wieder mixen.
- 8** Milchshake in einen Krug füllen.



... fertig

*Verwende statt Milch mal Buttermilch oder Joghurt. Für 4 Personen brauchst du 500 ml Buttermilch und 300 g Früchte der Saison.*

*Fülle deinen Shake in ein hohes Glas, lege ein Blatt Minze oder einen Spieß mit Obststücken obenauf.*

**1** Was habe ich heute gelernt? Was ist mir gut gelungen?

---



---



---



**2** Was ist mir noch nicht klar? Welche Fragen habe ich noch?

---



---



---

**3** Welches Obst möchte ich noch im Quark ausprobieren?

---



---



---

**4** Was kann ich zu Hause aus diesen Zutaten machen:  
Obst, Joghurt, Milch, Buttermilch, Dickmilch, Haferflocken, Müslimischung?

---



---



---

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

---



---

Was meinen meine Eltern dazu? Was ist ihnen aufgefallen?  
Bitte sie hier ein paar Zeilen zu schreiben.

---



---




---



---



---



**1** Welches Obst hat jetzt Saison? Nenne mindestens zwei Beispiele.

---



---

**2** Nimm Stellung zu folgenden Aussagen. Schreibe dein Ergebnis auf ein Extrablatt.

Bananen gehören zu den heimischen Obstarten.

Äpfel mit gleichem Aussehen, gleicher Größe und in Folie verpackt sind gesünder als unverpackte, lose Ware.

Erdbeeren sind im Herbst reif.

Obst aus der Region schmeckt besser.

Frisches Obst hat viele Vitamine und Mineralstoffe.

**3** Jede Apfelsorte schmeckt anders!

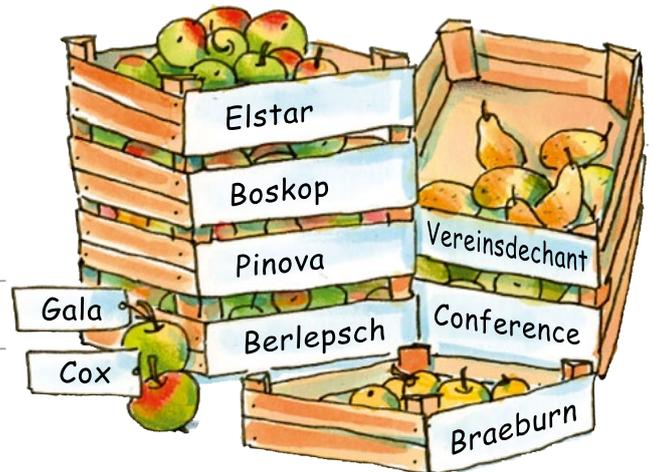
a) Welche heimischen Sorten gibt es jetzt auf dem Markt oder im Geschäft zu kaufen?

---



---

b) Vergleiche zwei oder drei verschiedene Äpfel oder Birnen miteinander.



	Probe 1	Probe 2	Probe 3
Wie sieht die Frucht aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
Wie sind Schale und Fruchtfleisch? weich, hart, fest, knackig, mehlig ...			
Wie schmeckt die Frucht? süß, säuerlich, saftig, mürbe ...			
Wie heißt die Fruchtsorte? Kreise deinen Favoriten ein.			

## Forscherfrage

Steckt in der Schmitte mit Milch und Milkschokolade eine Extraportion Milch?

Schau im Geschäft auf die Zutatenliste. Wie viel Milch ist drin?

Entspricht diese Menge einer Portion?

## Forscherfrage

Wie kann man Servietten falten?

Suche fünf Faltmuster.

Du solltest die Klasse anleiten können.

## Forscherfrage

Wie kannst du die Speisen auf dem Büfett für deine Gäste kennzeichnen?

Bastle Tischaufsteller, Fähnchen oder schreibe eine Speisekarte.

## Forscherfrage

Beobachte in den nächsten Tagen genau:

Wie viel Reste bleiben in der Mensa auf den Tellern übrig?

Beschreibe so: Von 10 Tellern liegen auf 3 Tellern Reste.

Forsche weiter: Was bleibt übrig? Warum? Was geschieht mit den Resten?

## Forscherfrage

Was könnte eure Schule tun, damit ihr dort mehr Obst esst?

Mache fünf Vorschläge.

mehr Fingerfood, Werbung machen ....  
kostenfrees Obst zum Mitnehmen am Mensaanfang

## Forscherfrage

Mache eine Befragung in deiner Klasse:

Wer hat sich zum Essen in der Mensa angemeldet?

Wie viele Mitschüler haben tatsächlich dort gegessen?

Schätze: Wie viel vom Mensaessen bleibt im Durchschnitt jeden Tag übrig und warum? 0, 10 oder 25 Prozent?

Ein Viertel. Weil es nicht schmeckt, weil die Zeit zum Essen fehlt, die Portionen zu groß sind und bestelltes Essen nicht abgeholt wird.

## Forscherfrage

Mache zwei Vorschläge, was man an eurer Mensa verbessern könnte.

An wen kannst du deine Ideen weiterleiten?

Wer ist zuständig?

Was passiert mit deinen Vorschlägen?

## Forscherfrage

Recherchiere auf der Homepage deiner Schule.

Was steht da zum Essen und Trinken?

Gibt es einen Mensaausschuss?

Was macht er?

Welche Wünsche hast du an ihn?

Beim Zubereiten der kleinen Gerichte hast du eine Menge Küchenfertigkeiten erworben. Diese helfen dir jetzt, wenn du die Partytipps nachmachst oder die Rezepte leicht veränderst. Welche Ideen hast du?



### 1 Coole Drinks

- Schorlenmix
- Früchtetee mit Zitronen- oder Orangenscheiben von gewaschenen Bio-Früchten
- Fitmacher-Cocktail: Wasser mit Saft mischen. Vor dem Servieren gefrorene Beeren der Saison oder in Eiskugeltüten gefrorenen Saft zugeben.
- Früchtebowle: Früchte der Saison waschen und klein schneiden, in Apfel- und Kirschsafte durchziehen lassen und vor dem Trinken viel Mineralwasser zugeben.

■ Eigene Ideen: \_\_\_\_\_

### 2 Power-Sandwiches

- Brot-Dreiecke
- Appetithäppchen auf Salatblättern und mit Petersilie garnieren
- Powertürmchen mit Partypickern
- Wraps

■ Eigene Ideen: \_\_\_\_\_



### 3 Fingerfood mit Dips

- Verschiedene Dips, garniert mit Kräutern
- Paprikaschiffchen mit Kräuterquarkfüllung
- Gemüsespieße, auch mit Käsewürfeln

■ Eigene Ideen: \_\_\_\_\_



### 4 Prima-Pasta-Salate

- Tomaten-Mozzarella-Salat
- Griechischer Salat (mit Schafskäse, Oliven ...)
- Grüner Salat mit Joghurtdressing

■ Eigene Ideen: \_\_\_\_\_



### 5 Fruit-Dreams und Milchshakes

- Marmorierter Quark
- Quarkspeise mit Früchten deiner Wahl
- Joghurt- oder Buttermilch-Shake
- Obstsalat oder Obstspieße
- Fruchttige Müslis aus selbst hergestellten Müslimischungen

■ Eigene Ideen: \_\_\_\_\_



Führt den Check möglichst an mehreren Tagen durch.  
So bekommt ihr einen besseren Überblick.

Wie gut ist das Essen an unserer Schule? Entspricht es dem, was wir gelernt haben?	Kreuze an: x = stimmt 0 = stimmt nicht			
	Tag 1	2	3	4
Ich kann zu jedem Essen soviel Wasser trinken wie ich möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Außer Trinkwasser gibt es nur Mineralwasser, verdünnte Fruchtsaftchorlen und ungesüßte Früchte- und Kräutertees.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt frisches Obst, also Äpfel, Birnen, Bananen ... oder Obstsalat aus frischen Früchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann rohes Gemüse knabbern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Beilage, also Kartoffeln, Reis oder Nudeln ... essen – entweder pur, im Eintopf oder Auflauf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmäßig gibt es Vollkornreis und Vollkornnudeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Milch und Joghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Speisen sind mit frischen Kräutern verfeinert und garniert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann zwischen verschiedenen Essen auswählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meistens schmeckt mir das Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Personal bei der Essensausgabe ist freundlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir haben genug Zeit zum Essen und es gibt keine langen Warteschlangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Speisesaal fühle ich mich wohl: Die Esstische sind sauber, der Essensraum ist hell und wir haben genug Platz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**1** Wie oft esse ich in der Schulmensa?

---

**2** Was wähle ich dort aus? Bewerte die Lebensmittel nach den Ampelfarben.

---

**3** Was gefällt mir an unserer Mensa sehr gut?

---

**4** Was gefällt mir nicht?

---

**5** Wie könnte man etwas ändern?

---

**6** Was ich noch sagen möchte:

---



---



Führt den Check möglichst an mehreren Tagen durch.  
So bekommt ihr einen besseren Überblick.

Wie gut ist das Essen an unserer Schule? Entspricht es dem, was wir gelernt haben?	Kreuze an: x = stimmt 0 = stimmt nicht			
	Tag 1	2	3	4
Es wird Mineralwasser angeboten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt keine zuckerreichen Getränke wie Limonaden, Cola und Eistee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Sandwiches (auch aus Vollkornbrot) und ungezuckerte Müslis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann selbst gemachte Milchshakes bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisches Obst wie Äpfel, Birnen, Bananen oder Nektarinen sind immer verfügbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann rohes Gemüse wie Möhren, Gurke oder Kohlrabi bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt keine Süßigkeiten, keine Chips oder andere fette Snacks.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt wenig Verpackungsmüll an. Getränke gibt es in Pfandflaschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann am Kiosk in Ruhe einkaufen und essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**1** Wie oft kaufe ich mir etwas am Schulkiosk?

---

**2** Was kaufe ich am Schulkiosk? Bewerte die Lebensmittel nach den Ampelfarben.

---



---

**3** Was gefällt mir an unserem Schulkiosk gut?

---



---

**4** Was gefällt mir nicht?

---



---

**5** Wie könnte man etwas ändern?

---



---

**6** Was ich noch sagen möchte:

---



---





**1** Bevor ich meine Portfoliomappe abgebe, prüfe ich:

- Stehen mein Name, meine Klasse, das Thema und der Bearbeitungszeitraum auf dem Deckblatt?
- Ist das Inhaltsverzeichnis komplett und übersichtlich?
- Sind die Seiten vollständig und nummeriert?
- Sind alle Arbeitsblätter vollständig ausgefüllt?
- Wurden insgesamt mindestens drei Forscherfragen bearbeitet?
- Sind meine Forscherfragen und Antworten komplett?
- Sind alle eigenen Texte, Rezepte, Bilder und Fotos abgeheftet?
- Sind überall Überschriften und eventuell erklärende Anmerkungen ergänzt?

**2** Vervollständige folgende Aussagen.

Das habe ich vor den SchmExperten nicht gewusst:

---

---

---

Das hat mir besonders viel Spaß gemacht:

---

---

---

Das fand ich nicht so gut:

---

---

---

Das will ich noch probieren:

---

---





Antwort

Frage

Die 14 Doppelkarten werden unter die SuS einer Gruppe verteilt. Eine Karte liegt offen auf dem Tisch. Wer hat die passende Antwortkarte?

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten angelegt sind.



**Tipp:** Ihre SuS erstellen selbst 14 Domino-Karten zur Ernährungspyramide.



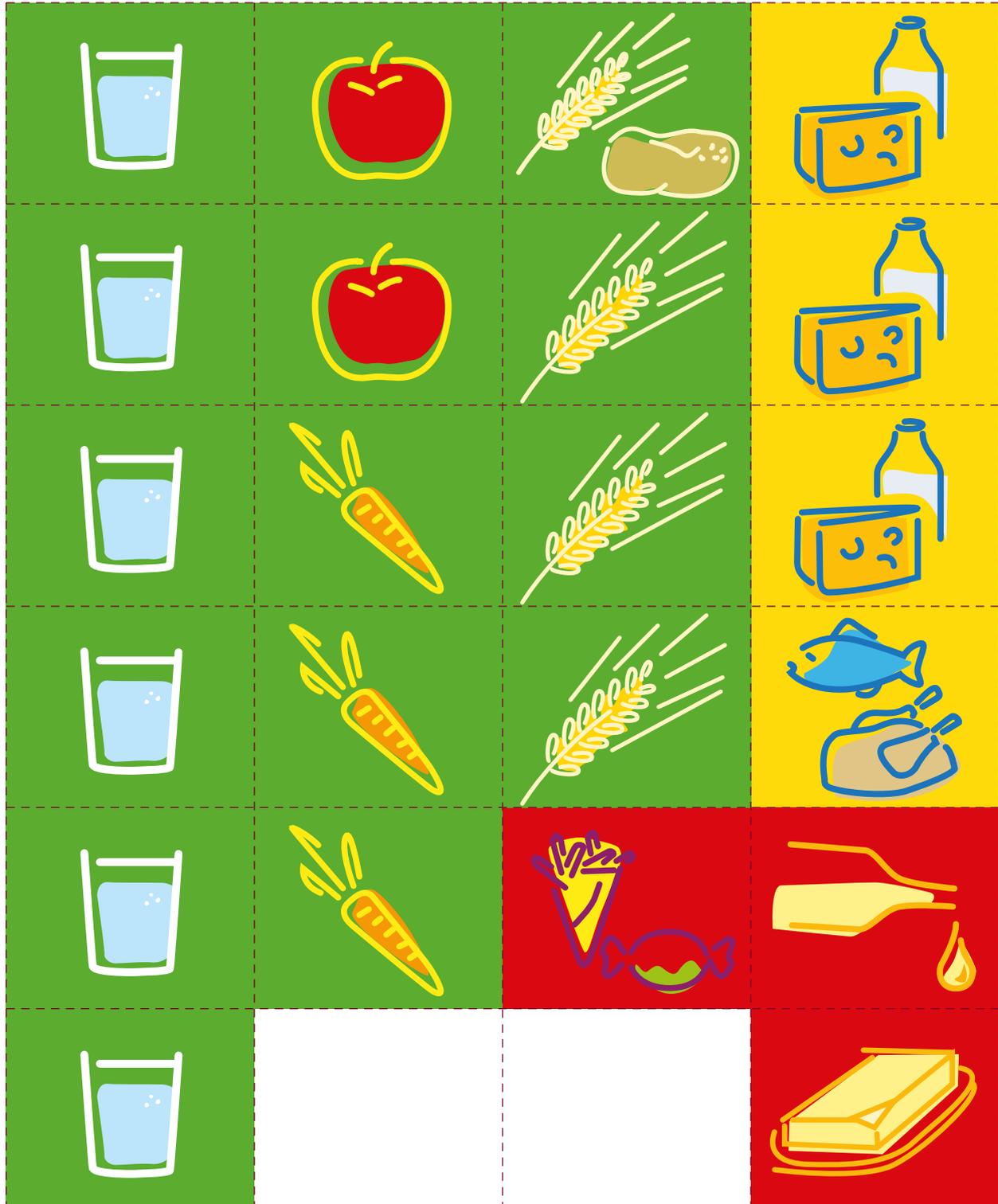
Acht Lebensmittelgruppen	An welche Farbenkombination erinnert die Pyramide?	Ampelfarben	Was steht in der roten Pyramidenspitze?
Fette und Öle, Extras (Süßes + fette Snacks)	Wie viele Portionen deckt ein Pyramidenbaustein ab?	1 Portion	Welche Lebensmittelgruppen gehören zur grünen Basis?
Getränke, Gemüse, Salat und Obst, Brot, Getreide und Beilagen	Was ist eine Portion Milch und Milchprodukte?	1 Glas Milch, 1 Becher Joghurt oder 1 Scheibe Käse	Was ist das Maß für eine Portion?
die eigene Hand	Was sind clevere Durstlöscher?	Wasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Schorlen	Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte gibt es in der Pyramide?
3 Portionen	Wo wird in der Pyramide die Kartoffel einsortiert?	In der Gruppe Brot, Getreide und Beilagen	Wo findet der Müsliriegel in der Pyramide seinen Platz?
Bei den Extras (Süßigkeiten)	Wie viele Portionen Gemüse und Obst haben in der Pyramide Platz?	5 Portionen	Wo wird in der Pyramide die Portion Pommes frites einsortiert?
Bei den Extras (fette Snacks) oder bei den Beilagen mit zusätzlich einer Portion Fett	Welche Lebensmittelgruppen bilden das gelbe Mittelfeld?	Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst und Ei	Wie viele Lebensmittelgruppen gibt es in der Pyramide?

SchmΞxperten

Schneide die Symbole aus und du erhältst deinen eigenen Pyramidenkartensatz.

Mit den Kärtchen kannst du zum Beispiel:

- die Rezeptzutaten der Pyramide zuordnen,
- Tischaufsteller für eure selbst zubereiteten Speisen basteln,
- Speisekarten gestalten,
- dein eigenes Frühstück nach der Pyramidenformel bewerten,
- dein Essen an einem Tag bewerten oder auch planen.



SchmExperten

Schau dir die Bilder genau an. Wie groß sind deine Portionen? Kreuze an.

**Getränke**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Obst**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Gemüse**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Brot**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Kartoffeln, Reis, Nudeln ...**

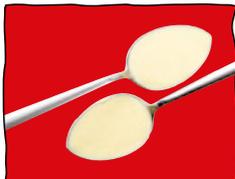
- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Milch und Milchprodukte**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Fleisch, Fisch, Wurst, Eier**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Fette und Öle**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**Extras:  
Knabbergebäck,  
Süßes, fette Snacks**

- etwa gleich groß  
 größer  
 kleiner

**1** Überlege: Was hast du gestern gegessen und getrunken?

1. Frühstück \_\_\_\_\_

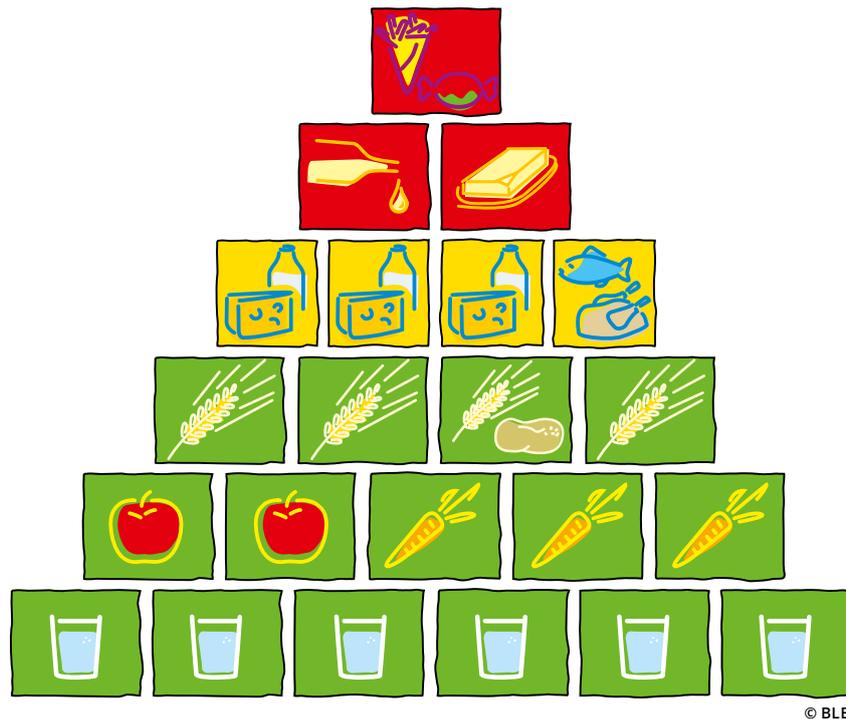
Schulfrühstück \_\_\_\_\_

Mittagessen \_\_\_\_\_

nachmittags \_\_\_\_\_

Abendessen \_\_\_\_\_

zwischen durch (vor dem Fernseher, vor dem PC, unterwegs, bei Freunden)

**2** Ordne alle deine Lebensmittel der Ernährungspyramide zu und streiche die Bausteine ab.**3** Besprich deine Ergebnisse mit einer Partnerin oder einem Partner und findet gemeinsam Verbesserungen.

---



---



---

SchmExperten wollen auch außerhalb der Küche fit und aktiv sein. Was machst du?

**1** Wo steckt in deinem Alltag die Bewegung?

- Wie kommst du zur Schule und zu deinen Freunden?
- Wie oft gehst du einkaufen, übernimmst Botengänge?
- Was könntest du noch tun? Nenne drei Beispiele.

---

---

---

**2** Was machst du in deiner Freizeit? Was macht dir Spaß?

---

---

**3** Welche Sportart gefällt dir?

Erstelle einen Steckbrief über eine Sportart, die du gerne machst oder ausprobieren möchtest. Wo kannst du sie ausüben? Was brauchst du dafür?

Warum hast du gerade diesen Sport ausgewählt?

**Tipp:** Stellt euch gegenseitig eure Lieblingssportart vor.

Vielleicht bekommt ihr Lust, mal reinzuschnuppern.



SinnExperimente: Arbeitsblatt

Name:

Datum:

## Regeln für die SinnExperimente

- Wir setzen alle Sinne ein.
- Wir kosten die Lebensmittel in Ruhe und probieren alles.
- Alle können in Ruhe testen, niemand verrät seine Ergebnisse vorab.
- Abfällige Bemerkungen sind nicht erlaubt.
- Wir schreiben unsere Ergebnisse in den SinnExperimentierbogen.



	Probe 1	Probe 2	Probe 3
<b>1</b> Wie heißt das Lebensmittel			
<b>2</b> Wie sieht es aus? Farbe, Form, Beschaffenheit, Größe ...			
<b>3</b> Wie fühlt es sich an? rau, rund, eckig, weich, hart, fest, körnig, samtig ...			
<b>4</b> Wie riecht es? mild, säuerlich, süß, neutral, salzig, fruchtig, nussig ...			
<b>5</b> Welche Geräusche macht es beim Essen/Trinken? laut, leise, knackig ...			
<b>6</b> Wie schmeckt es? süß, salzig, sauer, bitter, scharf, pikant, saftig, trocken ...			
<b>7</b> Zu welchen Gelegenheiten kannst du es essen/trinken?			
<b>8</b> Wie schmeckt es dir? 5 Sterne = super 1 Stern = na ja	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
<b>9</b> Was hast du gelernt, was du vorher noch nicht wusstest?	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>		

Nach einer Vorlage von Svea Bethge

# Über das BZfE

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist ein Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen,

einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten. Wir engagieren uns für eine nachhaltige Lebensmittelproduktion und für einen nachhaltigen Lebensmittelkonsum. Wir fördern einen ressourcen- und klimaschonenden Umgang mit Lebensmitteln entlang der gesamten Wertschöpfungskette.

## Impressum

**1586/2019**

**Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
www.ble.de, www.bzfe.de

**Text:**

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE  
unter Mitarbeit von Melanie Braukmann,  
53121 Bonn

**Redaktion:**

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE

**Illustrationen:**

Dorothea Tust, 50677 Köln

**Grafik:**

Arnout van Son, 53347 Alfter

**Fotos:**

H. Südhaus: Titel  
K. Arras: S. 63  
P. Meyer, BLE: S. 11, 28, 29, 31, 35, 38, 40, 42,  
44, 47, 48, 49, 50, 53

**Druck:**

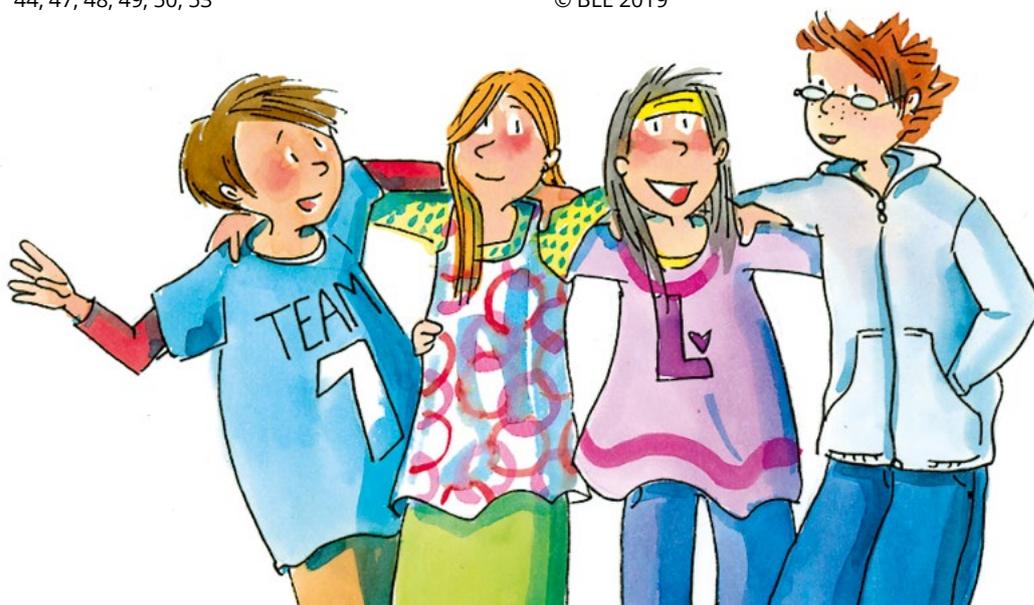
MKL Druck GmbH & Co. KG  
Graf-Zeppelin-Ring 52  
48346 Ostbevern

Dieses Produkt wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

ISBN 978-3-8308-1371-2  
6. Auflage 2019

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2019



Die Arbeitsblätter sind Bestandteile des Ringordners 3979:  
SchmExperten. Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6



Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Wir informieren kompetent rund ums Essen und Trinken. Neutral, wissenschaftlich fundiert und vor allem ganz nah am Alltag. Unser Anspruch ist es, die Flut an Informationen zusammenzuführen, einzuordnen und zielgruppengerecht aufzubereiten.

[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)



Bestell-Nr.: 1586, Preis: 4,00 €