



Klasse I

Ernährungsführerschein

Übersicht

Frühling

**Gesund
Aufwachsen**
in Vorarlberg

A Theorie

- 01 | Ernährungspyramide
- 02 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Frühling?

B Rezepte

- 01 | Aufstrich mit Hülsenfrüchten
- 02 | Erdbeer-Holunder-Trifle
- 03 | Knusperjoghurt mit Erdbeeren/Milchshakes

A

Theorie

01

Ernährungspyramide

01 | Ernährungspyramide

Das Geheimnis der Ernährungspyramide.

Hintergrund

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches, einfaches, alltagstaugliches und praxisnahes Modell zur Vermittlung komplexer Sachverhalte. Sie bietet damit eine gute Orientierung für das tägliche Essen und Trinken. Die Lebensmittel werden in 7 Stufen (25 Bausteine) eingeteilt

Die Basis der Pyramide bilden die Getränke und die pflanzlichen Lebensmittel. Im mittleren Teil finden sich die tierischen Produkte und in der Spitze die fettreichen Speisen, Fette und die „Extras“ (Süßes, Knabberwaren, Alkohol, Süßgetränke). Die Empfehlungen werden in der Pyramide zusätzlich durch die Ampelfarben (Grün, Gelb, Rot) veranschaulicht.

Neben den Lebensmittelgruppen werden auch die Portionen in der Pyramide dargestellt. Die Anzahl der Bausteine gibt die Anzahl der Portionen an. Die Portionsgröße orientiert sich dabei an der eigenen Hand. Die komplette Pyramide stellt den Idealzustand für eine ausgewogene Ernährung dar.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- die 7 Lebensmittelstufen kennen
- die Lebensmittel den Stufen zuordnen können
- wissen, von welchen Lebensmittelgruppen sie reichlich, mäßig oder sparsam (Ampelfarben) essen sollen
- verstehen, dass es keine Verbote gibt – alle Lebensmittel sind erlaubt und haben ihren Platz in der gesunden Ernährung

01 | Ernährungspyramide

Besondere Hinweise

Die Ernährungspyramide ist eine Möglichkeit, eine vollwertige, gesunde Ernährung zu veranschaulichen. Es geht aber nicht darum, den Kindern eine strikte Einhaltung der Vorgaben näherzubringen.

Es soll ein Raster sein, an dem sie sich orientieren können, das zur Selbsteinschätzung beitragen soll, das Größen- und Mengenverhältnisse verdeutlichen soll. Essen und Trinken sollen weiterhin genussvoll und ohne Kontrolle für die Kinder erlebbar bleiben.

Material

- Plakat: Ernährungspyramide mit Ampelfarben
- 9 Symbolkarten
- Lebensmittelkarten
- AB 1: Ernährungspyramide schwarz-weiß
- AB 2: Pyramidensymbole
- AB 3: Pyramidensuchbild
- Stifte (Ampelfarben)

Vorbereitung

- Klassenraum
- Sitzkreis

Ablauf

Einstieg:

Spiel: Für einen Obstsalat brauchen wir verschiedene Obstsorten. Die SchülerInnen sollen sich überlegen, welche Obstsorte sie gerne in den Obstsalat geben möchten. Jeder überlegt und stellt den anderen seine Obstsorte vor. Jeder sagt, was er besonders gerne an der ausgesuchten Obstsorte hat (weich, säuerlich, süß, hart, fest ...). Die Ernährungspyramide mit der Lebensmittelgruppe „Obst“ wird vorgestellt.

01 | Ernährungspyramide

Aktivität:

Ernährungspyramide vorstellen:

P 1: Die 7 Stufen und die Ampelfarben der Ernährungspyramide werden gezeigt und erklärt (reichlich, mäßig, sparsam). Die SchülerInnen können die Lebensmittelgruppen auf ihrem Arbeitsblatt AB 1 (Hinweis: die SchülerInnen markieren auf der S/W-Pyramide nach Ampelfarben) farbig kennzeichnen.

Lebensmittelkarten zuordnen:

9 SchülerInnen erhalten eine Symbolkarte (Getränke, Obst, Gemüse, stärkehaltige Lebensmittel, Milchprodukte, pflanzliche Öle, Fleisch / Fisch / Eier, Fette / fettreiche Produkte, Süßigkeiten). Die SchülerInnen beschreiben ihre erhaltene Symbolkarte (z.B. Getränke, Obst/Gemüse, Milch und Milchprodukte). Die Mitschüler können ihnen dabei helfen. Die SchülerInnen ohne Symbolkarte bekommen 1 Lebensmittelkarte (z.B. Apfel, Brokkoli, Kartoffel, Brot), die sie kurz vorstellen. Es können bis zu 3 Lebensmittelkarten – die zur selben Symbolkarte gehören – pro SchülerIn ausgegeben werden. Anschließend finden sich die SchülerInnen in Gruppen zusammen, indem sie sich dem passenden Symbol zuordnen. Zur Kontrolle dient die Rückseite der Lebensmittelkarten. Zum Abschluss stellen sich alle entsprechend der Ernährungspyramide als Pyramide auf.

Vertiefung:

Die SchülerInnen erarbeiten in der jeweiligen Gruppe das AB 2. Sie malen den Baustein in der richtigen Ampelfarbe aus und verbinden die abgebildeten Lebensmittel mit ihrer Lebensmittelgruppe. Die Gruppen stellen ihr Arbeitsergebnis vor und jeder vervollständigt sein Arbeitsblatt.

Abschluss:

Als Hausaufgabe können die SchülerInnen das AB 3 „Pyramidensuchbild“ bearbeiten. Gibt es noch Fragen zu der UE? Ist die Pyramide für euch/eure Ernährung hilfreich? Könnt ihr anhand der Pyramide einschätzen, ob ihr euch gut oder weniger gut ernährt?

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Gab es Schwierigkeiten, wenn ja, welche („exotische oder ungewöhnliche“ Speisen, bei denen die Zusammensetzung nicht bekannt ist/war)?

01 | Ernährungspyramide

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Während der Präsentation können reale Lebensmittel aus den Lebensmittelgruppen angeboten werden mit den Fragen:
Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es?
Wie hört es sich an? Wie schmeckt es?
- Dazu Material bereitstellen wie: Wasser, Karottenstifte, Radieschenscheiben, Apfelspalten, Vollkorn(knäckebrot)stücker, Käsewürfel, kleines Stück von einem Würstchen, Schokoladenecke ...
- Zur Vertiefung kann gemeinsam eine gesunde Jause zubereitet werden. Darauf achten, dass die Lebensmittel in dem entsprechenden Ausmaß verwendet werden.

Zusatzinfo

1. Hinweise für die Lehrkraft zu den Lebensmittel- und Symbolkarten:
 - Es gibt verschiedene Lebensmittel, die sich nicht eindeutig einer Lebensmittelgruppe zuordnen lassen wie z.B. Oliven, Avocados, Linsen, Bohnenkerne, Sojadrink, Mandeldrink.
 - Oliven und Avocados können einerseits dem Gemüse zugeordnet werden, andererseits aufgrund des Fettgehaltes auch den Fetten pflanzlicher Herkunft. Oliven (eingelegt) enthalten zusätzlich Salz und werden dann nicht zum Gemüse gezählt.
 - Bohnenkerne, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und können dem Gemüse zugeordnet werden. In der vegetarischen Ernährung werden Hülsenfrüchte und die daraus hergestellten Produkte (Tofu, Hummus ...) aufgrund des hohen Eiweißanteils als Ersatz für Fleisch, Wurst, Fisch und Eier eingesetzt und können somit auch dieser Gruppe zugeordnet werden.
 - Sojadrink, Mandeldrink und andere Pflanzendrinks werden oft bei Milcheiweißallergie, Laktoseunverträglichkeit oder in der veganen Ernährung anstatt Milch verwendet. Sie können der Gruppe der Milch und Milchprodukte oder auch aufgrund der Verarbeitung keinem Symbol zugeordnet werden.
2. Besonderheiten ergeben sich, wenn sich SchülerInnen vegetarisch (oder vegan) ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und/oder der Hülsenfrüchte (incl. Soja, Tofu ...) mehr verzehrt werden muss und diese Ernährungsform auch von Mitschülern akzeptiert wird. Manche Lebensmittel (Gemüse, Fisch ...) werden von Kindern aus geschmacklichen Gründen abgelehnt. Hier gilt

01 | Ernährungspyramide

es die SchülerInnen zu motivieren, immer wieder zu probieren und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alle Gemüsearten mögen. Jeder hat Lieblingsorten.

3. Es ist normal, wenn der Appetit/Hunger nicht jeden Tag gleich ist und mal mehr oder weniger Bausteine erfüllt sind. Hier ist auf den Wochen-durchschnitt hinzuweisen.
4. Fragen zu zusammengesetzten Speisen (Pizza, Döner, Käsknöpfe ...) werden in Kapitel 3.11. besprochen.

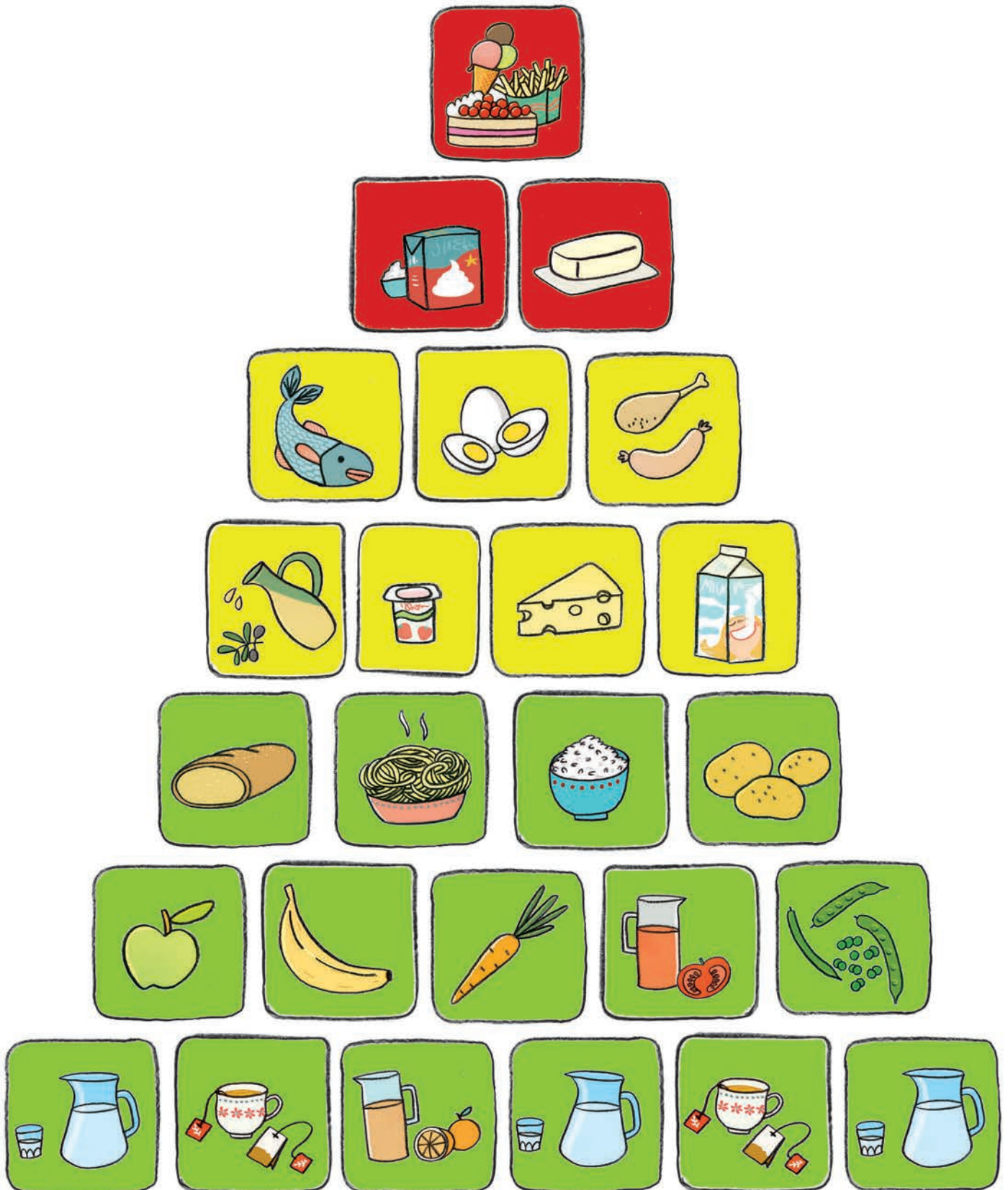
Quellen

- Ingrid Brüggemann: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): SchmExperten Ernährungsbildung in den Klassen 5 und 6, Ernährungspyramide. 3. Auflage, 2016.
- Ingrid Brüggemann, Svea Bethge, Ulrike Hell: aid Infodienst e.V.: Clever essen und trinken mit der aid Ernährungspyramide, Module für die Grundschule, Schritt 1: Was esse ich?. Erstauflage, 2013.
- Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Die 10 Ernährungsregeln der ÖGE.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit.
- aks gesundheit: Ernährungspyramide, 2019

Durchführungsdauer

1–2 UE

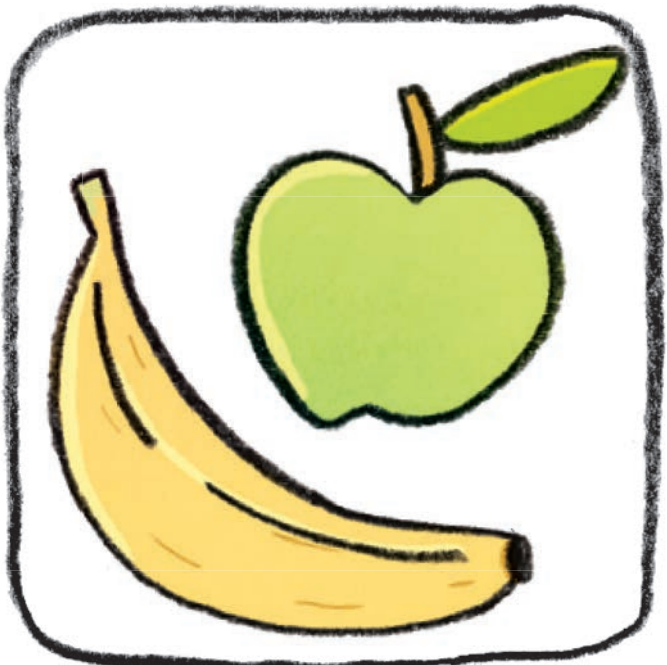
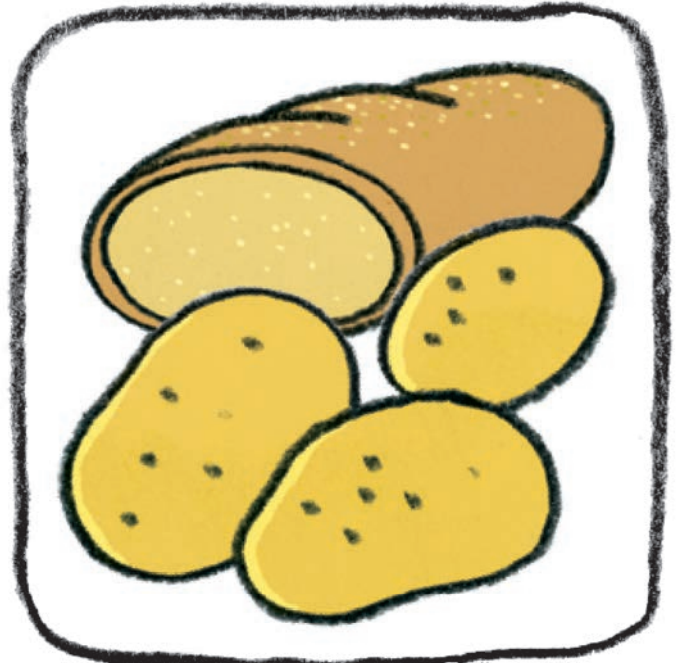
Ernährungspyramide AB I



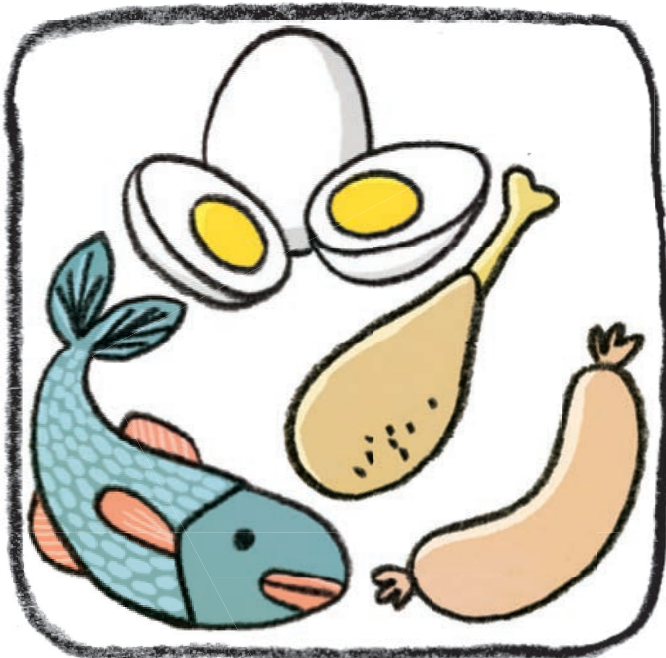
Ernährungspyramide



Symbolkarten







Lebensmittelabbildungen mit Symbolen

Achtung:

Die jeweilig zusammengehörigen Vorder- und Rückseiten befinden sich auf einem Blatt.



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



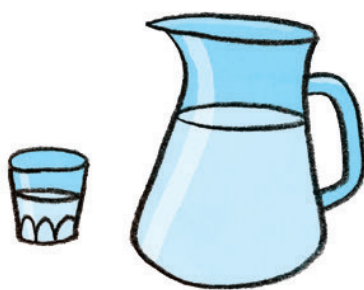
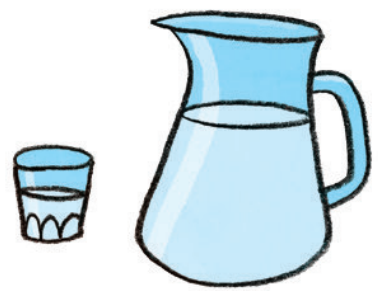
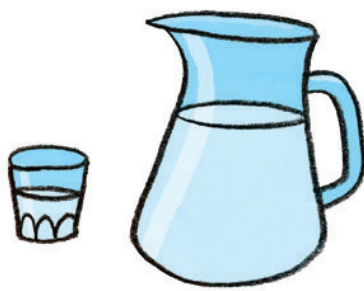
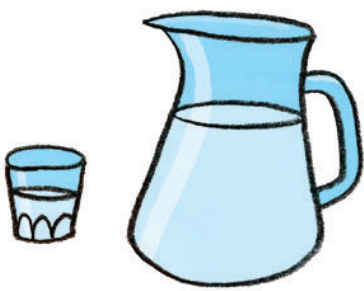
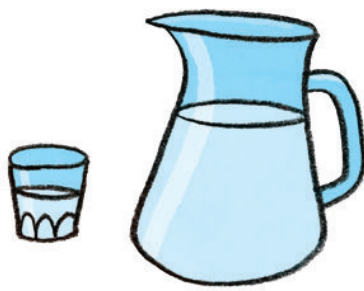
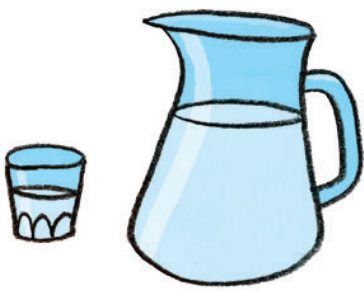
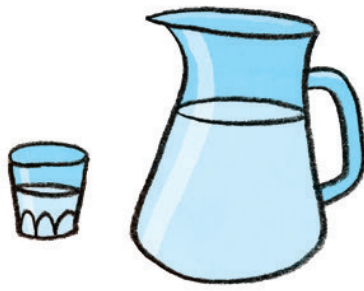
der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)





der Apfel



die Birne



die Banane



die Erdbeere



die Kirsche



die Marille



die Nektarine



die Pflaume



die Orange



die Kiwi



die Himbeere



die Traube



die Ananas



der Granatapfel



die Feige



die Heidelbeere



der Obstsaft



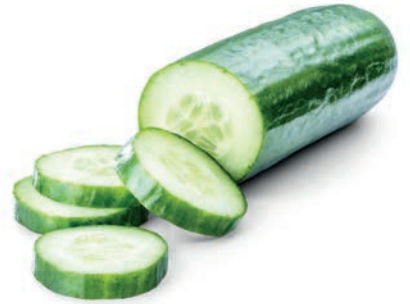
die Avocado



die Tomate



die Paprika



die Gurke



der Knollensellerie



die Erbsen



die Bohnen (weiß)



die Bohnen (grün)



die Bohnen (rot)



der Kopfsalat



der Vogersalat



der Brokkoli



der Karfiol





der Lauch



die Aubergine



der Spinat



der Kürbis



der Sellerie



die Karotte



die Zwiebel



die Rote Beete



der Kohlrabi



die Okra



der Fenchel



die Kichererbsen



der Mais



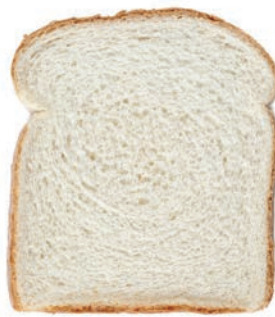
die Zucchini



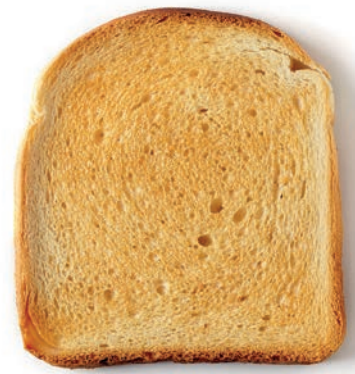
das Radieschen



das Vollkornbrot



das Weißbrot



das Toastbrot



die Laugensemmel



die Semmel



das Schwarzbrot



die Spaghetti (Nudeln)



die Spirelli (Nudeln)



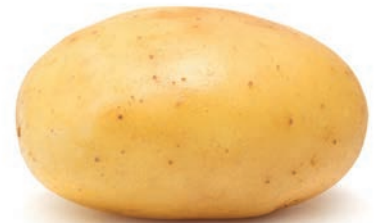
die Vollkornnudeln



der Reis (natur)



der Reis (weiß)



die Kartoffel



die Salzkartoffeln



das Kartoffelpüree



die Kartoffelwedges



der Couscous



der Bulgur



der Zartweizen



die Polenta



das Olivenöl



das Rapsöl



das Naturjoghurt



der Ayran



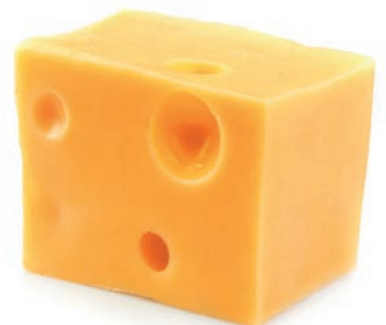
der Topfen



der Käse



der Käse



der Käse



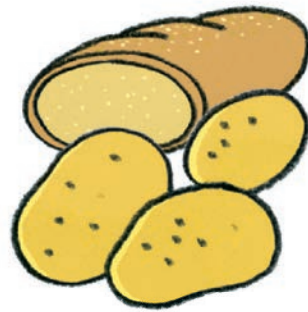
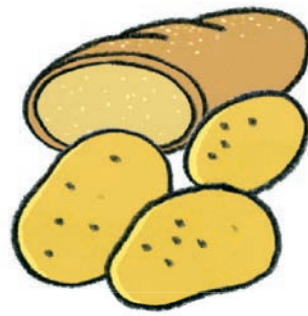
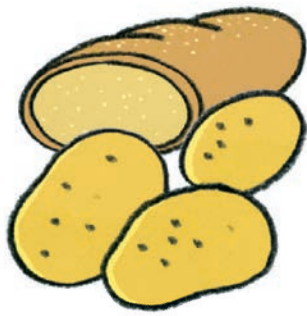
die Milch



die Buttermilch



der Kefir





der Schafskäse



der Sojadrink



der Mandeldrink



die Forelle



der Thunfisch



das Ei



das Rindfleisch



das Schweinefleisch



das Hühnerfleisch



das Lammfleisch



die Streichwurst



die Salami



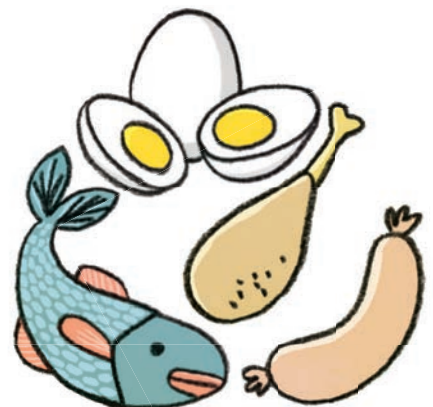
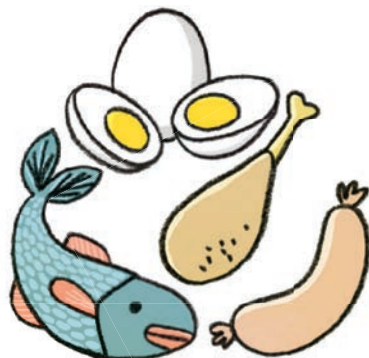
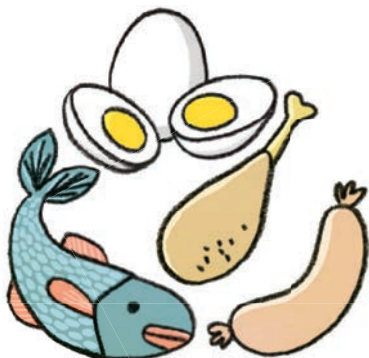
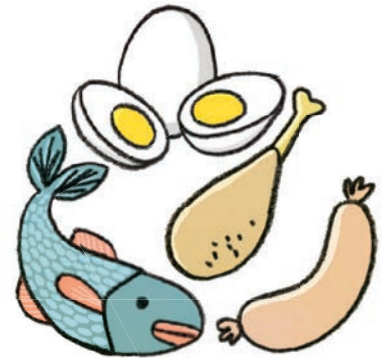
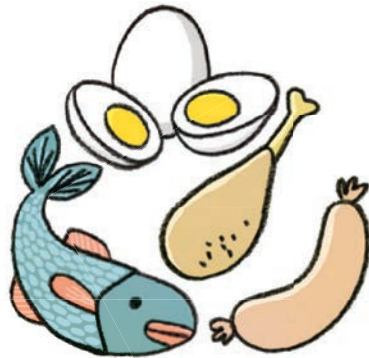
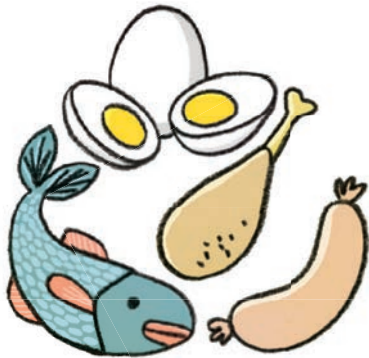
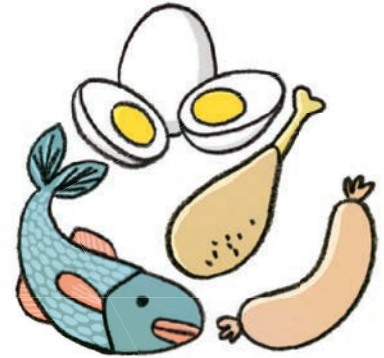
die Extrawurst



die Walnuss



die Haselnuss





die Erdnuss



die Butter



die Sahne



die Margarine



die Schokolade



die Gummibärchen



der Kuchen



die Torte



der Donut



das Croissant



die Kekse



die Limonade (Cola)



der Eistee



der Energy-Drink



das Baklava





der Hummus



das Müsli



die Chips



die Linsen



der Weißkohl



das Salzgebäck



die Pilze



die Haferflocken



Pyramidensymbole

AB 2

Male den Rahmen des Bildes in der richtigen Ampelfarbe an!

The image features a central pyramid of food icons, with each icon in a colored square. The pyramid is composed of 10 rows of icons:

- Row 1 (top): 1 icon (Ice cream)
- Row 2: 2 icons (Ice cream, Cake)
- Row 3: 2 icons (Ice cream, Butter)
- Row 4: 3 icons (Fish, Eggs, Chicken)
- Row 5: 4 icons (Milk, Yogurt, Cheese, Milk)
- Row 6: 4 icons (Bread, Noodles, Rice, Potatoes)
- Row 7: 5 icons (Apple, Banana, Carrot, Juice, Peas)
- Row 8: 6 icons (Water, Tea, Juice, Water, Tea, Water)
- Row 9: 1 icon (Water)

Surrounding the pyramid are 11 empty square frames, each containing a different food item for coloring:

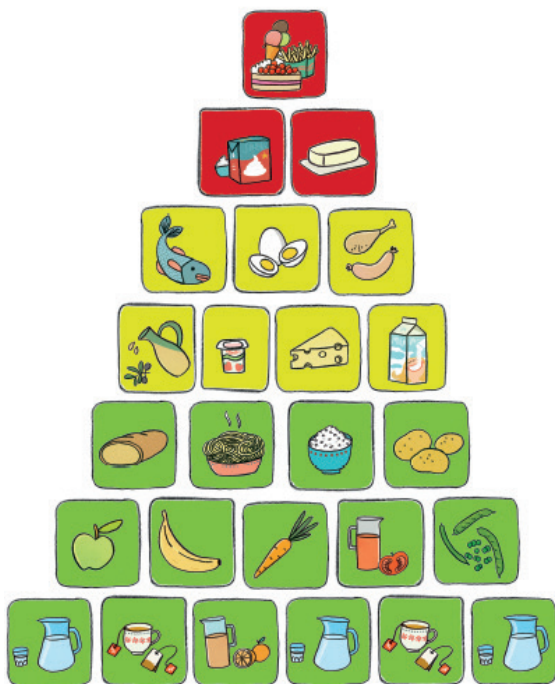
- Top right: Oil bottle
- Top center: Ice cream cone
- Top left: Avocado
- Middle left: Glass of water
- Middle right: Flour bag
- Bottom right: Eggs
- Bottom left: Corn on the cob
- Bottom right: Broccoli
- Bottom left: Bowl of strawberries
- Bottom center: Glass of water

Pyramidensuchbild

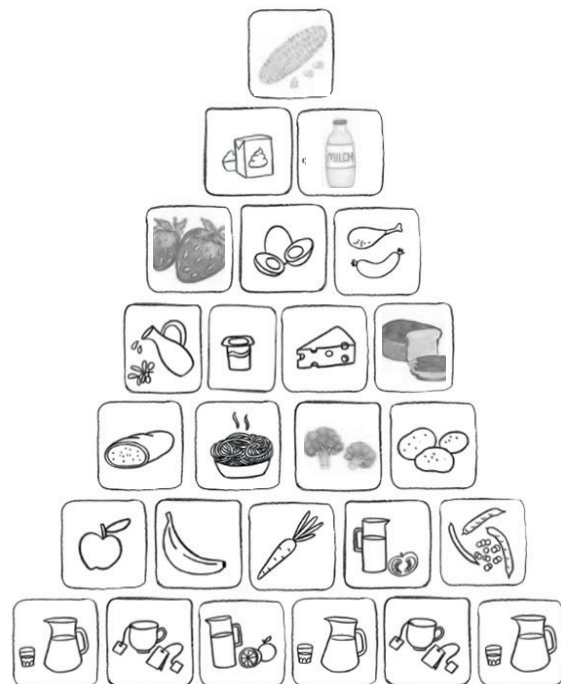
AB 3

Streiche die Symbole in der „falschen Pyramide“ durch, die du gefunden hast. Verbinde mit einer Linie zur „richtigen Pyramide“ wohin das Symbol wirklich gehört.

Richtige Pyramide



Falsche Pyramide



02

Wie schmeckt eine
Erdbeere im Sommer?

02 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

Hintergrund

Die Jahreszeiten geben den Rhythmus der Natur vor. Noch vor wenigen Generationen war die Ernährung der Menschen stark an den Rhythmus der Jahreszeiten gebunden und es wurde das gegessen, was in unmittelbarer Nähe erzeugt wurde oder wuchs. In der Erntezeit wurden dann – sofern möglich – die Lebensmittel haltbar gemacht. Dazu gehörten Trocknen, Einlegen, Entsaften, Einsalzen, Räuchern, Einkochen und im Laufe der technischen Entwicklung auch Tiefgefrieren. Heute finden wir dagegen im Supermarkt ein ganzjähriges fast unverändertes Angebot an Gemüse und Obst, das unsere Ernährung bereichert, aber auch Nachteile für die Gesundheit und die Umwelt mit sich bringt. Obst und Gemüse aus der Region und nach der Saison bringen Vorteile wie z.B.: Kürzere Transportwege, Unterstützung von kleinen und mittleren Betrieben in der Region, abwechslungsreiche Ernährung durch das saisonal wechselnde Angebot, intensiver Geschmack, Erhöhung der Wertschätzung der Lebensmittel. Ein großes Angebot regionaler Produkte gibt es häufig auf Wochenmärkten oder im Hofladen (siehe Ergänzungen C).

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- erfahren, welche Lebensmittel – insbesondere Obst und Gemüse in der Region angebaut werden
- wissen, welche Obst- und Gemüsesorten es zu welcher Jahreszeit gibt
- ihr eigenes Konsumverhalten am Beispiel von Obst und Gemüse reflektieren

Durchführungsdauer

1 UE (=50 Minuten)

02 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

Besondere Hinweise

Viele kaufen ihr Obst und Gemüse im Supermarkt. Das Angebot und die Auswahl sind vielfältig. Das Bewusstsein, dass ein Großteil der angebotenen Waren weder regional noch saisonal ist, ist eher gering. Es kann auch darauf hingewiesen werden, dass regionales und saisonales Obst und Gemüse oft preislich günstiger ist. Viele SchülerInnen ernähren sich in Bezug auf Obst und Gemüse eher einseitig (z.B. nur Tomaten und Gurken). Es werden dann vielfach nur die Gemüse- und Obstsorten gekauft, die die SchülerInnen gerne essen, unabhängig davon, ob es sich um regionale und saisonale Produkte handelt

Zusatzinfo

- Die SchülerInnen sind es gewohnt, dass fast das ganze Jahr über „alles“ angeboten wird. Außerdem regelt die Nachfrage das Angebot. Werden in den Wintermonaten gehäuft Beeren nachgefragt, werden diese i.d.R. auch vom Supermarkt angeboten.
- Bei einer Allergie auf eine bestimmte Obstsorte ist es je nach Saison schwierig, auf andere heimische saisonale Obstsorten auszuweichen.

Material

- Leerpäckungen von typischen Sommerprodukten
- Flipchart oder Tafel, farbige Stifte (für Mind Map)
- Video: Holzspäne im Erdbeerjoghurt? (Wissen vor acht): <https://www.youtube.com/watch?v=TX8rUepTLQo>

AB 1 Saisonkalender:

<https://www.laendle.at/file/2018/10/Saisonskalender.pdf>

- Plakat: Plakatpapier
- Abbildungen von Obst und Gemüse (aus UE 1.1)
- Schere
- Klebestift
- Stifte
- ggf. Lineal

AB 2 Hausaufgabe: Saisonkalender im Taschenformat erstellen (siehe Ergänzungen C)

02 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

Vorbereitung

- Klassenraum
- Leerverpackungen, Abbildungen, Zeitungsausschnitte von typischen Sommerprodukten (Eistee, Erdbeeren, Zucchini ...) von den SchülerInnen mitbringen lassen.
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg:

Die SchülerInnen sitzen im Stuhlkreis und haben ihre Leerverpackungen vor sich auf dem Boden liegen. Die SchülerInnen nennen zum Einstieg ihre Assoziationen zum Sommer wie Sonne, Ferien, Grillen Dazu können unterstützend folgende Fragen gestellt werden: Was esst ihr im Sommer am liebsten? Was schmeckt für euch typisch nach Sommer? Wer hat einen Garten und kann im Sommer Gemüse und / oder Obst ernten und welche Sorten? Die Antworten werden in Form einer Mind-Map notiert.

Aktivität:

Die SchülerInnen nehmen in Kleingruppen ihre Produkte (Leerverpackungen) genauer unter die Lupe und schauen, welche Früchte / Gemüse darin verarbeitet sind und wo diese wachsen. Die Ergebnisse können als Verzweigungen in die Mind-Map eingetragen werden. Folgende Frage kann zur Vertiefung gestellt werden: Wie werden die Früchte / Gemüse transportiert, wenn sie aus einem anderen Land kommen? Hier ist auch ein Hinweis möglich, dass die Früchte nicht als Ganzes, sondern als Konzentrat oder gefriergetrocknet transportiert werden. Die Frage: Warum schmecken Lebensmittel z.B. nach Erdbeeren, auch wenn nur wenige Früchte enthalten sind? Damit kann darauf hingewiesen werden, dass manche verarbeitete Lebensmittel wenig oder keine Früchte und stattdessen Aromastoffe, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe enthalten. Dazu kann das Video „Holzspäne im Erdbeeryoghurt“ <https://www.youtube.com/watch?v=TX8rUepTLQo> gezeigt werden.

Mit Blick auf die Mind-Map sammeln die SchülerInnen, welche Produkte aus heimischen Früchten / Gemüsesorten hergestellt werden. Welche Obst- und Gemüsesorten wachsen in der Region und wann werden sie hauptsächlich geerntet.

Die gesammelten Antworten können mit dem AB 1 „Saisonkalender“ abgeglichen und ergänzt werden. Die SchülerInnen können auch ihren eigenen

02 | Wie schmeckt eine Erdbeere im Sommer?

Saisonkalender (Plakat) erstellen und in der Klasse aufhängen. Hierfür können verschiedene Lebensmittelabbildungen aus der UE 1.1. verwendet werden. Der Kalender kann gut sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Abschluss:

Die SchülerInnen erkennen: Wenn heimisches Obst und Gemüse Saison hat, stammt das Angebot in den meisten Fällen aus der Region. Der Weg von der Ernte bis zum Wochenmarkt oder Supermarkt ist meistens nicht so weit. Damit ist das Obst und Gemüse meist frisch und hat oft einen besseren Geschmack, weil es im reifen Zustand geerntet wurde. Saisonal heißt gleichzeitig abwechslungsreich essen. Regional heißt, dass das Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung stammt.

Zu Hause können die SchülerInnen ihren eigenen kleinen Saisonkalender (AB 2) erstellen und zum Einkaufen mitnehmen.

Nachbereitung:

- Waren die Begriffe regional, saisonal bekannt?
- Wurde ein Saisonkalender erstellt und sichtbar aufgehängt?
- Haben die SchülerInnen Fragen gestellt, waren sie interessiert?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Falls die Möglichkeit besteht, kann eine Exkursion zu einem regionalen Obst- / Gemüsebauern durchgeführt werden.
- Sofern ein Schulgarten vorhanden, können die SchülerInnen in die Pflege und / oder Ernte eingebunden werden.
- Die UE kann, falls Gelegenheit besteht, durch einen gemeinsamen Besuch auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt ergänzt werden.

Quellen

- <https://www.umwelt-im-unterricht.de/unterrichtsvorschlaege/wie-schmeckt-sommer/>

SAISON KALENDER

- aus Freilandbau
- ♣ aus dem Gewächshaus
- aus Lagerung

Gemüse	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Auberginen/Melanzane										♣		
Blaukraut							●	●	●	●	●	
Blumenkohl						●	●	●	●	●		
Busch-/Stangenbohnen					●	●	●	●	●	●		
Brokkoli					●	●	●	●	●	●		
Champignons	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Chinakohl	○										♣	○
Erbsen						●						
Fenchel												
Gurken/Salatgurken					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Karotten	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kartoffeln	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Kohlrabi				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Kürbis	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Mangold				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Paprika						♣	♣	♣	♣	♣		
Pastinaken	●										●	●
Lauch/Porree	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Radisheschen			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Rettich						●	●	●	●	●	○	○
Rote Beete/Randig	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sellerie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Spargel					●							
Spinat	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Sprossenkohl	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Stangensellerie	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Steckrüben/Räben*	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tomaten					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Weißkraut/Spitzkraut	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Wirsing	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zuckermais												
Zucchini						●	●	●	●	●	●	●
Zwiebeln							●	●	●	●	○	○

* Von Mitte September bis November im Ganzen, von Oktober bis September eingehobelt erhältlich.



Ländle
PRODUKTE

<< i luag druf >>

Salat	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Batavia				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Eichblatt			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Eisberg						♣	♣	♣	♣	♣		
Kopfsalat			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Lollo rot/grün			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Feldsalat/Nüssli											♣	♣

Obst	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Äpfel	○	○	○	○	○				●	●	○	○
Birnen								●	●	●		
Brombeeren					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Erdbeeren					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Heidelbeeren						♣	♣	♣	♣	♣		
Himbeeren						♣	♣	♣	♣	♣		
Holunderbeeren									♣	♣		
Johannisbeeren									♣	♣		
Kirschen							♣	♣	♣	♣		
Mirabellen							♣	♣	♣	♣		
Quitten									♣	♣		
Rhabarber					♣	♣	♣	♣	♣	♣		
Stachelbeeren									♣	♣		
Weintrauben									♣	♣		
Zwetschken									♣	♣		

www.laendle.at

Obst & Gemüse der Saison

Erstelle deinen eigenen Saisonkalender.

1. Klebe Abbildungen ein oder Male dazu die Obst- und Gemüsesorte in das erste Feld.
2. Kreuze an, in welchen Monaten dieses Gemüse bzw. Obst Saison hat und bei uns angeboten wird oder markiere die Monate farbig.

	Januar	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

B

Rezepte

B | Rezept

Kichererbsen- Aufstrich

Zutaten

- 1 Glas gekochte Kichererbsen
- 1 kleiner Apfel
- 1 Esslöffel Erdnussmus
Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Esslöffel Rapsöl
Salz
Currypulver



Rapsöl



Zitrone



Kichererbsen



Curry



Apfel



Erdnussmus

Zubereitung

1. Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
3. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnussmus im Mixbecher pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken.



Kichererbsen- Aufstrich

Zutaten für 10 Portionen

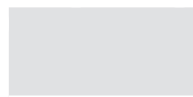
- 750 g gekochte Kichererbsen / Dose oder Glas
- 3 kleine Äpfel
- 3 EL Erdnussmus
- 2 Bio Zitronen
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

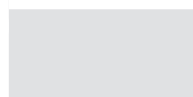
1. Kichererbsen in das Sieb schütten und mit Wasser abspülen.
2. Äpfel viertel, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Würfel schneiden.
3. Kichererbsen, Apfelstücke und Erdnuss im Mixbecher pürieren.
4. Mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Curry abschmecken.

Kichererbsen- Aufstrich

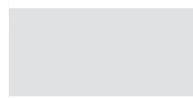
Zutaten



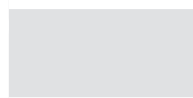
Kichererbsen



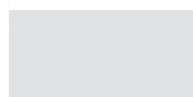
Äpfel



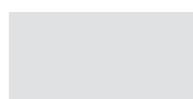
Erdnussmus



Zitronen



Rapsöl



Salz, Currypulver

B | Rezept

Erdbeer- Holunder Trifle

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 5 Esslöffel Holundersirup
- 1 Becher Topfen
- 2 Esslöffel Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 6 Stück Vollkornbiskotten
- 4 Blätter Zitronenmelisse



Biskotten



Holundersirup



Erdbeeren



Joghurt



Topfen

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, vierteln und mit 2 Esslöffel Holundersirup mischen.
2. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holundersirup und Vanillezucker verrühren.
3. Biskotten in Stücke brechen und in die Gläser verteilen.
4. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen.
5. Creme auf die Gläser verteilen.
6. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

Trifle bedeutet „eine Kleinigkeit im Glas“. Ein kleines, schnelles Dessert also. Du kannst Trifle mit den verschiedensten Früchten zubereiten!



Erdbeer- Holunder Trifle

Zutaten für 10 Portionen

250 g	Erdbeeren
125 ml	Holundersirup
625 g	Topfen
50 g	Naturjoghurt
1 Pck.	Vanillezucker
15 St.	Vollkornbiskotten
10 Blätter	Zitronenmelisse

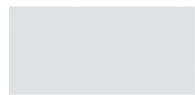
Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, vierteln und mit 2 Esslöffel Holundersirup mischen.
2. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holundersirup und Vanillezucker verrühren.
3. Biskotten in Stücke brechen und in die Gläser verteilen.
4. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen.
5. Creme auf die Gläser verteilen.
6. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

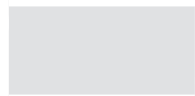
Trifle bedeutet „eine Kleinigkeit im Glas“. Ein kleines, schnelles Dessert also. Du kannst Trifle mit den verschiedensten Früchten zubereiten!

Erdbeer- Holunder Trifle

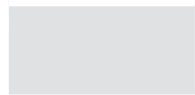
Zutaten



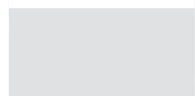
Erdbeeren



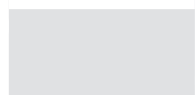
Holundersirup



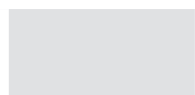
Topfen



Naturjoghurt



Vanillezucker, Zitronenmelisse



Vollkornbiskotten

B | Rezept

Knusperjoghurt mit Erdbeeren

Zutaten

- 1 Tasse Erdbeeren
- 2 Becher Joghurt
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 4 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Nüsse



Erdbeeren



Joghurt



Nüsse



Haferflocken

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben.
3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
4. Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben. Leicht rösten, bis es duftet.
5. Erdbeeren auf 4 Gläser verteilen. Das Joghurt darübergeben und mit den Knusperflocken bestreuen.



Knusperjoghurt mit Erdbeeren

Zutaten für 10 Portionen

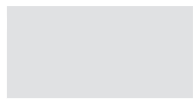
- 750 g Erdbeeren
- 1250g Joghurt
- 2 Pck. Vanillezucker
- 100g Haferflocken
- 50g Nüsse

Zubereitung

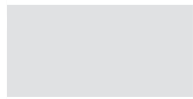
1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben.
3. Vanillezucker dazugeben und verrühren.
4. Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben. Leicht rösten, bis es duftet.
5. Erdbeeren auf 4 Gläser verteilen. Das Joghurt darübergeben und mit Knusperflocken bestreuen.

Knusperjoghurt mit Erdbeeren

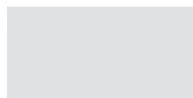
Zutaten



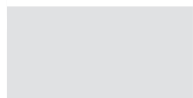
Erdbeeren



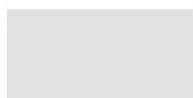
Joghurt



Vanillezucker



Haferflocken



Nüsse

Milchshake

Zutaten

- 2 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Saft einer halben Bio-Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 Becher Buttermilch
- 2 Becher Milch



Erdbeeren



Banane



Buttermilch



Limette



Milch

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden
3. Alle Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren.

WISSEN

Milchshakes schmecken auch gut mit Himbeeren, Brombeeren, Marillen, Pfirsichen, Zwetschken oder Birnen.

Tipp

In der Obstsaison Früchte einfrieren. Zur Zubereitung von Mixgetränken kurz antauen lassen und mit Milch, Joghurt oder Buttermilch pürieren.



Milchshake

Zutaten für 10 Portionen

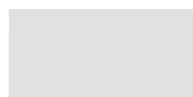
250 g	Erdbeeren
2,5	Bananen
1 Pck.	Vanillezucker
1,5	Zitronen
Pr.	Zimt
625 ml	Buttermilch
1250 ml	Milch

Zubereitung

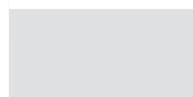
1. Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Mixbecher geben und pürieren.

Milchshake

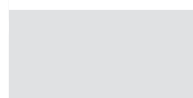
Zutaten



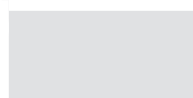
Erdbeeren



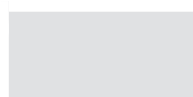
Bananen



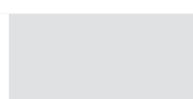
Vanillezucker, Zimt



Zitronen



Buttermilch



Milch

für Rezepte

Umrechnungstabelle

1	Becher	Etwa 250g oder 250 ml
1	Tasse	Etwa 250g
1	Teelöffel	ca. 5g
1	Esslöffel	ca. 10g

Quellen

Quellenangaben

- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Fond Gesundes Österreich (Hrsg.):
In die Küche fertig, los!, Wien, 2020