

Klasse 2

Ernährungsführerschein

Inhalt

- > Theorie
- > Rezepte
- > Das kleine Schmeck

Übersicht

Herbst

A Theorie

- 01 | Mmh, das schmeckt und duftet!
- 02 | Die Stimmung macht's!

B Rezepte

- 01 | Bircher Müsli
- 02 | Linsensalat mit Äpfeln
- 03 | Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen
- 04 | Knusperbrot

C Das kleine Schmeck

- 01 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 02 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 03 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 04 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen



3. Auflage, September 2024

A

Theorie

- 01 | Mmh, das schmeckt und duftet!
- 02 | Die Stimmung macht's!

01

Mmh, das schmeckt
und duftet!

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Mmh, das schmeckt und duftet!

Hintergrund

Sinneseindrücke spielen – vor allem beim Essen und Trinken – eine entscheidende Rolle. Lebensmittel lassen sich nicht nur über den Geschmack (Geschmackspapillen: bitter, salzig, sauer, süß, umami und evtl. auch fettig) auf der Zunge erkennen. Essen und Trinken können mit allen 5 Sinnen wahrgenommen werden. Diese Geschmackserlebnisse sind im Kindesalter prägend für das weitere Leben und im Falle der Ernährung ausschlaggebend für die Entwicklung von Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.

Viele Informationen können von Kindern gut über die Sinneswahrnehmung aufgenommen und verarbeitet werden. Viele von uns haben jedoch die Sensibilität ihrer Sinne verloren bzw. sind sie nicht geschult worden.

In diesem Kontext können oft auch körperliche Signale wie Hunger, Durst, Appetit oder Sättigung nicht mehr unterschieden werden und erschweren so die Regulation der Nahrungsaufnahme und der Genussfähigkeit. Ziel von Sinnesschulungen ist es, die Schüler:innen wieder an die Vielfalt der Lebensmittel heranzuführen und bewusst Gefühle wie Hunger, Sättigung und Appetit wahrzunehmen. Anstatt wie gewohnt das Essen hinunter zu schlingen hilft der Genuss solche Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern.

Ziele

Die Schüler:innen spüren

- den Unterschied zwischen Hunger, Appetit, Durst und Sättigung
- dass es ihre 5 Sinne gibt, um Essen und Trinken bewusst wahrzunehmen
- wie genussvoll Essen und Trinken sein kann

Besondere Hinweise

Statt Brot kann bei der Verkostung auch Schokolade, Obst, Gemüse ... verwendet werden. Bei der Verkostung auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten der Kinder so weit wie möglich achten.

Ol | Mmh, das schmeckt und duftet!

Material

- AB 1: Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden
Augenbinde / Schal für Blindverkostung
- Brotkorb mit klein geschnittenem Brot (evtl. ein Nuss- oder Kürbiskernbrot)
- AB 2: Der Brot-Test
- Alternativ AB 3: Auf der Schokoladeninsel
- AB 4: Hausaufgabe: Die Genussrunde mit allen Sinnen
- AB 5: Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich

Ablauf

Einstieg

Die Klasse erfährt, dass es heute um die Signale Hunger, Sättigung und um Appetit sowie die Sinne beim Essen geht.

Sitzkreis Thema Hunger/Sättigung: Die Kinder sitzen im Kreis und die Lehrkraft stellt über das Tanken eines Autos einen Bezug zum Essen her (Wann müssen wir tanken? Wann weiß man, wann man genug getankt hat? Was passiert, wenn man mehr getankt hat, als der Tank fassen kann?). Es wird erklärt, dass Hunger uns signalisiert, es ist Zeit aufzuhören. Die Schüler:innen stehen auf und zeigen „Wo spüre ich Hunger, wo spüre ich Durst, wo spüre ich Appetit, wo spüre ich Sättigung“? Sie zeigen mit der Hand, wo sie Hunger (Oberbauch), Appetit (im Mund), Sättigung (im Oberbauch) und Durst (im Mund) spüren. Die Klasse bearbeitet dazu das AB 1 Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden.

Aktivität

Die Lehrkraft stellt die Verkostung (von Brot) und die Fragen dazu vor. Die Schüler:innen schließen ihre Augen, nehmen sich ein Stück Brot und essen es schnell. Anschließend füllen sie das AB 2 aus, während die Lehrkraft die Fragen wiederholt: Was hast du gespürt?, Wie fühlt sich das Brotstück an (weich, körnig)?, Was hast du beim Draufbeißen bzw. Kauen gespürt? Wie schmeckt/riecht das Brot (salzig, saftig, kräftig, süß)?

In einer weiteren Runde essen die Schüler:innen mit geschlossenen Augen ein Stück Brot langsam und mit Genuss. Es werden dieselben Fragen gestellt und jeder füllt wieder das AB 2 aus.

Alternativ kann die Verkostung auch mit Schokolade (AB 3: Auf der Schokoladeninsel) durchgeführt werden.

Die Schüler:innen erfahren, dass zum Schmecken auch die Nase gehört und bei Schnupfen das Essen nicht so schmeckt.

Ol | Mmh, das schmeckt und duftet!

Abschluss

Zum Abschluss gibt die Klasse Rückmeldung zu der UE.

Forschungsauftrag: Die Kinder führen zu Hause gemeinsam mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern einen Geschmackstest durch, bei dem verschiedene Sinne eingesetzt werden. Dafür setzen sie verschiedene Sinne ein und verwenden unterschiedliche Lebensmittel wie zum Beispiel Apfel, Karotte und Joghurt. Jede:r trägt die Ergebnisse in das AB 4 („Die Genussrunde mit den Sinnen“) ein. Fazit ist wahrscheinlich, dass die Beurteilung ganz unterschiedlich ausfällt. Alternativ kann das AB 5 Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich – als Hausaufgabe bearbeitet werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie war die Blindverkostung?
- Sollte statt Brot Schokolade verkostet werden?
- Konnten die Schüler:innen den Unterschied zwischen Hunger, Satt, Appetit/Lust erkennen/erfassen und beschreiben?

Weitere Anmerkungen

- Statt Brot kann für die Sinnesübung auch Schokolade verwendet werden. Dazu die Geschichte „Auf der Schokoladeninsel“ einsetzen (AB 3). Dabei essen die Schüler:innen ein Stück Schokolade schnell. Das zweite Stück essen sie nach der Anleitung der Fantasiegeschichte
- Zur Vertiefung der Themen Hunger, Appetit und Sättigung beobachten die Schüler:innen sich selbst über einige Tage und tragen ihr Ergebnis in das AB 5 ein. In einer weiteren UE können die Beobachtungen – ohne Wertung – besprochen werden.
- Forschungsauftrag: Haben die Schüler:innen als Hausaufgabe AB 4 („Die Genussrunde mit allen Sinnen“) bearbeitet, kann das Ergebnis und das Fazit in einer weiteren UE besprochen werden.
- Zur Vertiefung und zur Schulung weitere Geschmackstests durchführen. Zum Beispiel verschiedene Apfelsorten verkosten oder gekochte mit rohen Karotten und Karottensaft vergleichen.

Ol | Mmh, das schmeckt und duftet!

Zusatzinfo

In unserer heutigen Zeit kommt das Genießen oft zu kurz: Essen unter Zeitdruck weil die Freunde warten oder Mahlzeiten in der Mittagsverpflegung ganz ausfallen lassen, weil sie nicht schmeckt... Die Lehrkraft weist darauf hin, dass sich Stress nicht immer vermeiden lässt und das ein Gericht nicht immer gleich schmeckt.

Trotzdem sollten wir so oft wie möglich unser Essen mit allen Sinnen genießen (nicht nur am Wochenende und Festtagen).

Der Geschmack der Lebensmittel ist auch von der Verarbeitung, dem Reifegrad, der Sorte ... abhängig.

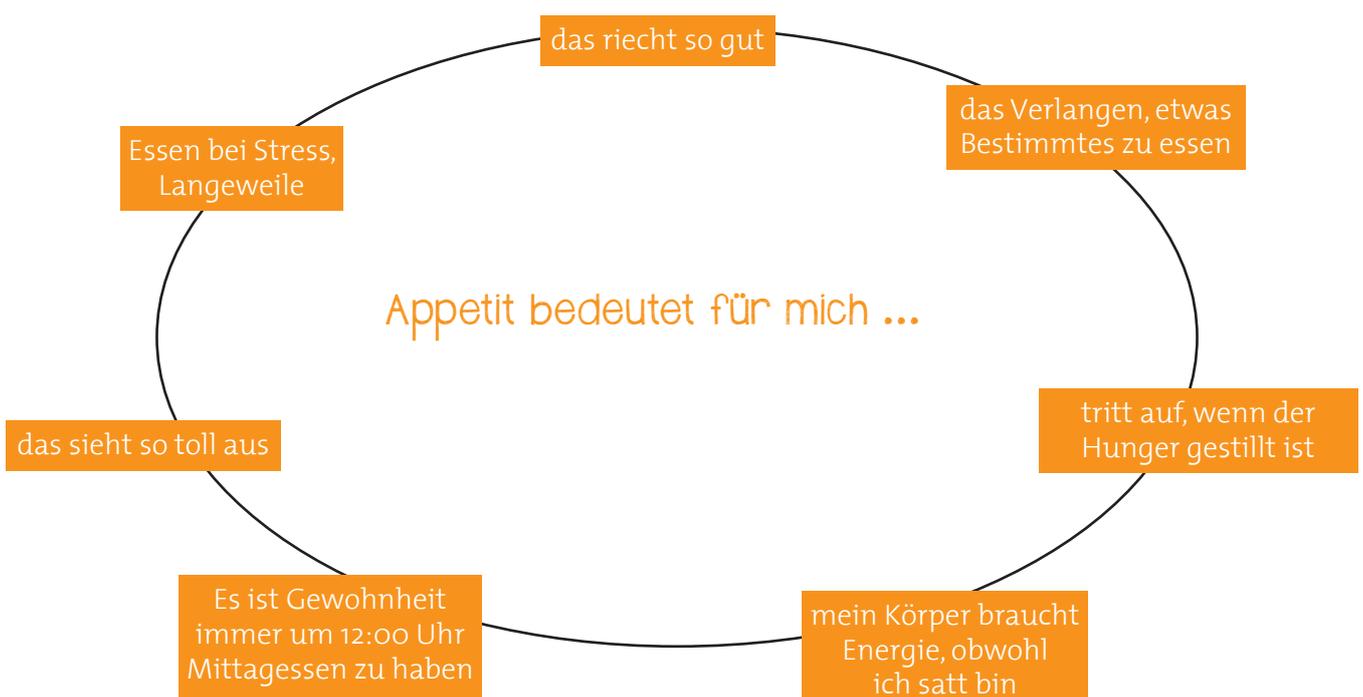
Dauer

1 UE = 50 Minuten

Hunger und Appetit - das kann ich unterscheiden, AB I



Welche Wörter bringst du mit „Appetit“ in Verbindung?
Verbinde mit den Aussagen „Appetit bedeutet für mich ...“



Brotverkostung - der Brottest, AB 2



Mein Name:		Name des Brotes:			GESCHMACK		GERUCH	AUSSEHEN
		ANFÜHLEN						MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT
					GERÄUSCHE	SEHR GUT		
GUT								
GEHT SO								

Mein Name:		Name des Brotes:			GESCHMACK		GERUCH	AUSSEHEN
		ANFÜHLEN						MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT
					GERÄUSCHE	SEHR GUT		
GUT								
GEHT SO								

Ergänzungen zum Arbeitsblatt:

Wörter Geschmack:
Wörter Geruch:
Wörter Aussehen:

salzig, süß, sauer, fruchtig, ...
säuerlich, süßlich nach nichts, ...
lang, grün, oval, groß, ...

Wörter Anfühlen:
Wörter Geräusche:

fest, grob, rau, weich, ...
kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Auf der Schokoladeninsel, AB 3

Didaktischer Hinweis

Diese Übung mit kurzer Reflexion dauert etwa 10 Minuten. Am Beispiel eines Schokoladenstückchens erleben die Kinder, wie es sich anfühlt, wenn sie ein Lebensmittel mit allen Sinnen genießen.

Material

- Für jedes Kind zwei Stückchen Schokolade
- Für jedes Kind ein Blatt Papier

Durchführung

- Jedes Kind hat vor sich zwei Stückchen Schokolade auf einem Papier liegen. Das erste Stück essen die Schüler:innen, wie sie es üblicherweise tun – eher schnell und unbewusst. Die Lehrperson sorgt für Ruhe und fragt: Was habt ihr gespürt?
- Dann essen die Kinder das zweite Stück genau nach der Anleitung in der Fantasiegeschichte.
- In den Pausen leise zählen, damit die Schüler:innen genug Zeit zum Nachspüren haben.
- Am Ende reflektieren:
 - Welche Eindrücke und Erfahrungen wurden wahrgenommen?
 - Welche Sinne konnten besonders gut eingesetzt werden?
 - Wie war die geschmackliche Erfahrung?
 - Was wurde im Körper sonst noch gespürt?
 - Welche Gefühle, Erinnerungen oder Bilder sind in eurem Kopf entstanden?

Fantasiegeschichte, AB 3

Lege das zweite Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Hör dir die Geräusche im Klassenraum an. (bis 20 zählen)

Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)

Schließe Deine Augen! Träume vor dich hin! Du bist auf der Schokoladeninsel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (bis 40 zählen)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran.
Spüre: Wie riecht sie? (bis 30 zählen)

Lecke etwas an dem Stück. Spüre: Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge. (bis 20 zählen)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (bis 20 zählen)

Und dann in die rechte Wange. (bis 20 zählen)

Lass den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)

Zeichne zum Schluss mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens nach. Fühle: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)

Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen! Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!

Weiterführung

Die Kinder malen, wie ihre Schokoladeninsel ausgesehen hat.

Die Genussrunde mit allen Sinnen, AB 4

Name des Lebensmittels:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer  HÖREN laut keine leise knackig	
		GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

NAME:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer  HÖREN laut keine leise knackig	
		GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

Hunger, Appetit und Sättigung ich beobachte mich, AB 5

Hunger und Appetit führen oft dazu, dass wir unnötig essen und zu viel zu uns nehmen. Wichtig ist, die Körpersignale zu erkennen und zu deuten.

Beobachte dich die nächsten 3 Tage und beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Bei welcher Gelegenheit spüre ich Hunger?

2. Bei welcher Gelegenheit verspüre ich Appetit?

3. Wie fühlt es sich an, satt zu sein?

Ergänze die folgenden Sätze:

1. Hunger erkenne ich an _____

2. Lust auf etwas zu Essen verspüre ich wenn _____

3. Appetit äußert sich bei mir _____

4. Durst erkenne ich an _____

5. Satt bin ich _____



02

Die Stimmung macht's!

02 | Die Stimmung macht's!

Hintergrund

Gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit, sich auszutauschen und das Essen zu genießen, vorausgesetzt die Atmosphäre passt. Genießen ist schwer, wenn Hektik herrscht und keiner auf das Essen achtet. Entscheidend ist, dass sich alle bei Tisch wohlfühlen und zur Ruhe kommen. Dafür braucht es gemeinsame Vereinbarungen.

Das Auge isst mit: Liebevoll und schön angerichtete Speisen auf einem gedeckten und dekorierten Tisch machen Appetit. Die Speisen können z.B. vor dem Servieren mit Kräutern, essbaren Blüten, Zitronenscheiben dekoriert werden. Schöner Tischschmuck (selbst gebastelt, aus der Natur ...) ergänzt das Ganze noch. Wichtig ist, dass dieser nicht zu hoch ist, damit man sein Gegenüber noch gut sehen kann.

Auf einem gedeckten Tisch hat neben einem Tischtuch oder einem Tischset jedes Geschirrtel seinen Platz. Das Geschirr wird so angeordnet, dass man alles greifen kann. Wie der Tisch gedeckt wird, richtet sich nach dem Anlass und der Mahlzeit. Grundsätzlich ist alles, was man zum Essen braucht, inkl. Serviette, da.

Ziele

Die Schüler:innen können

- verstehen, dass sich die Essatmosphäre auf die Stimmung beim Essen auswirkt und umgekehrt
- einen Tisch vollständig und richtig eindecken
- die Bestecksprache
- die Essatmosphäre, in der sie sich wohlfühlen und die sie sich wünschen
- die Bedeutung von Tischregeln

Besondere Hinweise

Eine aufgeschlossene Haltung zu den Essgewohnheiten und Tischsitten anderer Kulturen zu vermitteln, ist wichtig. Gleichzeitig sollen die kulturellen Bräuche beim Essen in unserer Kultur wahrgenommen und umgesetzt werden können.

02 | Die Stimmung macht's !

Material

- AB 1: Messer rechts, Gabel links
- AB 2: Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit
- AB 3: Miteinander essen
- AB 4: Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zu Hause
- Geschirr
- Besteck
- Gläser
- Servietten
- Tischschmuck
- ggf. Tischdecke/Tischsets
- s. nächster Punkt



Vorbereitung

- Klassenraum
- 1 Tisch mit 4 Stühlen und 4 Mittagsgedecken, davon ist 1 Gedeck richtig eingedeckt
- Bei allen Gedecken fehlt das Dessertschälchen, weil das Dessert nicht eingedeckt, sondern aufgetragen wird
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

Die Schüler:innen erfahren die Inhalte der UE und was sie machen. Essen ist Genuss. Dabei spielen u.a. die Essatmosphäre, der gedeckte Tisch und das schön angerichtete Essen eine wichtige Rolle. Heute lernen wir eine neue Sprache, die Bestecksprache. Was sagt uns ein gedeckter Tisch? Wie können wir kommunizieren, dass wir fertig sind, ohne zu sprechen? Wie weiß er, ob du fertig bist und er deinen Teller abräumen kann?

Aktivität

Die Lehrperson erklärt die Grundregeln zum Tischdecken mit Suppentellern, flachen Tellern, Tassen, Gläsern, Salattellern, verschiedenem Besteck. Tischdecken: Wie ist das heute? Dazu gibt es ein Ratespiel: Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe geht leise zum (vorher) gedeckten Tisch und prüft, welches Gedeck (mit Zahlen markiert) für ein Mittagessen richtig ist und merkt sich die Zahl.

Danach wird besprochen, welches Gedeck richtig ist und warum das so ist. Ergänzend können die Kinder in AB 1 („Messer rechts, Gabel links“) ihr eigenes

02 | Die Stimmung macht's!

Gedeck für das Mittagessen einzeichnen, bevor die anderen „falschen“ Gedecke nacheinander durchgegangen und besprochen werden. Die Schüler:innen korrigieren die Fehler und überlegen, welche Konsequenzen das beim Essen hätte. Zum Beispiel Frühstücksgedeck zum Mittagessen, Löffel fehlt, flacher Teller statt Suppenteller.

Anhand AB 2 („Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit“) kann überlegt werden, wie das Gedeck für das Frühstück oder das kalte Abendessen aussieht.

Zum Abschluss erklärt die Lehrperson, wie mit dem Besteck auf dem Teller dem Kellner gesagt werden kann, dass man fertig ist. Siehe AB 2.

Tischatmosphäre

Die Schüler:innen überlegen, wie bei ihnen zu Hause die Stimmung bei Tisch ist. Ob sie in Ruhe essen können und ob es Tischregeln gibt. Sie vergleichen die Stimmung mit der Stimmung auf dem AB 3 („Miteinander essen“).

Tischregeln

Die Klasse erstellt Tischregeln für das gemeinsame Essen (beim Tischdecken helfen, erst aufstehen, wenn alle mit dem Essen fertig sind, nicht über das Essen meckern, es werden nur lustige Sachen beim Essen erzählt, beim Niesen die Hand vorhalten und zur Seite niesen ...). Zur Unterstützung kann AB4 Forschungsauftrag: „Tischregeln bei uns zu Hause“ verwendet werden.

Abschluss

Fragen an die Schüler:innen stellen: Was ist für euch neu? Was habt ihr dazu-gelernt? Habt ihr zu Hause Tischregeln?

Reflexion

- Haben die Schüler:innen die Bedeutung der Tischregeln für die Essatmosphäre erkannt?
- Ist es den Kindern wichtig, dass es Regeln bei Tisch gibt?
- Kann die Klasse den Tisch in der nächsten praktischen UE richtig decken?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- „Andere Länder – andere Sitten“ zur Vertiefung und Akzeptanz der Essgewohnheiten anderer Kulturen. Diese Thematik kann in einer weiteren UE vertieft werden, indem u.a. Kinder aus anderen Kulturkreisen berichten.
- Forschungsauftrag: Als Hausübung sollen die Schüler:innen die geltenden Tischregeln zu Hause (AB 4 „Tischregeln bei uns zu Hause“) ausarbeiten. Gibt es eine Tischregel die zu Hause eingeführt werden kann? Was denkt die Familie darüber?
- Das Stimmungsbild AB3 kann zu Hause aufgehängt werden.

02 | Die Stimmung macht's!

Zusatzinfo

Beispiele anderer Länder: In Thailand wird auf dem Boden sitzend gegessen, in der arabischen Esskultur wird auf Kissen oder Teppichen sitzend an einem niedrigen Tisch mit der rechten Hand gegessen.
Kinder in der Klasse mit Migrationshintergrund von anderen Tischsitten erzählen lassen.

Durchführungsdauer

1–2 UE

Messer rechts, Gabel links, AB I

Selina möchte nicht alleine essen. Setz dich doch zu ihr und iss mit.
Du musst nur noch schnell den Tisch decken.
Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Selina.

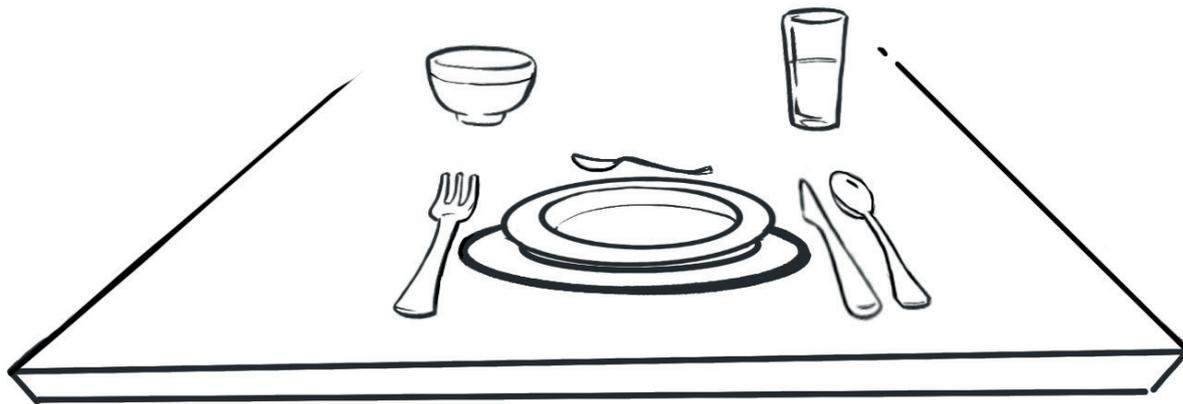


Quelle: entnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) „Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“, Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

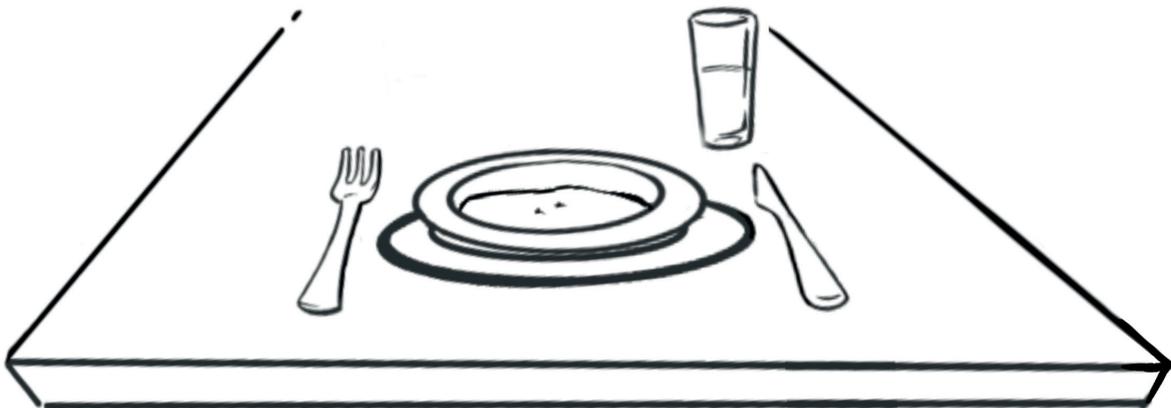
Quelle: entnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) „Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“, Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit, AB 2

Bei einer warmen Mahlzeit oder einem festlichen Anlass könnte der Essplatz so aussehen:

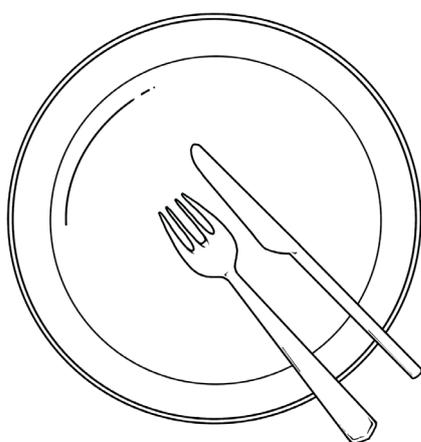


Fürs Frühstück und Abendessen könnte der Essplatz so aussehen:

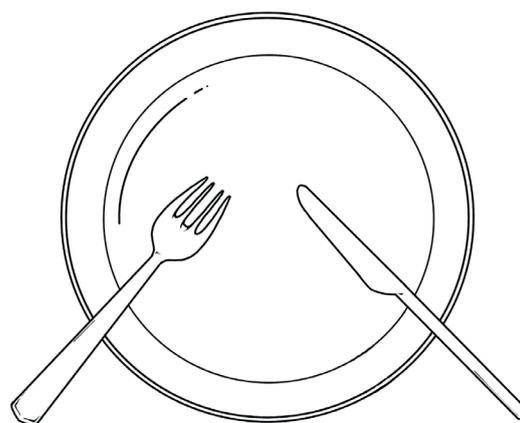


Gedeckt wird nur das, was auch wirklich gebraucht wird: Wenn es zum Mittagessen keine Suppe gibt, wird auch kein Suppenteller und kein Löffel eingedeckt. Wer zum Frühstück oder Abendessen keine Gabel braucht, deckt sie auch nicht mit auf. Wer dagegen den Tag mit einem Müsli beginnt, braucht auch eine Schüssel und einen Löffel.

Was verrät das Besteck?



Ich bin fertig.



Ich hätte gerne noch Nachschlag.

Entnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)
„Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“,
Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

Miteinander essen, AB 3

Was bedeutet für dich miteinander essen? Kreise ein oder schreib eigenen Gedanken dazu!

Miteinander Essen macht Freude

Da fühle ich mich geborgen

Es tut gut, miteinander zu essen

Ich mag die Gespräche am Tisch

Wir essen bewusst und lassen uns Zeit

Die Atmosphäre finde ich schön



Quelle Bild: Richtig essen von Anfang an. Medieninhaber und Herausgeber: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com

Zeit zu fragen: Wie geht es dir?

Miteinander reden

Ein neues Gericht miteinander verkosten

Etwas leckeres Essen

Mit Gästen essen

Zeit miteinander verbringen

Das bedeutet miteinander essen für mich:



Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zuhause, AB 4

Verhalten beim Essen

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Versetze dich in Gedanken an deinen Platz am Esstisch bei dir zu Hause. Es ist Wochenende und es gibt gerade Mittagessen, ...



	JA	NEIN
Beim Essen wird nicht gespielt, ferngesehen oder gelesen		
Miteinander essen macht Spaß		
Einen schön gedeckten Tisch finde ich toll		
Vor dem Essen wasche ich mir die Hände		
Wir essen langsam und es gibt keine Hektik		
Wenn alle fertig sind, darf ich aufstehen		
Mein Essen probiere ich immer		
Wenn ich etwas nicht mag, bekomme ich ein extra Essen		
Alle Familienmitglieder essen miteinander		
Ich darf mein Essen selber schöpfen		
Wenn alle fertig sind, räumen wir miteinander den Tisch ab		
Gibe es eine Tischregel, die du gerne bei dir Zu Hause einführen möchtest?		



B

Rezepte

- 01 | Bircher Müsli
- 02 | Linsensalat mit Äpfeln
- 03 | Karotten-Apfelsalat

B | Rezept

Bircher Müsli

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

450 g Haferflocken
 5 Esslöffel Rosinen
 625 ml Wasser
 625 ml Milch
 100 g Joghurt
 5 Äfel
 Saft von 3 Bio-Orangen
 1 TL Zimt, gemahlen
 80 g Nüsse Nüsse
 500 g Weintrauben

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

1 Becher Haferflocken
 2 Esslöffel Rosinen
 1 Becher Wasser
 1 Becher Milch
 4 Esslöffel Joghurt
 2 Äfel
 Saft einer Bio-Orange
 1 Prise Zimt, gemahlen
 3 Esslöffel Nüsse
 1 Handvoll Weintrauben

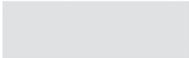
Zubereitung

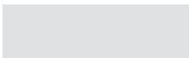
Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

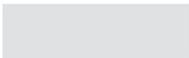


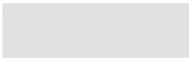
Bircher Müsli

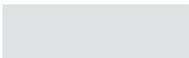
Zutaten für unsere Klasse

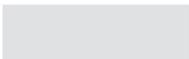
 Haferflocken

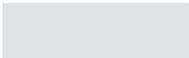
 Rosinen

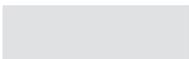
 Wasser

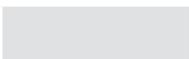
 Milch

 Joghurt

 Apfel

 Bio-Orange

 Zimt, Nüsse

 Weintrauben

B | Rezept

Linsensalat mit Äpfeln

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

3 Knoblauchzehen
625 g Linsen
ca. 4 l Wasser
3 Lorbeerblätter
5 Äpfel
3 Zwiebeln
1,5 Bund Petersilie

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

Knoblauchzehe
1 Becher Linsen
5 Becher Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Äpfel
1 Zwiebel
1 halber Bund Petersilie

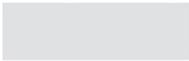
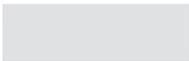
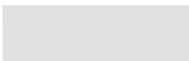
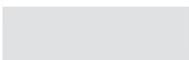
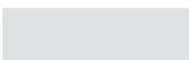
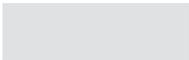
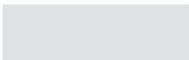
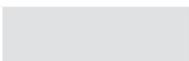
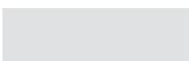
Zubereitung

Knoblauchzehe schälen. Linsen mit Lorbeerblättern und ganzer Knoblauchzehe in den Topf geben. Wasser dazugeben. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen. Linsen in ein Sieb abgießen. Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen. Linsen in eine Salatschüssel geben. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke[1]schneiden und dazugeben. Zwiebeln schälen, klein schneiden und dazugeben. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln. Zum Salat geben. Gut mischen.



Linsensalat mit Äpfeln

Zutaten für unsere Klasse

-  Knoblauchzehen, Lorbeerblätter
-  Linsen
-  Wasser
-  Äpfel
-  Zwiebeln
-  Bund Petersilie
-  Senf, Salz, Pfeffer
-  Apfelessig
-  Olivenöl

Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

10-12 Karotten
3 Äpfel
Saft von 3 Bio-Zitronen
50 ml Sonnenblumenöl
Salz
80 g Sonnenblumenkerne

Zutaten für die Familie (4 Portionen)

4 Portionen
3-4 Karotten
1 Apfel
Saft einer Bio-Zitrone
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz
3 Esslöffel Sonnenblumenkerne

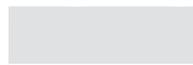
Zubereitung

Karotten waschen, schälen und raspeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln. Karotten und Apfel in eine Schüssel geben. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben. Mischen. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften. Über den Salat geben.

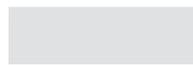


Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

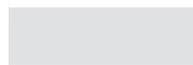
Zutaten für unsere Klasse



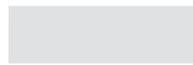
Karotten



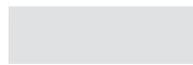
Äpfel



Bio-Zitronen



Sonnenblumenöl



Salz, Sonnenblumenkerne

Knusperbrot

Zutaten für 10 Backbleche

250 g Dinkelvollkornmehl
150 g feine Haferflocken
40 g geriebene Nüsse
30 g geschrotete Leinsamen
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Sesam
1 TL Salz
30 ml Rapsöl
250 ml Wasser

Zutaten für 1 Backblech

1 Becher Dinkelvollkornmehl
1 Becher feine Haferflocken
4 Esslöffel geriebene Nüsse
3 Esslöffel geschrotete Leinsamen
3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
3 Esslöffel Sesam
1 Teelöffel Salz
3 Esslöffel Rapsöl
1 Becher Wasser

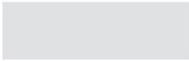
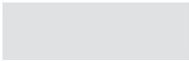
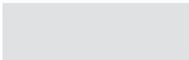
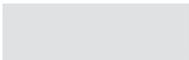
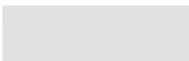
Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Teig 15 Minuten stehen lassen. Das Blech mit einem Bogen Backpapier belegen. Den Teig auf dem Belch mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Das Backrohr auf 180 Grad Celsius aufheizen. Das Blech für 40 Minuten ins Rohr geben. Wenn das Brot schön knusprig aussieht, das Rohr ausschalten und öffnen. Das Knusperbrot auskühlen lassen und in Stücke brechen.



Knusperbrot

Zutaten für unsere Klasse

-  Dinkelvollkornmehl
-  feine Haferflocken
-  geriebene Nüsse
-  geschrotete Leinsamen
-  Sonnenblumenkerne
-  Sesam, Wasser
-  Salz, Rapsöl

C

Das kleine Schmeck

- 01 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 02 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 03 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 04 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

Das kleine Schmeck



WAS-O-MÜSE

TäTARatÄ!

Liebe Eltern,

hergehört und bloß kein Schreck, **hier kommen die Abenteuer des „kleinen Schmeck“**. Ein Hörspiel von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung. Doch wer ist dieses wunderliche Wesen mit dem farnefrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsefelder mampft?



Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Eines Tages landet es auf der Erde und passt sich den Bedingungen des Planeten an: Hier muss es essen und trinken. Aber was? Zum Glück helfen Kinder dem kleinen Schmeck dabei, unsere wunderbare Welt des Essens kennenzulernen. Doch es frisst einfach alles, was es finden kann und so entstehen immer wieder chaotische Situationen. Vor allem, wenn Erwachsene dazu-kommen....

Neben dem allzeit hungrigen Wesen stehen jedoch vor allem eure Kinder im Mittelpunkt! Denn bei dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“ handelt es sich um eine Produktion ganz nach dem Motto: Von Kindern für Kinder. Ob beim Schreiben, Illustrieren oder Geräusche machen: Kinder und auch Eltern der **Volksschulen Götzis-Blattur, Satteins und Schruns** waren mit dabei.

Und nun sind sie endlich da, die ersten zwei Folgen! Neben Vivienne Causemann als „das Schmeck“ und Matthias Köberlin (bekannt aus „Die Toten vom Bodensee“) als Sprecher haben diese mutigen Schüler:innen der **Volksschule Dornbirn-Rohrbach** Stimmen im Tonstudio eingesprochen:



Jetzt zu Hause mit den Kindern anhören und weiterempfehlen!

Hier Reinhören:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>

... oder überall wo es Podcasts gibt.

WAS-O-MÜSE

Reim

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Wasser trink ich gern und viel, vor allem auch zu Sport und Spiel.

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Obst ess' ich 3x am Tag, morgens, abends und Mittag

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Gurken und auch Paprika, Gemüse schmeckt echt wunderbar

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Zucker, Schokolade – manchmal – wie Limonade

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

so ernähre ich mich gut, fühl mich fit und ausgeruht

HiHiHiHi

Download.

Das Hörspiel „Das kleine Schmeck“ ist auf allen gängigen Medienkanälen abrufbar, sowie kostenfrei auf YouTube:

www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVlv6gZkH2Doj3DSuLfzrpRDYZewq



WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

Quellen

Quellenangaben

- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.):
In die Küche fertig, los!, Wien, 2020
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg:
Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023