

# Klasse I

## Ernährungsführerschein

---

### Inhalt

- > Theorie
- > Rezepte
- > Das kleine Schmeck

## Übersicht

# Frühling

### A Theorie

- 01 | Ernährungspyramide
- 02 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

### B Rezepte

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

### 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
- 05 | Arbeitsblatt: Das kleine Schmeck hat Hunger
- 06 | Arbeitsblatt: Wortsuchrätsel (Suchsel)
- 07 | Rezept: Spinatknödel mit Parmesan



3. Auflage, September 2024

A

# Theorie

---

- 01 | Ernährungspyramide
- 02 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

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 Empfehlungen sind in der Pyramide durch Ampelfarben dargestellt: grün, gelb und rot.



Die Anzahl der Bausteine zeigt die Anzahl der Portionen an. Beispiel Getreide und Erdäpfel: Die Empfehlung für 4-10-Jährige liegt bei bis zu 5 Portionen. In der Pyramide sind 4 Bausteine/Portionen dargestellt. Das bedeutet, dass bei Bedarf bis zu 5 Portionen (1 Portion = eine eigene Hand voll) täglich gegessen werden.

Die Basis der Pyramide bilden Getränke und pflanzliche Lebensmittel. Im mittleren Teil sind tierische Produkte und an der Spitze fettreiche Speisen, Fette und Extras wie Süßes, Knabberwaren, Alkohol und Süßgetränke. Gut zu wissen: Die Pyramide stellt den Idealzustand für eine ausgewogene Ernährung dar.

### Ziele

Die Schüler:innen

- kennen die 7 Lebensmittelstufen
- können die Lebensmittel den Stufen zuordnen
- 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 einer ausgewogenen Ernährung.

## 01 | Ernährungspyramide

### Besondere Hinweise

Die Ernährungspyramide ist eine Möglichkeit zur Darstellung einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung.

Sie ist ein Raster an dem sich Kinder zur Selbsteinschätzung orientieren können. Das verdeutlichen die Größen - und mengenangaben. Essen und Trinken bleibt genussvoll erlebbar!

### Material

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



### Vorbereitung

- Klassenraum
- Sitzkreis

### Ablauf

#### Einstieg

Spiel: Für einen Obstsalat brauchen wir verschiedene Obstsorten. Die Schüler:innen sollen sich überlegen, welche Obstsorte sie gerne in den Obstsalat geben möchten. Jede:r überlegt und stellt den anderen ihre/seine Obstsorte vor. Jede:r sagt, was sie/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

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

#### Lebensmittelkarten zuordnen

Die 9 Symbolkarten werden an 9 Schüler:innen verteilt. Alle anderen erhalten eine Lebensmittelkarte. Wobei jedes Lebensmittelsymbol bis zu 3x vorkommen kann. Dann beschreiben die Schüler:innen ihre erhaltene Symbolkarte (z.B. Getränke, Obst/Gemüse, Milch und Milchprodukte). Alle können ihnen dabei helfen. Auch die Schüler:innen mit einer Lebensmittelkarte stellen ihr Lebensmittel kurz vor. Anschließend ordnen sich die Kinder den passenden Symbolkarten (= Lebensmittelgruppe) zu. Zur Kontrolle dient die Rückseite der Lebensmittelkarten. Zum Abschluss stellen sich alle entsprechend der Ernährungspyramide als Pyramide auf.

#### Vertiefung

Die Schüler:innen erarbeiten in der jeweiligen Gruppe das AB 2. Die Symbolbilder werden in der Ernährungspyramide richtig zugeordnet. Die Schüler:innen malen den Rahmen des Bildes in der passenden Ampelfarbe an. Die Gruppen stellen ihr Arbeitsergebnis vor und jede:r vervollständigt sein Arbeitsblatt.

### Abschluss

Als Hausaufgabe können die Schüler:innen 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?

Das Wissen rund um die Ernährungspyramide kann den Schüler:innen spielerisch mit dem AB 4 „Pyramidenspiel“ vermittelt werden.

## 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

- Wie wäre es zu den Lebensmittelkarten reale Lebensmittel aus den Lebensmittelgruppen mitzubringen? Mit den Fragen:  
Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es?  
Wie hört es sich an? Wie schmeckt es?
- Zum Verkosten folgendes bereitstellen: Wasser, Karottenstifte, Radieschenscheiben, Apfelspalten, Vollkorn(knäckebrot)stücker, Käsewürfel, kleines Stück von einem Würstchen, Schokoladenecke ...
- Zur Vertiefung kann gemeinsam eine schmackhafte Jause zubereitet werden.  
Darauf achten, dass die Lebensmittel in dem entsprechenden Ausmaß verwendet werden.
- „Das kleine Schmeck“, ein Hörspiel mit 2 Folgen von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema Ernährung.

### Hinweise für die Lehrkraft zu den Lebensmittel- und Symbolkarten

- Es gibt verschiedene Lebensmittel, die sich nicht eindeutig einer Lebensmittelgruppe zuordnen lassen.
- 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 daher in diesem speziellen Fall 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 und Fisch eingesetzt und können dieser Gruppe zugeordnet werden.
- Soja-, Mandel- und andere Pflanzendrinks werden oft bei Milcheiweißallergie, Laktoseunverträglichkeit oder in der veganen Ernährung anstatt von Milch verwendet. Sie können daher der Gruppe der Milch und Milchprodukte oder auch aufgrund der Verarbeitung keinem Symbol zugeordnet werden.

## Vegetarische und vegane Ernährung

Besonderheiten ergeben sich, wenn sich Schüler:innen vegetarisch (oder vegan) ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und/oder der Hülsenfrüchte (inkl. Soja, Tofu ...) mehr verzehrt werden muss und diese Ernährungsform auch von Mitschüler:innen akzeptiert wird. Manche Lebensmittel (Gemüse, Fisch ...) werden von Kindern aus geschmacklichen Gründen abgelehnt.

Hier gilt es die Schüler:innen zu motivieren, immer wieder zu probieren und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alle Gemüsearten mögen. Jedes Kind hat Lieblingsorten.

## Mengenangaben laut Ernährungspyramide

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.

## 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
- aks gesundheit GmbH und Literaturhaus Vorarlberg: Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023

## Durchführungsdauer

1–2 UE

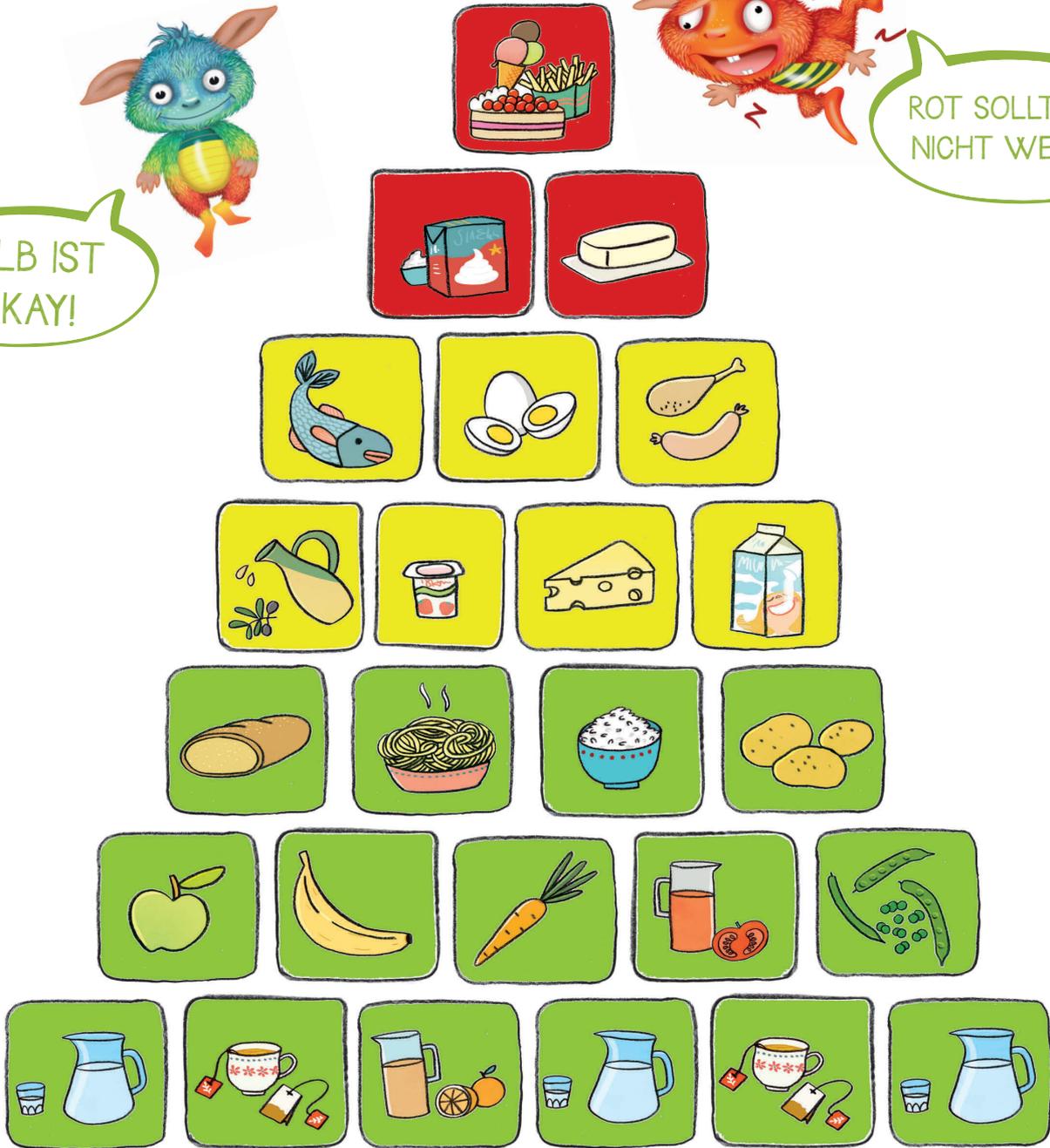
# Ernährungspyramide AB I



GELB IST OKAY!

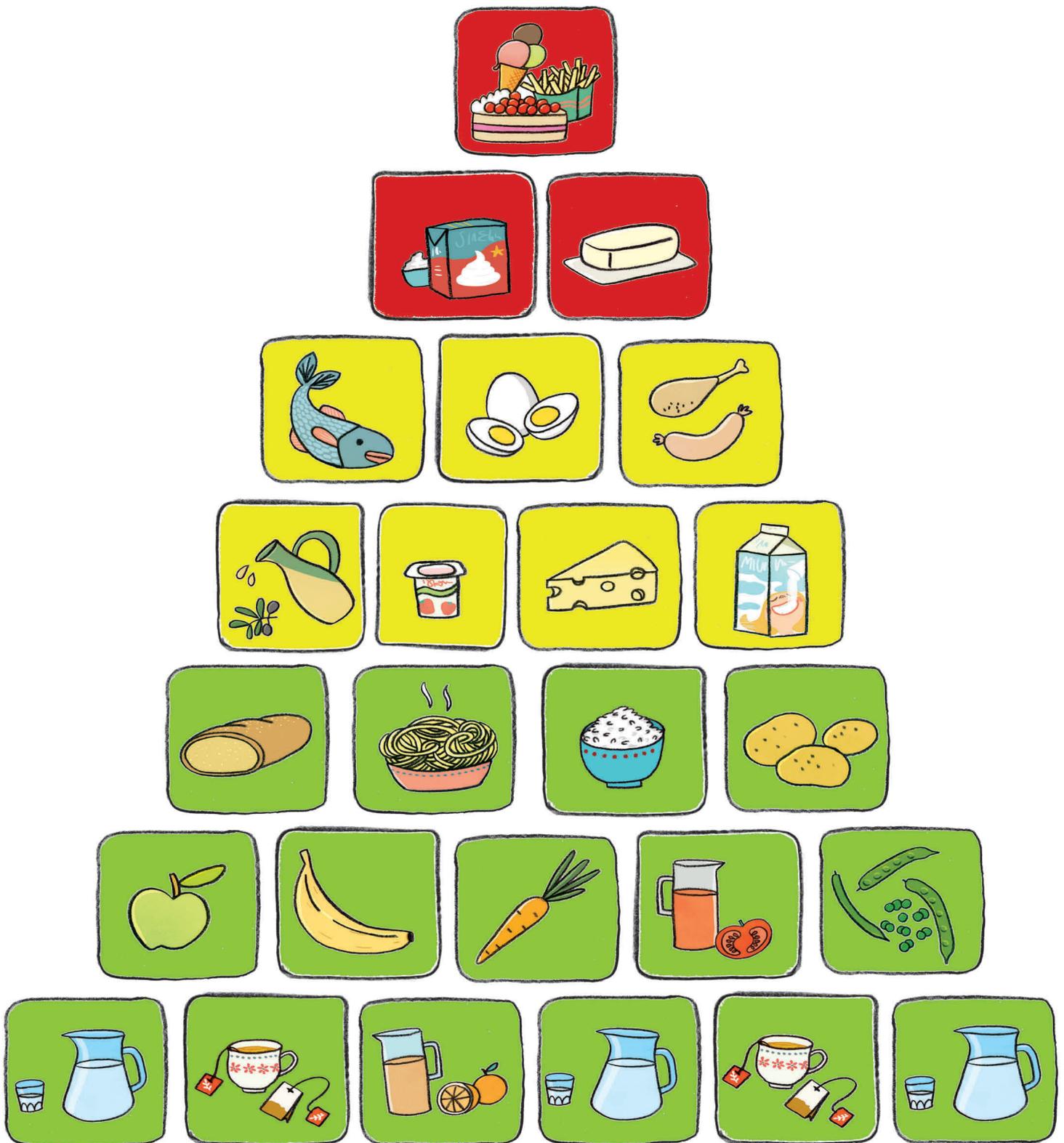


ROT SOLLTE ICH NICHT WERDEN



GRÜN IST SUPER!

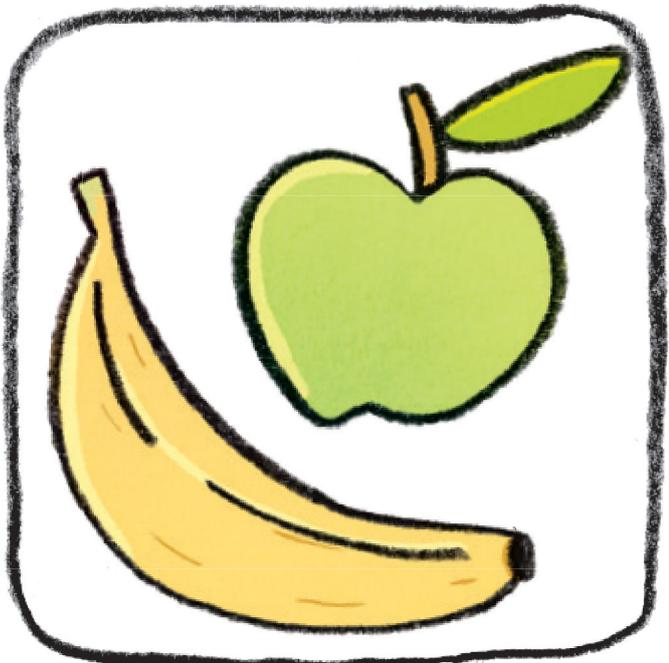
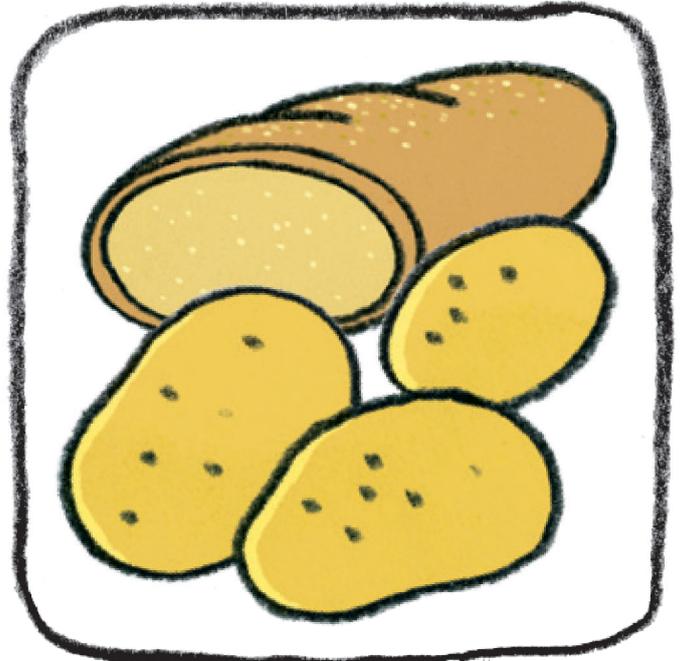
# Ernährungspyramide, AB I



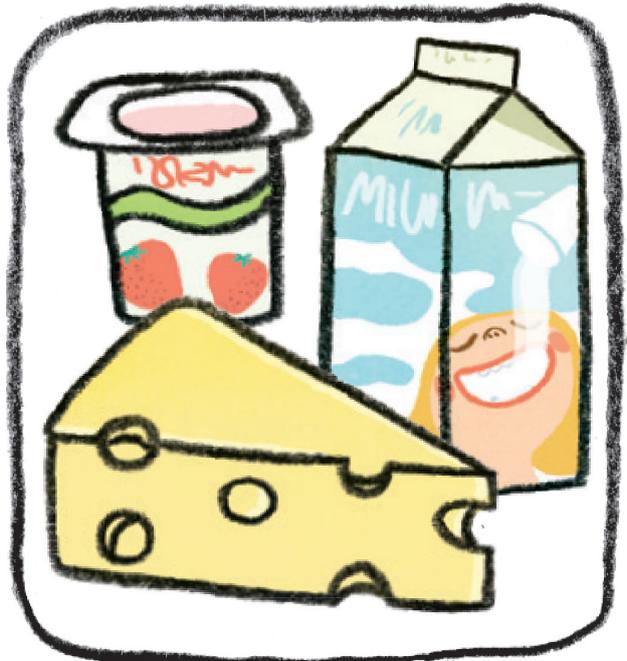
# Ernährungspyramide



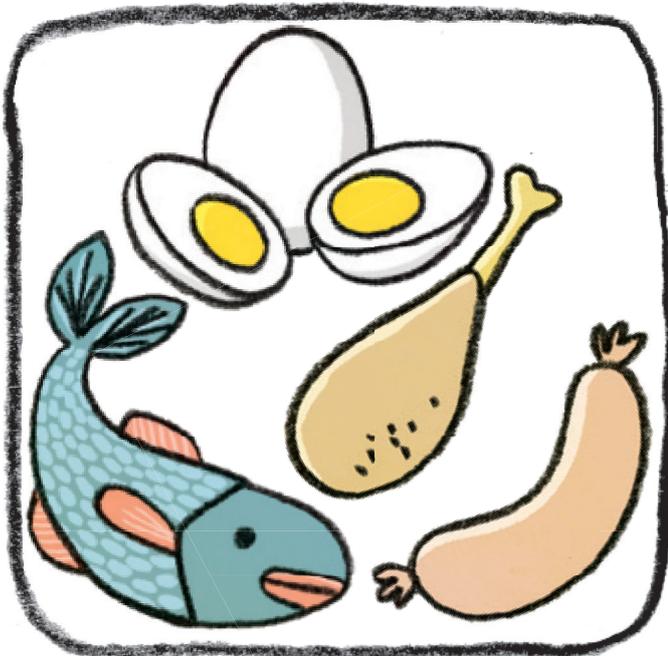
# Symbolkarten



# Symbolkarten



# Symbolkarten



# Lebensmittel 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)



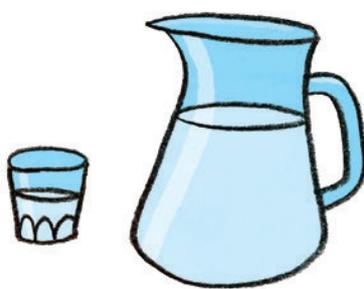
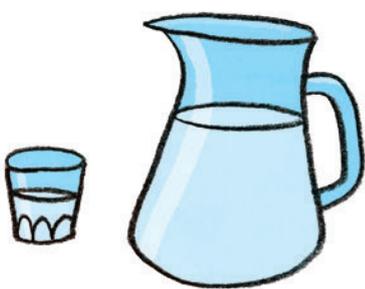
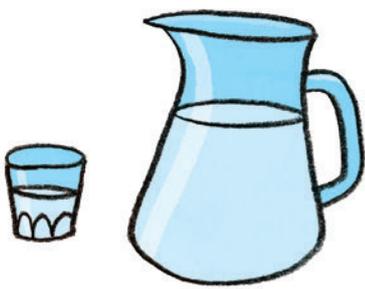
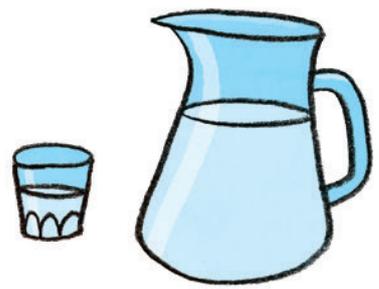
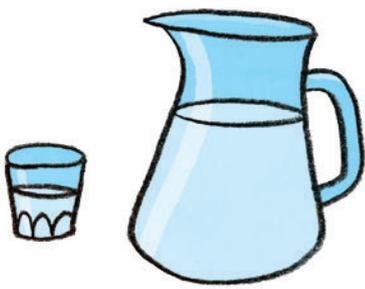
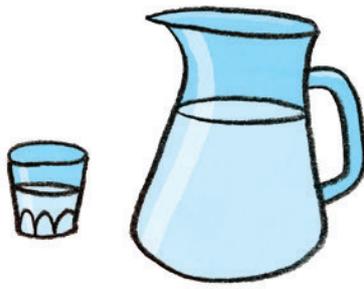
der Tee (ungesüßt)



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



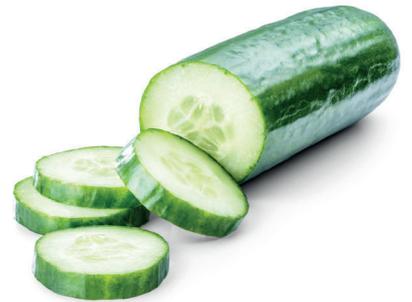
die Avocado



die Tomate



die Paprika



die Gurke



der Knollensellerie



die Erbsen



die Bohnen (weiß)



die Bohnen (grün)



die Bohnen (rot)



der Kopfsalat



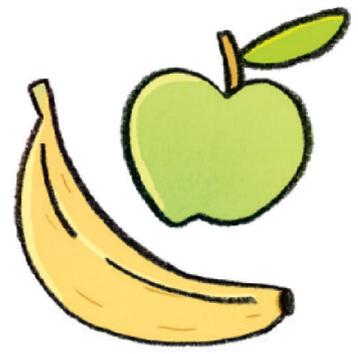
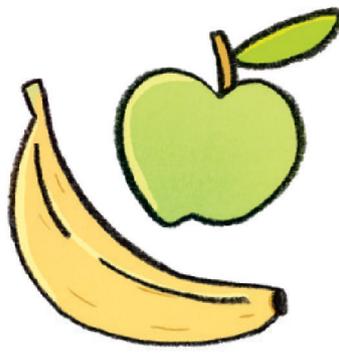
der Vogelsalat



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



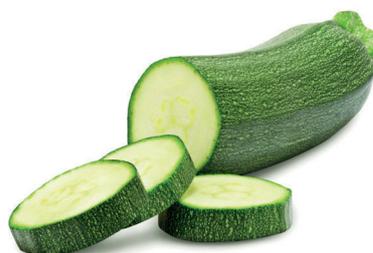
der Fenchel



die Kichererbsen



der Mais



die Zucchini

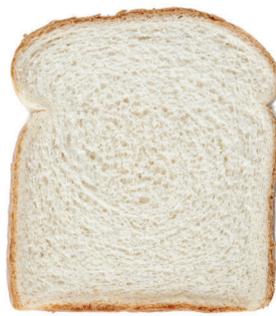


das Radieschen

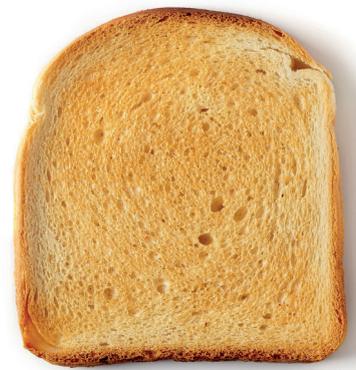




das Vollkornbrot



das Weißbrot



das Toastbrot



die Laugensemmel



die Semmel



das Schwarzbrot



die Spaghetti (Nudeln)



die Spirelli (Nudeln)



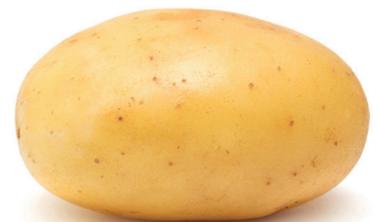
die Vollkornnudeln



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



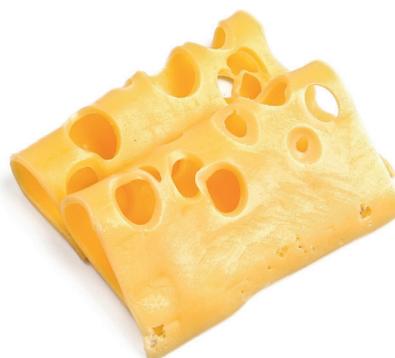
der Ayran



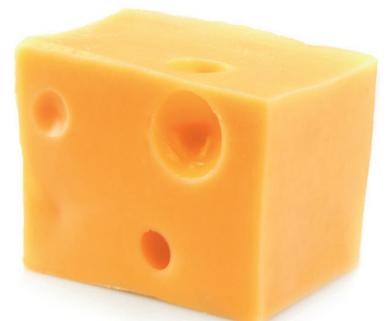
der Topfen



der Käse



der Käse



der Käse



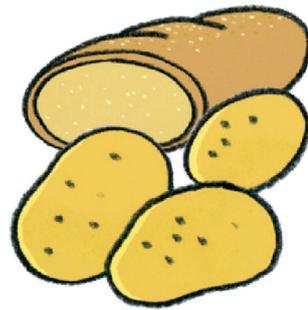
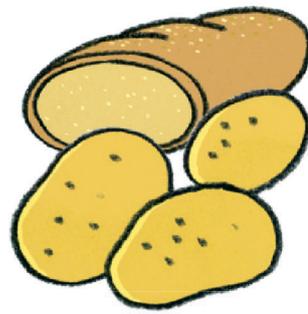
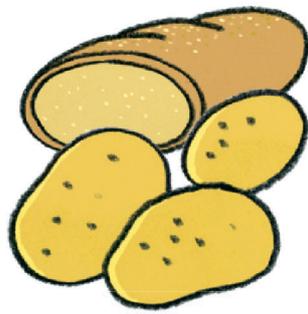
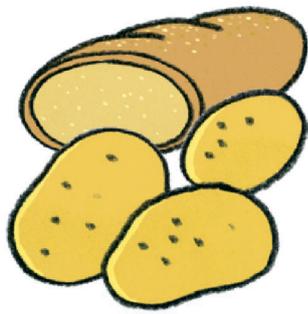
die Milch



die Buttermilch



der Kefir





der Schafskäse



der Sojadrink



der Mandeldrink



die Forelle



der Thunfisch



das Ei



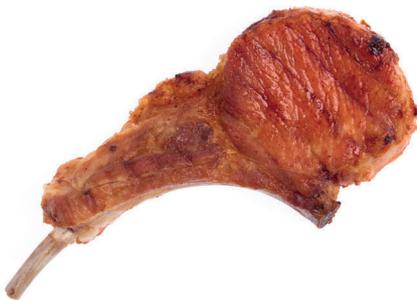
das Rindfleisch



das Schweinefleisch



das Hühnerfleisch



das Lammfleisch



die Streichwurst



die Salami



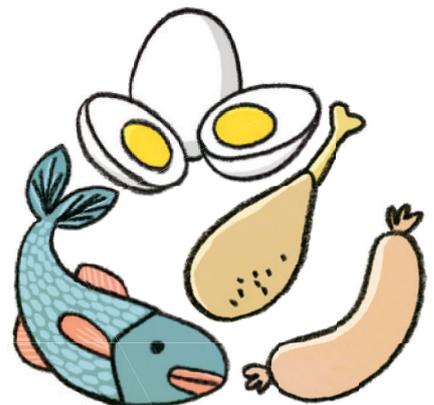
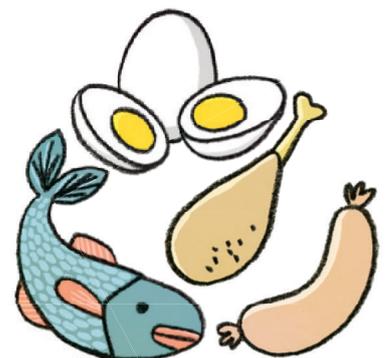
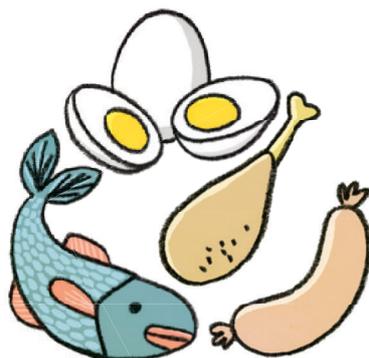
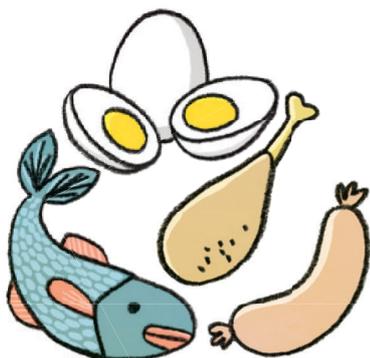
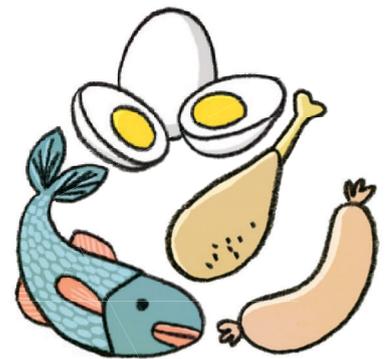
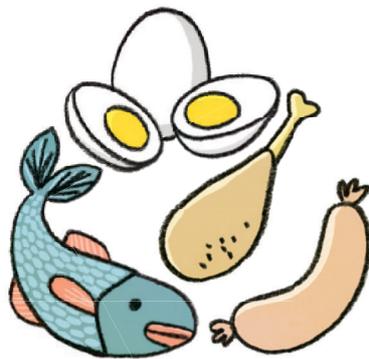
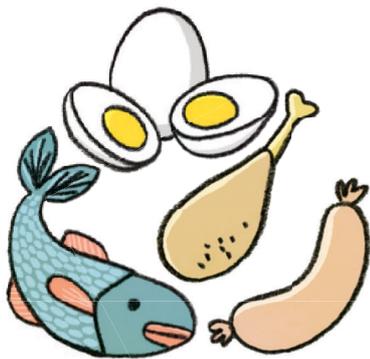
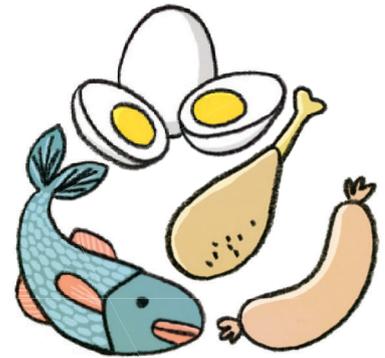
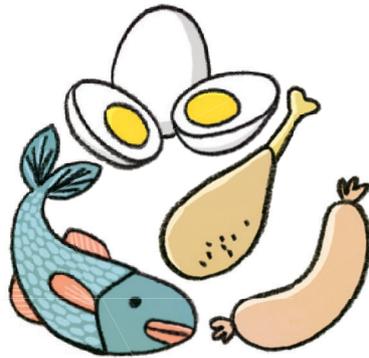
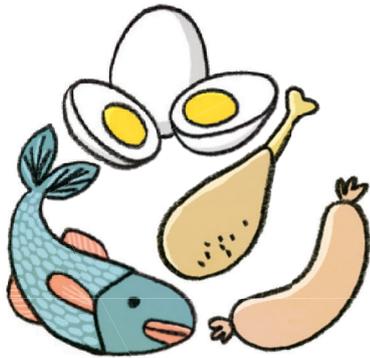
die Extrawurst



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



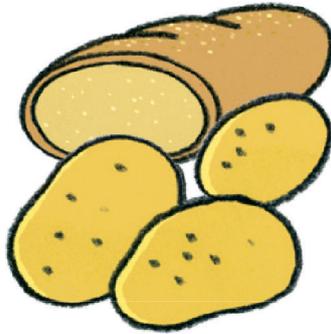
das Salzgebäck



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 (Tea, Yogurt, Cheese, Milk)
- Row 6: 4 icons (Bread, Noodles, Rice, Potatoes)
- Row 7: 5 icons (Apple, Banana, Carrot, Juice, Peas)
- Row 8 (bottom): 6 icons (Water, Tea, Juice, Water, Tea, Water)

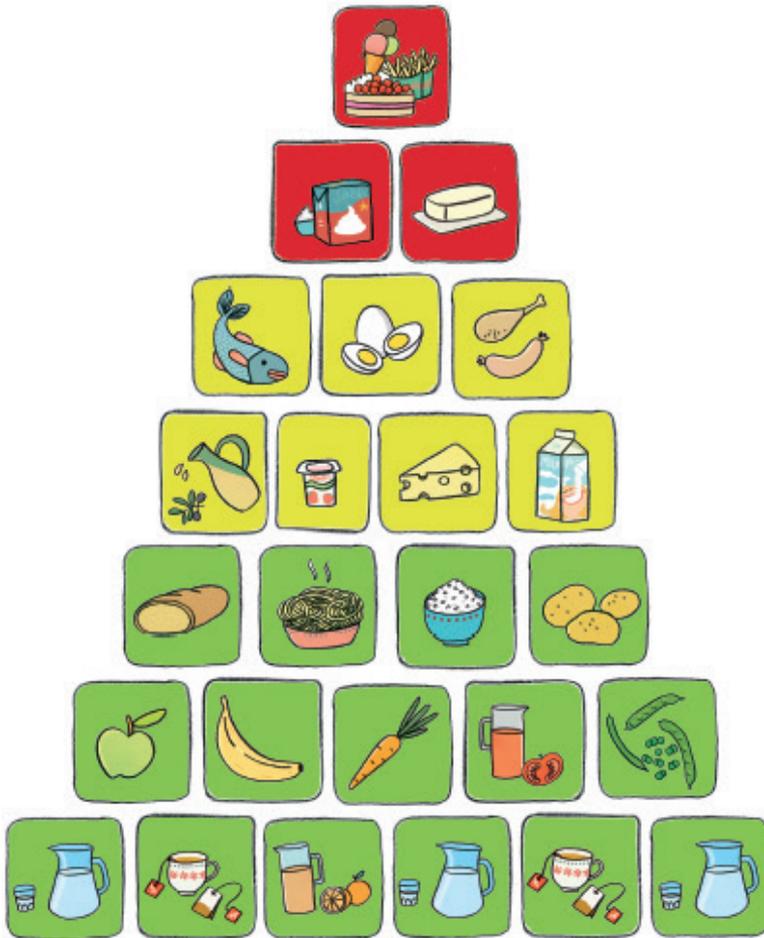
Surrounding the pyramid are 12 empty square frames, each containing a different food item for coloring:

- Top right: Oil bottle
- Top center: Ice cream cone
- Top left: Avocado
- Middle right: Flour bag
- Middle left: Glass of water
- Bottom right: Eggs
- Bottom center: Butter
- Bottom left: Corn cobs
- Far left: Bowl of strawberries
- Far right: Broccoli
- Bottom: Glass of water with 'SAUER RAHM' label

# 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



Bei jedem Essen  
Gemüse, Salat oder  
Obst

Wasser  
trinken

Selten  
naschen

02

Wann schmecken  
Erdbeeren am besten?

---

## 02 | Wann schmecken Erdbeeren?

# Wann schmecken Erdbeeren am besten?



### Hintergrund

Die Jahreszeiten geben den Rhythmus der Natur vor. Noch vor wenigen Generationen war unser Essen stark an den Rhythmus der Jahreszeiten gebunden und wir haben das gegessen, was in unmittelbarer Nähe wuchs. In der Erntezeit wurden – sofern möglich – die Lebensmittel haltbar gemacht.

Dazu zählte das Trocknen, Einlegen, Entsaften, Einsalzen, Räuchern, Einkochen, Fermentieren und im Laufe der technischen Entwicklung auch das Einfrieren. Heute gibt es im Supermarkt ganzjährig ein fast unverändertes Obst- und Gemüseangebot. Das bringt aber auch Nachteile für unsere Gesundheit und Umwelt. Obst und Gemüse aus der Region und nach der Saison haben dagegen viele Vorteile wie zum Beispiel: kürzere Transportwege, Unterstützung von kleinen und mittleren Betrieben, mehr Abwechslung durch das saisonale Angebot, intensiver Geschmack, größere Wertschätzung der Lebensmittel. Ein großes Angebot regionaler Produkte gibt es häufig auf Wochenmärkten oder im Hofladen.



### Ziele

Die Schüler:innen erfahren:

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

### Durchführungsdauer

1 UE (=50 Minuten)

## 02 | Wann schmecken Erdbeeren?

### Besondere Hinweise

Viele kaufen ihr Obst und Gemüse im Supermarkt. Das ist praktisch, denn das Angebot und die Auswahl sind vielfältig. Das Bewusstsein, dass ein Großteil der angebotenen Waren weder regional noch saisonal ist, ist eher gering. Zusätzlich kann regionales und saisonales Obst und Gemüse oft preislich günstiger sein. Viele Schüler:innen ernähren sich bei Obst und Gemüse eher einseitig (z.B. nur Tomaten und Gurken). Dann werden auch häufig nur diese Obst- und Gemüsesorten gekauft. Unabhängig davon, ob es sich um ein regionales und saisonales Produkt handelt.

### Zusatzinfo

- Es lohnt sich zu wissen, dass im Supermarkt die Nachfrage das Angebot regelt. Werden in den Wintermonaten gehäuft Beeren gekauft, werden diese in der Regel 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>

### Saisonkalender

Hausaufgabe: Saisonkalender (siehe S. 43)

## 02 | Wann schmecken Erdbeeren?

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Leerverpackungen, Abbildungen, Zeitungsausschnitte von typischen Sommerprodukten (Eistee, Erdbeeren, Zucchini ...) von den Schüler:innen mitbringen lassen.
- Material siehe S. 39

### Ablauf

#### Einstieg

Die Schüler:innen sitzen im Stuhlkreis. Sie nennen zum Einstieg ihre Assoziationen zum Sommer wie Sonne, Ferien, Grillen, ...

Unterstützend können folgende Fragen sein: 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 Schüler:innen 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 Schüler:innen, welche Obst- und Gemüsesorten in ihrer Region wachsen und wann diese hauptsächlich geerntet werden. Dann überlegen sie welche Produkte daraus hergestellt werden.

Die gesammelten Antworten können mit dem „Saisonkalender“ abgeglichen und ergänzt werden. Die Kinder können auch ihren eigenen Saisonkalender basteln (siehe Beispiel Seite 43) und in der Klasse aufhängen. Hierfür gibt es die Bilder der Lebensmittelkarten aus der UE 01 oder die Klasse malt selbst Bilder von Lebensmitteln.

## 02 | Wann schmecken Erdbeeren?

### Abschluss

Die Schulkinder erkennen: Wenn heimisches Obst und Gemüse gerade Saison hat, stammt das Angebot auch im Supermarkt meistens aus der Region. Die Produkte sind frisch und schmecken besser, da sie - durch die kurzen Transportwege - reif geerntet werden können. Damit ist das Obst und Gemüse meist frisch und hat oft einen besseren Geschmack, weil es im reifen Zustand geerntet wurde. Saisonal heißt außerdem abwechslungsreich essen. Regional heißt, dass das Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung stammt.

Zu Hause können die Schüler:innen ihren eigenen kleinen Saisonkalender (S. 43) erstellen und zum Einkaufen mitnehmen.

### Nachbereitung

- Waren die Begriffe regional, saisonal bekannt?
- Wurde ein Saisonkalender erstellt und sichtbar aufgehängt?
- Haben die Schüler:innen 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 Kinder 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.
- „Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung.

Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.

Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren (Spieldauer 33 Minuten)

Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel (Spieldauer 29 Minuten)

Hörspiele „Das kleine Schmeck“: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLDgBVlv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>



## Quellen

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

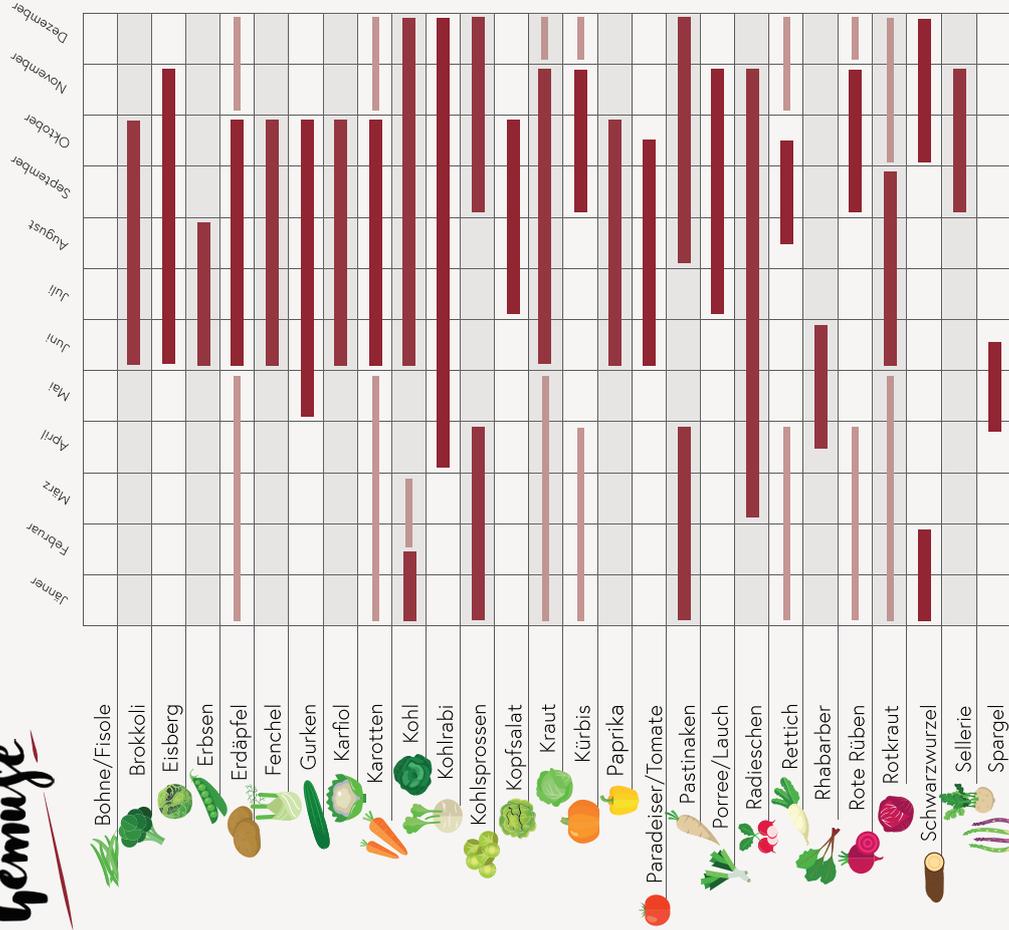
# Saisonkalender

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

Wer auf saisonale und regionale Produkte achtet, liegt immer richtig! Damit tun wir der Umwelt, den bäuerlichen Familienbetrieben und auch unserem eigenen Wohlbefinden etwas Gutes!

Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist nicht nur voll im Geschmack, sondern gibt uns auch wieder ein Gespür für die Jahreszeiten.

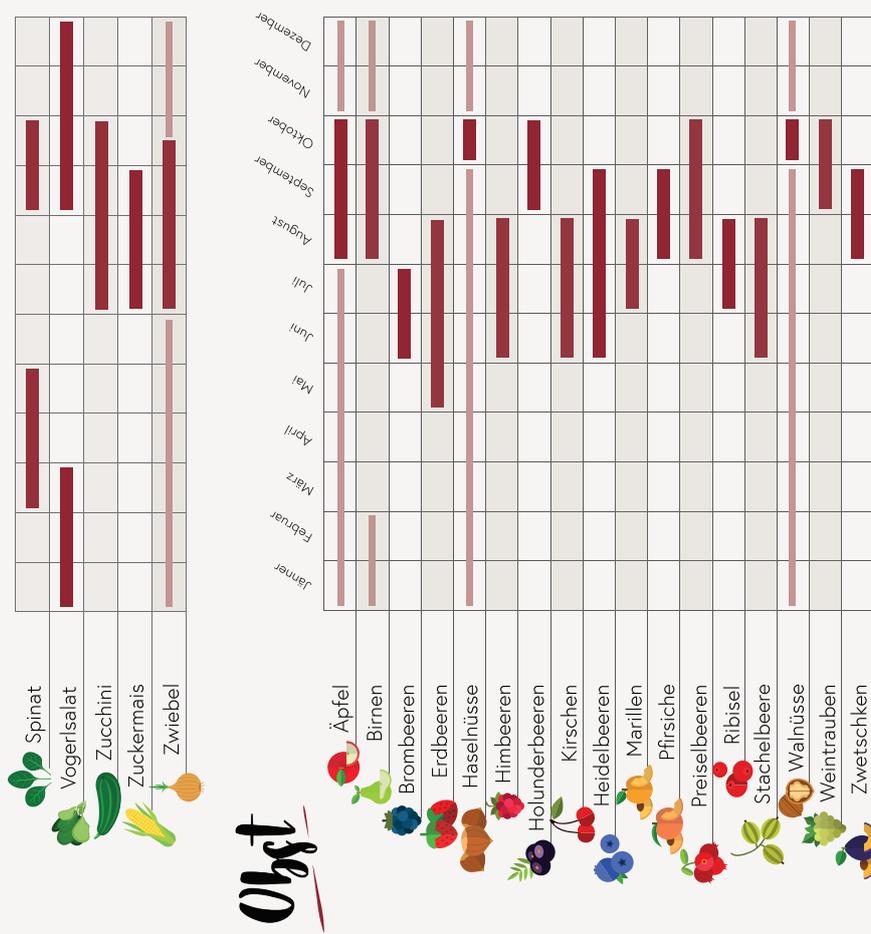
## Gemüse



Doch welche Produkte sind wann bei uns verfügbar? Unser Saisonkalender zeigt auf einem Blick, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat.

**Das ist Frische, die man sieht und die man schmeckt!**

 hat Saison  regional aus Lagerung



Noch mehr Infos über regionale Lebensmittel und eine nachhaltige Lebensweise gibt es unter [www.das-isst-österreich.at](http://www.das-isst-österreich.at)



B

# Rezepte

---

# Kichererbsen- Aufstrich

## Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

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

## Zutaten für die Familie (4 Portionen)

1 Glas gekochte Kichererbsen  
1 kleiner Apfel  
1 EL Erdnussmus  
Saft einer halben Bio Zitronen  
1 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Currypulver

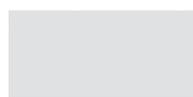
## Zubereitung

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

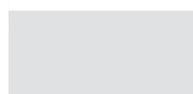


# Kichererbsen- Aufstrich

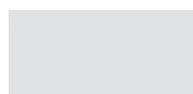
## Zutaten für unsere Klasse



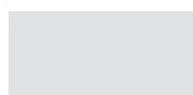
Kichererbsen



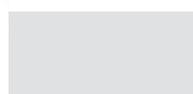
Äpfel



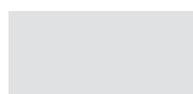
Erdnussmus



Zitronen



Rapsöl



Salz, Pfeffer, Currypulver

# Erdbeer- Holunder Trifle

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

## Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

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

## Zutaten für die Familie (4 Portionen)

2 Handvoll Erdbeeren  
5 EL Holundersirup  
1 Becher Topfen  
2 EL Naturjoghurt  
1 TL Vanillezucker  
6 Stk. Vollkornbiskotten  
4 Blätter Zitronenmelisse

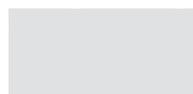
## Zubereitung

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

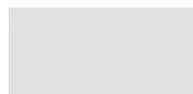


# Erdbeer- Holunder Trifle

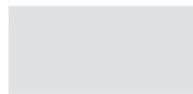
## Zutaten für unsere Klasse



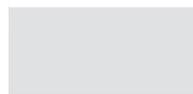
Erdbeeren



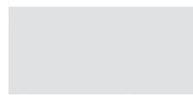
Holundersirup



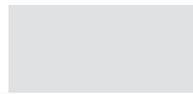
Topfen



Naturjoghurt



Vanillezucker, Zitronenmelisse



Vollkornbiskotten

# Knusperjoghurt mit Erdbeeren

## Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

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

## Zutaten für die Familie (4 Portionen)

1 Tasse Erdbeeren  
2 Becher Joghurt  
1 TL. Vanillezucker  
4 EL Haferflocken  
2 EL Nüsse

## Zubereitung

Erdbeeren waschen und in Stücke schneiden.

Joghurt in eine Schüssel geben.

Vanillezucker dazugeben und verrühren.

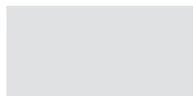
Haferflocken und Nüsse in eine Pfanne geben. Leicht rösten, bis es duftet.

Erdbeeren auf 4 Gläser verteilen. Joghurt darüber geben und mit Knusperflocken bestreuen.

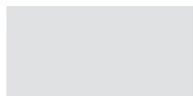


# Knusperjoghurt mit Erdbeeren

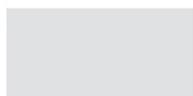
## Zutaten für unsere Klasse



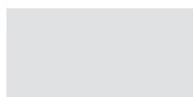
Erdbeeren



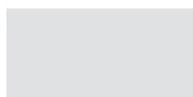
Joghurt



Vanillezucker



Haferflocken



Nüsse

# Milchshake

## Zutaten für die Klasse (10 Portionen)

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

## Zutaten für die Familie (4 Portionen)

2 Handvoll Erdbeeren  
1 Bananen  
1 TL Vanillezucker  
Saft einer halben Bio-Limette  
1 r. Zimt  
1 Becher Buttermilch  
2 Becher Milch

## Zubereitung

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

## WISSEN

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

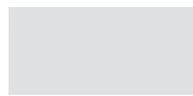
## Tipp

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

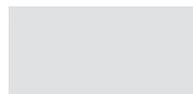


# Milchshake

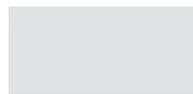
## Zutaten für unsere Klasse



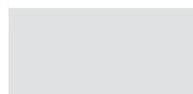
Erdbeeren



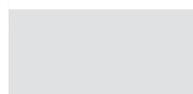
Bananen



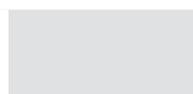
Vanillezucker, Zimt



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

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
- 05 | Arbeitsblatt: Das kleine Schmeck hat Hunger
- 06 | Arbeitsblatt: Wortsuchrätsel (Suchsel)
- 07 | Rezept: Spinatknödel mit Parmesan

# 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 farbenfrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsegelder 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 dazukommen....

**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=PLD9BVlv6gZkH2Doji3DSuLfzrpRDYZewq](https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVlv6gZkH2Doji3DSuLfzrpRDYZewq)



## WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen  
Gemüse, Salat oder  
Obst

Wasser  
trinken

Selten  
naschen

# DAS KLEINE SCHMECK HAT HUNGER, AB 6

Stell dir vor, das kleine Schmeck besucht schon bald auch dich.  
Es hat großen Hunger. Was würdest du dem kleinen Schmeckerli zu essen  
geben? Verbinde mit Strichen!



Wie fühlt sich das kleine Schmeck, wenn es Hunger hat? Kreise die Wörter ein die zutreffen.

Rumoren im Bauch

hat volle Energie

fühlt sich schwach

fühlt sich müde

fühlt sich dackelwohl

hat schlechte Laune

## SUCHSEL, AB 7

Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Versuche die Begriffe in der Wörterbox zu finden.

B	R	O	K	K	O	L	I	P	L
S	C	H	O	K	O	L	A	D	E
L	C	U	B	N	M	S	R	X	R
R	A	D	I	E	S	C	H	E	N
W	A	S	S	E	R	F	Z	X	S
J	U	Z	U	C	C	H	I	N	I
C	H	I	P	S	X	N	D	J	S
J	C	L	U	J	F	L	G	V	A
D	J	P	C	H	D	T	R	I	L
C	R	J	J	N	S	A	L	A	T

**Diese Wörter sind versteckt:**

BROKKOLI      CHIPS      WASSER      SCHOKOLADE  
 RADIESCHEN      ZUCCHINI      SALAT

# LÖSUNG SUCHSEL

B	R	O	K	K	O	L	I	P	L
S	C	H	O	K	O	L	A	D	E
L	C	U	B	N	M	S	R	X	R
R	A	D	I	E	S	C	H	E	N
W	A	S	S	E	R	F	Z	X	S
J	U	Z	U	C	C	H	I	N	I
C	H	I	P	S	X	N	D	J	S
J	C	L	U	J	F	L	G	V	A
D	J	P	C	H	D	T	R	I	L
C	R	J	J	N	S	A	L	A	T

Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Versuche die Begriffe in der Wörterbox zu finden.

# Spinatknödel mit Parmesan

## Zutaten für die Familie (4 Portionen)

- 4 Handvoll Spinatblätter
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 5 altbackene Semmeln (oder 250 Gramm Semmelwürfel)
- 2 Eier
- 1 Becher Milch
- 2 Esslöffel Vollkornmehl
- Salz
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Stück Parmesan



Für Tirolerknödel eine Handvoll Käse- und Schinkenwürfel in die Knödelmasse geben. Den Spinat weglassen. Dazu schmeckt Salat.

## Zubereitung

1. Spinat waschen und in einen Topf geben. Deckel darauf geben und kurz erhitzen.
2. Abseihen und klein schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Butter im kleinen Topf erhitzen.
5. Zwiebel dazugeben und sanft anrösten.
6. Semmeln in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Eier aufschlagen und dazugeben.
8. Milch, Spinat, Zwiebel, Mehl, Salz und Muskat dazugeben.
9. Gut durchmischen und 10 Minuten stehen lassen.
10. Großen Topf zur Hälfte mit Wasser befüllen, salzen und zugedeckt zum Kochen bringen.
11. Mit nassen Händen Knödel formen und in das kochende Salzwasser geben.
12. 10 Minuten sanft kochen.
13. Knödel mit geriebenem Parmesan servieren.



# 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