







DIDAKTISCHER STECKBRIEF

FACH Sachunterricht KLASSENSTUFE 1 und 2

THEMA Essen/Kochen

VORAUSSETZUNGEN

- ❖ Bedeutung der Wörter Ernährung und Mahlzeit
- Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Essen
- ❖ einen Schritt nach dem anderen durchführen können
- ❖ Allergien abklären!! (fürs Kochen und Schmecken)

KOMPETENZEN

Die Schüler/innen (können ...)

- sich daran erinnern, was sie an einem Tag essen.
- gemeinsam einen Jausenverkauf planen und durchführen.
- ❖ sind sich im Klaren, wann sie Hunger haben, satt oder durstig sind.
- einer Anleitung folgen.
- gemeinsam etwas zubereiten oder kochen.
- wissen, welche Gerichte typisch für Vorarlberg sind.
- erleben ganz bewusst ihren Geschmackssinn.
- ❖ verschiedene Obst- und Gemüsesorten am Geschmack erkennen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ♦ Messer, Bretter, Teller, Besteck... → Material fürs Frühstück, die gesunde Jause und fürs Kochen
- ❖ Zutaten für die Rezepte, Frühstück, gesunde Jause, schmecken









Arbeitsblatt	Zeitaufwand	Sozialform	ARBEITSWEISE	Kontrolle	Erledigt
01. Das esse ich während des Tages					
02. Gesunde Jause		r i		GEMEINSAM	
03. Klassenfrühstück		î		GEMEINSAM	
04. Körpersignale					
05. Rezepte		î		GEMEINSAM	







06. Essen Vorarlberg	WW.		
07. Riebel			
08. Das schmeckt nach	i î	GEGENSEITIGE KONTROLLE	
09. Ich täusche meine Sinne	WW.	GEGENSEITIGE KONTROLLE	

Das esse ich während des Tages!





Wir sollen drei Hauptmahlzeiten und zwei Jausen am Tag essen.

- Schreibe oder male die Speisen auf, die du über den Tag verteilt isst.
- 2. Sprich mit deinem Nachbar darüber, was du den ganzen Tag über isst. Ernährt ihr euch gesund?

Frühstück:
lauro:
Jause:
Mittagessen:
Jause:
Abendessen:

Hausübung: Führe zu Hause ein Tagebuch, was du alles an einem Tag isst.

Gesunde Jause



Gesunde Jause

Wir veranstalten für unsere Schule einen Jausenverkauf.



1. Ideen für die gesunde Jause:		
2. Einkaufliste: Was müssen wir in unse	rem Laden einkaufen?	

3. Besprecht mit der ganzen Klasse, wer welche Aufgabe übernimmt: Einkaufen, zubereiten, verkaufen...

Klassenfrühstück Ideen



- Brot, Toast, Zopf
- Wurst, Käse
- Marmelade, Honig
- Butter
- Gemüse
- Eier (Rührei, Spiegelei, hartgekochtes Ei...)
- Aufstriche (Frischkäse-Aufstrich selbst herstellen)
- Obstsalat: verschiedenes Obst kleinschneiden und mit Zitrone und eventuell Honia vermischen
- Früchtespieße (evtl. auch in Schokolade getunkt)
- Müsli: Haferflocken, Cornflakes, Müslimix, Trockenfrüchte, frische Früchte mit Joghurt oder Milch mischen/Birchermüsli (am Tag vorher zubereiten)
- Getränke: Tee, Saft, Kakao, Milch

Zusätzlich benötigt:

- Teller
- Besteck
- Servietten
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- evtl. Tischdecke

Weitere Ideen:

- Frühstück mit bestimmtem Anlass (z.B. Adventfrühstück, Osterfrühstück)
- Frühstück aus einem bestimmten Land (z.B.: Vorarlberg: Riebel- siehe AB, Frankreich: Croissant, England: Ham and Eggs...)
- Frühstück zum Schulbeginn oder Schulabschluss
- Gesundes Frühstück (wenn Thema Ernährung behandelt wird)
- Müll aufbehalten (siehe AB Müll Klassenfrühstück)



Mein Körper zeigt mir was ich brauche!



Verbinde die weißen Kästchen mit den passenden farbigen Kästchen! Hör genau auf dein Gefühl! ... wenn ich genug gegessen habe. Hunger habe ich, ... wenn mein Mund trocken ist. ... wenn ich mich zufrieden fühle. Durst habe ich, ... wenn ich zu viel gegessen habe. Satt bin ich, ... wenn mir schon schwindelig wird. ... wenn ich lange nichts gegessen habe. Voll bin ich, ... wenn mir schon übel wird. ... wenn mein Magen knurrt. Überlege dir gemeinsam mit einem zweiten Kind: Wann soll ich etwas essen und wann nicht? Schreibt einen Satz dazu.



Auf jeder Karte befinden sich Rezepte. Die Kinder können eine Einkaufliste erstellen und damit einkaufen gehen. Die Zutaten werden im Einkaufsladen eingekauft. Die Rezepte können gemeinsam, in Gruppen oder als Station zubereitet werden.

Das Zubereitete kann z.B. für das Klassenfrühstück, für die gesunde Jause oder auch für die Jause der Kinder verwendet werden.



Gurkenkrokodil (für alle):

1 Gurke Tomaten

Trauben Käse

Mozzarellakugeln Zahnstocher

- 1. Wasche alle Zutaten.
- 2. Schneide die Gurke am Ende mit Hilfe ein. Mach kleine Zacken ins Maul.
- 3. Auf die Zahnstocher kommen Tomaten, Mozzarellakugeln und Trauben. Stecke sie auf die Gurke.
- 4. Zwei Mozzarellakugeln sind die Augen, eine Tomate ist die Zunge.





Kräuteraufstrich mit Gemüse (1 Portion):

90 g Topfen Salz, Pfeffer

40 g Joghurt Gemüse

viele Kräuter

1. Verrührt den Topfen und das Joghurt.

2. Rührt die Kräuter unter.

3. Schmeckt das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

4. Verschiedenes Gemüse kleinschneiden.



Smoothies (für ca. 2 Gläser):

Erdbeersmoothie: Apfelsmoothie:

10 Erdbeeren 1 Apfel

250 ml Buttermilch Saft von 1 Orange

Bananensmoothie:

1 Banane 100 g Himbeeren Wasser

Alle Zutaten kleinschneiden, Saft auspressen und im Mixer pürieren.



Joghurt (für ca. 2 Portionen):

Selbstgemachtes Joghurt:

100 g Joghurt 30 g Früchte

Beides in den Mixer geben und pürieren. Ihr könnt noch Honig zugeben, wenn es zu wenig süß schmeckt.

Früchtejoghurt:

½ Apfel Trauben

½ Banane 100 g Joghurt

Alle Früchte kleinschneiden und mit dem Joghurt vermischen.





Brot backen (1 Laib Brot):

1 Packung Trockenhefe500 g Mehl300 ml lauwarmes Wasser

- 1 Prise Salz
 - 1. In einer Schüssel Mehl, Hefe und Salz vermischen.
 - 2. Das Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
 - 3. Den Teig 1 Stunde gehen lassen.
 - 4. Das Brot formen und wieder 1 h gehen lassen.
 - 5. Den Backofen auf 220 °C heizen und das Brot dann 20-30 min. darin backen.





Früchteeis (für 2 Portionen):

100 g Sahne

75 g Joghurt

175 g Früchte

Puderzucker (je nach Süße mehr oder weniger)

- 1. Die Sahne steif schlagen.
- 2. Die Früchte pürieren.
- 3. Alles gut miteinander vermischen.
- 4. Stellt dann die Creme für ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank.





Kraftkekse (ca. 50 Stück):

250 g Butter 350 g Haferflocken

6 EL Honig 3 EL gehackte Nüsse

2 Eier 100 g getrocknete Aprikosen

150 g Mehl 2 Packungen Vanillezucker

1. Butter, Eier und Honig schaumig rühren.

- 2. Alle anderen Zutaten dazu geben.
- 3. Teighäufchen auf ein Blech setzen und backen. (180 °C, 15 min.)





Apfelstrudel:

1 Blätterteig 1 Ei

260 g Äpfel 1 Zitrone

100 g gemahlene Nüsse

100 g Zimt und Zucker

- 1. Wasche und schneide die Äpfel.
- 2. Gib Zitronensaft, Zucker, Zimt und Nüsse dazu.
- 3. Gib alles auf den Teig und rolle ihn mit Hilfe zusammen und drücke die Enden an.
- 4. Bestreiche den Teig mit Ei.
- 5. Gib den Strudel in den vorgeheizten Backofen. (180 °C, 20 25 min.)



So schmeckt Vorarlberg



Welche Vorarlberger Gerichte kennt ihr? Schreibt zu zweit alle Speisen auf, die euch einfallen:



cc_C

Kennt ihr dieses Gericht? Ihr könnt es auch nachkochen!

_____ (für 1 Portion)

- 100 g Mehl
- 1 Ei
- Wasser
- Salz
- Vorarlberger Käse
- Röstzwiebeln
- 1. Mehl, Eier und Salz mit so viel Wasser vermischen, dass ein Teig entsteht.
- 2. Salzwasser zum Kochen bringen.
- 3. Hoble den Teig ins Wasser.
- 4. Nimm die Knöpfle aus dem Wasser, wenn sie oben schwimmen.
- 5. Mische nun die Knöpfle schichtweise mit einer Käsemischung und gib oben darauf Röstzwiebeln.

MAHLZEIT ©

An ghöriga Riebel



Der Kaufladen

Ein Gericht, das wir als Vorarlberger alle unbedingt kennen müssen, ist der Riebel. Er schmeckt super zum Frühstück.

Lies das Rezept durch und schreibe eine Einkaufsliste:

Für eine ganze Klasse (20 Personen):

600 g Butter 8-9 Tassen Vorarlberger Riebelgrieß

2,5 | Milch 1 Prise Salz

1,11 Wasser

- 1. Gib die Butter, das Salz, die Milch und das Wasser in einen Topf. Bring alles zum Kochen.
- 2. Lass nun den Grieß einrieseln und rühre gut um.
- 3. Nimm den Topf jetzt von der Platte und lass ihn ca. 5 Minuten daneben stehen.
- 4. Lass die feste Masse nun über Nacht auskühlen.
- 5. Brate den Riebel in einer Pfanne mit Butter an.

Am besten schmeckt er mit Zucker und Apfelmus. ©

Einkaufsliste:

Nun könnt ihr gemeinsam einkaufen und kochen. Viel Spaß ©

Das schmeckt nach...



Ihr braucht:

- 4 oder 5 verschiedene Obstsorten
- 4 oder 5 verschiedene Gemüsesorten
- Schneidebrett
- Messer
- 1 Augenbinde
- Gabel



cc_0

Anleitung:

- 1. Kauft das frische Obst und Gemüse im Laden ein.
- 2. Schneidet es in kleine Stücke.
- 3. Ein Kind muss die Augenbinde anziehen. Es darf nichts mehr sehen.
- 4. Nun suchen die anderen Kinder ein Stück Obst oder Gemüse aus. Das Kind mit den verbundenen Augen muss es probieren.
- 5. Kann es das Obst oder Gemüse erraten?
- 6. Dann ist das nächste Kind an der Reihe.

Viel Spaß beim Spielen und Schmecken! ©

Mie viele Opsi- n	na Gemusesonen	nasi au erraien	ادِ

Was hat dir am besten geschmeckt? _____

Ich täusche meine Sinne



Schmeckt ihr den Unterschied zwischen einem Apfel, einer Karotte und einer Birne, wenn die Augen verbunden sind und die Nase zu ist? Ich bin gespannt!

Ihr braucht:

- 1 Apfel (kleine Stücke)
- 1 Karotte (kleine Stücke)
- 1 Birne (kleine Stücke)
- Augenbinde
- Wäscheklammer für die Nase

Der Versuch:

- 1. Das erste Kind zieht die Augenbinde an und klemmt sich die Wäscheklammer auf die Nase.
- 2. Nun legt ein anderes Kind einen Würfel auf die Zunge. Das Kind mit den verbundenen Augen muss raten.
- 3. Auch die anderen zwei Obst- und Gemüsewürfel soll es erraten.
- 4. Danach ist ein anderes Kind an der Reihe.
- 5. Probiert es auch einmal ohne Wäscheklammer.

Hast au es erraten?	
Geht es mit oder ohne Wäscheklammer leichter?	