



«Ich bin ein
Food Champion.»

Verwenden statt verschwenden

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Verwerten statt wegwerfen



→ Was kann man aus diesen Lebensmitteln noch machen?

Übermale im Buchstabengitter die gesuchten Wörter mit den entsprechenden Farben.



WEICHE GURKE, «SCHLAPPE» KAROTTEN, SCHRUMPELIGE ÄPFEL, HARTES BROT, BRAUNE BANANEN, ANGEDRÜCKTE BEEREN

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



Rollenspiele



Aufgabe:

Euch wird eine Situation zugeteilt.

→ Entwickelt anhand der Situationen ein kurzes Rollenspiel.
Anschliessend stellt ihr eure Szene der ganzen Gruppe vor.

Hilfe, das ist abgelaufen!

Ein Kind nimmt ein Joghurt aus dem Kühlschrank, sieht dass das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, und möchte es wegwerfen. Jemand schaut ihm dabei zu.

Keine Zeit!

Ein Kind geht für die Eltern einkaufen, da diese am Arbeiten sind. Als es nach Hause kommt, möchte es möglichst rasch fernsehen und stellt die Einkaufstasche mit allen Lebensmitteln auf den Tisch an die pralle Sonne. Drei Stunden später kommen die Eltern nach Hause.

Wie sieht der denn aus?

Im Wohnzimmer steht eine Früchteschale mit Äpfeln. Ein Apfel sieht ein bisschen unappetitlich aus. Niemand möchte ihn essen. Die Familie streitet sich darüber, wer den hässlichen Apfel essen muss.

5 für 4

Zwei Freunde gehen zusammen einkaufen. Es gibt ein Sonderangebot: Nimm 5, bezahle 4. Einer der beiden möchte sofort zugreifen. Der andere zögert.

Sparen, sparen, sparen

Ein Kind kommt nach Hause und sieht, dass die Mutter einen Apfelkuchen backt und danach drei übriggebliebene Äpfel wegwerfen möchte. Auf Nachfrage sagt sie, dass das nicht schlimm sei, weil die Äpfel im Kilosack günstiger waren und deshalb kein Geld verloren geht.

Mehr ist immer besser!

Eine Familie fährt für zwei Wochen in die Ferien. Aus diesem Grund laden die Eltern am Vortag die Grosseltern zum Essen ein. Damit sicher alle genügend zu essen haben, kochen sie lieber ein bisschen mehr. Am Schluss bleiben Reste übrig.



Brettspiel: Rette die Lebensmittel



Vorbereitung:

- Suche dir einen oder eine Partnerin.
- Nehmt das Spielfeld auf der folgenden Seite, einen Würfel, je eine Spielfigur und die Aktions- und Fragekarten.
- Schneidet die Aktions- und Fragekarten aus und legt sie an den entsprechenden Ort auf dem Spielfeld.

Ablauf:

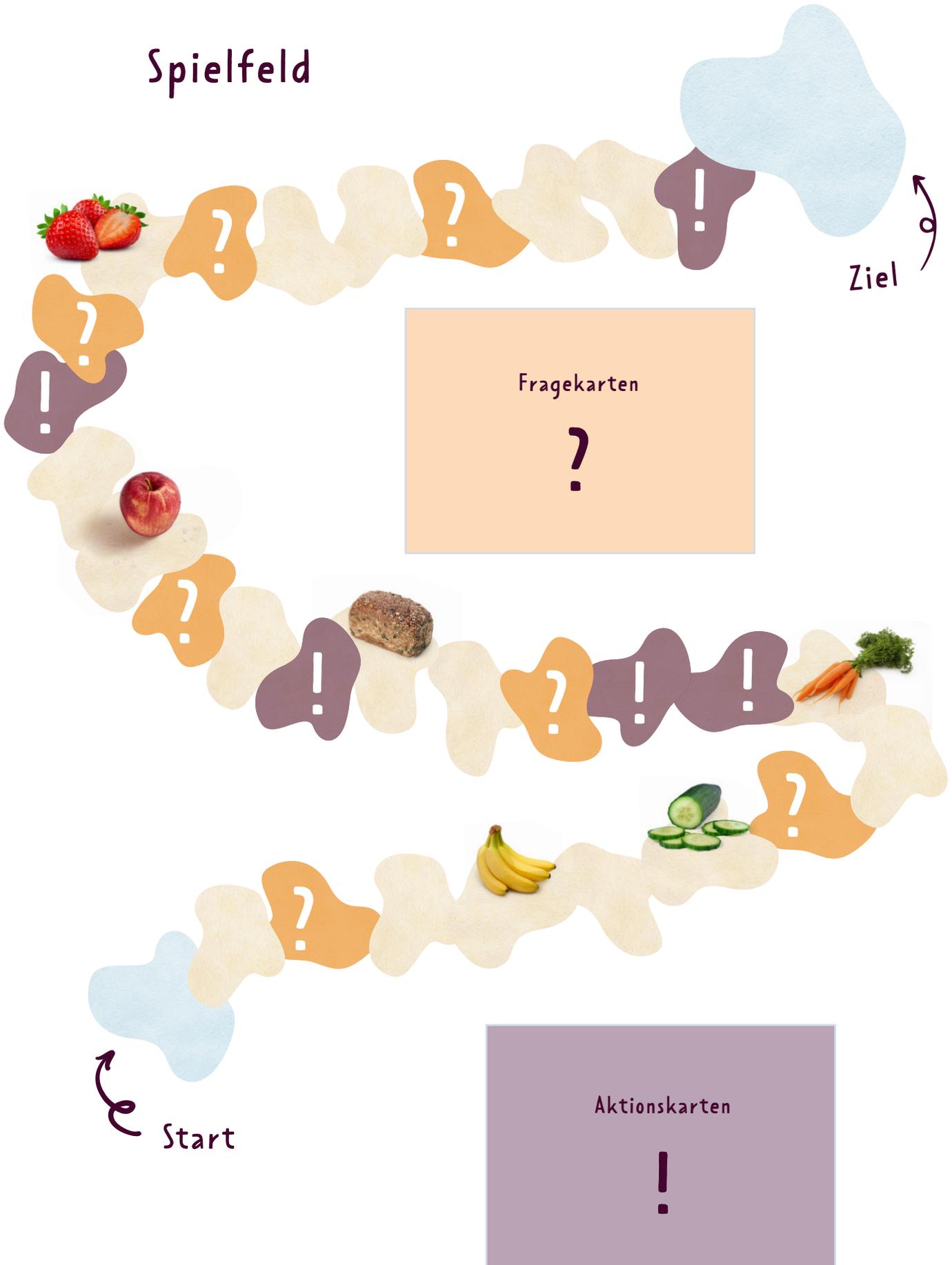
- Die jüngere Person beginnt, würfelt und fährt so viele Felder vor.
- Nun gibt es vier Möglichkeiten:
 - **Leeres Feld:** Es passiert nichts.
 - **Lebensmittelfeld:** Nenne ein Gericht, das man aus diesem Lebensmittel herstellen kann, um es vor der Mülltonne zu retten.
 - **?-Feld:** Nimm eine Fragekarte vom Stapel und beantworte die Frage.
 - **!-Feld:** Nimm eine Aktionskarte vom Stapel und führe die Aktion aus.
- Danach ist die zweite Person an der Reihe.
- Gewonnen hat die Person, die zuerst ins Ziel kommt.

Viel Spaß!





Spielfeld



Müeslimischung

Zutaten

- Flocken: z. B. Haferflocken, Sojaflocken, Dinkelflocken ...
- Nüsse, Samen oder Kerne: z. B. Mandeln, Cashewkerne, Pinien-, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Brennesselsamen ...
- Dörrfrüchte: z. B. getrocknete Aprikosen, Apfelschnitze, Mango, Rosinen, Cranberries ...
- Cornflakes, gepufftes Getreide: z. B. Reis, Amaranth, Quinoa ...

1. Fülle dein Konfiglas ca. bis zur Hälfte mit Flocken deiner Wahl. Du kannst verschiedene Sorten mischen, wenn du magst.

2. Wähle Nüsse, Samen und Kerne aus, die du gerne in deinem Müesli hättest. Grössere Nüsse wie Mandeln oder Cashewkerne zerkleinerst du grob mit dem Messer. Gib sie zu den Flocken ins Glas.

3. Wähle Dörrfrüchte aus, die du gerne in deinem Müesli hättest. Rosinen oder Cranberries kannst du direkt der Müeslimischung begeben. Grössere Früchte schneidest du zuerst klein. Gib sie in das Glas.

4. Ergänze dein Müesli nach Belieben mit Cornflakes und gepufftem Reis.

5. Mische die Müeslimischung sorgfältig und verschliesse sie mit dem Deckel.





Birchermüesli

Zutaten

- 2 x 180 g Naturjoghurt
- 2 x 180 g Fruchtjoghurt
- ca. 400 g saisonale Früchte
- Eigene Müeslimischung

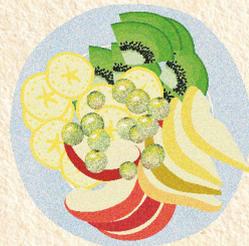
1. Gib die Joghurts in eine Schüssel und verrühre sie mit dem Esslöffel.



2. Wasche alle Früchte gründlich. Lege sie in die Schüssel.



3. Schäle die Früchte wenn nötig (z. B. Banane oder Orange). Entferne Kerngehäuse und Kerne (z. B. bei Äpfeln, Pfirsichen oder Zwetschgen). Schale, Kerngehäuse und Kerne gehören in den Kompost.



4. Schneide die Früchte in kleine Stücke. Gib die Fruchtstücke in eine Schüssel.



5. Schöpfe dir etwas Joghurt in dein Schälchen, gib 2–3 Esslöffel deiner Müeslimischung dazu sowie von den Fruchtstücken. En Guete!





Notizen

