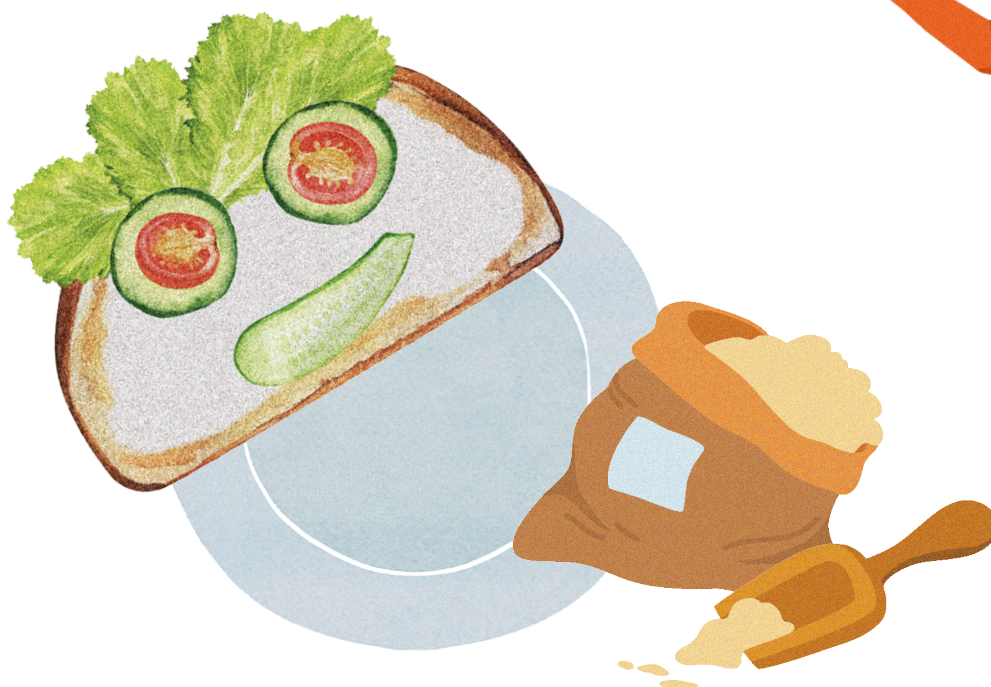


«Ich bin ein
Food Champion.»

Auf den Spuren des Getreidekorns

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Aus Getreide mach Brot – Zaubern ganz ohne Tricks

Wie erntet man das Getreide?

Wie entsteht Vollkornmehl?



Sooo viele Mehlsorten?

Woher kommt das Mehl?

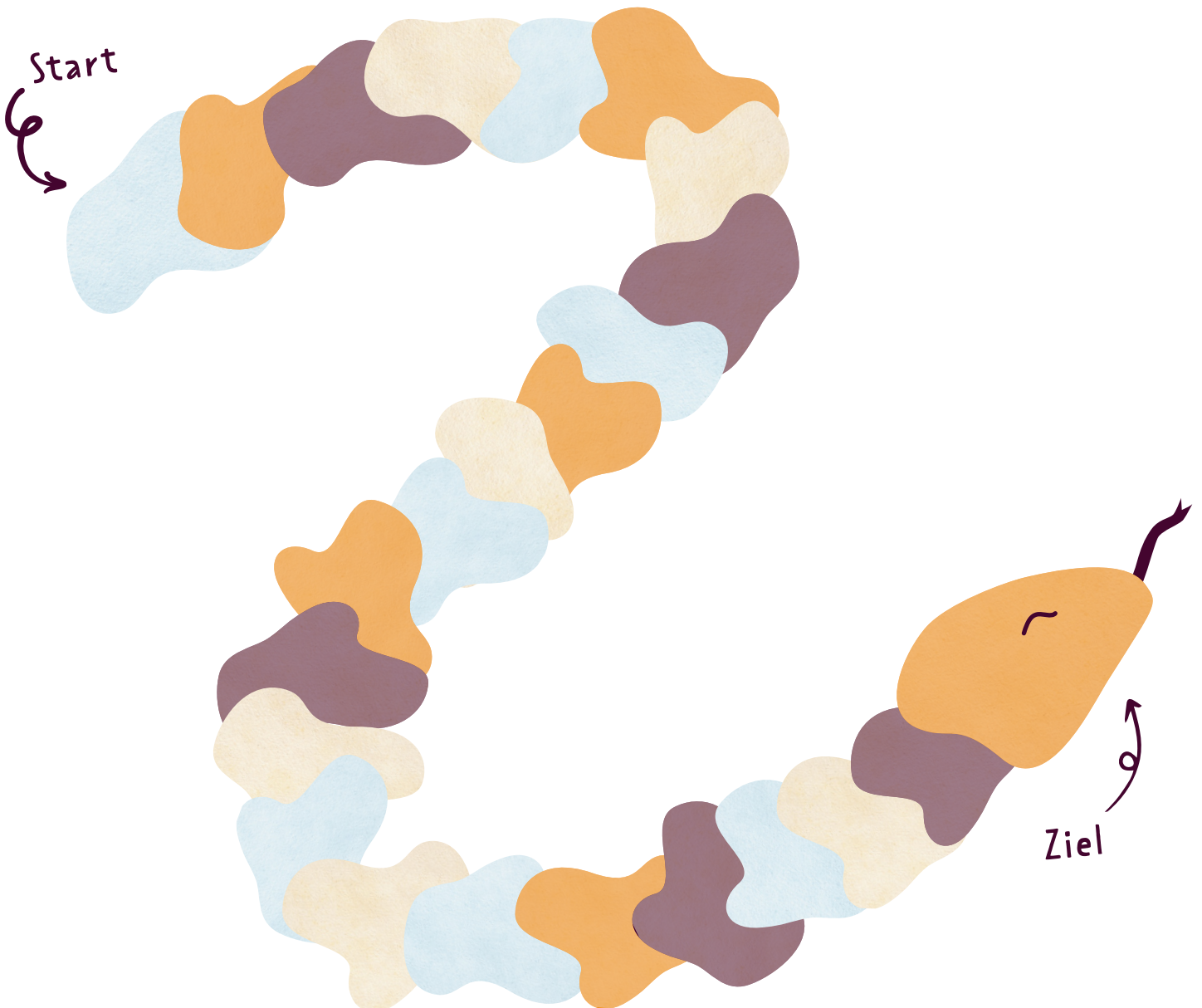




Schlängenspiel



- Starte mit deiner Spielfigur auf dem Startfeld und nimm eine Karte vom Stapel. Nenne so viele Gerichte wie möglich, welche aus dem abgebildeten Stärkeprodukt hergestellt werden können. Für jedes genannte Gericht darfst du auf dem Spielbrett ein Feld vorrücken. Lege die Karte anschliessend unter den Stapel.
- Wer zuerst das Zielfeld erreicht, gewinnt das Spiel.





Wirrwarr



Erfahre mehr über die Verarbeitung von Getreideprodukten.



→ Ordne die Wörter in die richtige Reihenfolge. Schreibe den Satz neu.
Der Satz beginnt jeweils mit dem fett gedruckten Wort.

1. **Getreidekörner** zu werden Mehl feinem gemahlen.

2. gemahlen **Wenn** sie entsteht grob werden Griess.

3. **Mit** Getreidekörnern Dampf entstehen und aus Walzen Flocken.

4. **Hitze** die Getreidekörner lässt aufpuffen.

5. **Wenn** entsteht Getreidekörner keimen Malz.



Elfchen



Ein Elfchen ist ein ganz kurzes Gedicht. Es besteht aus genau 11 Wörtern auf 5 Zeilen verteilt.

→ Lies folgende Beispiele und versuche ein eigenes Elfchen zu deinem Lieblingssessen (ein Stärkeprodukt) zu dichten.

→ Beispiele:

Mais
goldig schön
gewalzt und gepufft
zu Cornflakes und Popcorn
lecker

Kartoffel
schmutzige Knolle
doch wichtig ist
was ich daraus koche
Pommes

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

- Bauanleitung:
1. Wähle ein Getreide-/ Stärkeprodukt.
 2. Beschreibe es.
 3. Was geschieht damit?
 4. Was denkst du?
 5. Schlusswort



Tipp:
Sammle Wörter zu
deinem Getreide.
Bringe dann die Wörter
im Elfchen unter.

Nuss-Brötli «Panzerknacker»

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Ruchmehl
- 1 ½ TL Salz
- ½ Würfel Hefe (etwa 15 g)
- 3 dl lauwarmes Wasser
- 150 g Baumnusskerne
- 2 EL Wasser

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und das Salz hinzufügen.

2. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Die Flüssigkeit mit der Hefe zum Mehl geben (Kuhle in der Mitte) und von der Mitte aus anrühren.

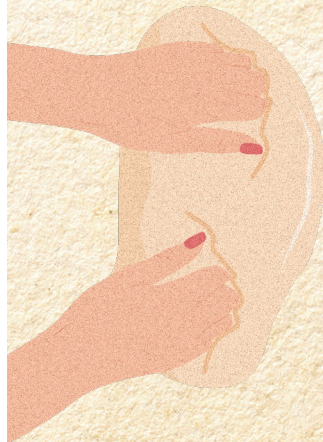
3. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist.

4. Baumnusskerne grob hacken und unter den fertigen Teig kneten.

5. Teig zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen (dauert etwa 2 Stunden).

6. Etwa 12 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In die untere Hälfte des kalten Backofens schieben.

7. Die Brötchen bei 220 °C während 25 Minuten backen. Die warmen Brötchen mit einem Backpinsel mit Wasser bestreichen.



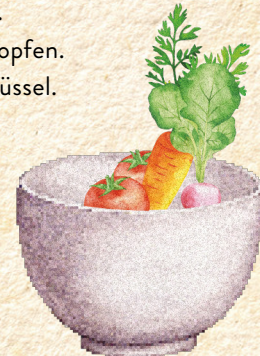
Lustig belegte Brote

Zutaten für 4 Personen

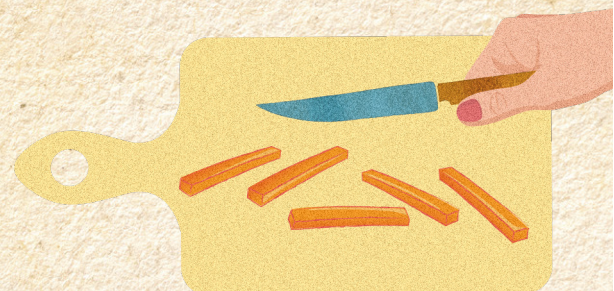
- 4 Scheiben Vollkorn- oder Ruchbrot
- 150 g Frischkäse mit oder ohne Kräuter
- Frische Kräuter je nach Saison, z. B. Schnittlauch
- 300–400 g saisonales Gemüse, z. B. Karotten und Salat



1. Wasche das Gemüse, den Salat und die Kräuter gründlich. Lass alles gut abtropfen. Lege es in die Schüssel.



2. Schneide die beiden Enden der Karotten ab und lege sie in den Kompost. Schneide die Karotten in Scheiben oder Stängeli. Rüste auch die anderen Gemüse und schneide sie in Scheiben oder Stängeli. Den Salat und die Kräuter legst du neben das Gemüse.



3. Lege deine Brotscheibe auf deinen Znüniteller vor dir. Bestreiche dein Brot mit Frischkäse. Lege aus dem geschnittenen Gemüse, dem Salat und den Kräutern ein lustiges Gesicht aufs Brot. Du kannst auch eine Blumenwiese, einen Schmetterling oder ein anderes Brot-Bild zubereiten.





Im Labor



Untersucht in einer Gruppe die Inhaltsangaben der Müeslimischung:

- Welche Getreidearten sind in der Mischung vertreten?
- Schreibt alle Getreidesorten heraus, die ihr findet.
- Anschliessend nehmt ihr die Mischung unter die Lupe und schaut, ob ihr alle Zutaten findet. Sortiert dazu die Flocken und Körner mit einer Pinzette.



Beispiel Inhaltsstoffe:

Vollkorn-**Hafer**flocken, **Hirse**flocken, Sultaninen, Haselnüsse, Kokosnussflocken, Bananenchips, Mandeln, **Gersten**flocken

Getreidesorten

