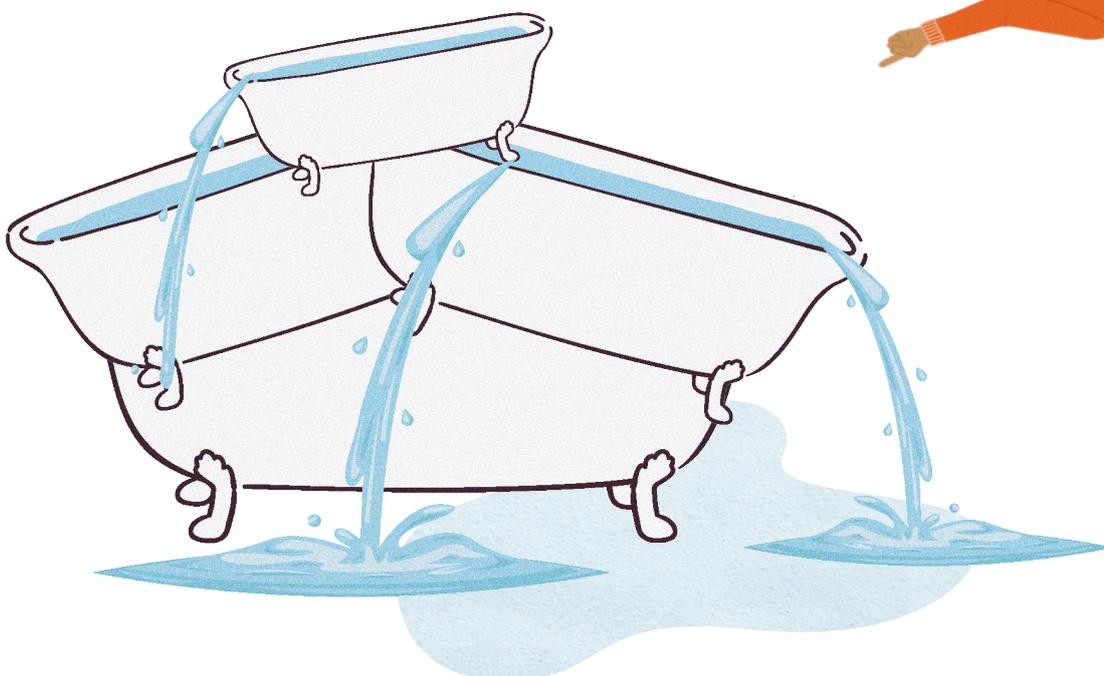


«Ich bin ein
Food Champion.»

Schau hin: Wie viel Wasser steckt drin?

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Die Bilder helfen dir dabei.



Geräusche-Quiz



Wasser hört sich verschieden an.

→ Findest du heraus, um welche Wasserquelle es sich handelt?

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

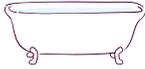




Durstige Lebensmittel



Weisst du, wie viel Wasser notwendig ist, um ein Kilogramm der folgenden Lebensmittel zu produzieren?



= 150 Liter Wasser

→ Umkreise die Buchstaben der richtigen Antworten.

1. Rindfleisch	W = 83 x	V = 103 x	T = 22 x
2. Nüsse	I = 101 x	A = 60 x	E = 3 x
3. Eier	T = 22 x	S = 103 x	K = 60 x
4. Milch	S = 22 x	C = 58 x	T = 7 x
5. Gemüse	A = 69 x	E = 2 x	I = 33 x
6. Getreide	R = 154 x	N = 11 x	K = 29 x

→ Setze die Buchstaben in der entsprechenden Reihenfolge ein:

1.	2.	3.	4.	5.	6.
----	----	----	----	----	----

→ Findest du heraus, was das Lösungswort bedeutet?



Hagebutten-Apfeltee mit Zimt

Zutaten für 4 Personen

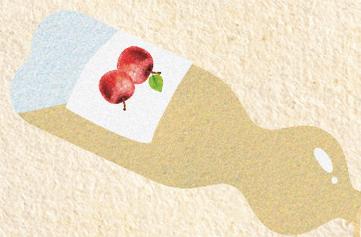
- 0.75 Liter Wasser
- 4 Beutel Hagebuttentee
- 0.25 Liter Apfelsaft
- ½ Zimtstange

1. Miss mit dem Litermass 7.5 dl Wasser ab. Giesse das Wasser in den Wasserkocher. Bringe das Wasser zum Kochen.

2. Gib 4 Teebeutel Hagebuttentee und die halbe Zimtstange in den Teekrug. Übergiesse die Teebeutel mit dem kochenden Wasser. Bei diesem Schritt ist es wichtig, dass immer eine erwachsene Person bei dir ist und dir mit dem kochenden Wasser hilft. Stell die Küchenuhr auf 10 Minuten ein. Lass den Tee ziehen, bis die Küchenuhr klingelt.



3. Hol die Teebeutel mit dem Esslöffel vorsichtig aus dem Tee. Drücke sie etwas aus. Entsorge den Inhalt der Teebeutel im Kompost und die Beutel im Abfalleimer.



4. Gib den Süssmost zum Tee und rühre um.



→ **Tipp:** Der Hagebutten-Apfeltee schmeckt warm und kalt!



Lindenblüten-(Eis)tee

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- 1 Bio-Orange
- 2 Beutel Früchtetee
- 2 Beutel Lindenblütentee
- 1 EL Zucker

1. Miss mit dem Litermass 2.5 dl Wasser ab. Giesse das Wasser in den Wasserkocher und bringe es zum Kochen.

2. Gib je 2 Beutel Früchte- und Lindenblütentee in den Krug. Übergiesse die Teebeutel mit dem kochenden Wasser. Lass dir von einer erwachsenen Person dabei helfen. Lass den Tee 10 Minuten ziehen.

3. Hol die Teebeutel mit dem Esslöffel vorsichtig aus dem Tee. Drücke sie etwas aus. Entsorge den Inhalt der Teebeutel im Kompost und die Beutel im Abfalleimer.



4. Wasche die Orange. Halbiere sie mit dem Messer und schneide die Hälften mit der Schale in je drei Schnitze. Schneide die Schnitze in kleine Stücke und gib sie zum Tee.

5. Gib 7.5 dl kaltes Wasser zu den 2.5 dl Tee. Giess dir einen Schluck Tee in ein Glas und probiere ihn. Ist er genug süß? Wenn nicht, gib 1 Esslöffel Zucker zum Tee und rühre gut um.

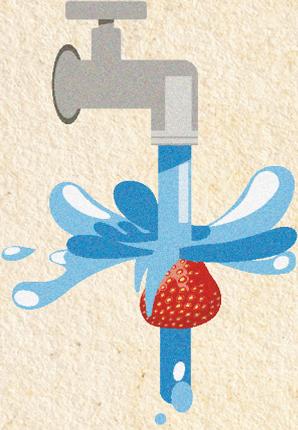


→ **Tipp:** Der Lindenblüten-(Eis)tee schmeckt warm und kalt!

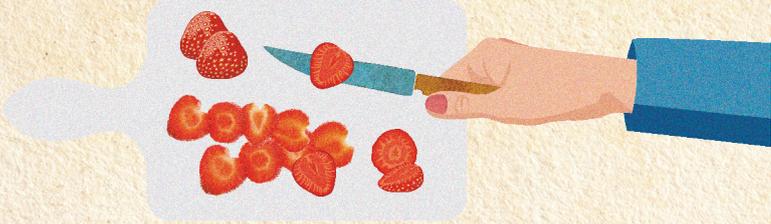
Erdbeer-Wasser (Sommer)

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- 250 g Erdbeeren
- ½ Zitrone
- 1 EL Zucker



1. Wasche die Erdbeeren. Entferne das Grün. Es kommt in den Kompost. Schneide die Erdbeeren in dünne Scheiben. Gib sie in den Teekrug.



2. Presse die Zitronenhälfte aus. Miss 1 Esslöffel Saft ab und gib ihn zu den Erdbeeren. Streue 1 Esslöffel Zucker über die Erdbeeren und mische alles vorsichtig. Stell die Küchenuhr auf 30 Minuten ein. Lass die Mischung so lange ziehen.



3. Miss mit dem Litermass 1 Liter Wasser ab. Giesse das Wasser in den Teekrug.



Orangen-Wasser (Winter)

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Wasser
- 1 Bio-Orange



1. Wasche die Orange.



2. Halbiere die Orange mit dem Messer und schneide die Hälften mit der Schale in je drei Schnitze. Schneide die Schnitze in kleine Stücke und gib sie in den Teekrug.



3. Miss mit dem Litermass 1 Liter Wasser ab. Giesse das Wasser in den Teekrug. Lass das Orangenwasser 30 Minuten ziehen.



→ **Tipp:** Probier das Aromawasser auch mit anderen Früchten der Saison aus.

Microgreens anpflanzen

Material

- 1 Aussaatgefäss (z. B. eine Anzuchtschale oder eine alte Gratinform)
- Aussaaterde
- Saatgut
- Sprühflasche mit frischem Wasser
- Klarsichtfolie/Zeitung

Geeignete Sorten

Besonders geeignet sind schnellwachsende Kräuter und Gemüse wie:

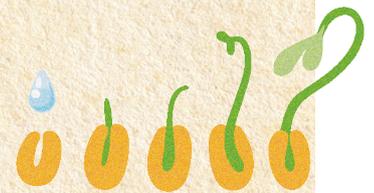
- Basilikum
- Blumenkohl
- Broccoli
- Brunnenkresse
- Buchweizen
- Dill
- Erbsen
- Fenchel
- Koriander
- Kresse
- Minze
- Pak Choi
- Radieschen
- Rande
- Rettich
- Rotkohl
- Rucola
- Schnittsalate
- Senf
- Sonnenblumen
- Spinat

Nicht geeignet sind die Samen von:

- Bohnen
- Tomaten
- Gurken
- Auberginen

Diese sind giftig!

1. Fülle das Aussaatgefäss ca. 2–4 cm hoch mit Erde. Drücke diese leicht fest.
2. Verteile die Samen gleichmässig und relativ dicht auf der Erde. Drücke sie leicht an.
3. Benetze mithilfe einer Sprühflasche die Samen. Decke das Gefäss mit Klarsichtfolie oder Zeitung ab.*
4. Stelle das Gefäss an einen warmen, hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung.



Lüfte die Pflänzchen täglich 2–3-mal.

Giesse sie regelmässig mit frischem Leitungswasser. Achte dabei darauf, dass die Pflänzchen nicht zu feucht haben. Sonst kann sich leicht Schimmel bilden. In diesem Fall müssen die Pflänzchen leider entsorgt werden.

Nach 3–4 Tagen kann die Abdeckung dauerhaft entfernt werden.



5. Nach ca. 2 Wochen sind neben den Keimblättern zwei Laubblätter gewachsen. Nun werden die Pflänzchen abgeschnitten und frisch verwendet.

Microgreens schmecken auf dem Butterbrot, im Sandwich, als Zutat für einen Kräuterdip (zu frischem Gemüse oder Baked Potatoes), im Salat usw.

*Dunkel-/Lichtkeimer: Grosse Samen wie z. B. Erbsen oder Sonnenblumen sind sogenannte Dunkelkeimer. Sie werden nach der Aussaat und dem Benetzen dunkel abgedeckt (z. B. mit einer Zeitung). Kleinere Samen sind Lichtkeimer, sie werden mit Klarsichtfolie abgedeckt.