



«Ich bin ein
Food Champion.»

Tierisch und pflanzlich: Was esse ich?

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Täglicher Proteinbedarf



Proteine sind wichtige Bausteine für unseren Körper und kommen z. B. in der Haut und in den Muskeln vor. Die Proteine unterliegen einem kontinuierlichen Auf- und Abbau. Damit dieser im Gleichgewicht bleibt, solltest du täglich pro Kilogramm Körpergewicht 0.9 Gramm Protein zu dir nehmen.

Was bedeutet das für dich? Wie viel Gramm Protein entsprechen deinem täglichen Ernährungsbedarf?

→ Wie kannst du diesen Bedarf decken? Schau dir dazu die untenstehende Tabelle an.

Tierische Proteinquellen

Produkt	Fisch & Fleisch	Milch	Käse	Eier
Proteingehalt	18 g pro Portion (90 g roh)	6.5 g pro Portion (200 ml)	8 g pro Portion (30 g)	7 g pro Ei

Pflanzliche Proteinquellen

Produkt	Tofu	Kichererbsen & Linsen	Seitan	Kerne/Samen/Nüsse
Proteingehalt	14 g pro Portion (90 g)	10.5 g pro Portion (50 g trocken oder 130 g gekocht)	25 g pro Portion (100 g)	5.5 g pro Portion (25 g)

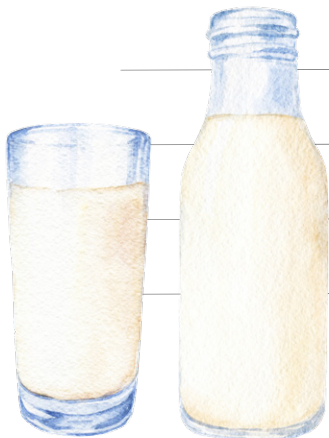
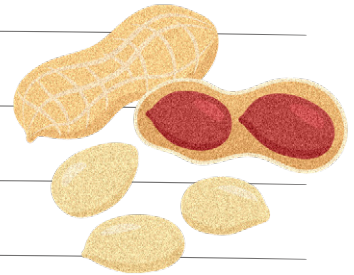




Hallo, mein Name ist Chiara.
Mein Gewicht ist 42 kg.
Zum Frühstück gab es heute
ein Spiegelei. In der Pause ass
ich eine Portion Käse und 55 g
Trockenfleisch. Zum Mittagessen
gab es heute Fisch.



→ Haben die Kinder an diesem Tag bereits ausreichend Proteine zu sich genommen? Rechne aus.





Täglicher Proteinbedarf (Fortsetzung)



In der untenstehenden Tabelle siehst du, wie viel Treibhausgase die von Chiara und Fifu konsumierten Produkte verursachen.

Produkt	Fisch	Fleisch	Milch	Käse	Eier
Treibhausgas-emissionen pro Kilogramm	3–5 kg	Rind: 60 kg Schwein: 7 kg Geflügel: 6 kg	3 kg	21 kg	4.5 kg

Produkt	Tofu/Hummus/Linsen/Süßlupine	Kerne/Samen/Nüsse
Treibhausgas-emissionen pro Kilogramm	0.9 kg	0.2–1 kg

Notizen





Protein-Memory



Du erhältst von deiner Lehrperson Bild- und Wortkarten.

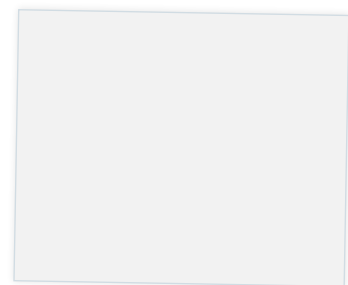
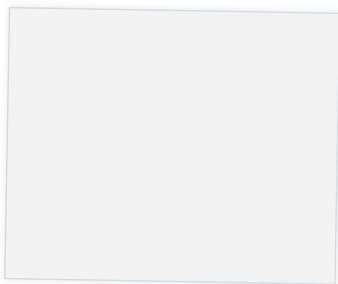
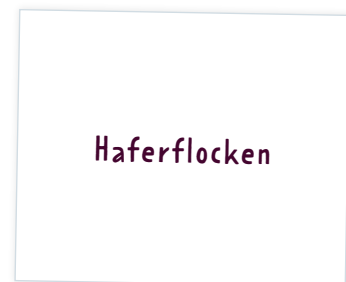
→ Suche dir einen Partner / eine Partnerin und spielt ein Memory.

Vorbereitung:

Mischt die Karten und legt sie verdeckt auf den Tisch.

Ablauf:

1. Die jüngere Person beginnt und dreht zwei Karten nacheinander um.
2. Wenn die beiden zueinander passen, darf er/sie die Karten nehmen und nochmals zwei umdrehen.
3. Wenn die beiden nicht zueinander passen, dreht er/sie die Karten wieder um und die zweite Person ist an der Reihe.
4. Gewonnen hat, wer am Schluss die meisten Kartenpaare gesammelt hat.





Protein-Lesespiel



Du erhältst von deiner Lehrperson die Lesespiel-Karten.

→ Suche dir mindestens drei zusätzliche Mitspielerinnen und Mitspieler.

Vorbereitung:

Mischt die Karten und verteilt sie gleichmässig an alle Mitspielerinnen und Mitspieler.

Ablauf:

1. Die Person mit der Startkarte beginnt und sagt: «Ich habe die Startkarte. Wer hat Haferflocken?»
2. Die Person mit dem Bild Haferflocken macht weiter und sagt: «Ich habe Haferflocken. Wer hat Linsen?»
3. So geht das Spiel weiter, bis alle Karten an der Reihe waren.

Ich habe die Startkarte.	Ich habe 	Ich habe 
Wer hat Haferflocken?	Wer hat Gelberbsen?	Wer hat Mandeln?

Bunter Kichererbsensalat

Zutaten

- 250 g vorbereitete Kichererbsen*
- 4 EL Rapsöl
- ½ Zitrone
- 1 TL Salz
- Pfeffer, Paprika (optional)
- 1 kleine Zwiebel (optional)
- 1 Handvoll frische Minze, je nach Saison
- 1 Handvoll frische Petersilie, je nach Saison
- ca. 400 g verschiedene saisonale Gemüse und Früchte
Sommer/Herbst:
1 Tomate, ½ Gurke, ½ Peperoni,
1 Pfirsich oder 2 Zwetschgen
Winter/Frühling:
4 Rüebli, 1 Orange

→ Teilt euch auf: 1 Person ist der/die «Mixfix», die anderen sind Team «Schneideblitz»

Das macht der/die «Mixfix»:

- 
1. Gib die Kichererbsen in die Schüssel.
 2. Nimm die halbe Zitrone und presse sie aus. Miss 2 Esslöffel Saft und 4 Esslöffel Öl ab und gib sie zu den Kichererbsen. Gib 1 Teelöffel Salz zu der Mischung sowie wenig Pfeffer und Paprika. Mische alles mit dem Löffel.
 3. Gib die Früchte und das Gemüse vom Team «Schneideblitz» zu den Kichererbsen und mische alles.

Das macht das Team «Schneideblitz»:

- 
1. Wascht das Gemüse, die Früchte und die Kräuter gründlich. Gebt sie in die Schüssel.
 2. Schält die Früchte wenn nötig (z. B. Orangen). Entfernt Kerngehäuse und Kerne (z. B. bei Peperoni, Pfirsich und Zwetschgen) und gebt sie in den Kompost.
 3. Schneidet die Früchte, das Gemüse und die Kräuter in kleine Stücke (etwa so gross wie ein Daumennagel) und gebt sie in eine Schüssel. Reicht die Schüssel mit den klein geschnittenen Früchten und Gemüse der/dem «Mixfix».

* Für 250 g gekochte Kichererbsen werden 125 g rohe Kichererbsen 8–12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und anschliessend während 90–120 Minuten in frischem Wasser gekocht. Als Alternative können bereits gekochte Kichererbsen aus Dose oder Glas verwendet werden. Dann wird zusätzlich ein Küchensieb benötigt, um die Kichererbsen abzutropfen und zu überbrausen, sowie allenfalls ein Dosenöffner.



Kidneybohnen-Mais-Salat

Zutaten

- 250 g vorbereitete Red Kidneybohnen
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)
- 250 g Cherrytomaten (nur im Sommer/Herbst)
- 2 Frühlingszwiebeln (im Winter durch 1 normale Zwiebel oder 10 cm Lauch ersetzen)
- ½ Zitrone
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer

→ Teilt euch auf: 1 Person ist der/die «Mixfix», die anderen sind Team «Schneideblitz»

Das macht der/die «Mixfix»:

1. Öffne die Dose mit dem Mais mit dem Dosenöffner und klappe den Deckel vorsichtig zur Seite. Achtung, die Kanten der geöffneten Dose können scharf sein.



2. Giesse den Inhalt der Dose über dem Waschbecken in ein Sieb. Spüle die Maiskörner unter fließendem Wasser ab. Lass sie etwas abtropfen und gib sie in die Schüssel. Gib die Red Kidneybohnen dazu.



3. Nimm die ½ Zitrone und presse sie aus. Gib den Saft zu den Bohnen und dem Mais in die Schüssel.

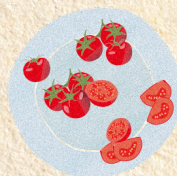
4. Miss 4 Esslöffel Öl ab und gib es ebenfalls zu den Kidneybohnen. Gib 1 Teelöffel Salz zu der Mischung sowie wenig Pfeffer. Mische alles mit dem Löffel und gib das geschnittene Gemüse vom Team «Schneideblitz» dazu.

Das macht das Team «Schneideblitz»:

1. Wascht das Gemüse gründlich.



2. Schneidet die Wurzelansätze der Frühlingszwiebeln ab. Sie gehören in den Kompost.



3. Halbiert die Frühlingszwiebeln in der Mitte und schneidet sie in kleine Würfel. Die grünen Stängel schneidet ihr in Röllchen. Schneidet die Tomaten in vier Teile. Gebt alles in eine Schüssel.



* Für 250 g gekochte Kidneybohnen werden 125 g rohe Kidneybohnen 8–12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und anschliessend während 60–90 Minuten in frischem Wasser gekocht. Als Alternative können bereits gekochte Kidneybohnen aus Dose oder Glas verwendet werden. Dann wird zusätzlich ein Küchensieb benötigt, um die Kidneybohnen abzutropfen und zu überbrausen, sowie allenfalls ein Dosenöffner.