

#1

«Ich bin ein
Food Champion.»

What label is on your table?

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler





Lebensmittel-Suchsel



→ Findest du die zehn versteckten Lebensmittellabels?



Du findest sie waagrecht und senkrecht.

Diese Labels sind versteckt:

MAXHAVELAAR, SUISSEGARANTIE, FAIRTRADE, BIOSUISSE,
TERRANATURA, IPSUISSE, NATURAFARM, DEMETER, NATURAPLAN, ASC



→ **Zusatzaufgabe:** Informiere dich mithilfe der Seite www.labelinfo.ch über ein Label, welches du noch nicht oder noch nicht so gut kennst und tausche dich mit einem Mitschüler/einer Mitschülerin darüber aus.





Create your own!



Ihr habt nun bereits einige Lebensmittellabels kennengelernt und nachgeforscht, wofür sie stehen.

→ Stellt euch vor, ihr entwickelt euer eigenes Label. Was ist euch wichtig? Diskutiert zu zweit, beantwortet die untenstehenden Fragen, entwerft ein Logo und stellt euer Label euren Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

1. Wie heisst euer Label?

2. Wie lautet der Slogan?

3. Was beinhaltet das Label?

4. Wie stellt ihr das sicher?



Überlegt, was wichtig ist für euer Label – umweltschonend, fair, nachhaltig usw?



5. Wie sieht das Logo aus?



Rezept Crackers und Co. – Snackgemüse

Frühling

- ca. 1.5 kg verschiedene saisonale Gemüse, z. B:
- 4 Karotten
- 2 Chicorée
- 2 Fenchel
- 1 Rettich

Sommer

- ca. 1.5 kg verschiedene saisonale Gemüse, z. B:
- 4 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Kohlrabi
- 2 Peperoni

Herbst

- ca. 1.5 kg verschiedene saisonale Gemüse, z. B:
- 4 Karotten
- 1 Gurke
- 2 Kohlrabi
- 1 Rettich

Winter

- ca. 1.5 kg verschiedene saisonale Gemüse, z. B:
- 4 Karotten
- 2 Chicorée
- 2 Pastinaken
- 1 Schnitz Kürbis



Rezept Crackers und Co. – Früchte

Frühling

- ca. 1.2 kg verschiedene saisonale Früchte, z. B:
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 2 Kiwi
- 2 Orangen

Sommer

- ca. 1.2 kg verschiedene saisonale Früchte, z. B:
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 4 Aprikosen
- 4 Handvoll Erdbeeren

Herbst

- ca. 1.2 kg verschiedene saisonale Früchte, z. B:
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 4 Zwetschgen
- 4 Handvoll Trauben

Winter

- ca. 1.2 kg verschiedene saisonale Früchte, z. B:
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 2 Kiwi
- 2 Orangen



Rezept Crackers und Co. – Hüttenkäse-Dip*

Zutaten

- 600 g Hüttenkäse nature
- 2 Bund Radieschen
- Schnittlauch
- 1 TL jodiertes Speisesalz
- Pfeffer
- 200 g Nüsse, ungesalzen, z. B. Mandeln, Haselnüsse oder Cashewkerne



1. Wasche die Radieschen, deren Blätter und den Schnittlauch gründlich. Lege alles in die Schüssel.
2. Entferne die Wurzeln der Radieschen. Halte sie am Kraut fest und schneide sie in dünne Scheiben. Schneide die Scheiben in Stängelchen. Diese schneidest du nun in kleine Würfel. Gib sie in eine Schüssel.
3. Haben die Radieschen knackige, frische Blätter? Prima! Du kannst ein paar davon ebenfalls klein schneiden und zu den Radieschenwürfeln geben.
4. Schneide den Schnittlauch in feine Röllchen. Gib sie in die Schüssel mit den geschnittenen Radieschen.
5. Schöpfe den Hüttenkäse mit dem Löffel in die Schüssel mit den geschnittenen Radieschen und dem Schnittlauch.
6. Miss vorsichtig Salz und Pfeffer mit dem Teelöffel ab. Gib das Salz und den Pfeffer zu den anderen Zutaten. Mische alles gut mit dem Esslöffel.
7. Verteile den Hüttenkäse-Dip auf 4 Schälchen und lege 4 Teelöffel zum Schöpfen dazu. Verteile die Nüsse auf zwei Schälchen.







*Kinder mit einer ausgeprägten Laktoseintoleranz verzichten auf den Hüttenkäse-Dip.



Crackers und Co. – Tofu-Aufstrich

Zutaten

- 250 g Seidentofu
- 2 EL Joghurt nature
- 1 Bund Petersilie
- ½ Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL jodiertes Speisesalz
- Pfeffer
- Vollkorncrackers*

1. Wasche die Petersilie und lass sie gut abtropfen.

2. Schneide die Petersilie in möglichst kleine Stücke. Gib sie in die Schüssel.



3. Giesse die Flüssigkeit, in der der Seidentofu schwimmt, vorsichtig ins Lavabo. Sie wird nicht mehr benötigt. Gib den Tofu zur Petersilie in die Schüssel.

4. Gib zwei Esslöffel Naturjoghurt zum Tofu. Vermische alles mit der Gabel, bis eine cremige Masse entsteht.



5. Presse die halbe Zitrone aus und gib den Saft zum Tofu.

6. Miss vorsichtig einen ½ Teelöffel Salz ab und gib es zum Tofu. Gib ein wenig Pfeffer dazu.



7. Miss mit dem Löffel über der Schüssel einen Teelöffel Olivenöl ab und gib es ebenfalls in die Schüssel. Mische alles gut.

8. Verteile den Tofu-Aufstrich auf 4 Schälchen und lege 4 Teelöffel zum Schöpfen dazu. Verteile die Crackers auf 2 Schälchen.

* 2–4 Stück pro Kind