



«Ich bin ein  
Food Champion.»

# Eine farbenfrohe Gemüseexpedition

Arbeitsheft für Schülerinnen und Schüler



# Besuch auf dem Gemüsehof



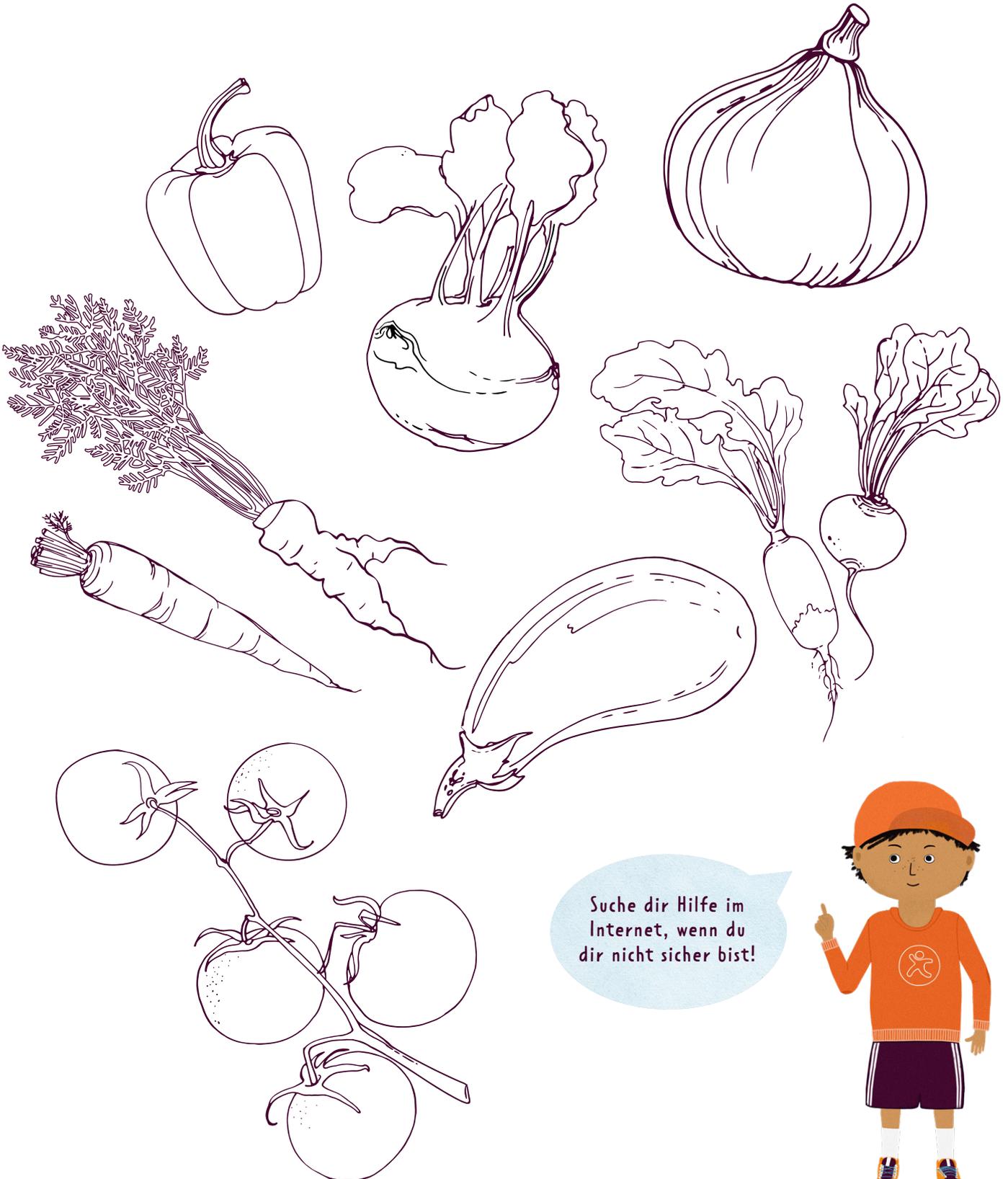


## Kunterbuntes aus dem Gemüsebeet



Das Gemüse wächst kunterbunt.

→ Male es in einer richtigen Farbe aus.



Suche dir Hilfe im Internet, wenn du dir nicht sicher bist!





## Oben oder Unten?



Gemüse wächst an ganz unterschiedlichen Pflanzen.

Welches Gemüse wächst unter der Erde , welches über der Erde  ?

→ Kreuze unter jedem Gemüse das richtige Symbol an.





## Suchsel



Im Suchsel sind 20 Gemüsearten versteckt. Wie viele findest du?

→ Markiere sie mit einer Farbe.



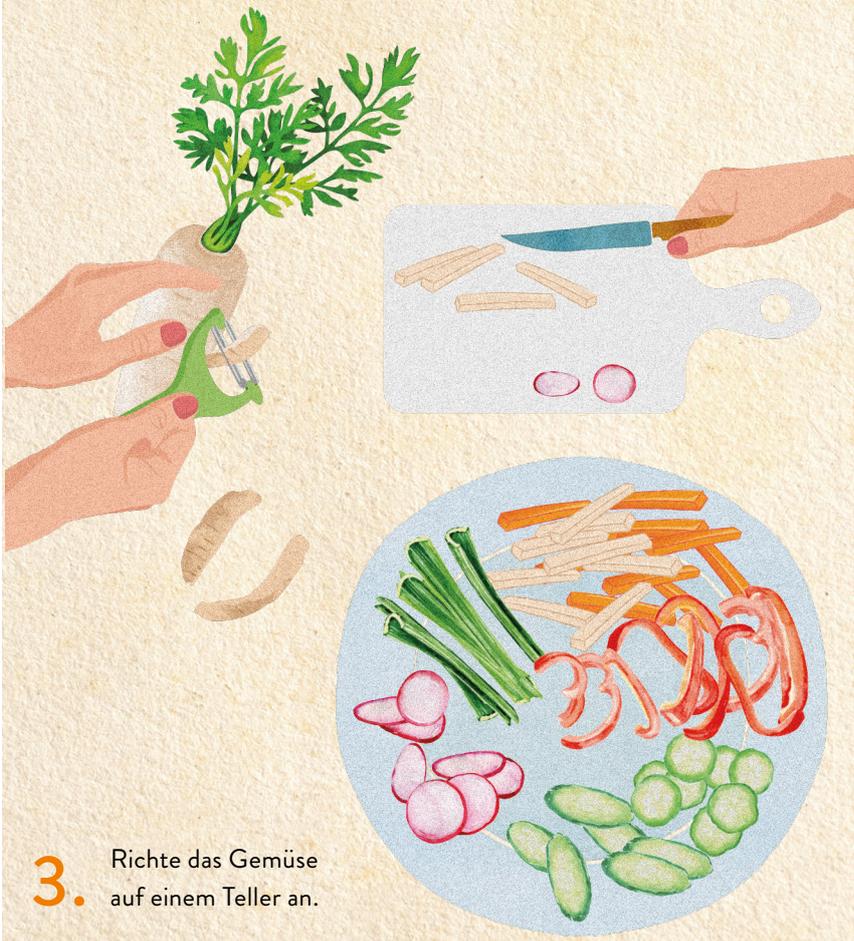
# Knabbergemüse

## Zutaten für 4 Personen

→ ca. 600 g saisonales Gemüse



**1.** Wasche das Gemüse gründlich.  
Lege es in die Schüssel.



**2.** Rüste das Gemüse: Entferne wo nötig die Schale und wirf sie in den Kompost. Schneide das Gemüse in Stängeli oder in Scheiben.

**3.** Richte das Gemüse auf einem Teller an.

# Schnittlauchquark

## Zutaten für 4 Personen

- 5 EL Magerquark
- 5 EL Joghurt nature
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ TL Salz
- Pfeffer

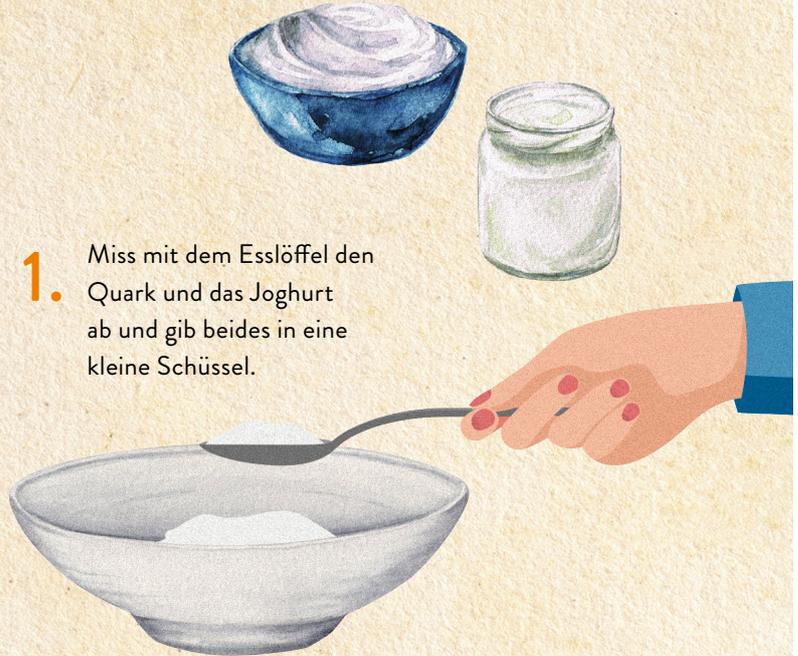


## Cocktailsauce «Rotkäppchen»

### Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Magerquark
- 4 EL Joghurt nature
- 2 EL Ketchup
- ½ TL Salz
- Pfeffer

1. Miss mit dem Esslöffel den Quark und das Joghurt ab und gib beides in eine kleine Schüssel.



2. Gib auch das Ketchup dazu. Würze mit Salz und Pfeffer. Rühre gut um.

