



Klasse 2

Ernährungsführerschein

Herbst

A Theorie

- o1 | Hm, das schmeckt und duftet!
- o2 | Die Stimmung macht's!

B Rezepte

- o1 | Birchermüsli
- o2 | Linsensalat mit Äpfeln
- o3 | Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen
- o4 | Knusperbrot

2. Auflage, September 2022

A

Theorie

01

Hm, das schmeckt
und duftet!

Ol | Hm, das schmeckt und duftet!

Mmh, das schmeckt und duftet!

Hintergrund

Sinneseindrücke spielen durchwegs – vor allem beim Essen und Trinken – eine entscheidende Rolle. Lebensmittel lassen sich nicht nur über den Geschmack (Geschmackspapillen: bitter, salzig, sauer, süß, umami und evtl. auch fettig) auf der Zunge erkennen. Essen und Trinken können mit allen 5 Sinnen wahrgenommen werden. Geschmackserlebnisse beim Essen und Trinken im Kindesalter sind prägend für das weitere Leben und im Falle der Ernährung ausschlaggebend für die Entwicklung von Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Viele Informationen können von Kindern gut über die Sinneswahrnehmung aufgenommen und verarbeitet werden. Viele von uns haben jedoch die Sensibilität ihrer Sinne verloren bzw. sind sie nicht geschult worden. In diesem Kontext können oft auch körperliche Signale wie Hunger, Durst, Appetit oder Sättigung nicht mehr unterschieden werden und erschweren so die Regulation der Nahrungsaufnahme und auch der Genussfähigkeit. Ziel von Sinnesschulungen ist es, die SchülerInnen wieder an die Vielfalt der Lebensmittel heranzuführen, Gefühle wie Hunger, Sättigung und Appetit wahrzunehmen, ggf. alte Gewohnheiten zu verändern und zu erkennen, dass der Einsatz der Sinne zu größerem Genuss des Essens führt (statt es einfach hinunterzuschlingen).

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- den Unterschied zwischen Hunger, Appetit, Durst und Sättigung kennen
- wissen, dass es 5 Sinne gibt, mit denen Essen und Trinken erfasst werden können
- wissen, dass man Essen und Trinken genießen kann

Besondere Hinweise

Statt Brot kann bei der Verkostung auch Schokolade, Obst, Gemüse ... verwendet werden. Bei der Verkostung sollte auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten der SchülerInnen so weit wie möglich Rücksicht genommen werden.

Ol | Hm, das schmeckt und duftet!

Material

- AB 1: Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden
- Augenbinde / Schal für Blindverkostung
- Brotkorb mit klein geschnittenem Brot (evtl. ein Nuss- oder Kürbiskernbrot)
- AB 2: Der Brot-Test
- Alternativ AB 3: Auf der Schokoladeninsel
- AB 4: Hausaufgabe: Die Genussrunde mit den Sinnen
- AB 5: Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich

Ablauf

Einstieg:

Die SchülerInnen erfahren, dass es in dieser UE um die Signale Hunger, Sättigung und um Appetit sowie die Sinne beim Essen geht.

Sitzkreis Thema Hunger/Sättigung: Die SchülerInnen sitzen im Kreis und der Pädagoge/die Pädagogin stellt über das Tanken eines Autos einen Bezug zum Essen her (Wann müssen wir tanken? Wann weiß man, wann man genug getankt hat? Was passiert, wenn man mehr getankt hat, als der Tank fassen kann?). Es wird erklärt, dass Hunger uns signalisiert, wann wir essen müssen und Sättigung, dass wir aufhören sollen zu essen. Die SchülerInnen stehen auf und zeigen „Wo verspüre ich Hunger, wo verspüre ich Durst, wo verspüre ich Appetit, wo verspüre ich Sättigung“? Die SchülerInnen zeigen mit der Hand, wo sie Hunger (Oberbauch), Appetit (im Mund), Sättigung (im Oberbauch) und Durst (im Mund) spüren. Die SchülerInnen bearbeiten dazu das AB 1 Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden.

Aktivität:

Die Lehrkraft stellt die Verkostung (von Brot) und die Fragen dazu vor. Die SchülerInnen schließen ihre Augen, nehmen sich ein Stück Brot und essen es schnell. Anschließend füllen sie das AB 2 aus, während die Lehrkraft die Fragen wiederholt: Was hast du gespürt?, Wie fühlt sich das Brotstück an (weich, körnig)?, Was hast du beim Draufbeißen bzw. Kauen gespürt? Wie schmeckt/riecht das Brot (salzig, saftig, kräftig, süß)?

In einer weiteren Runde essen die SchülerInnen mit geschlossenen Augen ein Stück Brot langsam und mit Genuss. Es werden dieselben Fragen gestellt und die SchülerInnen füllen das AB 2 aus. Alternativ kann die Verkostung auch mit Schokolade (AB 3: Auf der Schokoladeninsel) durchgeführt werden.

Die SchülerInnen erfahren, dass zum Schmecken auch die Nase gehört und bei Schnupfen das Essen nicht so schmeckt.

Ol | Hm, das schmeckt und duftet!

Abschluss:

Zum Abschluss sollen die SchülerInnen Rückmeldung zu der UE geben. Forschungsauftrag: Die SchülerInnen sollen zu Hause gemeinsam mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern einen Geschmackstest, bei dem

verschiedene Sinne eingesetzt werden, durchführen. Es sollen 3 verschiedene Lebensmittel (z.B. Apfel, Karotte, Joghurt) von allen getestet werden. Jeder trägt sein Ergebnis in das AB 4 „Die Genussrunde mit den Sinnen“ ein. Fazit kann sein, dass die Beurteilung ganz unterschiedlich ausfällt. Alternativ kann das AB 5 Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich – als Hausaufgabe bearbeitet werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie war die Blindverkostung?
- Sollte statt Brot Schokolade verkostet werden?
- Konnten die SchülerInnen den Unterschied zwischen Hunger, Satt, Appetit/Lust erkennen/erfassen und beschreiben?

Weitere Anmerkungen

- Statt Brot kann für die Sinnesübung auch Schokolade verwendet werden. Dazu die Geschichte „Auf der Schokoladeninsel“ einsetzen (AB 3). Dabei essen die SchülerInnen ein Stück Schokolade schnell. Das zweite Stück essen sie nach der Anleitung der Fantasiegeschichte.
- Zur Vertiefung des Themas Hunger, Appetit und Sättigung können die SchülerInnen sich selbst über einige Tage beobachten und ihr Ergebnis in das AB 5 eintragen. In einer weiteren UE können die Beobachtungen – ohne Wertung – besprochen werden.
- Forschungsauftrag: Haben die SchülerInnen als Hausaufgabe AB 4 „Die Genussrunde mit allen Sinnen“ bearbeitet, kann das Ergebnis und das Fazit in einer weiteren UE besprochen werden.
- Zur Vertiefung der Inhalte und zur Schulung der Sinne können weitere Geschmackstests durchgeführt werden. Z.B. können verschiedene Apfelsorten oder auch Karotten roh, gekocht oder als Saft miteinander verglichen werden.

Ol | Hm, das schmeckt und duftet!

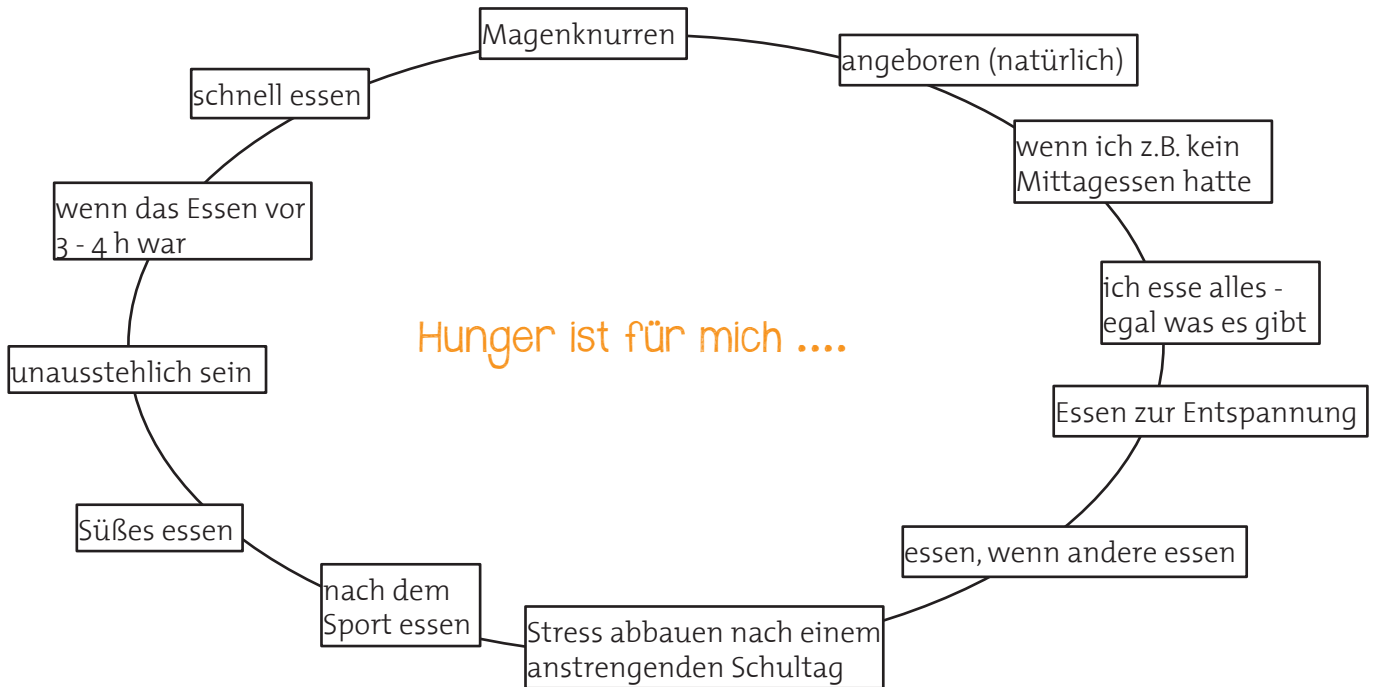
Zusatzinfo

In unserer heutigen Zeit kommt das Genießen oft zu kurz. Die SchülerInnen können einwenden, dass sie zu Hause oft unter Zeitdruck essen, aus zeitlichen Gründen Mahlzeiten ausfallen und sie dann Hunger haben, das Essen z.B. in der Mittagsverpflegung nicht schmeckt u.a. mehr. Der Pädagoge/die Pädagogin sollte darauf hinweisen, dass sich Stress nicht immer vermeiden lässt und das ein Gericht nicht immer gleich schmeckt. Wir sollten so oft wie möglich unser Essen mit allen Sinnen genießen (nicht nur am Wochenende und Festtagen). Der Geschmack der Lebensmittel ist auch von der Verarbeitung, dem Reifegrad, der Sorte ... abhängig.

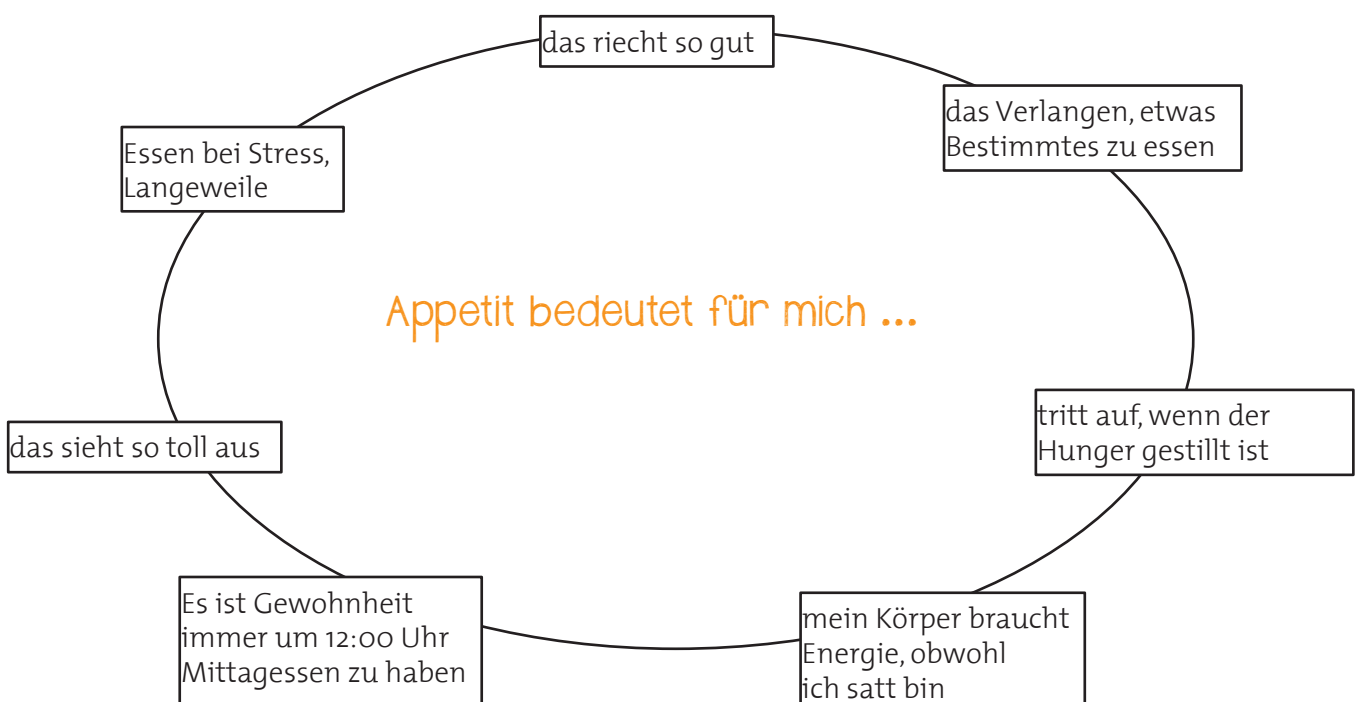
Dauer

1 UE = 50 Minuten

Hunger und Appetit - das kann ich unterscheiden



Welche Wörter bringst du in Verbindung mit „Appetit“?
Verbinde die Begriffe mit „Appetit bedeutet für mich ...“



Brotverkostung - der Brot test

AB 2

10



Mein Name:		Name des Brotes:		
 GESCHMACK	 GERUCH	AUSSEHEN		
 ANFÜHLEN	 GERÄUSCHE		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
			SEHR GUT	
			GUT	
GEHT SO				

Mein Name:		Name des Brotes:		
 GESCHMACK	 GERUCH	AUSSEHEN		
 ANFÜHLEN	 GERÄUSCHE		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
			SEHR GUT	
			GUT	
GEHT SO				

Info zum Arbeitsblatt:

Wörter Geschmack: salzig, süß, sauer, fruchtig, ...
Wörter Geruch: säuerlich, süßlich nach nichts, ...
Wörter Aussehen: lang, grün, oval, groß, ...
Wörter Anfühlen: fest, grob, rau, weich, ...
Wörter Geräusche: kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Didaktischer Hinweis:

Diese Übung mit kurzer Reflexion dauert etwa 10 Minuten. Am Beispiel eines Schokoladenstückchens erleben die Kinder, wie es sich anfühlt, wenn sie ein Lebensmittel mit allen Sinnen genießen.

Material:

- Für jedes Kind zwei Stückchen Schokolade
- Für jedes Kind ein Blatt Papier

Durchführung:

- Für Ruhe sorgen
- Jedes Kind hat vor sich zwei Stückchen Schokolade auf einem Papier liegen. Das erste Stückessen die SchülerInnen, wie sie es üblicherweise tun – eher schnell und unbewusst. Die Lehrkraft fragt:
Was habt ihr gespürt?
- Dann essen die SchülerInnen das zweite Stück genau nach der Anleitung in der Fantasiegeschichte.
- Die Lehrperson liest die Geschichte langsam vor. In den Pausen leise zählen, damit die SchülerInnen genug Zeit zum Nachspüren haben.
- Am Ende reflektieren: Was habt ihr gespürt? Wie schmeckt das Stückchen Schokolade, wenn es langsam im Mund geschmolzen wird und die Sinne achtsam sind? Wie hingegen, wenn es schnell gegessen wird?

Fantasiegeschichte:

AB 3

13

Lege das zweite Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Hör dir die Geräusche im Klassenraum an. (bis 20 zählen)

Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)

Versuche jetzt die Augen zu schließen. Träume vor dich hin! Du bist auf der Schokoladeninsel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (bis 40 zählen)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran.
Überlege dir: Wie riecht es? (bis 30 zählen)

Lecke etwas an dem Stück. Überlege: Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge. (bis 20 zählen)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (bis 20 zählen)

Und dann in die rechte Wange. (bis 20 zählen)

Den Rest Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)





Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)

Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen! Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!





Weiterführung:

Die SchülerInnen malen, wie ihre Schokoladeninsel aussehen könnte.

Die Genussrunde mit allen Sinnen

Name des Lebensmittels:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

NAME:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

Hunger, Appetit und Sättigung ich beobachte mich

AB 5

15

Hunger und Appetit führen oft dazu, dass wir unnötig essen und zu viel zu uns nehmen.

Wichtig ist, die Körpersignale zu erkennen und zu deuten.

Beobachte dich die nächsten 3 Tage und beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Bei welcher Gelegenheit spüre ich Hunger?

2. Bei welcher Gelegenheit verspüre ich Appetit?

3. Wie fühlt es sich an, satt zu sein?

Ergänze die folgenden Sätze:

1. Hunger erkenne ich an _____

2. Lust auf etwas zu Essen verspüre ich wenn _____

3. Appetit äußert sich bei mir _____

4. Durst erkenne ich an _____

5. Satt bin ich _____

02

Die Stimmung macht's!

02 | Die Stimmung macht's!

Hintergrund

Gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit, sich auszutauschen und das Essen zu genießen, vorausgesetzt die Atmosphäre passt. Genießen ist schwer, wenn Hektik herrscht und keiner auf das Essen achtet. Entscheidend ist, dass sich alle bei Tisch wohlfühlen und zur Ruhe kommen. Gemeinsame Vereinbarungen sind deshalb unerlässlich.

Das Auge isst mit: Liebevoll und schön angerichtete Speisen auf einem gedeckten und dekorierten Tisch machen Appetit. Die Speisen können z.B. vor dem Servieren schön dekoriert werden mit Kräutern, essbaren Blüten, Zitronenscheiben. Ein schöner Tischschmuck (selbst gebastelt, aus der Natur ...) ergänzt das Ganze noch. Wichtig ist, der Tischschmuck darf nur so hoch sein, dass man sein Gegenüber noch gut sehen kann. Auf einem gedeckten Tisch hat neben einem Tischtuch oder einem Tischset jedes Geschirrtel seinen Platz. Das Geschirr wird so angeordnet, dass man alles greifen kann. Wie der Tisch gedeckt wird, richtet sich nach dem Anlass und der Mahlzeit. Grundsätzlich muss alles, was man zum Essen braucht, bereitstehen, inkl. Serviette.

Ziele:

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- verstehen, dass sich die Essatmosphäre auf die Stimmung beim Essen auswirkt und umgekehrt
- einen Tisch vollständig und richtig eindecken können
- die Bestecksprache kennen
- erkennen, in welcher Essatmosphäre sie sich wohl fühlen und welche sie sich wünschen
- die Bedeutung von Tischregeln erkennen

Besondere Hinweise:

Eine aufgeschlossene Haltung zu den Essgewohnheiten und Tischsitten anderer Kulturen zu vermitteln, ist wichtig. Gleichzeitig sollen die kulturellen Bräuche beim Essen in unserer Kultur wahrgenommen und umgesetzt werden können.

Material:

- AB 1: Messer rechts, Gabel links

02 | Die Stimmung macht's !

- AB 2: Essplatz bei einer warmen Mahlzeit/kalten Mahlzeit
- AB 3: Miteinander essen
- AB 4: Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zuhause
- Geschirr
- Besteck
- Gläser
- Servietten
- Tischschmuck
- ggf. Tischdecke / Tischsets
- s. auch unter Vorbereitung

Vorbereitung

- Klassenraum
- 1 Tisch mit 4 Stühlen und 4 Mittagsgedecken, davon ist 1 Gedeck richtig eingedeckt
- Bei allen Gedecken fehlt das Dessertschälchen, weil das Dessert nicht eingedeckt, sondern aufgetragen wird
- Material s.o.

Ablauf:

Einstieg:

Die SchülerInnen erfahren die Inhalte der UE und was sie machen.

Essen ist Genuss. Dabei spielen u.a. die Essatmosphäre, der gedeckte Tisch und das schön angerichtete Essen eine wichtige Rolle.

Heute lernen wir eine neue Sprache, die Bestecksprache. Was sagt uns ein gedeckter Tisch? Wie können wir mit dem Kellner kommunizieren, ohne mit ihm zu reden? Wie weiß er, ob du fertig bist und er deinen Teller abräumen kann?

Aktivität:

Die Lehrperson erklärt die Grundregeln zum Tischdecken (Suppenteller, flacher Teller, Tassen, Gläser, Salatteller, verschiedenes Besteck).

Tischdecken: Wie ist das heute? Dazu gibt es ein Ratespiel: Die SchülerInnen werden in Kleingruppen eingeteilt, gehen leise zum (vorher) gedeckten Tisch und prüfen, welches Gedeck (mit Zahlen markiert) für ein Mittagessen richtig ist und merken sich die Zahl.

Im Klassengespräch wird besprochen, welches Gedeck richtig ist und warum das so ist. Ergänzend können die SchülerInnen in AB 1 „Messer rechts, Gabel links“ ihr eigenes Gedeck für das Mittagessen einzeichnen, bevor die anderen „falschen“ Gedecke nacheinander durchgegangen und besprochen werden.

02 | Die Stimmung macht's!

Die SchülerInnen korrigieren die Fehler und überlegen, welche Konsequenzen das beim Essen hätte. Zum Beispiel Frühstücksgedeck zum Mittagessen, Löffel fehlt, flacher Teller statt Suppenteller.

Anhand AB 2 „Essplatz bei einer warmen Mahlzeit / kalten Mahlzeit“ kann überlegt werden, wie das Gedeck für das Frühstück oder das kalte Abendessen aussehen kann.

Zum Abschluss erklärt die Lehrperson, wie mit der verschiedenen Ablage des Bestecks auf dem Teller dem Kellner gesagt werden kann, dass man fertig ist. Siehe AB 2.

Tischatmosphäre: Die SchülerInnen sollen sich überlegen, wie bei ihnen zu Hause die Stimmung bei Tisch ist, ob sie in Ruhe essen können und ob es Tischregeln gibt und vergleichen die Stimmung mit der Stimmung auf dem AB 3 „Miteinander essen“.

Tischregeln: Gemeinsam werden Tischregeln für das gemeinsame Essen in der Klasse erstellt (beim Tischdecken helfen, erst aufstehen, wenn alle mit dem Essen fertig sind, nicht über das Essen meckern, es werden nur lustige Sachen beim Essen erzählt, beim Niesen die Hand vorhalten und zur Seite niesen ...). Zur Unterstützung kann Forschungsauftrag AB 4 „Tischregeln bei uns zuhause“ verwendet werden.

Abschluss:

Fragen an die SchülerInnen stellen: Was ist für euch neu? Was habt ihr dazu gelernt? Habt ihr zu Hause Tischregeln?

Reflexion:

- Haben die SchülerInnen die Bedeutung der Tischregeln für die Essatmosphäre erkannt?
- Ist es den SchülerInnen wichtig, dass es Regeln bei Tisch gibt?
- Können die SchülerInnen den Tisch in der nächsten praktischen UE richtig decken?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- „Andere Länder – andere Sitten“ zur Vertiefung und Akzeptanz der Essgewohnheiten anderer Kulturen. Diese Thematik kann in einer weiteren UE vertieft werden, indem u.a. SchülerInnen aus anderen Kulturkreisen darüber berichten.
- Gemeinsam können mit den SchülerInnen 5–6 Tischregeln erstellt werden.
- Forschungsauftrag: Als HA sollen die SchülerInnen die geltenden Tischregeln zuhause (AB 4 „Tischregeln bei uns zu Hause“) ausarbeiten. Gibt es eine Tischregel die miteinander zu Hause eingeführt werden kann?

02 | Die Stimmung macht's!

Was denkt die Familie darüber?

- Das Stimmungsbild AB 3 kann zu Hause aufgehängt werden.

Zusatzinfo:

Beispiele anderer Länder: In Thailand wird auf dem Boden sitzend gegessen, in der arabischen Esskultur wird auf Kissen oder Teppichen sitzend an einem niedrigen Tisch mit der rechten Hand gegessen.

Kinder in der Klasse mit Migrationshintergrund von anderen Tischsitten erzählen lassen.

Durchführungsdauer:

1–2 UE

Messer rechts, Gabel links

AB I

21

Selina möchte nicht alleine essen. Setz dich doch zu ihr und iss mit.
Du musst nur noch schnell den Tisch decken.
Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Selina.

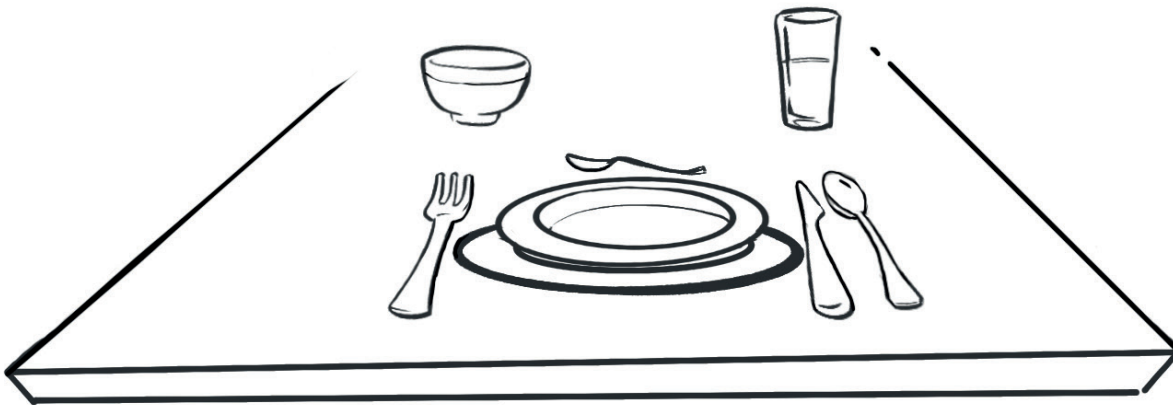


Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit

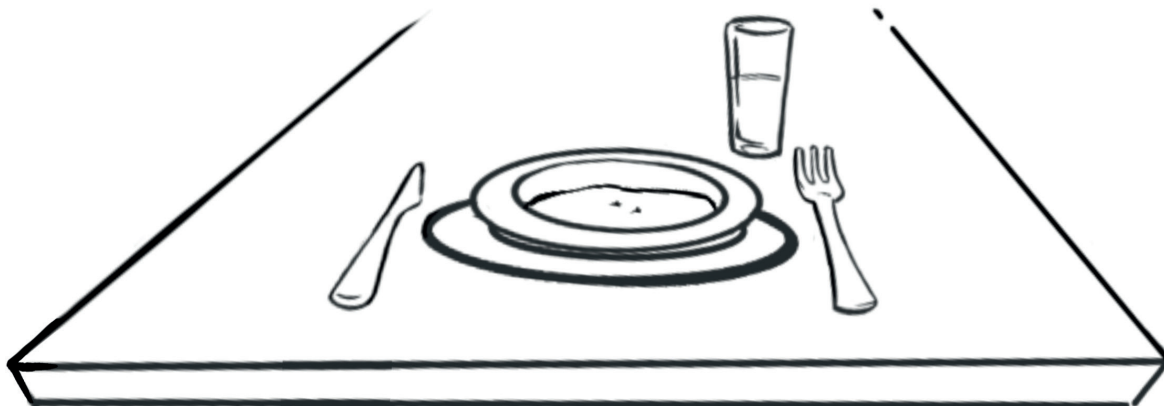
AB 2

22

Bei einer warmen Mahlzeit oder einem festlichen Anlass könnte der Essplatz so aussehen:

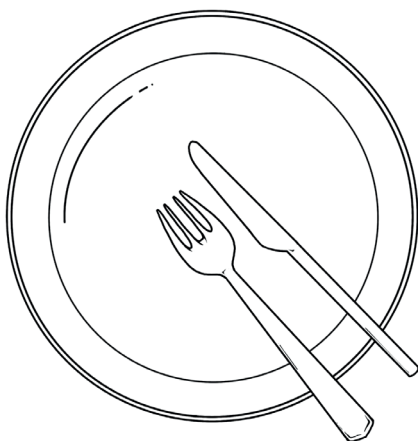


Fürs Frühstück und Abendessen könnte der Essplatz so aussehen:

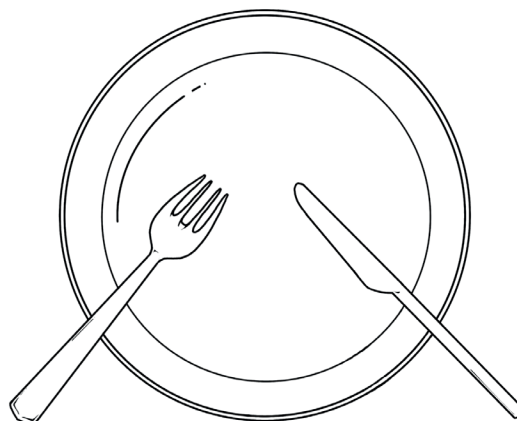


Gedeckt wird nur das, was auch wirklich gebraucht wird: Wenn es zum Mittagessen keine Suppe gibt, wird auch kein Suppenteller und kein Löffel eingedeckt. Wer zum Frühstück oder Abendessen keine Gabel braucht, deckt sie auch nicht mit auf. Wer dagegen den Tag mit einem Müsli beginnt, braucht auch eine Schüssel und einen Löffel.

Was verrät das Besteck?



Ich bin fertig.



Ich hätte gerne noch Nachschlag.

Was bedeutet für dich miteinander essen? Kreise ein oder schreib eigenen Gedanken dazu!

Miteinander Essen macht Freude

Da fühle ich mich geborgen

Es tut gut, miteinander zu essen

Ich mag die Gespräche am Tisch

Wir essen bewusst und lassen uns Zeit

Die Atmosphäre finde ich schön



Quelle Bild: Richtig essen von Anfang an. Medieninhaber und Herausgeber: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com

Zeit zu fragen: Wie geht es dir?

Miteinander reden

Ein neues Gericht miteinander verkosten

Etwas leckeres Essen

Mit Gästen essen

Zeit miteinander verbringen

Das bedeutet miteinander essen für mich:

Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zuhause

AB 4

25



Verhalten beim Essen

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Versetze dich in Gedanken an deinen Platz am Esstisch bei dir zu Hause. Es ist Wochenende und es gibt gerade Mittagessen, ...



	Richtig	Falsch
Beim Essen wird nicht gespielt, ferngesehen oder gelesen		
Miteinander essen macht Spaß		
Einen schön gedeckten Tisch finde ich toll		
Vor dem Essen wasche ich mir die Hände		
Wir essen langsam und es gibt keine Hektik		
Wenn alle fertig sind, darf ich aufstehen		
Mein Essen probiere ich immer		
Wenn ich etwas nicht mag, bekomme ich ein extra Essen		
Alle Familienmitglieder essen miteinander		
Ich darf mein Essen selber schöpfen		
Wenn alle fertig sind, räumen wir miteinander den Tisch ab		
Gibe es eine Tischregel, die du gerne bei dir Zuhause einführen möchtest?		



B

Rezepte

B | Rezept

Bircher Müsli

Zutaten

- 1 Becher Haferflocken
- 2 Esslöffel Rosinen
- 1 Becher Wasser
- 1 Becher Milch
- 4 Esslöffel Joghurt
- 2 Äpfel
- Saft einer Bio-Orange
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 3 Esslöffel Nüsse
- 1 Handvoll Weintrauben



Orange



Apfel



Haferflocken



Nüsse



Zimt



Weintrauben



Joghurt



Rosinen

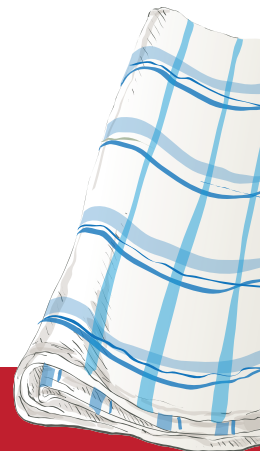


Milch

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen.
6. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

Wer keine Rosinen mag, lässt sie einfach weg.



Bircher Müsli

Zutaten für 10 Portionen

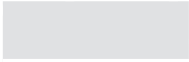
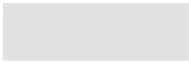
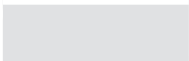
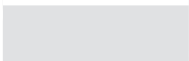
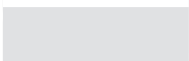
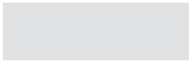
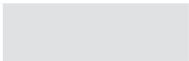
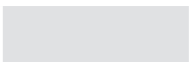
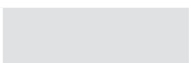
450 g	Haferflocken
5 Esslöffel	Rosinen
625 ml	Wasser
625 ml	Milch
100 g	Joghurt
5	Äpfel
Saft von 3	Bio-Orangen
1 TL	Zimt, gemahlen
80 g	Nüsse
500 g	Weintrauben

Zubereitung

1. Haferflocken und Rosinen in eine Schüssel geben.
2. Wasser dazugeben und abdecken. Mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
3. In der Früh Milch und Joghurt dazugeben.
4. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und grob raspeln. Zum Müsli geben.
5. Orangensaft, Zimt und Nüsse dazugeben. Durchmischen.
6. Weintrauben waschen, abzupfen und dazugeben.

Bircher Müsli

Zutaten

-  Haferflocken
-  Rosinen
-  Wasser
-  Milch
-  Joghurt
-  Apfel
-  Bio-Orange
-  Zimt, Nüsse
-  Weintrauben

B | Rezept

Linsensalat mit Äpfeln

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Linsen
- 5 Becher Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 halber Bund Petersilie



Linsen



Zwiebel



Apfel



Knoblauch



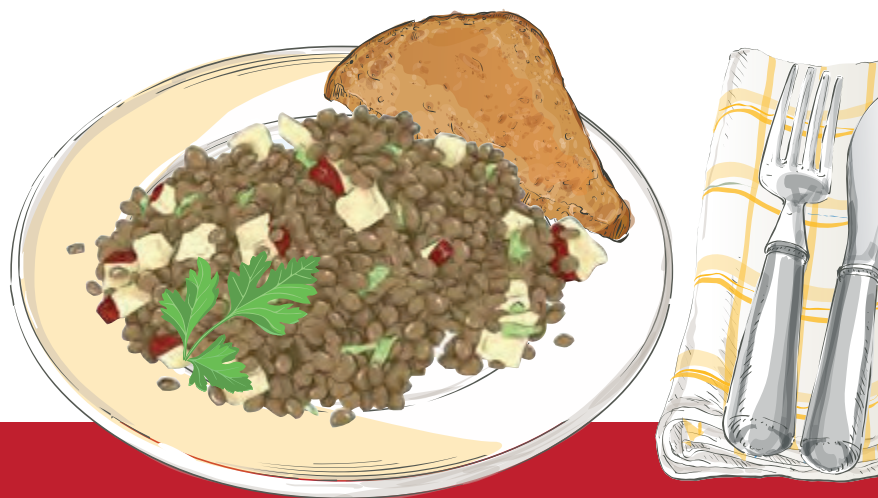
Petersilie

Salatsoße

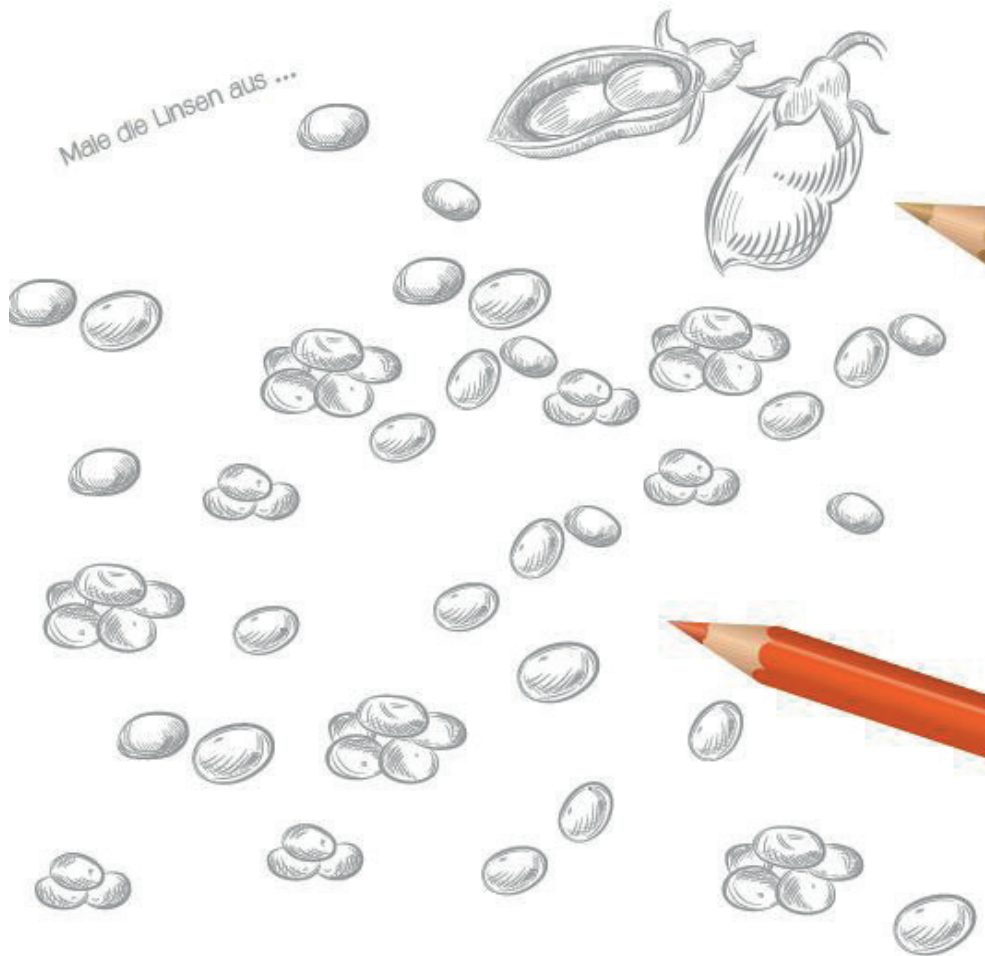
- 1 Teelöffel Senf
- 4 Esslöffel Apfelessig
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen.
 2. Linsen mit Lorbeerblatt und ganzer Knoblauchzehe in einen Topf geben.
 3. Wasser dazugeben.
 4. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen.
- >>>



5. Linsen in ein Sieb abgießen, Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen.
6. Linsen in eine Salatschüssel geben.
7. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
8. Zwiebel schälen, klein schneiden und dazugeben.
9. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben.
10. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
11. Zum Salat geben. Gut mischen.



Linsensalat mit Äpfeln

Zutaten für 10 Portionen

3	Knoblauchzehen
625 g	Linsen
ca. 4 l	Wasser
3	Lorbeerblätter
5	Äpfel
3	Zwiebeln
1,5 Bund	Petersilie

Salatsauce

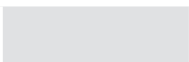
3 Teelöffel	Senf
100 ml	Apfelessig
80 ml	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauchzehe schälen..
2. Linsen mit Lorbeerblättern und ganzer Knoblauchzehe in den Topf geben..
3. Wasser dazugeben.
4. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen.
5. Linsen in ein Sieb abgießen. Knoblauch und Lorbeerblätter entfernen.
6. Linsen in eine Salatschüssel geben.
7. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
8. Zwiebeln schälen, klein schneiden und dazugeben.
9. Petersilie waschen, schneiden und zum Salat geben.
10. Senf, Essig, Salz, Pfeffer und Öl in ein Schraubglas geben. Gut verschließen und kräftig schütteln.
11. Zum Salat geben. Gut mischen.

Linsensalat mit Äpfeln

Zutaten

-  Knoblauchzehen, Lorbeerblätter
-  Linsen
-  Wasser
-  Äpfel
-  Zwiebeln
-  Bund Petersilie
-  Senf, Salz, Pfeffer
-  Apfelessig
-  Olivenöl

B | Rezept

Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten

3-4 Karotten

1 Apfel

Saft einer Bio-Zitrone

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz

3 Esslöffel Sonnenblumenkerne



Karotte



Apfel



Zitrone



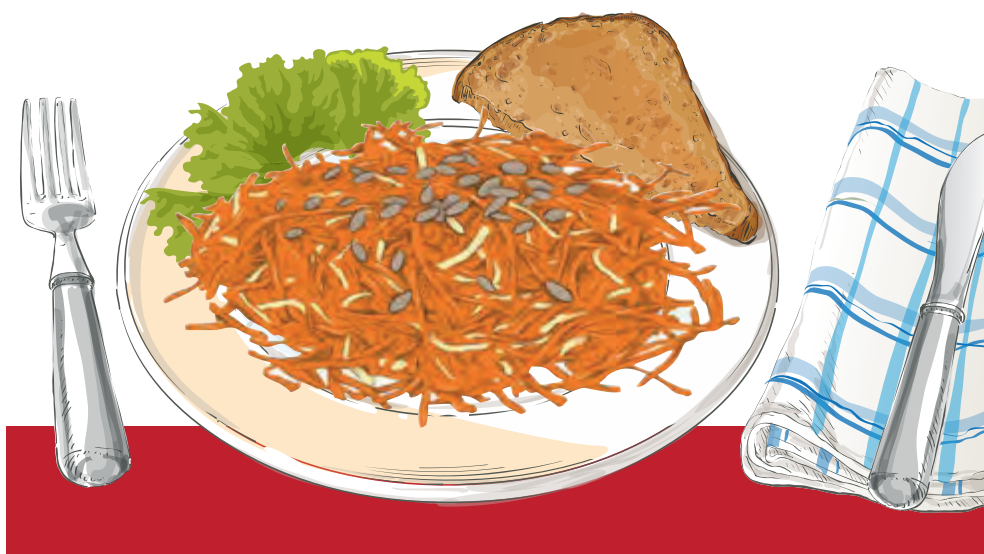
Sonnenblumenkerne



Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Karotten waschen, schälen und raspeln.
2. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln.
3. Karotten und Apfel in eine Schüssel geben.
4. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben. Mischen.
5. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften.
6. Über den Salat geben.



Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten für 10 Portionen

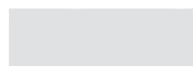
10-12	Karotten
3	Äpfel
Saft von 3	Bio-Zitronen
50 ml	Sonnenblumenöl
	Salz
80 g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

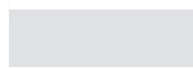
1. Karotten waschen, schälen und raspeln.
2. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und raspeln.
3. Karotten und Äpfel in eine Schüssel geben.
4. Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben. Mischen.
5. Sonnenblumenkerne in der Pfanne leicht anrösten, bis sie duften.
6. Über den Salat geben.

Karotten-Apfelsalat mit Sonnenblumenkernen

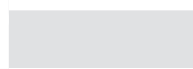
Zutaten



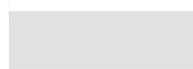
Karotten



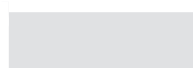
Äpfel



Bio-Zitronen



Sonnenblumenöl



Salz, Sonnenblumenkerne

Knusperbrot

Zutaten für 1 Blech

- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher feine Haferflocken
- 4 Esslöffel geriebene Nüsse
- 3 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 3 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel Sesam
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 1 Becher Wasser



Nüsse



Haferflocken



Rapsöl



Sesam



Sonnenblumenkerne



Dinkelvollkornmehl

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den Teig 15 Minuten stehen lassen.
3. Das Blech mit einem Bogen Backpapier belegen.
4. Den Teig auf dem Blech mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
5. Backrohr auf 180 Grad Celsius aufheizen.
6. Das Blech für 40 Minuten ins Rohr geben.
7. Wenn das Brot schön knusprig aussieht, das Rohr ausschalten und öffnen.
8. Das Knusperbrot auskühlen lassen und in Stücke brechen.



Knusperbrot

Zutaten für 1 Blech

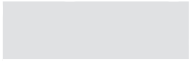
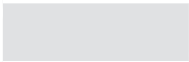
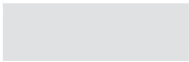
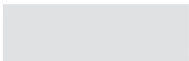
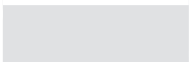
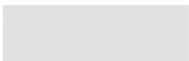
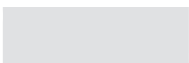
250 g	Dinkelvollkornmehl
150 g	feine Haferflocken
40 g	geriebene Nüsse
30 g	geschrotete Leinsamen
30 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Sesam
1 TL	Salz
30 ml	Rapsöl
250 ml	Wasser

Zubereitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Den Teig 15 Minuten stehen lassen.
3. Das Blech mit einem Bogen Backpapier belegen.
4. Den Teig auf dem Blech mit dem Nudelholz dünn ausrollen.
5. Backrohr auf 180 Grad Celsius aufheizen.
6. Das Blech für 40 Minuten ins Rohr geben.
7. Wenn das Brot schön knusprig aussieht, das Rohr ausschalten und öffnen.
8. Das Knusperbrot auskühlen lassen und in Stücke brechen.

Knusperbrot

Zutaten für 1 Blech

-  Dinkelvollkornmehl
-  feine Haferflocken
-  geriebene Nüsse
-  geschrotete Leinsamen
-  Sonnenblumenkerne
-  Sesam, Wasser
-  Salz, Rapsöl

Quellen

Quellenangaben

- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Fond Gesundes Österreich (Hrsg.):
In die Küche fertig, los!, Wien, 2020