

Gemeinsam essen



Arbeitsauftrag	SuS kochen und essen gemeinsam. Das Rezept dient dabei als Ratgeber.
Ziel	Die Klasse kocht und isst gemeinsam. Gelerntes wird angewendet und der Teamgeist wird gefördert.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Informationen für die Lehrperson• Rezept• Zutaten für das Rezept• Küchenutensilien
Sozialform	GA und PL
Zeit	120'

Zusätzliche Informationen:

- Dessertideen auch auf der Website www.bio-familia.com (Rubrik „Gesund geniessen“).
- Ideen für gesunde Müesli-Snacks auf www.bio-familia.com (Rubrik „Gesund geniessen“)

kiknet.ch – Lektionen

Sehr viele Unterrichtsmaterialien zu verschiedensten Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten für die Sekundarstufe I finden sich in der Rubrik «Wirtschaft / Arbeit / Haushalt» auf kiknet.ch:
<https://www.kiknet.ch/sek-l-3-zyklus/wirtschaft-arbeit-haushalt/>



Gemeinsam kochen und essen



Aufgabe: Arbeitet in Vierergruppen, bei kleineren oder grösseren Gruppen muss die Menge entsprechend angepasst werden.

Rezept

En Guete!

Eistee:

ca. 1 dl Wasser
Honig zum Süssen
5 Teebeutel nach Geschmack
1,5 Liter kaltes Wasser
Eiswürfel

zum Kochen bringen
ins kochende Wasser geben
im heissen Wasser ziehen lassen
ins abgekühlte Teekonzentrat geben
zugeben, Eistee servieren

Halbwarmer Salat:

Essig, Olivenöl, Jogurt, Gewürze
1 Kopfsalat (oder Saisonsalat)

in grosser Schüssel Salatsauce machen
waschen, schneiden, in die Schüssel
geben, noch nicht mischen

0,5 Liter Wasser mit fettfreier Gemüsebouillon
400 gr Broccoli oder Blumenkohl
evtl. anderes Saisongemüse oder Champignons

das Gemüse in der Bouillon garkochen
nach dem Kochen abtropfen lassen

1 Kaffeelöffel Olivenöl
300 gr Poulet (geschnetzelt)
1 Prise Curry und Gewürze nach Geschmack

in Bratpfanne heiss werden lassen
kurz anbraten
Fleisch damit würzen

Das noch warme Gemüse und Fleisch in die Salatschüssel geben, mischen und sofort servieren.
So bleiben Gemüse und Fleisch warm und der Salat trotzdem knackig.

Tomaten-Crostini:

8 Vollkornbrotsscheiben
wenig Margarine
200gr Tomaten oder Pelati
Basilikum, Gewürze nach Geschmack
evtl. Zwiebeln oder Knoblauch
evtl. wenig Mozzarella

auf Blech mit Backpapier geben
Brotsscheiben dünn bestreichen
kleine Würfel schneiden, aufs Brot geben
würzen
gepresster Knoblauch passt sehr gut dazu
sparsam belegen

Die belegten Scheiben im vorgeheizten Ofen bei ca. 200°C etwa 10 Minuten backen, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Zusammen mit dem Salat servieren.

Dessert:

Fruchtsalat mit frischen Saison-Früchten servieren.

Dieser Rezeptvorschlag basiert auf den Richtlinien einer gesunden Ernährung.