



## Arbeitsblatt 2.1.

### WARUM WIR ESSEN UND TRINKEN MÜSSEN

<p>Als du geboren wurdest, hast du vielleicht 3500 Gramm gewogen und warst etwa 50 cm groß. Inzwischen wiegst du vielleicht 30 kg und bist 1,40 m groß. Um diese Zunahme zu erreichen, braucht dein Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe).</p>	<p>Fragen: 1. Was braucht unser Körper, um zu wachsen?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser (bis zu 60 – 65 %), Eiweiß, Fett und Mineralstoffen. Wasser spielt eine wichtige Rolle in unserem Körper. In ihm sind zahlreiche Stoffe gelöst. Da wir ständig Flüssigkeit ausscheiden (bis zu 2 ½ Liter am Tag), müssen wir die entsprechende Menge ersetzen.</p>	<p>2. Aus welchen Stoffen ist unser Körper hauptsächlich aufgebaut?</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Mit der Nahrung führen wir unserem Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe) zu. Die wichtigsten Baustoffe sind Eiweiße. Im Gegensatz zu den Pflanzen, die ihre Eiweißstoffe selbst herstellen können, müssen Tiere und Menschen Pflanzen essen oder Tiere, die Pflanzen gefressen haben, um ihr eigenes Eiweiß herzustellen. Ohne Eiweiß kein Wachstum. Besonders viel Eiweiß ist in Milch, Käse, Eiern, Fisch und Fleisch enthalten. Aber auch Hülsenfrüchte wie z. B. Bohnen enthalten Eiweiß.</p>	<p>3. Nenne den wichtigsten Baustoff! In welchen Nahrungsmitteln ist er enthalten?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Die wichtigsten Brenn- oder Betriebsstoffe sind Fette und Kohlenhydrate. Wir brauchen sie, damit wir uns z. B. bewegen und warm halten können. Fett ist z. B. in Margarine, Käse, Wurst, Öl, Butter, Sahne, aber auch (versteckt) in Nüssen, Kartoffelchips und Schokolade enthalten.</p>	<p>4. Nenne die Brenn- und Betriebsstoffe! Worin sind sie enthalten?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Zucker und Stärke sind Kohlenhydrate. Sie sind gute Wärme- und Energiespender. Zucker kann den Zähnen schaden (Karies) und zu Übergewicht führen. Ein anderes Kohlenhydrat ist Stärke. Sie ist hauptsächlich in Getreide und Kartoffeln enthalten.</p>	<p>5. Was geschieht, wenn Mineralstoffe und Vitamine in der Nahrung fehlen oder zu wenig vorhanden sind?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Zu den Kohlenhydraten gehören auch Ballaststoffe, die vor allem in Getreide und Gemüse enthalten sind. Sie quellen im Darm und fördern die Verdauung.</p>	<p>6. Welche Bedeutung haben die Ballaststoffe und in welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Neben diesen Bau- und Betriebsstoffen braucht unser Körper noch Stoffe, die ebenfalls lebensnotwendig sind: die Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Calcium, Magnesium, Eisen). Fehlen sie, kommt es zu Wachstumsstörungen, Unwohlsein, Leistungsabfall. Langfristig kann man auch krank werden.</p>	



## Arbeitsblatt 2.2.

### LISTE VON MITZUBRINGENDEN NAHRUNGSMITTELN

**Aufgabe:** Bildet 7 Gruppen. Jede Gruppe besorgt die Lebensmittel, die auf der unten abgebildeten Einkaufsliste für die Gruppe stehen. Sortiert die einzelnen Lebensmittel in Gruppen.

Gruppe 1
<b>Brot</b> <b>Möhren</b> <b>Mineralwasser</b> <b>Quark</b> <b>Ei</b> <b>Öl</b>

Gruppe 2
<b>Kartoffeln</b> <b>Gurke</b> <b>Apfel</b> <b>Tee</b> <b>Joghurt</b> <b>Margarine</b>

Gruppe 3
<b>Mehl</b> <b>Paprika</b> <b>Kiwi</b> <b>Saft</b> <b>Fleisch</b> <b>Butter</b>

Gruppe 4
<b>Reis</b> <b>Bohnen</b> <b>Apfelsine</b> <b>Milch</b> <b>Wurst</b>

Gruppe 5
<b>Brötchen</b> <b>Kohlrabi</b> <b>Birnen</b> <b>Limo</b>

Gruppe 6
<b>Nudeln</b> <b>Rosenkohl</b> <b>Zitrone</b> <b>Fisch</b>

Gruppe 7
<b>Müsli</b> <b>Radieschen</b> <b>Banane</b> <b>Saft</b> <b>Käse</b>



## Arbeitsblatt 2.3.

### DIE NAHRUNGSMITTELGRUPPEN

Getränke	
Fette, Öle	
Fleisch, Fisch und Eier	
Milch und Milchprodukte	
Obst	
Gemüse	
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	



## Arbeitsblatt 2.4.

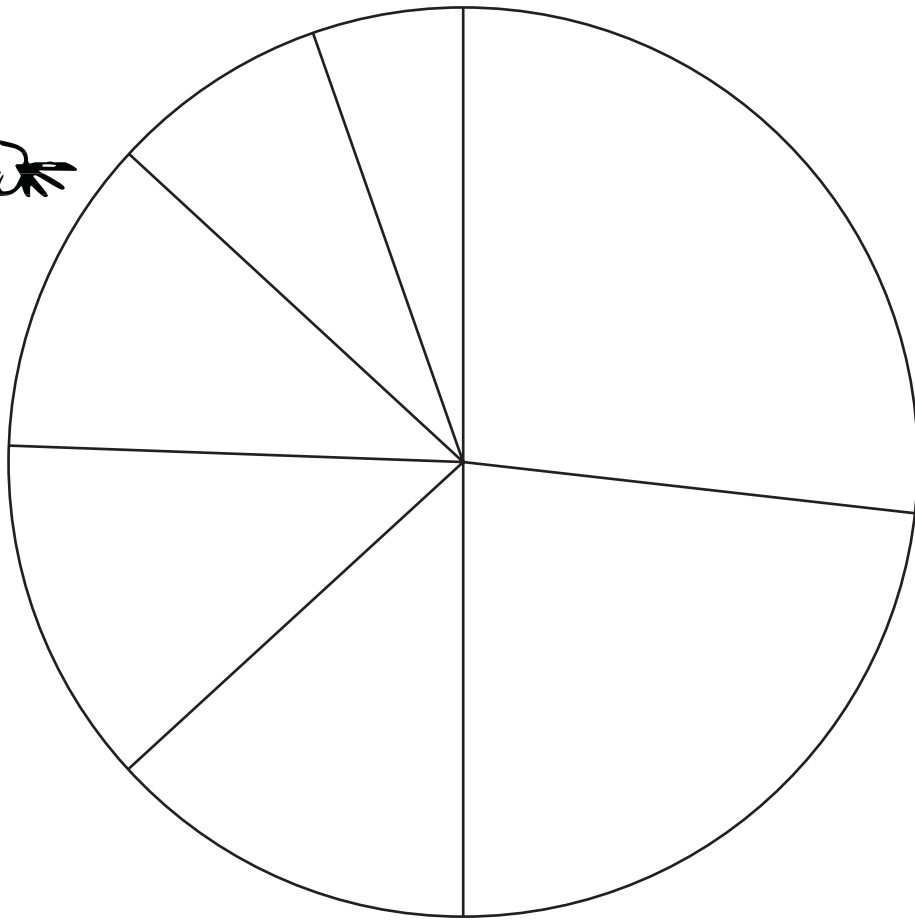
### MEIN TAG IM SCHLARAFFENLAND

Frühstück	
Schulfrühstück	
Mittagessen	
Abendbrot	
Getränke	



## Arbeitsblatt 2.5.

# ERNÄHRUNGSKREIS UND SCHLARAFFENLAND



1. Trage die Nahrungsmittel aus „deinem Schlaraffenland“ in die Nährstoffgruppen des Ernährungskreises ein! Hast du dabei Schwierigkeiten, frage deine Lehrerin / deinen Lehrer.
2. Überprüfe, ob du Nahrungsmittel aus jeder Gruppe zu dir genommen hast. Wenn nicht, schreibe auf, welche Gruppe(n) fehlen!

---

---

---

3. Schreibe Nahrungsmittel auf, die deine Nahrungsmittel aus dem Schlaraffenland ergänzen!

---

---

---

---

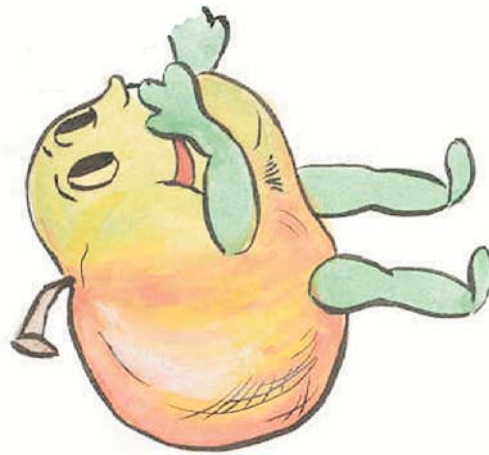
---



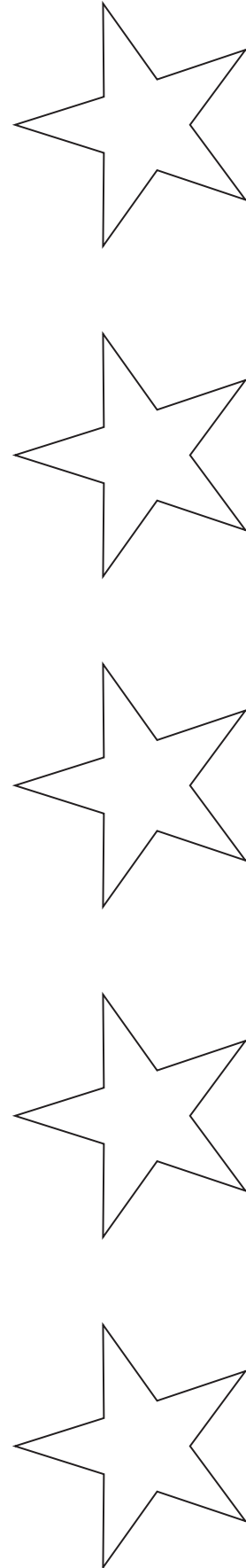
## Arbeitsblatt 2.6.

### VITAMINCHECKLISTE

## Schaffst Du 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag?



- 1 Portion =
- 1 Hand voll große, ganze Früchte wie Apfel oder Birnen
  - 2 Hände voll kleine Früchte wie Erdbeeren oder Johannisbeeren
  - 1 Hand voll unzerkleinertes Gemüse wie Kohlrabi
  - 5 Trockenfrüchte
  - 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft
  - 1 kleine Dose oder Glas Gemüse oder Obst





## Arbeitsblatt 2.7.

### BIST DU EIN GEMÜSEPROFI?

**Aufgabe:** Lies dir die Wörter in dem Kasten genau durch und ordne sie dann in der Tabelle in die richtige Spalte ein!

Tomate \* Gurke \* Kürbis \* Karotte \* Zwiebel \*  
 Rotkohl \* Bohne \* Erbse \* Salat \* Spinat \*  
 Kohlrabi \* Radieschen \* Sellerie \* Broccoli \*  
 Spargel \* Rosenkohl \* Paprika \* Rote Rüben \*  
 Porree \* Feldsalat



Kohlgemüse	Blattgemüse	Stangengemüse
Wurzelgemüse	Zwiebelgemüse	Fruchtgemüse



**Arbeitsblatt 2.7.**

**Lösungsblatt**

**BIST DU EIN GEMÜSEPROFI?**

Tomate \* Gurke \* Kürbis \* Karotte \* Zwiebel \* Rotkohl \* Bohne \*  
 Erbse \* Salat \* Spinat \* Kohlrabi \* Radieschen \* Sellerie \*  
 Broccoli \* Spargel \* Rosenkohl \* Paprika \* Rote Rüben \*  
 Porree \* Feldsalat

Kohlgemüse	Blattgemüse	Stangengemüse
Rotkohl	Salat	Bohne
Kohlrabi	Spinat	Erbse
Broccoli	Feldsalat	Sellerie
Rosenkohl		Spargel
Wurzelgemüse	Zwiebelgemüse	Fruchtgemüse
Karotte	Zwiebel	Tomate
Radieschen	Porree	Gurke
Rote Rüben		Kürbis
		Paprika



















## Arbeitsblatt 2.8.

### GEMÜSE ZU JEDER JAHRESZEIT

**Aufgabe:** In dem abgebildeten Saisonkalender findest du die wichtigsten Gemüsesorten und wann man sie in Deutschland frisch kaufen kann. Welche magst du am liebsten? (Kreuze an). Stelle die Gerichte für die vier Jahreszeiten zusammen.

	JAN	FEB	MRZ	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
 Stangensellerie												
 Zucchini												
 Kopfsalat												
 Endiviensalat												
 Feldsalat												
 Chicoree												
 Blattspinat												
 Lollo Rossa Salat												
 Batavia Salat												
 Eichblatt Salat												
 Eissalat												
 Blumenkohl												
 Brokkoli												
 Schwarzwurzeln												

Meine Frühlingsuppe:

---



---



---

Mein Sommer-Rohkostsalat:

---



---



---

Meine Herbst-Gemüseplatte:

---



---



---

Mein Winter-Eintopf:

---



---



---

Bild: ©CMA



## Arbeitsblatt 2.9.

## Teil 1

# LECKERES AUS OBST UND GEMÜSE IN DER EUROREGION NEIßE

### Sächsische Spezialitäten aus Gemüse und Obst

<p><b>Feldsalat mit Dressing (sächsische Art)</b></p> <p><u>Zutaten (4 Portionen):</u></p> <p>450 g      Feldsalat                  200 ml     saure Sahne                  1 EL       Zitronensaft                             Salz                             Pfeffer                  1 Prise     Zucker                  ½ Bund    Petersilie</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Den Feldsalat verlesen, putzen, waschen und gut trocken schleudern. Dann in eine Schüssel geben. Aus saurer Sahne Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker eine Salatsauce rühren und über den Salat geben. Gut unterheben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 2 EL Petersilie über den Salat streuen und servieren.</p>
<p><b>Zittauer Bohnensuppe</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>400 g      grüne Bohnen                  4            Kartoffel, große                  3/4 L       Fleischbrühe                  2 Stiele    Bohnenkraut                  100 g      Speck, gut durchwachsen                  1            Zwiebel                  2 EL       saure Sahne                  1 EL       Petersilie, fein gehackt                             Salz und Pfeffer</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Geschälte Kartoffeln und Bohnen klein schneiden. Mit Brühe und Bohnenkraut in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 25-30 Minuten köcheln. Bohnenkraut entnehmen. Suppe mit Mixstab pürieren. Speck und Zwiebel klein würfeln, beides rösten und zur Suppe geben. Schließlich Sahne in die Suppe einrühren. Petersilie einstreuen, mit Salz &amp; Pfeffer abschmecken.</p>
<p><b>Sächsische Holunderbeerensuppe</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>750 g      frische Holunderbeeren                             (alternativ: 1000 ml Holunder-                             beerensaft)                  2            Zitronen (Schale)                  50 g       Zucker                  2            reife Birnen                  40 g       Speisestärke                             Milch                             Zitronensaft</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Holunderbeeren waschen und von den Dolden abzupfen oder abschneiden. In einen Topf mit 1,5 l Wasser und den Zitronenschalen geben, 30 Minuten kochen (alternativ: Holunderbeerensaft mit Gewürzen erhitzen). Das Kompott anschließend durch ein Sieb in eine Schale gießen. Dabei auch die Beeren durch das Sieb streichen. Zucker zugeben und umrühren. Die geschälten, in Stücke geschnittenen Birnen kurz in der Suppe ziehen lassen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas kalter Milch anrühren. Die Suppe damit binden und mit Zitronensaft abschmecken.</p>



## Arbeitsblatt 2.9.

## Teil 2

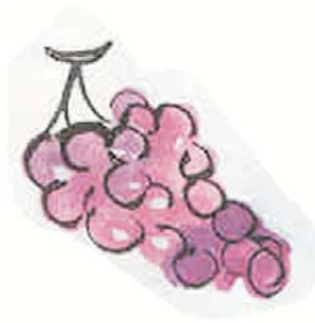
### Tschechische Spezialitäten aus Gemüse und Obst

<p><b>Böhmisches Sauerkraut</b> <b>(5 Portionen)</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <table border="0"> <tr> <td>1 kg</td> <td>Sauerkraut</td> </tr> <tr> <td>330 g</td> <td>Kartoffeln</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Wacholderbeeren</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Wasser</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Kümmel</td> </tr> <tr> <td>1,5 EL</td> <td>Mehl</td> </tr> <tr> <td>½ EL</td> <td>Dill, gehackt</td> </tr> </table>	1 kg	Sauerkraut	330 g	Kartoffeln		Wacholderbeeren		Wasser		Kümmel	1,5 EL	Mehl	½ EL	Dill, gehackt	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Sauerkraut in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Wacholderbeeren (gehackt) und Kümmel darunter mengen und nun das Kraut weich kochen.</p> <p>Kartoffeln (ca. 1/3 der Sauerkrautmenge) schälen, vierteln und in etwas Salzwasser weich kochen. Dann Wasser abgießen, die Kartoffeln mit Mehl (1 1/2 EL) bestäuben und nun zerstampfen, bis ein homogener, sehr fester Brei entsteht. Nun den heißen Sauerkrautsaft (ohne das Kraut) dazu mengen, bis ein mäßig flüssiger Brei entsteht. Diesen in das gekochte Sauerkraut einrühren, das Ganze nochmals aufkochen lassen und gehackte Dill (nicht zu knapp - für diese Menge ca. einen guten halben EL) darunter mischen. Das Sauerkraut sollte vor dem Servieren zweimal aufgewärmt werden (der Geschmack wird dadurch besser).</p>										
1 kg	Sauerkraut																								
330 g	Kartoffeln																								
	Wacholderbeeren																								
	Wasser																								
	Kümmel																								
1,5 EL	Mehl																								
½ EL	Dill, gehackt																								
<p><b>Sauerkrautsuppe</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <table border="0"> <tr> <td>40 g</td> <td>Butter</td> </tr> <tr> <td>1/2</td> <td>Zwiebel</td> </tr> <tr> <td>40 g</td> <td>Mehl</td> </tr> <tr> <td>1 l</td> <td>Brühe</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>Sauerkraut</td> </tr> <tr> <td>50 g</td> <td>Speck</td> </tr> <tr> <td>1 Prise</td> <td>edelsüßer Paprika</td> </tr> <tr> <td>100 g</td> <td>Bratwurst</td> </tr> <tr> <td>1/4 l</td> <td>saure Sahne</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Salz</td> </tr> <tr> <td>1 Prise</td> <td>Zucker</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Zitronensaft</td> </tr> </table>	40 g	Butter	1/2	Zwiebel	40 g	Mehl	1 l	Brühe	300 g	Sauerkraut	50 g	Speck	1 Prise	edelsüßer Paprika	100 g	Bratwurst	1/4 l	saure Sahne		Salz	1 Prise	Zucker		Zitronensaft	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Aus der Margarine, feingehackten Zwiebeln und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit Brühe verdünnen, schaumig schlagen und 10 Minuten kochen lassen.</p> <p>Das feingeschnittene Sauerkraut zugeben. Den Speck in einem Topf zerlassen, Paprika und in Scheiben geschnittene Bratwurst zugeben, kurz anbraten lassen und dann unter die Suppe rühren. Vor dem Servieren mit saurer Sahne abziehen, mit Salz, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken.</p>
40 g	Butter																								
1/2	Zwiebel																								
40 g	Mehl																								
1 l	Brühe																								
300 g	Sauerkraut																								
50 g	Speck																								
1 Prise	edelsüßer Paprika																								
100 g	Bratwurst																								
1/4 l	saure Sahne																								
	Salz																								
1 Prise	Zucker																								
	Zitronensaft																								
<p><b>Obstknödel</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p><i>Knödelteig</i></p> <table border="0"> <tr> <td>900 g</td> <td>Kartoffeln (mehlig kochend)</td> </tr> <tr> <td>300 g</td> <td>Mehl</td> </tr> <tr> <td>1 TL</td> <td>Salz</td> </tr> <tr> <td>2 Stk.</td> <td>Eier</td> </tr> <tr> <td>3 EL</td> <td>Milch</td> </tr> </table> <p><i>Füllung</i></p> <table border="0"> <tr> <td>12</td> <td>Pflaumen</td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>Würfelsucker</td> </tr> <tr> <td>250 g</td> <td>Magerquark</td> </tr> <tr> <td>125 g</td> <td>Butter (zerlassen) oder</td> </tr> <tr> <td>250 ml</td> <td>Sahne (süß)</td> </tr> </table>	900 g	Kartoffeln (mehlig kochend)	300 g	Mehl	1 TL	Salz	2 Stk.	Eier	3 EL	Milch	12	Pflaumen	12	Würfelsucker	250 g	Magerquark	125 g	Butter (zerlassen) oder	250 ml	Sahne (süß)	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Kartoffeln kochen und sofort pellen. Die abgekühlten Kartoffeln reiben oder zerdrücken. Danach mit Mehl, Eiern, Salz und Milch zu einem festen Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in 12 Scheiben schneiden. Die Pflaumen entsteinen und jeweils mit 1 Würfelsucker befüllen.</p> <p>Mit bemehlten Händen die Pflaumen in die Teigscheiben setzen, den Teig vorsichtig an den Seiten hochdrücken und den Obstknödel gut verschließen. Im offenen Topf in leicht gesalzenem Wasser etwa 8 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Knödel sind gar, wenn sie oben schwimmen. Knödel bei Tisch aufreißen und mit zerbröseltem Quark und Butter, nur der Butter oder flüssiger Sahne servieren.</p>				
900 g	Kartoffeln (mehlig kochend)																								
300 g	Mehl																								
1 TL	Salz																								
2 Stk.	Eier																								
3 EL	Milch																								
12	Pflaumen																								
12	Würfelsucker																								
250 g	Magerquark																								
125 g	Butter (zerlassen) oder																								
250 ml	Sahne (süß)																								



## Arbeitsblatt 2.10.

### OBST MIT ALLEN SINNEN ENTDECKEN



**Aufgabe:** Schau dir die beiden Obstarten zunächst von außen an. Beschreibe Farbe, Form und miss die Größe der Frucht mit dem Lineal. Jetzt schneide die Frucht der Länge nach durch und schau dir an, wie sie von innen aussieht. Hat sie ein Kerngehäuse, einen großen Stein oder viele kleine Samenkernchen? Welche Farbe hat das Fruchtfleisch, wie sieht der Kern aus?

Trage die Ergebnisse und Beobachtungen in die untere Tabelle ein!

**Material:** zwei Obstarten, Messer, Brettchen, Lineal und Buntstifte

#### Untersuchungsprotokoll

	Frucht 1	Frucht 2
Wie heißt die Frucht?		
Welche Form hat die Frucht? (z. B. rund, eiförmig, birnenförmig....)		
Wie groß ist die Frucht?		
Wie sieht die Schale aus? (z. B. rot, gelb, orange, glänzend, matt....)		
Wie fühlt sich das Obst an? (z. B. weich, hart, rau, glatt, samtig ....)		
Welche Farbe hat das Fruchtfleisch? (z. B. weiß, rot, gelb....)		
Welche Samen hat das Obst? (z B. ein großer Stein, mehrere Kerne in einem Kerngehäuse, viele kleine Kernchen....)		
Zu welcher Gruppe gehört die Frucht? (Kernfrucht, Steinfrucht, Beerenfrucht....)		



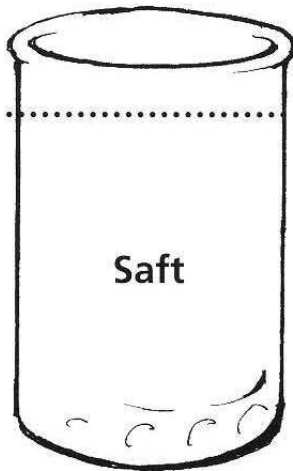
## Arbeitsblatt 2.11.

### SÄFTE UND CO – DIE MISCHUNG MACHT`S

**Aufgabe:** Stelle alle unten abgebildeten Saftmischungen zur Verfügung (linke Spalte = selbstgemischte Proben, rechte Spalte = gekaufte Proben). Probiere aus jeder Kanne. Welche Probe schmeckt dir am besten? Prüfe die Unterschiede und überlege, wie sie zustande kommen.

selbstgemischt

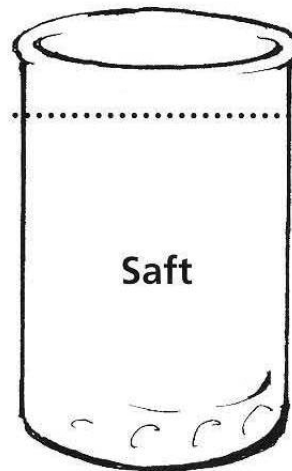
gekauft



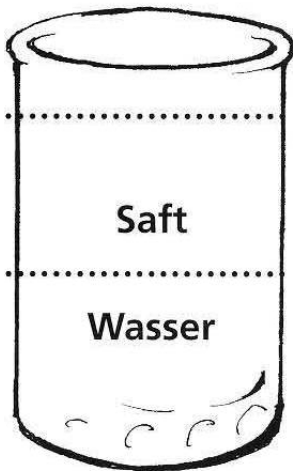
Welche  
Kanne?



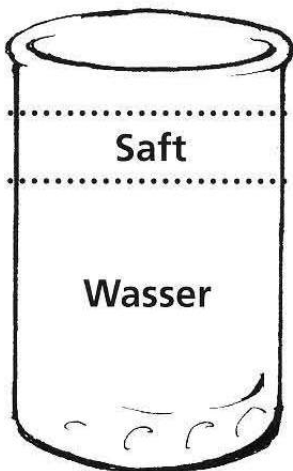
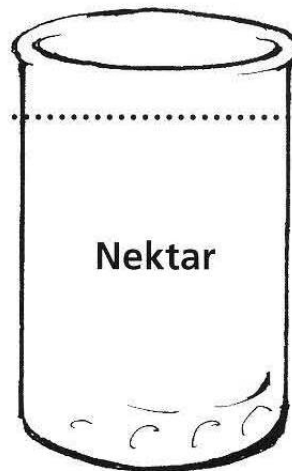
=



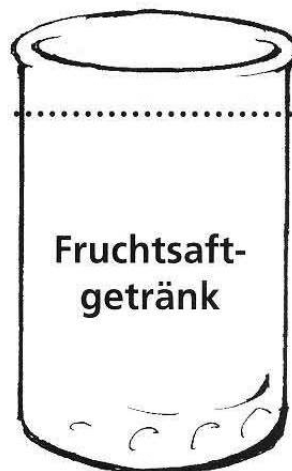
Welche  
Kanne?



=



=





## Arbeitsblatt 2.12.

### KLEINE KRÄUTERKUNDE – WER BIN ICH?

**Aufgabe:** Hier ist etwas durcheinander geraten. Lies dir die Beschreibungen in dem Kästchen durch. Um welches Kraut handelt es sich? Verbinde den Text mit der passenden Abbildung!

Dill



Ich bin bekannt für Tee, der meist aus meinen zerkleinerten, getrockneten Blättern gebrüht wird. Sehr erfrischend schmecke ich aber auch frisch und das verdanke ich einem besonderen ätherischen Öl, dem Menthol.



Schnittlauch

Mich gibt es mit krausen und mit glatten Blättchen. Eigentlich bin ich ein Universalgenie, weil ich fast allen Speisen eine frische Note verleihe.

Petersilie



Ich bin ein Strauch und habe keine richtigen Blätter, sondern eher Nadeln. Diese verströmen einen sehr intensiven Geruch, wenn du an ihnen reibst. Köstlich wird es, wenn ich mit Schafskäse oder mit Fleisch zusammenkomme.

Pfefferminze



Meine Blätter sind weich, sehr fein gefiedert und zipfelig. Diese Blättchen werden in der Küche verwendet und passen ganz besonders gut zu Gurkensalat.



Rosmarin

Meine Familie sind die Zwiebeln. Ich wachse über der Erde, wo ich meine langen dünnen und hohlen Stängel der Sonne entgegenrecke. Ein Kräuterquark ohne mich ist unvorstellbar! Du kennst bestimmt auch meinen großen Bruder, den Lauch.



## Arbeitsblatt 2.13.

### LECKERES AUS KRÄUTERN

<p><b>Kräuterbutter</b></p> <p><u>Zutaten:</u> 1-2 Knoblauchzehen Je 1 Bund Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Kerbel, einige Blättchen Pfefferminze Salz, Pfeffer 250 g weiche Butter</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Knoblauchzehen schälen und hacken. Petersilie, Basilikum, Kerbel und Pfefferminze waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen und klein hacken. Schnittlauch unter Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Stückchen schneiden. Die weiche Butter mit einer Gabel zerdrücken und die Kräuter nach und nach untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter zu einer Rolle formen und in Alufolie eingewickelt in den Kühlschrank legen und fest werden lassen. Bald essen!</p>
<p><b>Basilikum-Öl</b></p> <p><u>Zutaten:</u> 1 Töpfchen Basilikum 1 TL schwarze Pfefferkörner 0,7 l feines Rapsöl hübsche, leere Flasche mit Verschluss</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Zupfe die Basilikumblätter von den Stielen ab, wasche sie vorsichtig und tupfe sie mit Küchenkrepp trocken. Gib die Blätter mit den Pfefferkörnern in eine schöne Flasche und fülle sie mit feinem Rapsöl auf (nicht ganz randvoll machen!). Verschließe die Flasche. Das Öl soll vor Gebrauch drei Wochen durchziehen, damit sich der volle Geschmack entwickelt.</p> <p>Beachte: Das Kräuteröl an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren!</p>
<p><b>Kräuterquark (4 Portionen)</b></p> <p><u>Zutaten:</u> 500 g Magerquark 1/8 Liter Milch oder Mineralwasser 1 – 2 Bund frische Kräuter 1/2 TL Salz</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Den Quark mit der Flüssigkeit glatt rühren. Die Kräuter waschen, fein hacken und zu dem Quark dazugeben, mit etwas Salz abschmecken.</p>
<p><b>Kräuterbowle:</b></p> <p><u>Zutaten:</u> 2 Stängel Zitronenmelisse 2 Stängel Pfefferminze 1 Flasche Apfelsaft 1 Flasche Wasser</p>	<p><u>Zubereitung:</u> Die Kräuter über Nacht in Apfelsaft einlegen und kühl stellen. Am nächsten Tag die Bowle mit dem Wasser auffüllen und mit Eiswürfeln servieren.</p>



## Arbeitsblatt 2.14.

# NATÜRLICH SCHÖN MIT KRÄUTERN



<p><b>Kräuterseife:</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>150 g frische, noch weiche Kernseife oder ausgehärtete Kernseife zu Flocken reiben</p> <p>90 ml Tee (Kamille, Pfefferminz, Lindenblüten, oder anderen)</p> <p>40 ml Zitronensaft</p> <p>1 – 1 ½ EL frischen Rosmarin (gehackt)</p> <p>1 EL Haferflocken</p> <p>6 Tropfen ätherisches Öl</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Tee, Zitronensaft und die Seife in einem Topf erhitzen und anschließend abkühlen lassen. Den frischen Rosmarin klein hacken und zusammen mit den Haferflocken und ätherischen Öl in die Seifenmasse einrühren. Die Seife in vorbereitete Formen gießen und erkalten lassen.</p>
<p><b>Rosenessig</b> (zum Einreiben nach dem Baden, stellt den Säuremantel der Haut wieder her)</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>1-2 Hände (voll) Duftrosenblüten</p> <p>1/8 l Obstessig</p> <p>1/8 l destilliertes Wasser</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Rosenblüten mit dem Obstessig erwärmen, das Wasser dazugeben und die Flüssigkeit 2 Wochen dunkel und kühl reifen lassen. Danach abfiltrieren und in einer dekorativen Flasche aufbewahren.</p>
<p><b>Rosenwasser</b> (erfrischt die Haut)</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>50 g frische, rote Rosenblütenblätter</p> <p>90 ml Alkohol (Wodka)</p> <p>500 ml dest. Wasser oder abgekochtes Wasser zum Auffüllen</p> <p>8 Tropfen Rosenöl</p> <p>4 Tropfen Sandelholz-Öl</p> <p>1 Tropfen Nelkenöl</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Alle Zutaten in den Alkohol geben und die Flüssigkeit 2 Wochen dunkel und kühl durchziehen lassen. Danach die festen Stoffe abseien und die Flüssigkeit in dekorativen Flaschen aufbewahren.</p>
<p><b>Ringelblumensalbe</b></p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>500 g Schweineschmalz</p> <p>250 ml Ringelblumenöl</p> <p>einige Tropfen Rosenöl</p> <p>eine Handvoll Ringelblumenblüten (frisch oder getrocknet)</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Schmalz im Topf zergehen lassen, die Ringelblumenblüten hinein geben und kurz aufkochen lassen. Gut umrühren. Über Nacht zugedeckt stehen lassen. Am nächsten Tag wieder kurz erhitzen und durch ein Tuch seihen (oder durch einen Kaffeefilter schütten). Ringelblumenöl und Rosenöl dazugeben. Das Ganze in kleine Dosen abfüllen und fest werden lassen. Kühl aufbewahren.</p>





## Arbeitsblatt 2.15.

# WIR ORGANISIEREN EINE VITAMINPARTY

### Arbeitsplan

Was muss vorbereitet werden?	Wer macht das?
Rezepte aussuchen:	
- mit Gemüse	
- mit Obst	
- mit Kräutern	
Einkaufsliste erstellen und Lebensmittel besorgen	
Tische, Stühle vorbereiten und dekorieren	
Speisen zubereiten	
- 1. Gruppe: Gemüse	
- 2. Gruppe: Obst	
- 3. Gruppe: Kräuter	
Rahmenprogramm vorbereiten	

1. Erstellt anhand der Vorlage einen Arbeitsplan, der euren persönlichen Rahmenbedingungen entspricht.
2. Ergänzt die Liste gegebenenfalls mit euren organisatorischen Einzelheiten.
3. Plant eure Vitaminparty – ihr könnt sicher viele kreative Vorschläge machen.

