VEREIN zur Nutzung von Ungenutztem

feld-Schule

PROJEKTSTUNDE 2

Vom Blatt bis zur Wurzel: So vielfältig ist unser Gemüse

Begleitheft zur Durchführung inklusive Druckvorlagen und Hintergrundinformationen

7 - 10 Jahre I 07 / 2018

feld-Schule

Im Rahmen des Projektes „feld-Schule“ wurden Unterlagen für Exkursionen (EX) und Projektstunden (PS) für Jugendliche ausgearbeitet und umgesetzt, die den nachhaltigen/ressourcenschonenden Umgang mit regionalen, saisonalen Lebensmitteln fördern.

Durch das direkte Erfahrbar-Machen des Kreislaufes der Lebensmittel vom Acker bis zum Teller wird den Jugendlichen der sorgfältige Umgang mit vorhandenen Ressourcen vermittelt. Die ausgearbeiteten EX & PS sind auf praktischer Erfahrung aufgebaut, das Erleben mit allen Sinnen steht im Mittelpunkt.

Anhand von praktischen Beispielen - teilweise im Stadtraum, in Gemeinschaftsgärten oder auf landwirtschaftlichen Betrieben - werden die Zusammenhänge bzw. Herausforderungen in der Lebensmittelherstellung und –weiterverarbeitung und der damit einhergehenden Umwelteinflüsse (Auswirkungen auf Boden, Lebensraum, Biodiversität etc.) gelehrt.

Ein sorgfältiger Umgang mit vorhandenen Ressourcen und die Wertschätzung bereits produzierter, regionaler und qualitativ hochwertiger Lebensmittel stellen eine wichtige Basis für zukünftige Entscheidungsträger_innen und Konsument_innen dar. Dies zieht auch ökologisch positive Folgen (Erhaltung der Lebensgrundlagen, Natur- und Umweltschutz) nach sich.

Einsatz der Unterlagen

Die Exkursionen und Projektstunden sind sehr stark auf die praktische Ausübung angelegt, damit den Jugendlichen die Inhalte noch besser vermittelt werden können. Dafür wurden die einzelnen Exkursionen mit den Inhalten der Projektstunden angeglichen und umgekehrt. Eine gekoppelte zeitnahe Durchführung beider ist empfehlenswert, z.B. EX1 und PS1. Natürlich können einzelne Themenschwerpunkte auch im Unterricht aufgearbeitet werden.

Die fächerübergreifende Thematik ist anwendbar in Projekttagen oder einzelnen Unterrichtsstunden:

Primarstufe: Sachunterricht, Ethik/Religion

Sekundarstufe: Biologie, Geografie, Ethik/Religion, Geschichte, Kochen/Ernährung

INHALTSVERZEICHNIS

PROJEKTSTUNDE 2

Überblick / Organisation und Vorbereitung 4

Behandelte Themenbereiche & Übersicht der Stationen / Einführung 5

1. Station „Saison und Region“ 6

2. Station „Herkunft der Lebensmittel / 3. Station „Apfelverkostung“ 7

Teil 2: Kochen und Verkosten 8

Abschluss 9

HINTERGRUNDWISSEN 10

FOTOCREDITS 11

DRUCKVORLAGEN 11-23

IMPRESSUM

Redaktion: feld-Verein, Sonnenburgstr. 11, 6020 Innsbruck; **Grafik:** Luzia Dieringer, Claudia Sacher; **Text/Überarbeitung:** Josefa Friedel, Maria Rosa Paulmichl, Sarah Kerle, Maria Lerchbaumer; **Fotografien:** Fotos von Projektstunden/Exkursionen: © feld-Verein 2018
Die Unterlagen zur feld-Schule werden unter der Creative Commons Lizenz CC-BY-SA-NC zur Verfügung gestellt.

EXKURSIONEN

Wo werden Lebensmittel produziert?

Wo bekomme ich meine Lebensmittel her?

Wie kommt die Ware in den Supermarkt?

Wie viel darf ein Kilo Kartoffeln kosten?

Schauplätze für unsere Exkursionen sind landwirtschaftliche Betriebe, Gemeinschaftsgärten und Verkaufsstellen im urbanen Raum.

Exkursion 1 – Lebensmittelbeschaffung im urbanen Raum

Bei einem Streifzug durch die Stadt werden alternative Möglichkeiten zur Beschaffung von Lebensmitteln aufgezeigt. Eine Challenge im Supermarkt vermittelt den Jugendlichen wesentliche Kriterien, die bei der Kaufentscheidung abgewogen werden und Einfluss auf die Umwelt haben. Die Jugendlichen lernen bei den einzelnen Stationen unterschiedliche Vermarktungswege und deren Vor- und Nachteile kennen.

Ideale Jahreszeit: Jahreszeitenunabhängig

Exkursion 2 – Die Vielfalt am Feld

Die Vielfalt am Feld wird in einem Gemeinschaftsgarten erforscht. Was blüht/wächst gerade? Was ist erntereif? Was esse ich von der Pflanze? Nachdem die Jugendlichen die Pflanze als Lebewesen und ihre essbaren Teile erfahren haben, erkunden sie die Sorten- und Pflanzenvielfalt im Garten. Der Bezug zur Saisonalität unterstützt sie dabei.

Ideale Jahreszeit: Frühjahr - Herbst

Exkursion 3 – Vom Feld bis in die Küche

Nach der Ernte ist vor der Ernte – die Jugendlichen verfolgen den Kreislauf der Feldfrüchte weiter. Aussortieren, lagern, liefern- vom Feld bis in die Küche soll der Weg der Waren transparent dargestellt werden. Die Klassifizierung der Ernte und die Preisgestaltung für Supermarkt-Produkte werden genauer unter die Lupe genommen.

Ideale Jahreszeit: Sommer - Winter

PROJEKTSTUNDEN

Schmeckt frisches Joghurt und Joghurt kurz nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum unterschiedlich?

Welche Geschmacksrichtungen passen zusammen?

Was mach ich mit zu viel Obst im Sommer?

Im thematischen Zusammenhang mit den Exkursionen wurden folgende Projektstunden ausgearbeitet:

Projektstunde 1 – Reste verwerten statt wegwerfen

Angefangen mit einem Sinnestraining zur Unterstützung der Entscheidungsfindung von genießbaren Lebensmitteln geht es in die praktische Kocherfahrungen. Dabei werden die Grenzen und Möglichkeiten in Bezug auf Verwertbarkeit von optisch nicht mehr einwandfreien bzw. übriggebliebenen Zutaten in der Praxis erkundet.

Projektstunde 2 – Vom Blatt bis zur Wurzel: So vielfältig ist unser Gemüse

Regionalität ist ein wichtiger Begriff – aber welches Gemüse und Obst wächst eigentlich in der Region und wo kommt es ursprünglich her? Die Jugendlichen nehmen eine geografische Zuordnung unterschiedlicher Sorten vor und begründen diese. Im praktischen Teil des Workshops wird Obst verkostet und anhand z.B. des Apfels die Sorten- und Geschmacksvielfalt erlebt. Beim Zubereiten wird der Fokus auf die Verwendung der gesamten Pflanze gelegt, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Projektstunde 3 – Saisonalität und Verfügbarkeit das ganze Jahr über / Kochtechniken

In dieser Projektstunde lernen die Jugendlichen praktische Methoden des Konservierens bzw. Haltbarmachens von Lebensmitteln kennen. Um die Vielfalt der Wege aufzuzeigenwerden in einer Gruppenarbeit verschiedene Techniken selbständig erarbeitet und ausgewählte Methoden in der Praxis umgesetzt.Sie können die fertigen Produkte (und damit auch die Information um die Herstellung) mit nach Hause nehmen und weitergeben.

PROJEKTSTUNDE 2 - GEMÜSEVERARBEITUNG IM GANZEN UND QUALITÄTSMERKMALE / VIELFALT

Überblick, Dauer & Thema

Hinweise

Altersgruppe: 7-10 Jahre

Schulstufe: Volksschule

Empfohlene Gruppengröße: max. 25 Kinder

Dauer: 2,5 h (inkl. Pausen)

Thema & Ziel der Projektstunde

1. **Vielfalt kennenlernen**
2. **Saisonalität und Regionalität – Was wächst wann wo?**
3. **Ursprungssorten und deren Herkunft**

Regional und saisonal zu essen sind Eckpfeiler einer nachhaltigen Ernährungweise. Trotz der saisonal beschränkten Verfügbarkeit lernen die Kinder Vielfalt kennen - die Vielfalt der Lebensmittel zu bestimmten Jahreszeiten, wie auch die Vielfalt der Zubereitungsarten. Anhand der Geschichte, der Herkunft und der Wanderbewegungen von Lebensmitteln, lassen sich kulturgeschichtliche und migrationspädagogische Themen diskutieren.

Pausenzeit

Insgesamt wurden 15 min für Pausenzeiten eingeplant. Die Pause bietet sich vor dem Kochteil an, um den Raum vorzubereiten.

Organisation & Vorbereitung der Exkursion

Stationen

- Ausdruck des gesamten Ablaufs und der Druckvorlagen der jeweiligen Station
- 1. Station „Saison und Region": Großer Tisch für Jahreszeitenkreis
- 2. Station „Herkunft der Lebensmittel": Weltkarte
- 3. Station „Apfelverkostung": 3 Apfelsorten, Messer, Brett, 3 Teller, einfache Papierkrone

Kochen

- Papier & Stifte
- Lebensmittel besorgen
- Rezepte ausdrucken
- Spülmittel
- Schwamm
- Behältnis für Bioabfälle
- Rezept 1: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Messer, Schneidbretter
- Rezept 2 / 3: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Pürierstab, Messer, Schneidbretter
- Rezept 4: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Reibe, Messer, Schneidbretter
- Behältnisse mitnehmen, für den Fall, dass etwas übrig bleibt
- Kochschürze und Kopfbedeckung für die Kursleiter_in

Lebensmittel

- Findet die Exkursion 2 im Vorfeld statt, kann die Ernte aus dieser in die Projektstunde miteingebaut werden.
- Benötigte Lebensmittel den Rezepten entnehmen, zusätzlich Brot besorgen. Werden alle Rezepte laut Anleitung nachgekocht reichen die angegebenen Mengen für eine Gruppengröße von 25 Kindern. Bei reduzierter Rezept-Auswahl müssen die Mengen entsprechend adaptiert werden.

Information für Kinder & Betreuungspersonen

Mitzubringen sind:

- Kochschürze und Kopfbedeckung
- Becher

Die gemeinsam gekochten Lebensmittel sind kein Ersatz für das Mittagessen

Behandelte Themenbereiche & Übersicht der Stationen

Einführung

Die beteiligten Personen, der Grundablauf, die Inhalte der Projektstunde und die gemeinsamen Spielregeln werden vorgestellt.

Teil 1: Saison, Region und Herkunft von ausgewählten Obst- und Gemüsessorten

Im theoretischen Teil dieser Projektstunde werden die Kinder für Themen der Regionalität und Herkunft bzw. Sorten- und Artenvielfalt von unterschiedlichem Obst und Gemüse, das es im Supermarkt zu kaufen gibt, herangeführt.

1. Station „Saison und Region"
2. Station „Herkunft der Lebensmittel"
3. Station „Apfelverkostung"

Überleitung "Vielfalt ernährt die Welt - Gerichte aus verschiedenen Kulturen"

Die Vielfalt der Esskulturen wird durch die persönliche Erfahrung und das Wissen der Kinder dargestellt.

Teil 2: Kochen & Verkostung

Die Kinder kochen in Gruppen unterschiedliche Rezepte, die anschließend gemeinsam verkostet werden.

Abschluss

Den Abschluss bildet eine kurze Zusammenfassung und Evaluierung der Projektstunde.

Einführung

Dauer: 10 min

Gruppengröße: max. 25

Material: -

Druckvorlagen: Spielregeln S. 12-14

Begrüßung & Vorstellung der Gruppe

Ablauf der Exkursion

Kurzen zeitlichen Ablauf der Projektstunde darstellen

Wann gibt es Pausen?

Rückblick

Falls Exkursion 2 vorab stattgefunden hat, kann darauf Bezug genommen werden: Wo wart ihr? Was bedeutet „Gemeinschaft" in der Gruppe und was im Garten? Welche Pflanzen habt ihr vorgefunden? Wie haben sie ausgesehen? Warum waren genau diese Pflanzen zu dieser Zeit da? Wie haben die Pflanzen ausgehen? Welche Teile sind essbar? Bei gängigen Obst und Gemüsesorten, welche Teile essen wir davon?

Alternative Einführung

Was fällt euch zum Thema Vielfalt ein?

- Viefalt in der Klasse: Wäre es nicht langweilig, wenn ihr alle gleich wärt?
- Vielfalt am Teller / der Pflanzen: Wer vielfältig isst, isst gesünder – je bunter, desto besser!
- Vielfalt an Farben: Bunte Farben machen fröhlich, sind schön anzusehen

Gruppeneinteilung

Kinder in 5 Kleingruppen einteilen (verbleiben in diesen Gruppen für die gesamte Projektstunde) und eine_n Gruppenverantwortliche_n festlegen.

Vorschlag für Spielregeln

Für ein respektvolles Miteinander schlagen wir vor, dass gemeinsame Spielregeln vorab erklärt oder wiederholt werden, wie z.B.

wir achten aufeinander - das heißt, wir achten darauf, dass:

- jede_r kann etwas sehen
- jede_r kann etwas hören
- jede_r kann fragen
- jede_r bleibt bei seiner Gruppe
- gebt den Spielen die Chance, euch zu überraschen

1. Station „Saison und Region"

Dauer: 20 min

Gruppengröße: max. 25

Material: -

Druckvorlage: Jahreszeitenbilder S. 15-18, Bilder Obst und Gemüse S.19

Woher kommt der Kürbis ursprünglich und wie sah er damals aus??

Ablauf

Alle Kinder stellen sich um die Tische, wo bereits die Jahreszeitenbilder in einem Kreis aufgelegt sind. Es sollte genügend Platz um die Tische sein, sodass alle auf den Kreis schauen können.

Die Bilder von Obst und Gemüse werden in die Mitte gelegt, außerhalb der Jahreszeiten. Hier sollte klar kommuniziert werden, dass es sich um die Region Tirol/Österreich handelt.

Der Auftrag lautet, die Bilder den der Jahreszeit (Saison) zuzuordnen. Die Kinder sollen gemeinsam (diskutieren und sich pro Bild auf eine Saison einigen.

Ergänzende Erklärung

Wo ist es den Kindern leicht gefallen, die Bilder der Jahreszeit zuzuordnen, wo war es schwierig? Warum? (ständige Verfügbarkeit im Supermarkt).

Geschmack thematisieren: Saisonal essen ist sehr genussvoll, wenn wir voller Vorfreude z.B. auf die Beerensaison wartet. Wie ist der Geschmack von Tomaten im Winter? Wie schmecken sie frisch gepflückt?

Kirsche

Ernte: Sommer (Ende Mai - Juli/August), Lagefähig: Nein

Melanzani

Ernte: Sommer (Juli - September), Lagerfähig: Nein

Karotte

Ernte: Sommer/Herbst (Juni - Oktober), Lagerfähig: Ja

Kürbis

Ernte: Herbst (September - November), Lagerfähig: Ja

2. Station „Herkunft der Lebensmittel"

Dauer: 20 min

Gruppengröße: max. 25

Material: Weltkarte

Druckvorlagen: **Bilder von** Gemüse und Obst S. 20

Ablauf

Die Kinder rund um eine Weltkarte versammeln und die Lebensmittel Karotten, Kartoffeln, Tomaten und Äpfel geographisch zuordnen lassen. Wir finden diese Lebensmittel alle im Supermarkt, aber wo wurden sie geboren, wo kommen sie ursprünglich her. Hier sollte wieder eine Diskussion unter den Kindern entstehen, um sich schlussendlich auf ein Land zu einigen. Der Ursprungsweg der jeweiligen Sorte wird gefunden und der Transportweg visualisiert. Gemeinsam werden zu diesen Sorten Speisen gesucht, die ursprünglich daraus gemacht wurden und mit Gerichten, die es zu diesen Obst und Gemüse bei uns gibt, verglichen.

Nachbesprechung

Herkunft der Lebensmittel zeigen und die Wanderbewegung der Lebensmittel erklären. (siehe dazu Hintergrundwissen S. 11)

Karotte

Herkunft: Mittelmeerraum, Afghanistan; typische Speisen: Eintöpfe und Suppen in allerlei Variationen, Karottensaft, Karottensalat, Karotten im Kuchen

Tomate

Herkunft: Mittelamerika Mexiko; typische Speise: Tomatensauce, Salsa Roja mit roten Tomaten, Tomaten mit Mozarella

Apfel

Herkunft: Kasachstan; typische Speise: Apfelstrudel, Apfelmus, Apfelkuchen

Kartoffel

Herkunft: Peru; typische Speise: Kartoffelpuffer, Bratkartoffel, Kartoffelsalat, Ofenkartoffeln

3. Station „Apfelverkostung"

Dauer: 30 min

Gruppengröße: max. 30

Material: 3 Apfelsorten, Messer, Brett, 3 Teller, einfache Papierkrone

Vorbereitung

Drei Apfelsorten einkaufen und kurz vorher in kleine Stücke teilen. Auf verschiedene Teller (Achtung Verwechslungsgefahr!) die Apfelsorten legen.

Ablauf

Alle Kinder sitzen im Kreis und nacheinander werden alle drei Apfelsorten probiert. Die Apfelspalten werden ausgeteilt. Gemeinsam und gleichzeitig riechen wir an den Apfelspalten, die Augen sind dabei geschlossen. Danach wird von dem Spalten abgebissen und langsam im Mund zerkaut. Die Kinder sollen sich möglichst ruhig verhalten und den Geschmack für sich erleben. Es geht um den eigenen Geschmack, der sehr individuell ist. Nach der Verkostung des jeweiligen Apfelstückes, werden den Kindern Fragen zu den folgenden Punkten gestellt:

- Geschmack: Süß – Sauer
- Konsistenz: Knackig – Weich
  Saftig – Trocken/Mehlig

Die Kinder können sich zwischen diesen zwei Antwortmöglichkeiten entscheiden. Bei einer Antwort stehen die Kinder auf und bei der anderen Antwort bleiben sie sitzen. Wenn sie sich nicht entscheiden können oder ganz etwas anderes schmecken, dürfen sie sich auf den Boden legen. Hier kann kurz nachgefragt werden, warum sie auf dem Boden liegen.

Am Schluss benennen die Kinder ihren persönlichen Favoriten.

Nachbesprechung

Die Kinder argumentieren, warum ihnen ihr Favorit am besten geschmeckt hat. War es die Bissfestigkeit, die Säure oder etwas völlig anderes? Am Ende werden alle Eindrücke zusammengezählt und es wird erhoben, welche Sorte bei den meisten Kindern als Favorit gewählt wurde. Der Apfelkönig wird gekrönt.

Teil 2: Kochen und Verkosten

Dauer: 30 min Kochen + 30 min Verkostung

Gruppengröße: max. 6

Material: Papier, Stifte, Lebensmittel den Rezepten entsprechend, Brot, Spülmittel, Schwamm, Behältnis für Bioabfälle

Rezept 1: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Messer, Schneidbretter

Rezept 2 / 3: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Pürierstab, Messer, Schneidbretter

Rezept 4: 2 Schüsseln, Kochlöffel, Reibe, Messer, Schneidbretter

Druckvorlagen: Rezepte S.21-23

Vorbereitung

Lebensmittel (Karotten, Dinkel) am Vortag vorkochen; Lebensmittel und Kochutensilien für jedes Rezept gesammelt auflegen.

Ablauf

Kochen (30 min) .....

- Gruppen einteilen und Gruppenverantwortliche_n bestimmen.
- Jede Gruppe erhält ein Rezept und wird einem Arbeitsbereich zugeteilt.

  Rezept 1: Joghurt mit Obst

  Rezept 2 & 3: Karotten-Aufstrich

  Rezept 4: Erdäpfelkas
- Gruppenverantwortliche_r liest innerhalb der eigenen Gruppe die Rezeptanleitung vor und stellt sicher, dass alles verstanden wurde. Erst wenn alle Schritte klar sind (welche Lebensmittel, welches Kochwerkzeug wird gebraucht etc.) kann mit dem Kochen begonnen werden.
- Nach Fertigstellung der Speisen werden die Materialien und der Arbeitsbereich gesäubert. Falls es nicht möglich ist, die Materialien in der Klasse abzuwaschen, diese gegebenenfalls ungesäubert mitnehmen oder in einem anderen Raum säubern.

Verkostung (30 min) .....

- Verkostung vorbereiten, indem die Tische zusammengestellt werden und ein Buffet hergerichtet wird.
- Jede Speise wird von der Gruppe mit einem Aufsteller mit folgenden Informationen beschriftet:

  Speise:

  Name der Personen, die das Gericht zubereitet haben:
- Jeder Aufstrich wird in zwei Schüsseln aufgeteilt, Brot wird in Schüsseln zur Verfügung gestellt, das Joghurt wird in die mitgebrachten Becher gefüllt.
- Die Kinder können sich der Reihe nach Brote und das Joghurt zum Verkosten herrichten und sich zum Essen in einen gemeinsamen Kreis setzen.
- Nachdem alle Speisen aufgegessen wurden, wird die Klasse nochmals gesäubert.

Allgemeine Verhaltensregeln in der Küche

- **Hände waschen**
- **Schürze und Kopfbedeckung tragen**
- **Konzentriert und vorsichtig arbeiten (Umgang mit Geräten, Messern, etc)**
- **Gegenseitige Rücksichtnahme**
- **Benutzte Koch-Untensilien nach Abwasch wieder dorthin zurück wo sie herausgenommen wurden**
- **Müll selbstständig entsorgen**
- **Eigenverantwortliches Arbeiten**

Alles selbstgemacht!

Abschluss

Dauer: 10 min

Gruppengröße: max. 25

Material: -

Ablauf

Evaluierung .....

Alle Stationen werden nochmals kurz angesprochen und die Eckpunkte der Projektstunde zusammengefasst. Die Kinder werden aufgefordert auf die Fragen spontan zu antworten:

- Was war uninteressant/langweilig?
- Was war total unbekannt für euch?
- Was war am interessantesten?

Verabschiedung .....

Gemeinsames Verkosten

HINTERGRUNDWISSEN

Herkunft und Ursprung

Weiterführende Links (abgerufen am 15.05.2018):

Apfel:

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/aepfel_vom_paradies_in_jede_obstschale/pwieapfelsorten100.html

Kartoffel:

http://www.daserste.de/information/wissen-kultur/w-wie-wissen/sendung/kartoffel-geschichte-102.html

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/kartoffel/pwiesortenvielfaltderkartoffel100.html

Geographie der Ernährung:

https://www.youtube.com/watch?v=ultOIPPxp94

Ursprungssorten:

https://www.plantura.garden/sortenvielfalt/ur-gemuese-und-ur-obst-im-wandel-der-zeit

Sprachförderung und Essen:

https://shop.aid.de/_assets/downloads_free/0431_2016_ich_esse_du_isst_x000.pdf

DRUCKVORLAGEN

alle Druckvorlagen jeweils 1x auf A4 ausdrucken

Einführung

Seite 12: Sehen & Hören

Seite 13: Fragen & bei der Gruppe bleiben

Seite 14: überrascht werden

1. Station „Saison und Region"

Seite 15-18: Jahreszeitenbilder

Seite 19: Bilder Obst und Gemüse

2. Station „Herkunft der Lebensmittel"

Seite 20: Bilder Obst & Gemüse

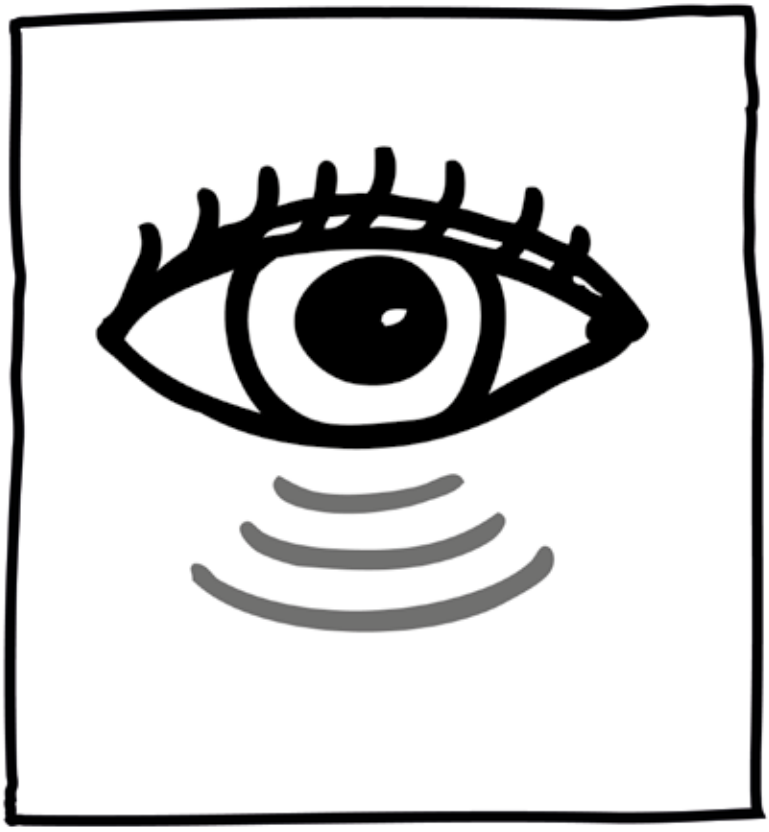
Teil 2: Kochen und Verkosten

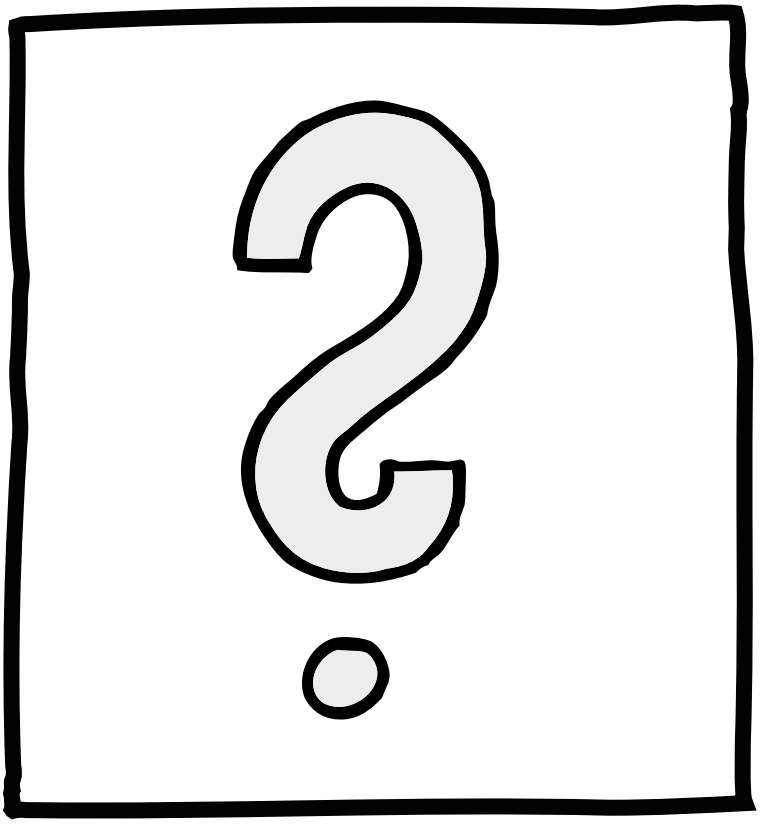
Seite 21-23: Rezepte

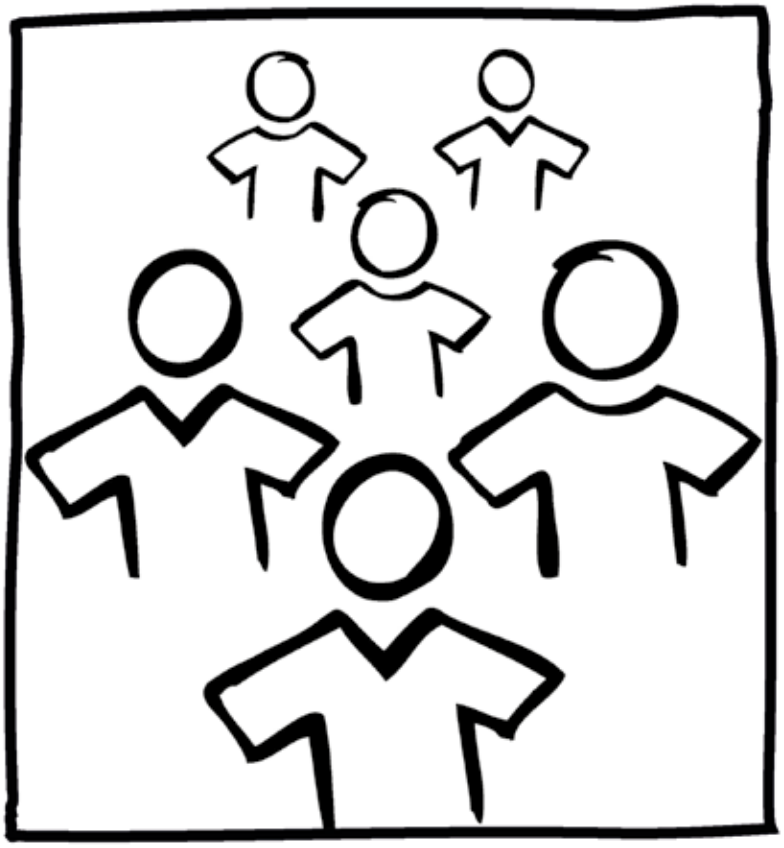
FOTOCREDITS

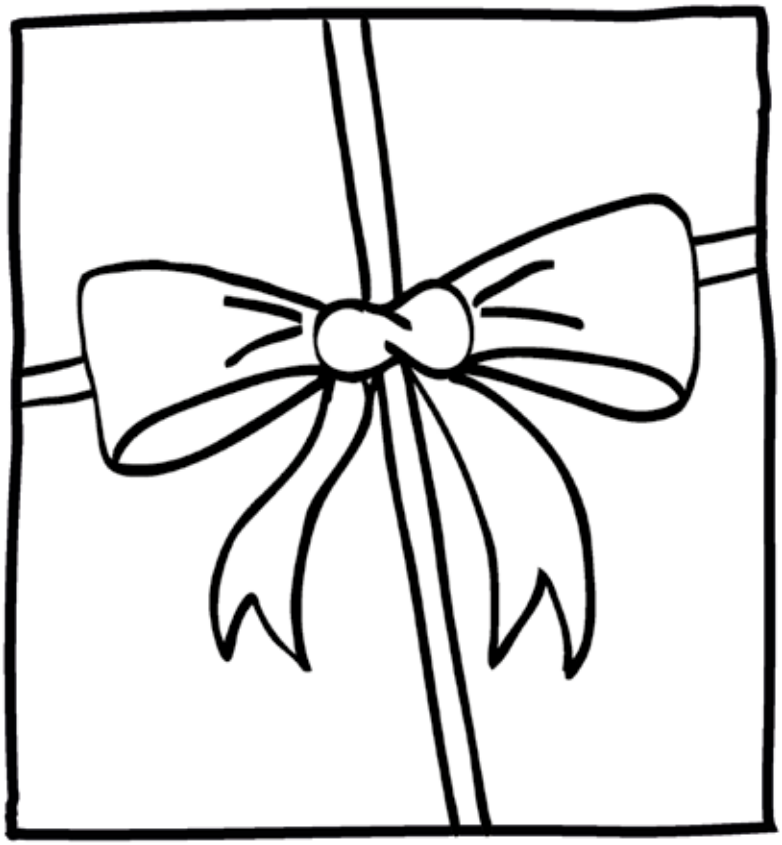
Alle nicht extra angeführten Fotocredits in den Druckunterlagen sind von pixabay.

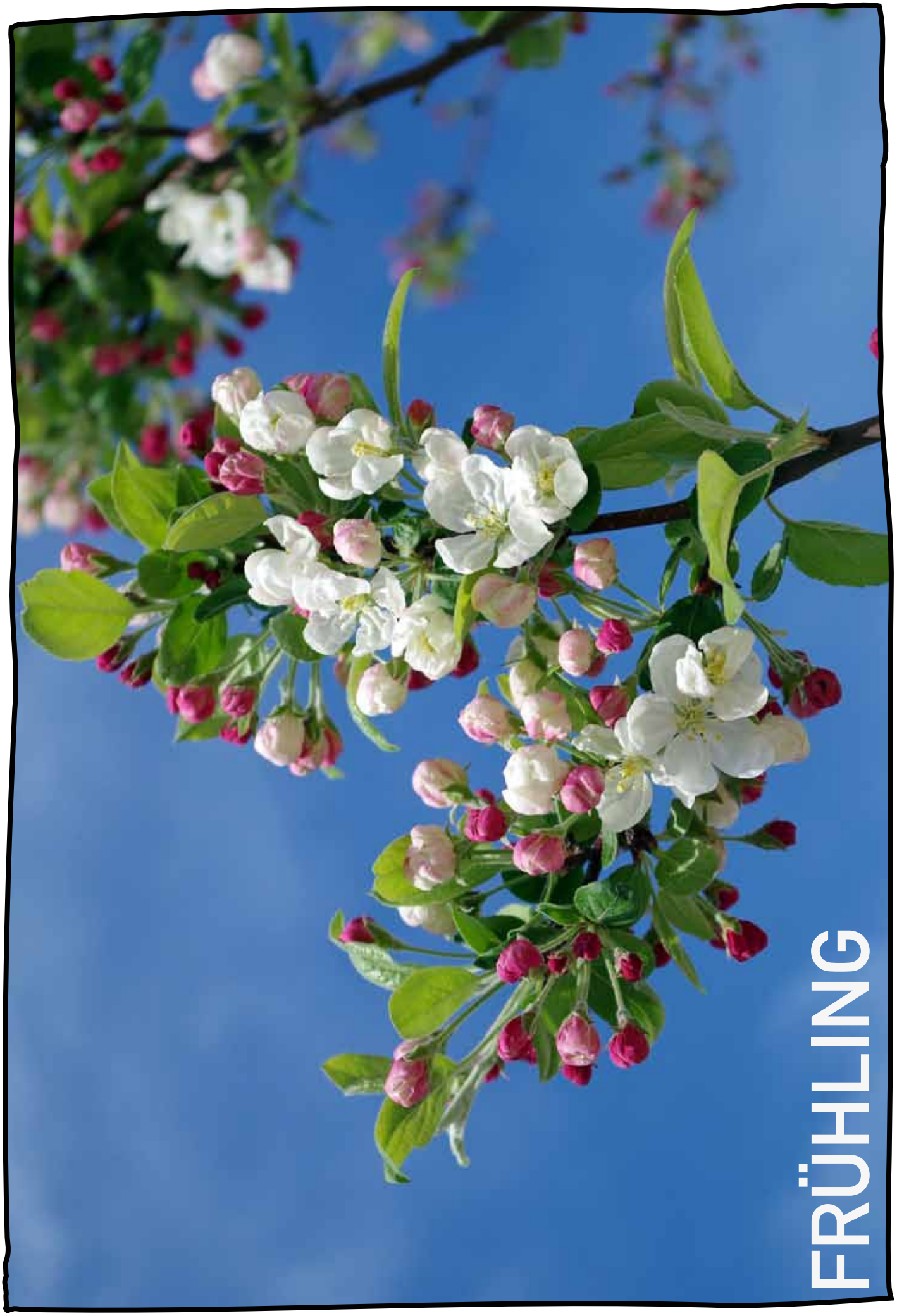
Grafiken und Inhalte vom feld-Verein.







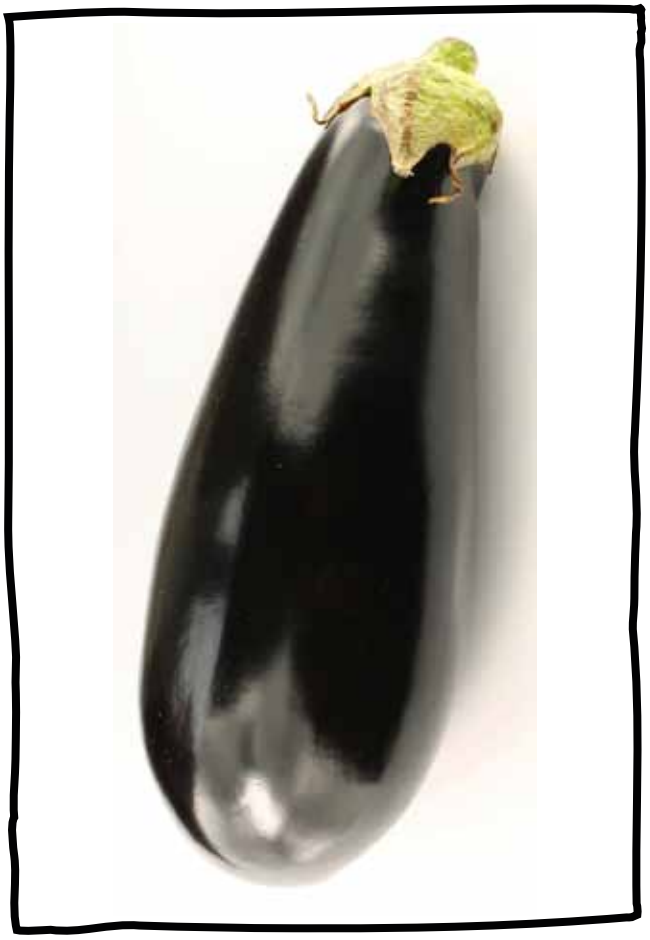


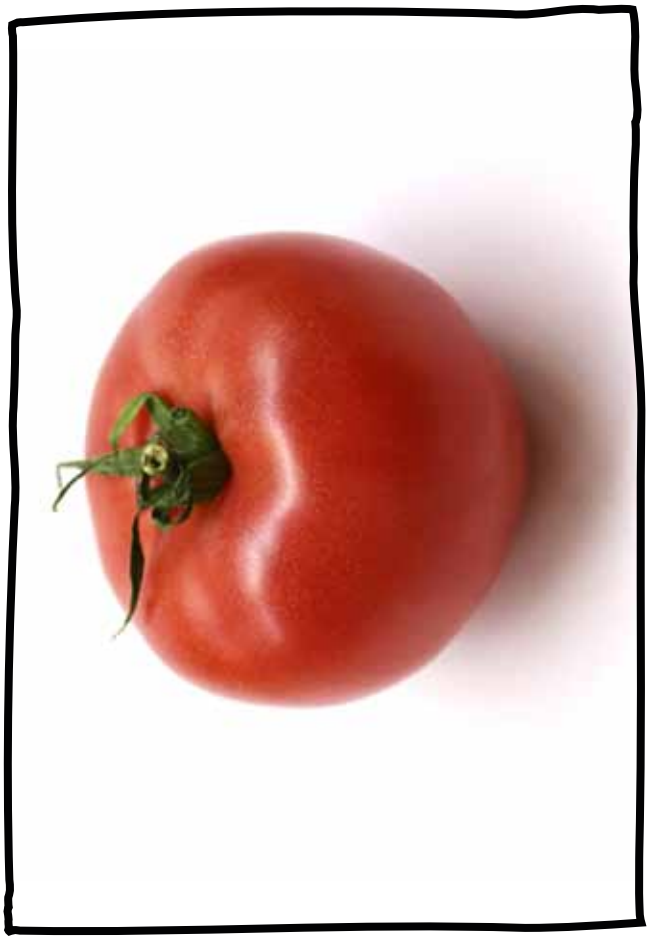

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

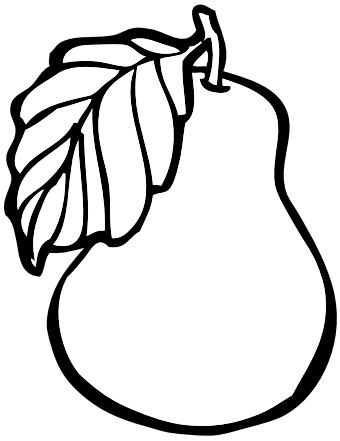
WINTER





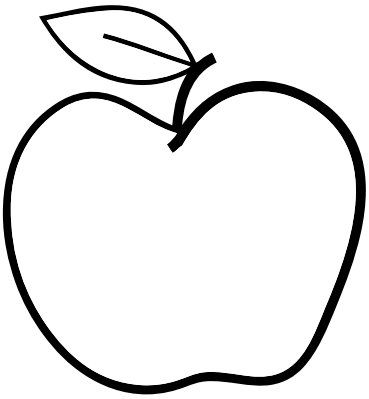
Joghurt mit Obst

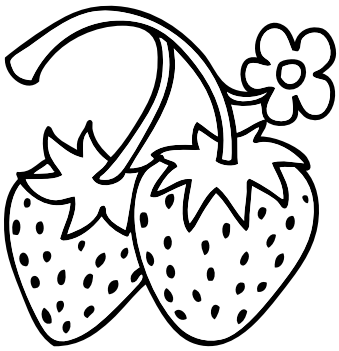
- 2 Liter Naturjoghurt
- 2 kg Obst der Saison
- eventuell Honig

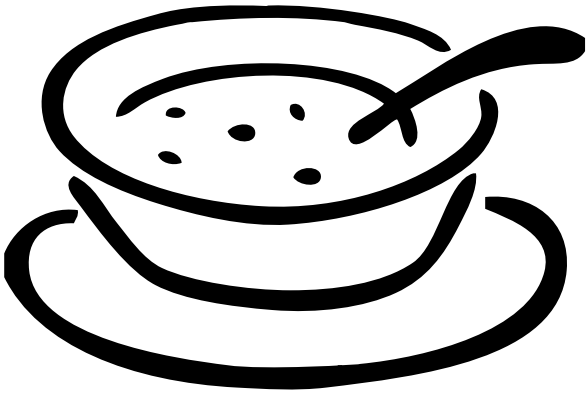


Zubereitung:

Das Obst waschen, schälen und kleinschneiden.
Das Joghurt in 2 große Schüsseln füllen.
Das geschnittene Obst unterrühren und gegebenenfalls mit Honig abschmecken.







Karotten-Aufstrich

- 500 g Karotten
- 2 Kartoffeln ODER 160 g vorgekochter Dinkelreis
- 4 TL Öl
- etwas Essig ODER Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Karotten und die Kartoffeln am Vortag vorkochen (bzw. Dinkel nach Packungsanleitung kochen).

Das Gemüse nach Belieben schälen, gut zerkleinern oder pürieren. Nach Geschmack mit einem Schuss Essig, Öl und Salz abschmecken. Den Aufstrich mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen verschieden Würzen.

Variationen:

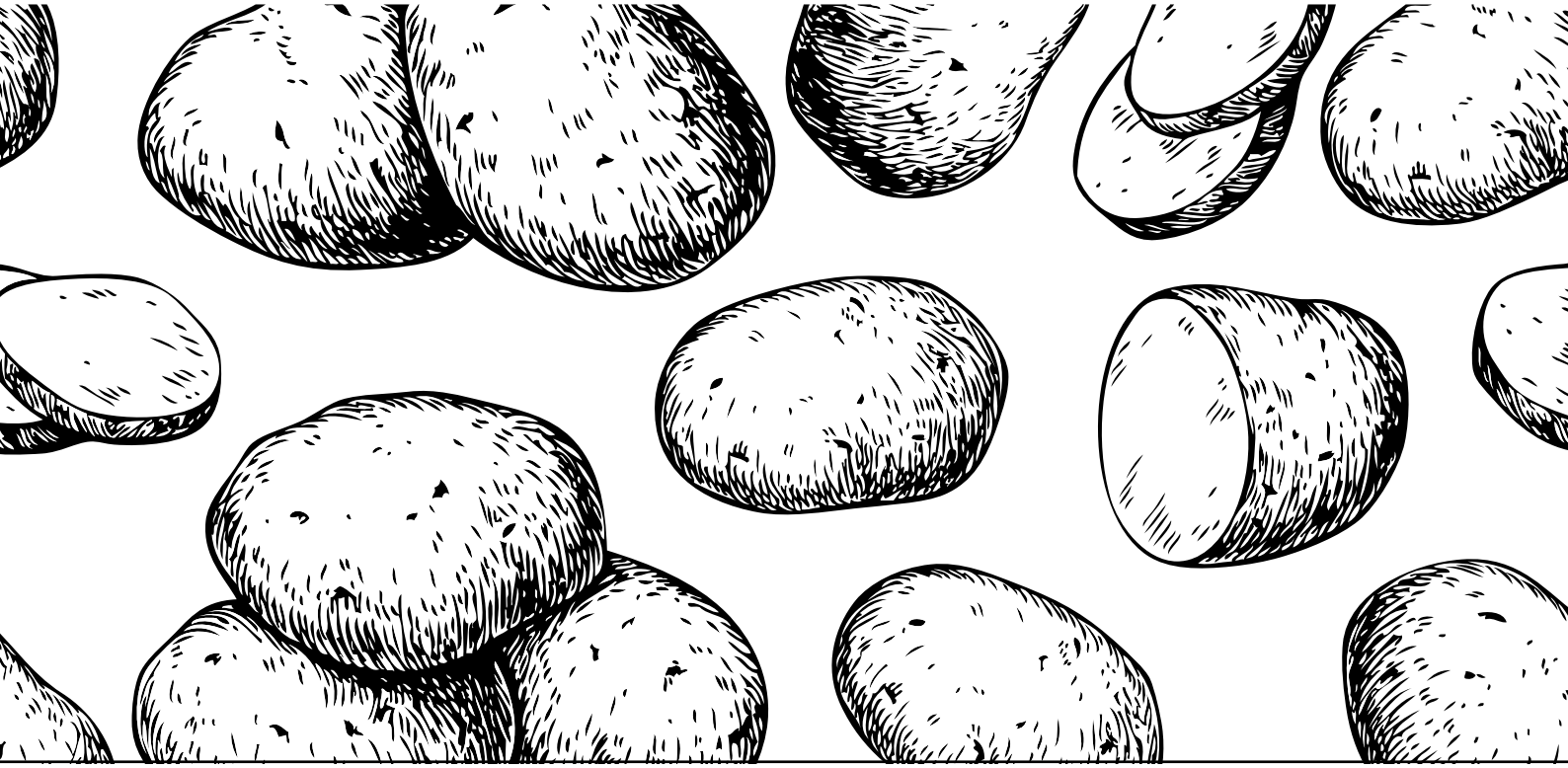
- klassisch (Salz und Pfeffer)
- mit Curry
- mit Thymian und Oregano
- mit Schnittlauch und Petersilie

Erdäpfelkas

- 500 g Erdäpfel
- 100 g Zwiebel
- 150 ml Sauerrahm
- Kräuter nach Belieben
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung:

Die Kartoffel am Vortag vorkochen. Die Kartoffel schälen und fein reiben. Zwiebel schälen und so fein wie möglich schneiden. Kartoffel, Zwiebel mit Sauerrahm vermischen und mit Gewürzen abschmecken.



feld-Schule

Das Projekt feld-Schule wurde durch die Projektpartnerschaft mit Mutter Erde ermöglicht.

MUTTER
ERDE