

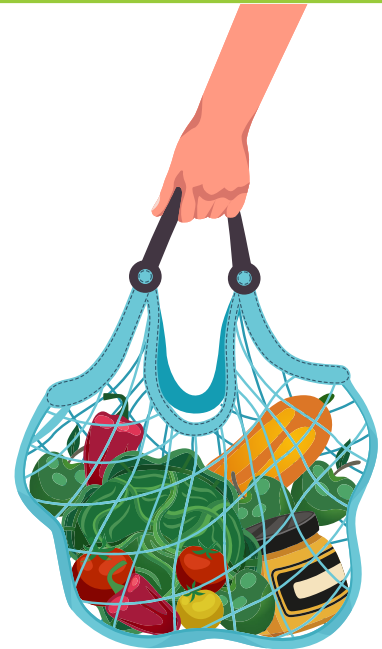
UNTERRICHTSMATERIAL WENDEKARTEN

BILDERKARTEN: **ZUM AUSDRUCKEN UND LAMINIEREN**

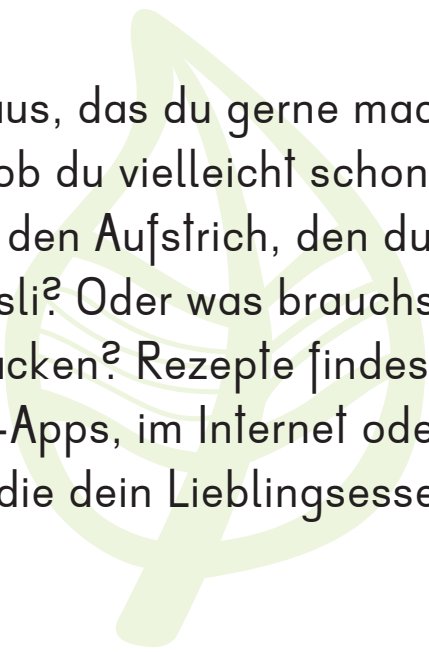
**Vorgeschlagene Reihenfolge kann jederzeit
individuell ergänzt oder verändert werden**



Rezept suchen



Lebensmittel einkaufen



Suche ein Rezept aus, das du gerne machen möchtest oder überlege dir, ob du vielleicht schon eines kennst. Wie macht Papa immer den Aufstrich, den du so magst? Was gibt Mama alles ins Müsli? Oder was brauchst du, um den Kuchen von Oma nachzubacken? Rezepte findest du in einem Kochbuch, in Koch-Apps, im Internet oder wenn du bei denen nachfragst, die dein Lieblingsessen für dich zubereiten.

Mach dir Gedanken darüber, was in deinen Einkaufswagen wandern könnte – und das immer schon, bevor du einkaufen gehst. Dadurch vergisst du nichts, kannst Lebensmittelverschwendung vermeiden und wählst die Lebensmittel danach aus, was dir wichtig ist (regionale und saisonale Produktion, Tierwohl, Umwelt, Arbeitsbedingungen, gesunde Ernährung ...).

Hier ein paar Tipps:

- **Einkaufsliste vorbereiten und mitnehmen**
- **Lebensmittel nach deinen Werten einkaufen**
- **Nicht hungrig einkaufen gehen**
- **Nur so viel kaufen, wie du auch tatsächlich verbrauchen kannst**



Hände waschen



Zutaten und Arbeitsmaterial herrichten

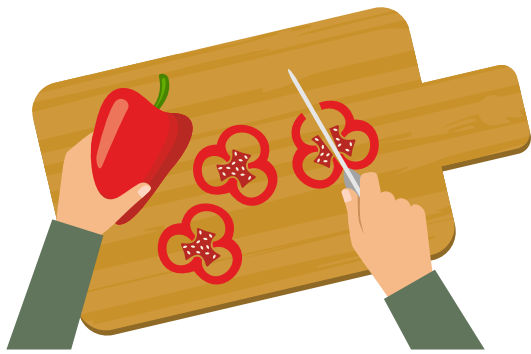


Warum ist es wichtig, auf Sauberkeit zu achten?

Sauber verarbeitete Lebensmittel stellen sicher, dass kein Schmutz ins Essen kommt und dass das Essen für alle gut genießbar ist. Wenn du etwas davon nicht aufisst, kann es länger aufbewahrt werden, weil es nicht gleich schimmelt oder schlecht wird. Bei Brot z.B. mit sauberem Messer schneiden und nasse Flächen vermeiden, sonst kommt der Schimmel und das schöne Brot muss in den Müll.

Überlege dir, in welcher Reihenfolge du die Zutaten brauchst und stelle sie danach auf. Mit einer Waage kannst du die Zutaten abwiegen. Was brauchst du noch, um dein Essen zuzubereiten? Brett, Messer, Schüssel – immer her damit.

Obst, Gemüse, Fleisch vorbereiten



Sorgfältig zubereiten



- Um Obst und Gemüse von Schmutz, Staub oder Bakterien zu befreien, wäscht du es vor dem Verarbeiten sorgfältig mit kaltem Wasser.
- Nicht essbare Teile entfernst du nach dem Lebensmittel-Checker-Gedanken: So viel wie nötig, so wenig wie möglich.
- Fleisch nimmst du aus der Verpackung und tupfst es mit der Küchenrolle ab.
- Manchmal sind Teile von Lebensmitteln nicht für die gleiche Speise verwertbar, z.B. der Strunk beim Brokkoli, die Schalen der Karotte oder fettere Teile von Fleisch oder Speck. Du kannst dir überlegen, was man noch daraus machen könnte. Etwa sie aufheben und für eine Suppe verwenden oder leckere Apfelschalen beim Zubereiten eines Apfelkompotts einfach aufknabbern.

Schon jetzt kannst du dich auf ein tolles Ergebnis freuen. Du bereitest für dich oder jemand anderen ein Essen zu, bei dem du wertvolle Lebensmittel verwendet hast, die regional, saisonal und gut für dich sind.



Tisch decken und gemeinsam essen



Aufräumen



Überlege dir, was ihr für das gemeinsame Essen benötigt. Welches Besteck (Gabel, Messer, Löffel) und welche Teller, (kleine Teller, große Teller, tiefe Teller ...) braucht ihr? Gibt es einen Anlass für eine bestimmte Dekoration (Servietten, Partyschlangen, saisonale Feste, ...)?

Beim Essen könnt ihr Verschiedenes ausprobieren, euch über die Unterschiede austauschen und euch auf eure gemeinsame Esskultur einigen:

- Mit vollem oder leerem Mund sprechen?
- Aufrecht sitzen, lümmeln oder stehen?
- Mit den Fingern oder mit Besteck essen?

Jetzt wird alles sauber gemacht und kommt wieder zurück an seinen Platz. Beim Aufräumen denk bitte daran, dass du den Müll richtig trennst, dass übriggebliebene Lebensmittel gut verpackt und wieder richtig gelagert werden und dass Lebensmittelreste rechtzeitig gegessen oder weiter verarbeitet werden. Wenn etwas übrig ist, könnt ihr es auch aufteilen und mit nach Hause nehmen.