



Auf zum Frühstück!

Zu Hause und in der Pause

Ein gutes Frühstück vor dem Schulweg füllt nach einer langen Nacht die Nährstoffspeicher auf, weckt die Lebensgeister und macht fit für die erste Tageshälfte. Die Pausenmahlzeit in der Schule sorgt dafür, dass die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt und der Magen bis zum Mittagessen nicht zu sehr knurrt. Mit dem „Frühstückshaus“ und dem „Pausenbrot-Baukasten“ ist ein richtig zusammengesetztes Frühstück ein Kinderspiel.

Sachinformation:

Mit Schwung durch den Schultag

Wie wichtig ein gutes Frühstück ist, sollte allgemein bekannt sein. Trotzdem erhalten viele Kinder zu Hause kein sinnvolles oder gar kein Frühstück. Eine noch größere Anzahl geht mit keinem oder einem ungeeigneten Pausensnack zur Schule. Kinder benötigen morgens ausreichend Energie und Nährstoffe, damit sie in der

Schule konzentriert und leistungsfähig sind. Brot, Brötchen, Müsli, Milch, Käse, Wurst & Co. bringen den „Motor“ in Schwung. Nach dem morgendlichen Gipfel der Leistungskurve sinkt diese zum „Mittagstief“ hin ab. Das Schulfrühstück kann daher durch einen Energie- und Nährstoffnachschub dazu beitragen, dass die Leistungsbereitschaft in der zweiten Hälfte des Vormittags nicht zu stark absinkt.

Die Pausenmahlzeit sollte Vielfalt und Genuss bieten – so bleibt man den Schultag über fit!



Lernziele und Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen, warum das Frühstück und die Pausenmahlzeit wichtig sind;
- vergleichen ihre Essgewohnheiten und erkennen ggf. die kulturelle Vielfalt in ihrer Klasse;
- lernen die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennen und wissen, wie häufig man sie verzehren soll;
- ordnen eine Auswahl von Lebensmitteln den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu;
- wissen, welche Komponenten das Frühstück enthalten kann und soll;
- kennen verschiedene Möglichkeiten, das Frühstück gesund zu gestalten;
- können ihre eigenen Essgewohnheiten kritisch reflektieren;
- erleben, dass es Freude und Genuss mit sich bringt, gemeinsam eine Mahlzeit zu gestalten;
- üben, wie man anhand eines Rezepts aus Mehl und weiteren Zutaten eine Backware herstellt.

Fach: Sachunterricht zum Thema Gesundheit, Ernährung, Haushalt und verschiedene Kulturen

REVIS

Dieser Unterrichtsbaustein knüpft an bei den Zielen des Forschungsprojekts REVIS (Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen). Das Projekt entstand aus der Erkenntnis, dass angesichts der gesellschaftlichen Entwicklungen Basiskompetenzen im Bereich Essen und Ernährung (...) immer dringlicher werden. Gleichzeitig werden jedoch diese Kompetenzen in Familien und Schulen immer weniger zukunftsgerecht vermittelt.

Bildungsziele von REVIS, zu denen der Unterrichtsbaustein beiträgt:

Die Schülerinnen und Schüler

- gestalten die eigene Essbiografie reflektiert und selbstbestimmt;
- gestalten Ernährung gesundheitsförderlich;
- handeln sicher bei der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung.

Detailinformationen zu REVIS finden Sie im Internet unter www.evb-online.de.

Methodisch-didaktische Anregungen

Einstieg

Stellen Sie den SchülerInnen folgende Frage: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr den ganzen Vormittag ohne Frühstück und Pausenbrot verbringen würdet?“ Vermutlich reichen die beschriebenen Empfindungen von „der Magen knurrt“ über Hungergefühl bis hin zu Übelkeit, fehlender Energie und mangelnder Konzentration. Lassen Sie die Kinder daraus ein Fazit ziehen: Wir benötigen Frühstück und Pausenbrot, um in der Schule fit und aufmerksam zu sein!

Vorbereitung

Den Fragebogen „So frühstücke ich“ füllen die Kinder zu Hause – am besten zusammen mit ihren Eltern – aus; er steht im Internet zum Herunterladen bereit. In der nächsten Schulstunde kann anhand der Antworten eine kleine statistische Auswertung vorgenommen werden, z.B. mit Strichlisten zu den häufigsten Nennungen an der Tafel. Achtung: Weder Sie noch die SchülerInnen sollten zu diesem Zeitpunkt eine Bewertung vornehmen und bestimmte Lebensmittel als gesund oder ungeeignet zum Frühstück benennen. Dadurch könnte sich ggf. die Gefahr einer Diskriminierung von sozial benachteiligten Kindern ergeben. Sie können jedoch auf kulturelle Unterschiede bei den Frühstücksgewohnheiten eingehen. So berichten z.B. die Kinder, wie die Lebensmittel bzw. Gerichte in ihrer Muttersprache heißen.

zu Arbeitsblatt 1:

Das „Frühstückshaus“ und der „Pausenbrot-Baukasten“ sollen das Ernährungs- und Lebensmittelwissen der Kinder vertiefen und sie zu einem bedarfsgerechten

Links und Literaturempfehlungen:

- Zusatzmaterial zu diesem Unterrichtsbaustein im Internet unter www.ima-lehrermagazin.de
- Online-Version des Faltblatts „Frühstück mit guten Noten“ (Hg. GMF/DGE) zum Download: www.gmf-info.de/pausenbrot.pdf
- Brot und Kleingebäck, aid infodienst, 2,50 Euro
- Informationen zu einer (Schul-)Frühstückskampagne der deutschen Bäcker: www.fruehstuecksbaecker.de
- Fachliche Informationen zu Fragen rund um Schulverpflegung und Kinderernährung auf der Website des InForm-Projekts „Schule + Essen = Note 1“ unter www.schuleplusessen.de und im Nachschlagewerk als Ringordner „Essen und Trinken in Schulen“ (Hg. aid infodienst/DGE); bestellbar unter: www.dge-medien-service.de

ten Frühstück und Pausenbrot anleiten. Die Kinder erkennen, in welche Gruppen die verschiedenen Lebensmittel eingeteilt werden, und aus welchen Bausteinen ein gutes Frühstück zusammengesetzt ist. Sprechen Sie mit den Kindern die verschiedenen Stockwerke und Bausteine durch und stellen Sie sicher, dass sie die farbliche Hinterlegung verinnerlicht haben, bevor mit dem nächsten Arbeitsblatt begonnen wird.

zu Arbeitsblatt 2:

Auf den Bausteinen ist eine Auswahl besonders häufig vorkommender Lebensmittel für Frühstück und Pause abgebildet. Die Kinder schneiden die Bausteine aus und ordnen sie in das Frühstückshaus ein. Sie können das Haus auch an die Tafel zeichnen und die Bausteine im Spielkartenformat aus dem Internet ausdrucken. Das Frühstückshaus hilft, die Vielfalt von Lebensmitteln zu systematisieren und zu bewerten.

Dann stellt sich jedes Kind mit den Bausteinen und mithilfe der Illustration „Pausenbrot-Baukasten“ sein Lieblingsschulfrühstück zusammen. Dabei werden die vielfältigen Möglichkeiten des Frühstücks

bedacht und geprüft. Ergänzende Informationen zu den verschiedenen Lebensmittelgruppen – speziell für Arbeitsblatt 1 und 2 – finden Sie im Internet.

Gemeinsames Schulfrühstück

Das Schulfrühstück ist methodisch-didaktisch der optimale Ansatzpunkt für ernährungsbezogene Aktivitäten in der Grundschule. Die praktische Umsetzung des Erlernten beim Vorbereiten und gemeinsamen Genießen trägt dazu bei, den Lernerfolg zu sichern. Wenn Kinder erleben, dass gesundes Essen schmeckt und Freude macht, bietet dies die beste Gewähr für die Entwicklung positiver Ernährungsgewohnheiten. Wichtig: Vor der Durchführung sollten eventuelle Lebensmittelallergien erfragt werden. Teilen Sie ein paar Tage vorher ein, wer was mitbringen soll. Oder: Jedes Kind hat als Aufgabe, ein vollständiges Pausenfrühstück seiner Wahl nach dem Pausenbrot-Baukastenprinzip mitzubringen.

Backe, backe ...

Lebensmittel werden sowohl gewerblich in Betrieben als auch privat im Haushalt hergestellt. Der Weg vom Mehl zur Backware ist ein beispielhafter Produktionsprozess, den schon GrundschülerInnen praktisch nachvollziehen können. Auch zum Erwerb von Haushaltskompetenz bietet sich das Backen als exemplarischer Prozess zum Erfahren an: Zutaten mischen, Teig kneten, gehen lassen, portionieren und backen.

Im Internet bieten wir Ihnen dafür fünf verschiedene Rezepte an. Da nicht immer und überall in Schulen ein Backofen zur Verfügung steht, gibt es nicht nur ein Rezept für „Klasse(n)brötchen“, sondern auch drei Backrezepte, die mit einem Waffeleisen in jeder Klasse einfach umzusetzen sind: zwei Varianten für Klasse(n)waffeln und eine für Klasse(n)kekse (dieses Rezept finden Sie auch auf Seite 27). Das Rezept für die Klasse(n)pizza „Multikulti“ ist ein Vorschlag zur Umsetzung in Projekten, bei Klassenfeiern und Schulfesten.

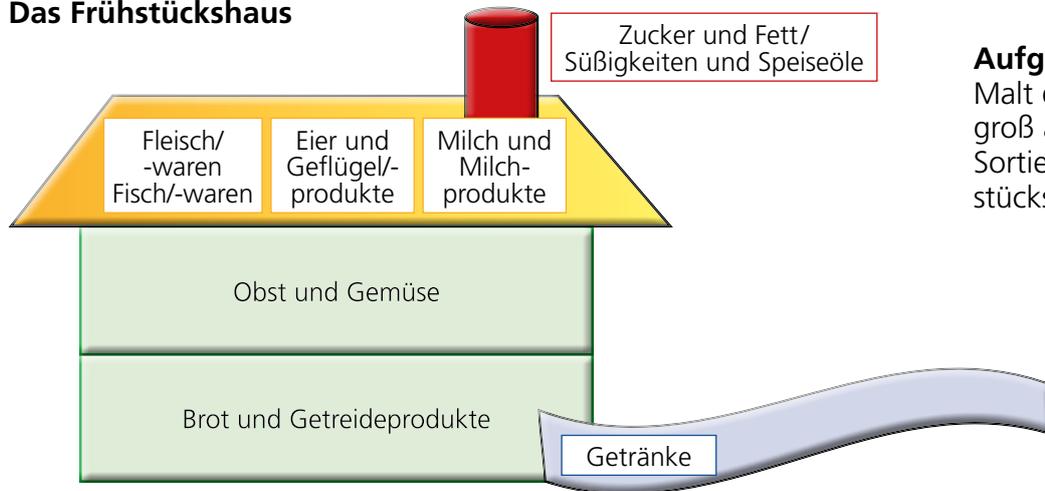


Handlungskompetenz: Beim Backen erfahren die Kinder den Produktionsprozess vom Mehl zum Brot.

Frühstückshaus und Pausenbrot-Baukasten

Ein optimales Frühstück ist gesund, abwechslungsreich, lecker und macht Spaß! Das Frühstückshaus und der Pausenbrot-Baukasten helfen dir, ein gutes Frühstück zusammenzustellen.

Das Frühstückshaus



Aufgabe:

Malt das Ernährungshaus groß auf ein Plakat ab. Sortiert dann die Frühstücks-Bausteine ein.

Der Pausenbrot-Baukasten

Der Pausenbrot-Baukasten besteht aus folgenden Kästen:

- Belag/Aufstrich** (orange)
- Streichfett** (rot)
- Obst/Gemüse** (grün)
- Brot/Brötchen** (grün)
- Getränk** (blau)

Jedes Kasten enthält eine horizontale Linie für die Notation der Lieblingsbausteine.

Aufgabe:

Klebe deine Lieblingsbausteine von Arbeitsblatt 2 in den Baukasten. Trage in jeden Kasten deine Liebingsorte ein.

Farblegende: Wie oft soll man die Lebensmittel verzehren?

blau: reichlich über den Tag verteilt

grün: täglich reichlich und mehrfach, am besten fünf Mal am Tag

gelb bis orange: täglich genügend, aber mit Maß und in kleinen Portionen

rot: maßvoll und sparsam, mit Bedacht und Genuss

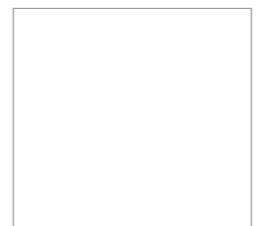
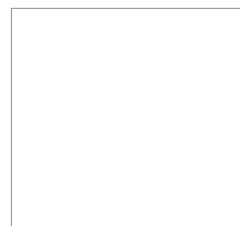
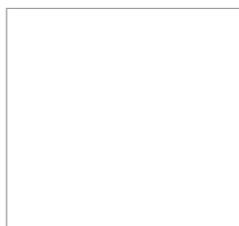
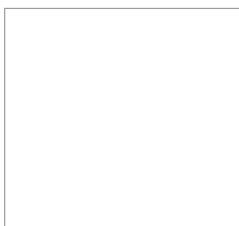
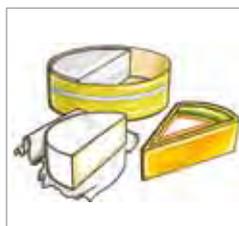
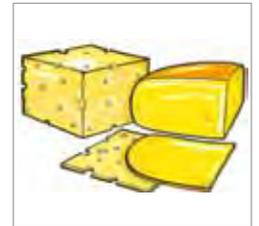
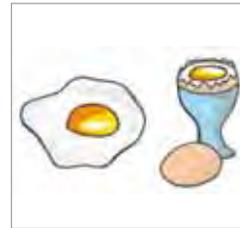
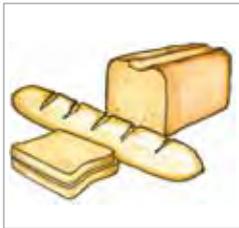
Bausteine für ein gesundes Frühstück

Aufgabe 1:

Schneidet alle Bausteine aus und sortiert sie in das Frühstückshaus ein.

Aufgabe 2:

Stell dir mit den Bausteinen und mithilfe des Frühstück-Baukastens dein „Lieblings-Pausenbrot“ zusammen. Wenn dir Lebensmittel in der Auswahl fehlen, kannst du sie auch auf eines der leeren Kästchen malen.



Fragebogen: So frühstücke ich

Zu Hause

Wann und wie lange frühstückst du an einem typischen Schultag?

_____ Uhr bis _____ Uhr

Frühstückst du üblicherweise mit jemandem zusammen? Mit wem?

Was isst du meistens?

Was trinkst du dazu?

Isst und trinkst du alles auf? immer meistens selten nie

Würdest du lieber etwas anderes essen oder trinken? Wenn ja, was?

In der Schule

Was nimmst du zum Essen mit in die Schule?

Was nimmst du zum Trinken mit in die Schule?

Wie viel Zeit nimmst du dir etwa in der Pause zum Essen und Trinken? ____ Minuten

Würdest du lieber etwas anderes mit in die Schule nehmen?

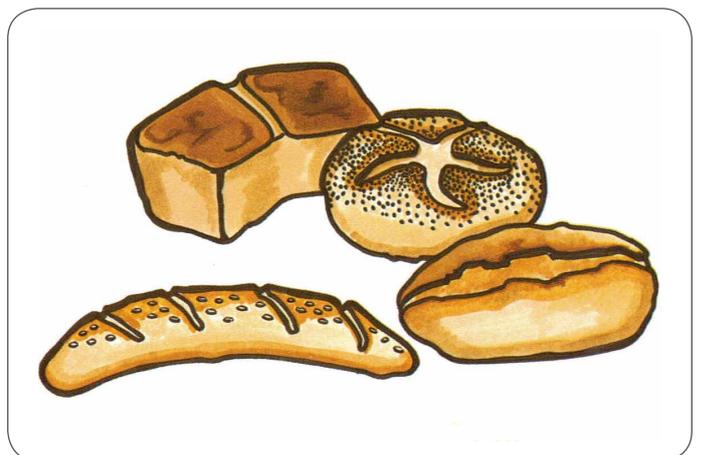
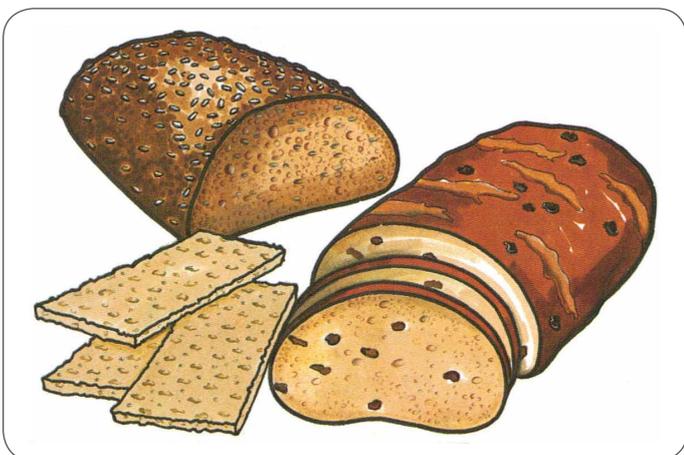
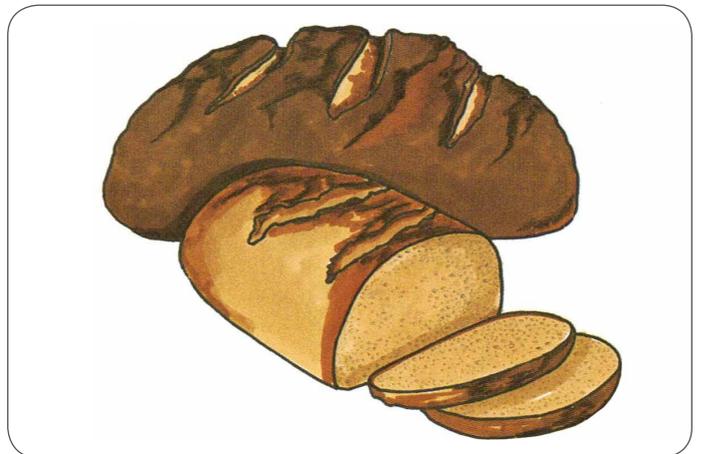
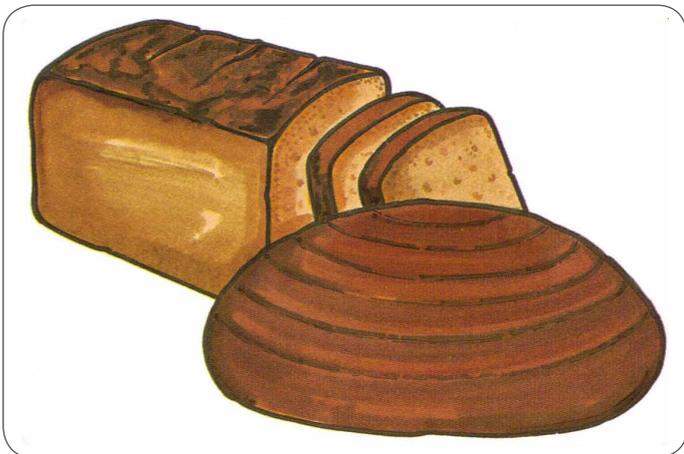
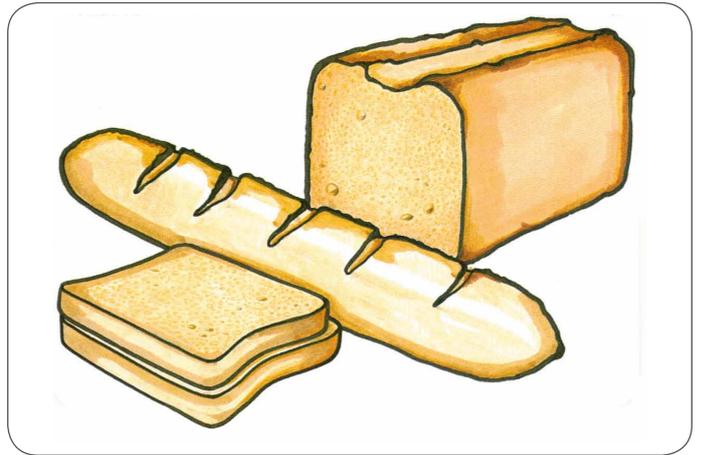
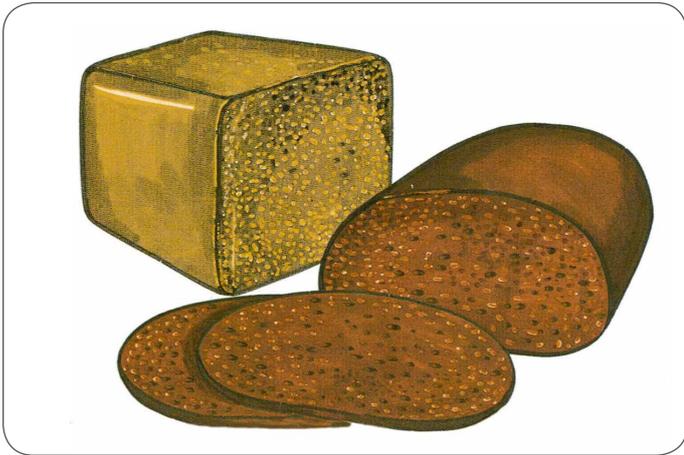
Isst und trinkst du alles auf? immer meistens selten nie

Überlege zusammen mit deiner Mutter oder deinem Vater, wie viele Brötchen und Brote ihr pro Woche kauft.

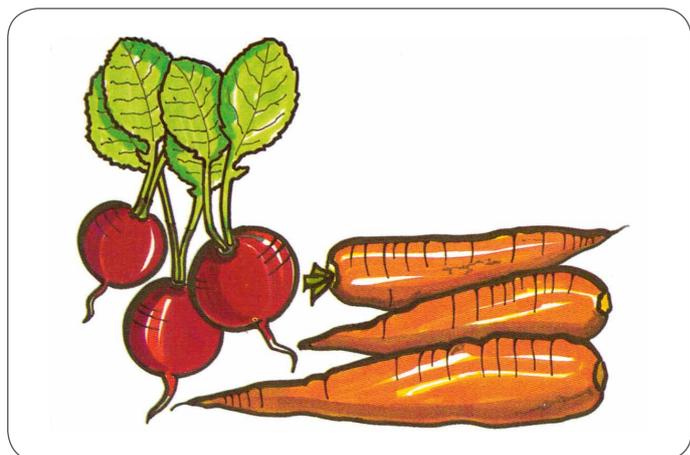
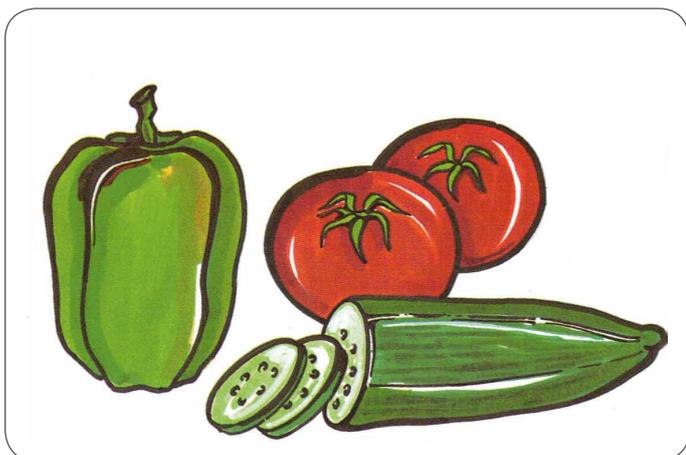
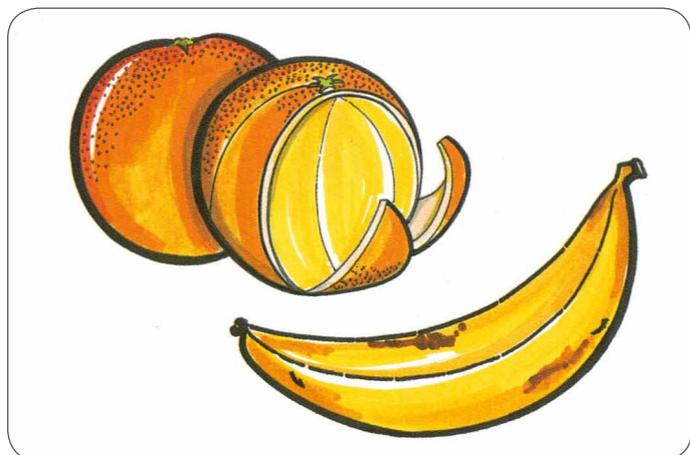
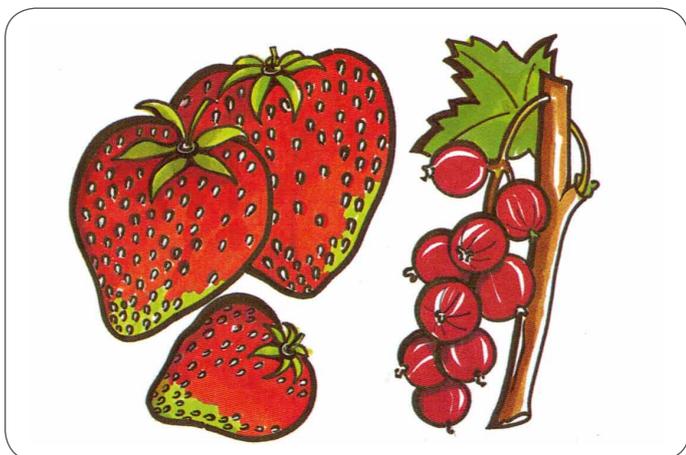
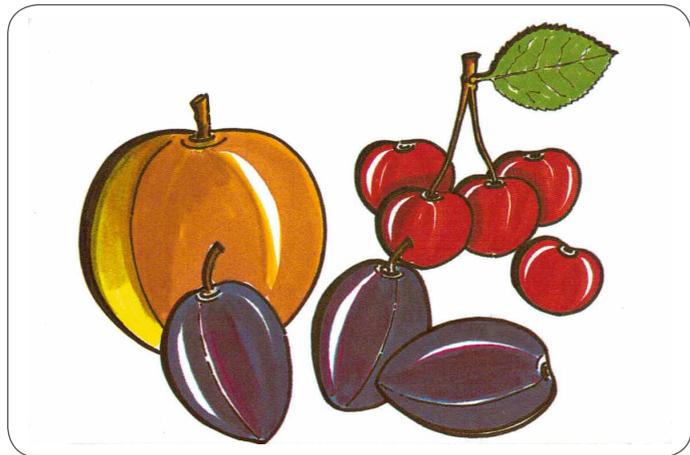
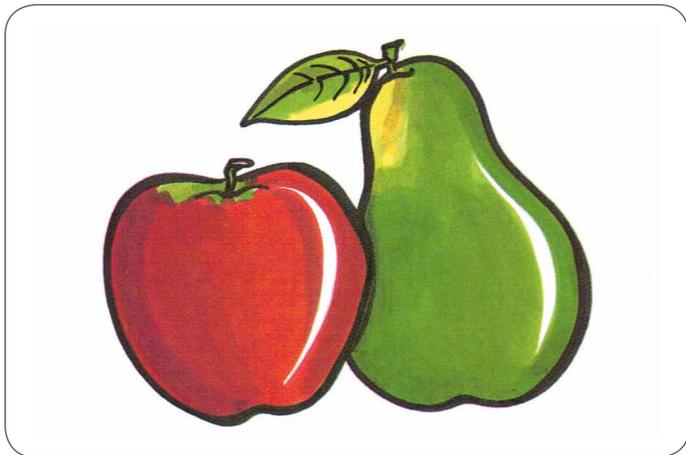
Brötchen: _____ Stück, Sorte(n) _____

Brote: _____ Stück, Sorte(n) _____

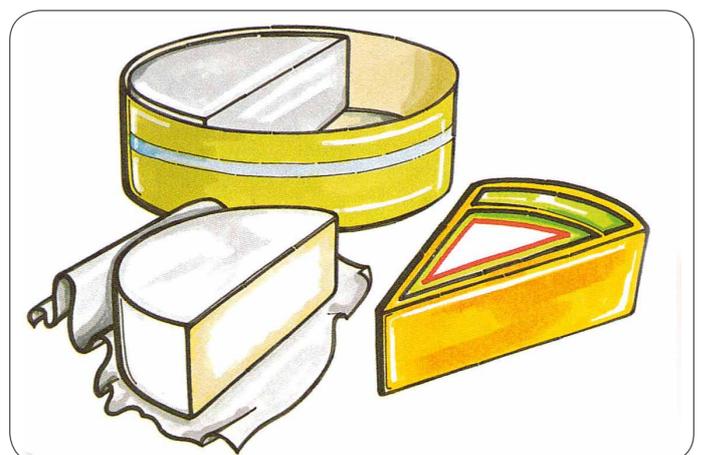
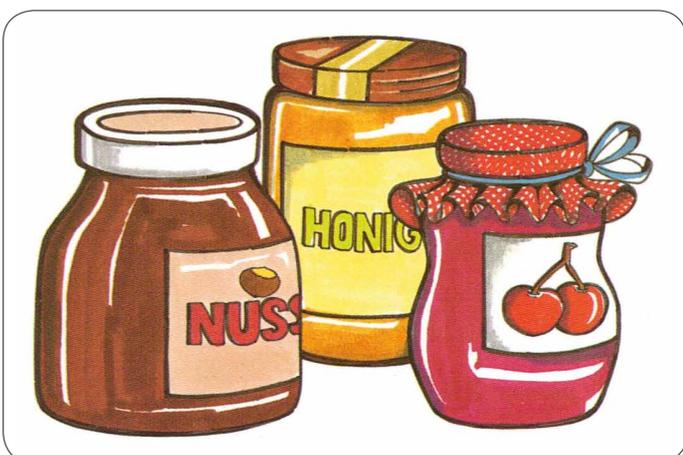
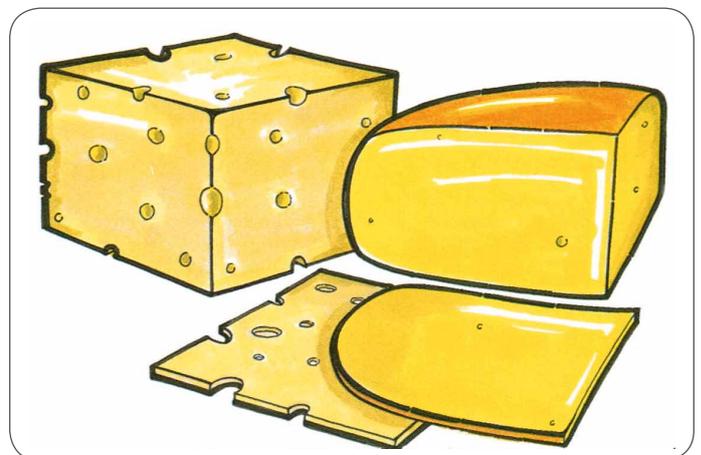
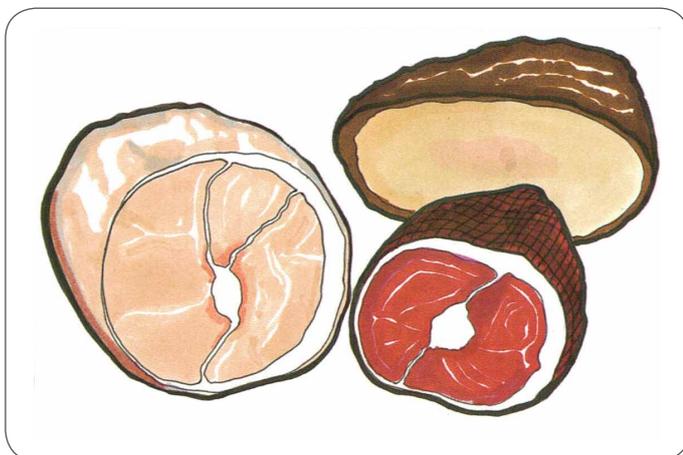
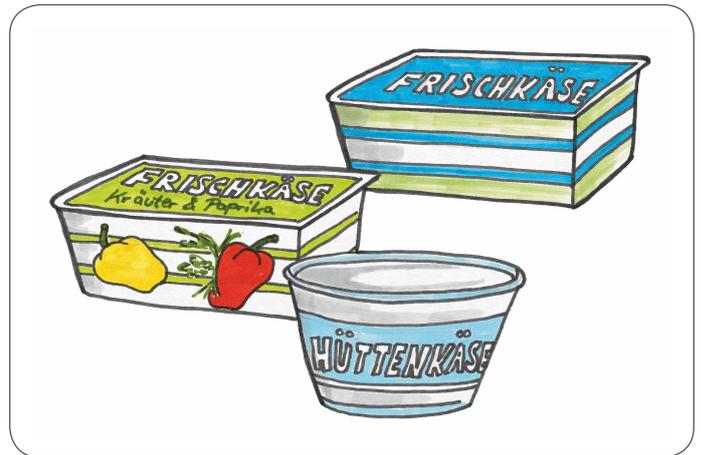
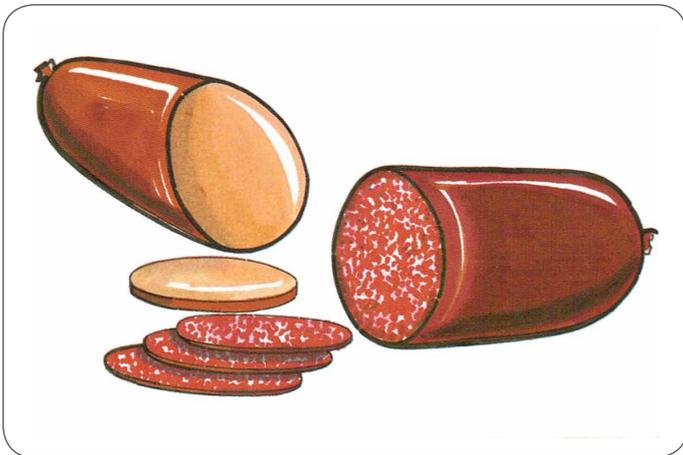
Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



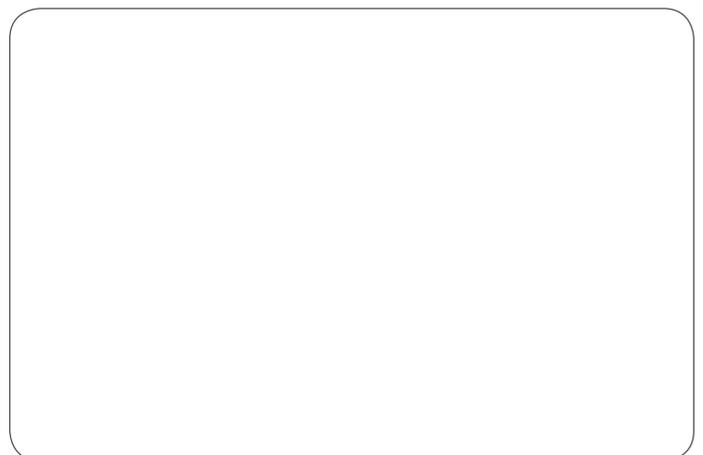
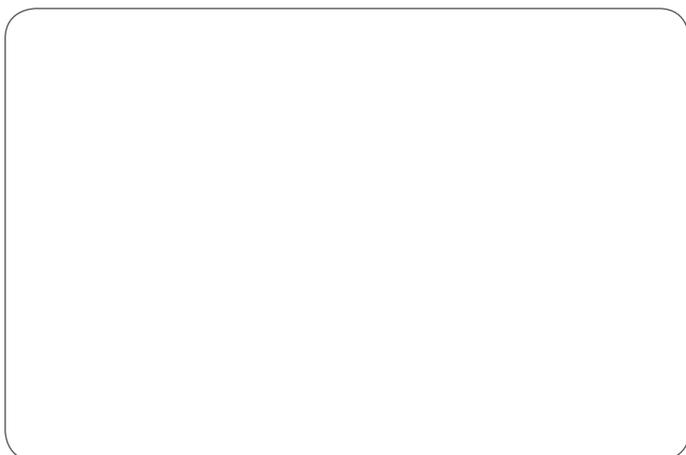
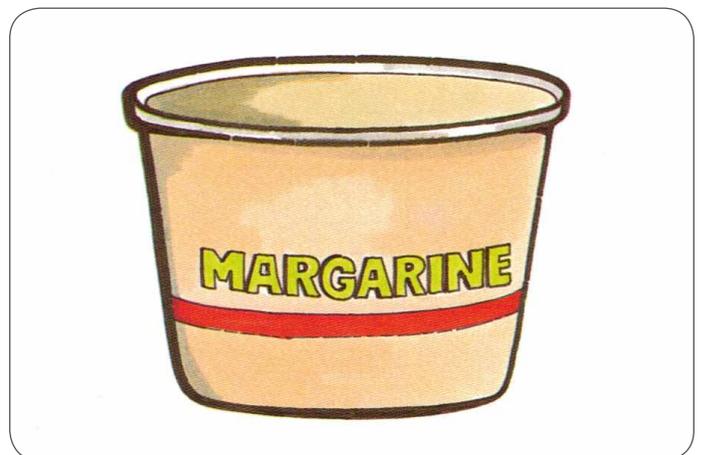
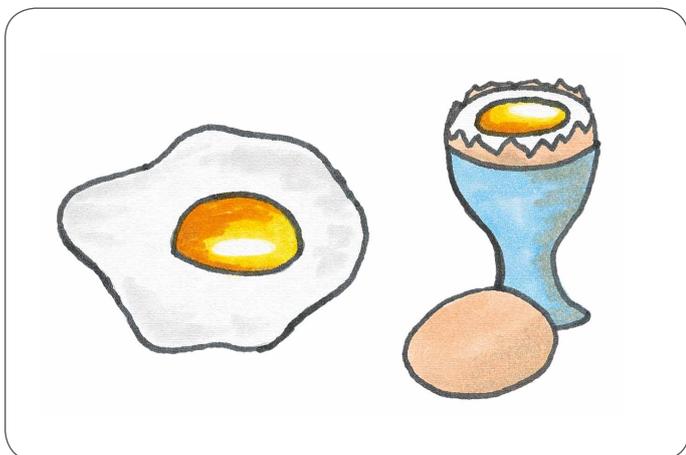
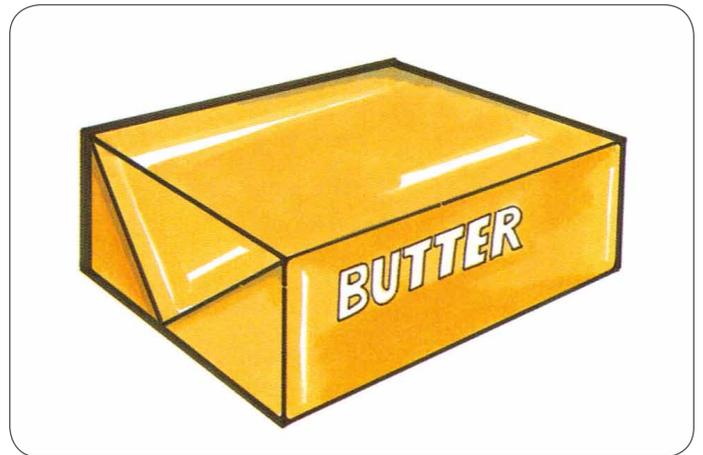
Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



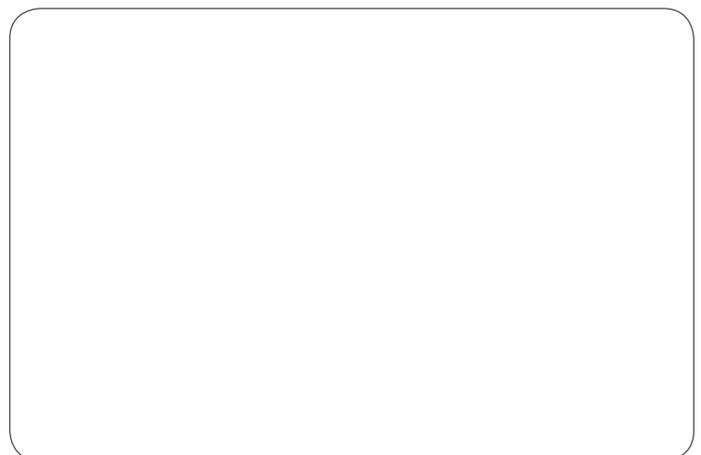
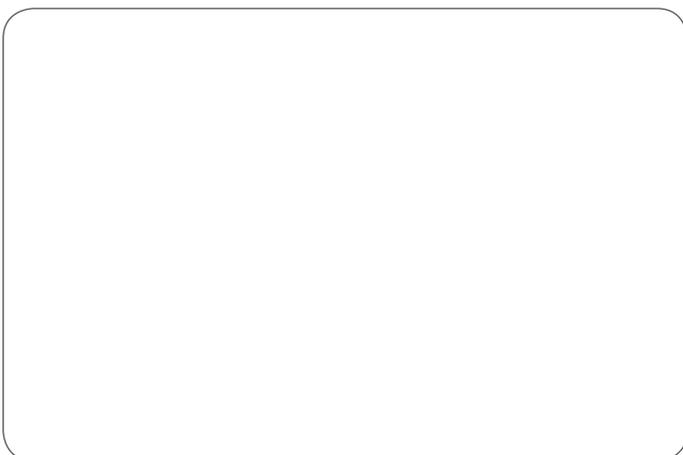
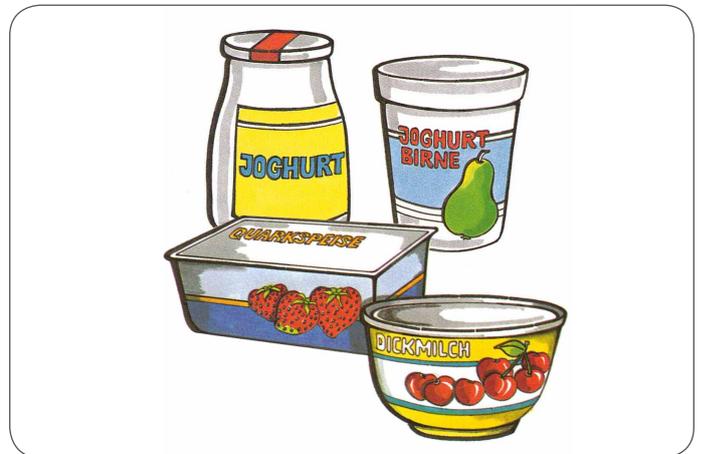
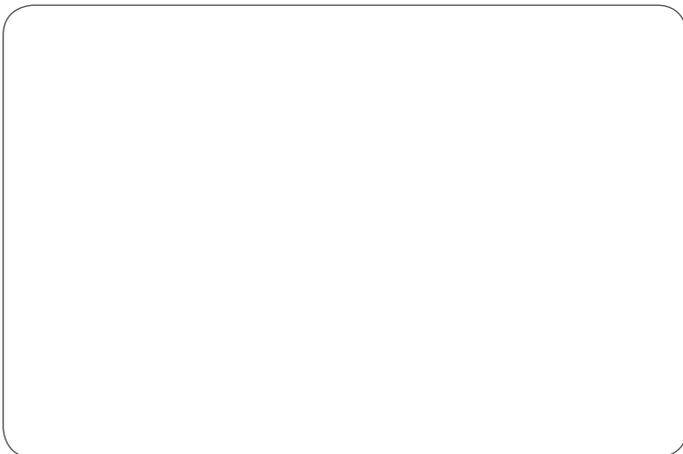
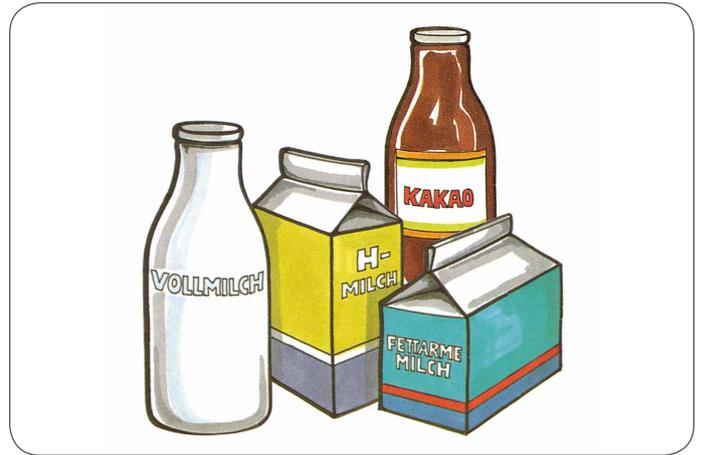
Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



Bausteine für Frühstück und Pausenbrot



Informationen zu den Lebensmittelgruppen

Ergänzende Sachinformationen für das Frühstückshaus und den Pausenbrot-Baukasten zum Unterrichtsbaustein „Auf zum Frühstück!“ (Heft 7, 3/2011)

Die grafisch gestalteten Kärtchen auf Arbeitsblatt 2 sind eine Auswahl besonders häufig vorkommender Lebensmittel für Frühstück und Schulfrühstück.

Brot/Brötchen

Getreide: Da steckt was drin

Getreide und Getreideprodukte bieten neben Genuss und Vielfalt die optimale Grundlage für eine gesunde und ausgewogene Nährstoffzufuhr. Sie enthalten in der Regel sehr wenig Fett und geringe Anteile an einfachen Kohlenhydraten (Zucker). Im Gegensatz dazu liefern sie bedeutsame Mengen an komplexen Kohlenhydraten in Form von Stärke sowie hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Produkte aus dem vollen Korn zeichnen sich zudem durch einen besonders hohen Anteil an Mineralstoffen aus, insbesondere Kalium und Magnesium, die sich positiv auf Fitness und Stoffwechsel auswirken. Getreideprodukte sind reich an Vitaminen der B-Gruppe, wie z.B. dem „Nervenvitamin“ Thiamin, das für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit sorgt.

Getreide, Mehl und Brot sind bei uns die wichtigste Quelle für Ballaststoffe, die als „präventiver Wellnessfaktor“ einen hohen Gesundheitswert besitzen: Sie senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck und sorgen für eine zügige und regelmäßige Verdauung. Eine ausreichende Ballaststoffzufuhr hilft gegen die weit verbreitete Darmträgheit und trägt dazu bei, Krebserkrankungen des Verdauungstraktes vorzubeugen.

Da ein Großteil der Ballaststoffe aus den Randschichten des Getreidekorns kommt, sind Vollkornprodukte und Backschrote, die diese Schalenanteile

vollständig enthalten, besonders reich an Ballaststoffen. Aber was die Wenigsten wissen: Auch helle Mahlerzeugnisse liefern beachtliche Mengen davon. Alle deutschen Typenmehle enthalten mindestens drei Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm und gelten deshalb nach EU-Richtlinien als „Ballaststoffquelle“.

Fit, satt und leistungsfähig

Der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten, wie beispielsweise der Stärke des Getreidekorns, bewirkt mehrere gesundheitlich günstige Effekte. Stärke ist mit durchschnittlich rund 50 Prozent des Gesamtgewichts eines frischen Brotes der mengenmäßig größte Nährstoffbestandteil von Broten und Brötchen. Sie wird auf dem Wege der Verdauung nur langsam in die einzelnen Zuckerbausteine zerlegt und in den Blutkreislauf aufgenommen. So sorgt sie für einen gleichmäßigen Blutzuckerspiegel, verbunden mit einer ausgewogenen Leistungsfähigkeit und einer lang andauernden Sättigung.

Weltmeister in Sachen Brotkultur

Getreide ist bereits seit Jahrtausenden für die Menschen eine wesentliche Nahrungsgrundlage und zählt auch heute noch – sowohl weltweit als auch in unserer heimischen Region – zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Der Pro-Kopf-Verbrauch von Brot, Brötchen, Kleingebäck und verwandten Backwaren liegt bei über 80 kg/Jahr. Auf den Tag umgerechnet sind das ungefähr drei Scheiben Brot, ein Brötchen und ein weiteres Stückchen Kleingebäck.

In Deutschland werden Hunderte verschiedener Brotsorten und über tausend unterschiedliche Klein- und Feingebäcke

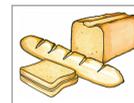
angeboten. Diese Vielfalt ist durch die Entwicklung zahlloser Rezepturen durch das Backgewerbe, über unterschiedliche Mehlmischungen, den Einsatz verschiedener Zutaten und die Verwendung unterschiedlicher Backverfahren entstanden.

Eine Abwechslung unter den verschiedenen Sorten ist anzustreben; die dunkleren, kernigen Brotsorten sind wegen ihres zumeist höheren Gehalts an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht zu bevorzugen. Hier einige Hinweise zu den aufgeführten und abgebildeten sechs Grundsorten:

➔ **Vollkorn- und Schrotbrote** werden aus Backschroten oder Mehlen hergestellt, die sämtliche Bestandteile des Getreidekorns enthalten, bei Vollkornmehlen und -schroten einschließlich des Keimlings. Sie liefern im hohen Maße Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.



➔ **Weizenbrote** werden aus mindestens 90 Prozent Weizenanteilen hergestellt, wegen ihrer hellen Krume und Kruste nennt man sie auch Weißbrote.



➔ Die kernig-aromatisch bis säuerlich schmeckenden **Roggenbrote** werden dagegen aus mindestens 90 Prozent Roggenanteilen hergestellt.



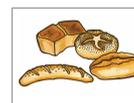
➔ **Mischbrote** werden in verschiedenen Mischungsverhältnissen aus Roggen- und Weizenmehl hergestellt, sie heißen Roggen- oder Weizenmischbrot, je nachdem, ob der Anteil von Roggen- oder Weizenanteilen in der Rezeptur überwiegt.



➔ Die **Spezialbrote** heißen deswegen so, weil bei ihrer Herstellung spezielle Zutaten verbacken werden, wie z.B. Leinsamen oder Rosinen. Andere Spezialbrote zeichnen sich dadurch aus, dass besondere Backverfahren benutzt werden, wie z.B. beim Knäckebrot oder Pumpernickel.



➔ Bei **Brötchen und Kleingebäck** sind die landschaftlichen Unterschiede in Form und Zutaten besonders ausgeprägt. Vom Brötchen, auch Schrippe oder Semmel genannt, über Mohnstangen und roggenhaltige Sorten sind alle Geschmacksrichtungen vertreten.



Differenzierte Lernziele, Kompetenzen und Themen zu dem Unterrichtsbaustein „Auf zum Frühstück!“

- ➔ Bearbeitung von körper-/gesundheitsbezogenen und mahlzeiten-/ernährungsbezogenen Lernaspekten.
- ➔ Erwerb von Kompetenzen in Bereichen wie gesunde Lebensführung, Lebensmittelauswahl und -einkauf, soziokulturelles Ernährungsverhalten und küchen-/haushaltstechnische Prozesse.
- ➔ Zu den Themen Schulfrühstück, gemeinsame Mahlzeit, Ess-/Tischkultur, Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährung, Gestaltung ausgewogener Mahlzeiten, Pflanzen und Tiere als Grundlage von Nahrungsmitteln/Ernährung, Einteilung von Lebensmitteln und Sortenkenntnisse bei Grundnahrungsmitteln, Lebensmitteleinkauf, Herstellen von Produkten/Zubereiten von Mahlzeiten, Wahrnehmung von Ernährungsgewohnheiten, Lebensmittel und Gerichte aus anderen Ländern.

Zum Pausenbrot sollte auf die praktische Einbeziehung von Getreideprodukten wie **Müsli und Frühstückscerealien** besser verzichtet werden, weil sich für das Schulfrühstück – anders als zu Hause – in den meisten Fällen Transport- und Zubereitungsprobleme (einschließlich des anschließenden Schälchenspülens) ergeben.

Ebenfalls für das Frühstücksumfeld ausgespart wurden heiß zu servierende Backwaren und Getreideprodukte für Hauptmahlzeiten wie z.B. Nudeln, Pizza, Quiche, Tarte oder Flammkuchen.

Obst/Gemüse

Hierbei ist insbesondere auf die jahreszeitlichen Angebote der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten hinzuweisen und ihre Transporttauglichkeit mit in Betracht zu ziehen.

Die abgebildeten Obst- und Gemüsesorten sind nach botanischen Oberbegriffen gegliedert, dabei sind die Obstsorten-Gruppen (bis auf Schalenobst, d.h. Nüsse, Mandeln etc., und exotische Früchte) vollständig vertreten:

- ➔ **Kernobst**
- ➔ **Steinobst**
- ➔ **Beerenfrüchte**
- ➔ **Südfrüchte.**

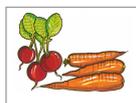


Bei den Gemüsesorten wurden lediglich die Gruppen ausgewählt und bebildert, die sich zum Rohverzehr und Transport und damit für das Pausenfrühstück eignen.

- ➔ Zu den **Fruchtgemüsen** gehören neben den in der Abbildung gezeigten außerdem u.a. Bohnen, Erbsen, Zucchini.



- ➔ **Wurzelgemüse** sind – außer den gezeigten – u.a. Sellerie, Rettich und Rote Bete.

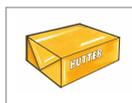


Aus der botanischen „Gemüsesystematik“ fehlen in der Bebilderung die für warme Hauptmahlzeiten oder als Beilage verwendeten Gruppen: **Kohlgemüse** (z.B. Grünkohl, Rosenkohl, Brokkoli), **Pilze, Salat-/Blattgemüse** (z.B. Kopfsalat, Spinat, Chicoree), **Zwiebelgemüse** (wie z.B. Lauch/Porree und Zwiebeln) und **Stängelgemüse** (wie z.B. Spargel). Ebenso fehlen in der Frühstücksbildung die typischen pflanzlichen „Koch-Lebensmittel“ für warme Mahlzeiten wie Kartoffeln/-produkte und Hülsenfrüchte (inkl. Sojabohnen).

Streichfett

Beim Streichfett ist weniger die Differenzierung zwischen Margarine und Butter wichtig, als vielmehr der Hinweis,

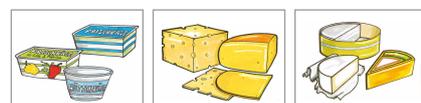
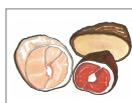
insgesamt mit Streichfett sparsam umzugehen. Eine „Butterstulle“ kann auch ohne weiteren Belag/Aufstrich schmecken; bei bestimmten bestimmten Aufstrichen oder Belägen (z.B. Leberwurst) kann auf Streichfett durchaus verzichtet werden (dann Leerkarte verwenden!).



Belag/Aufstrich

Untersuchungen haben gezeigt, dass im Gegensatz zum häuslichen Frühstück, wo die Kinder süßen Aufstrich bevorzugen, für das Pausenbrot die (aus ernährungswissenschaftlicher und zahnhygienischer Sicht positiver zu bewertenden) herzhaften Beläge beliebter sind.

Magere Wurst- und Käsesorten sind gerade bei übergewichtigen Kindern zu bevorzugen. Und ein „Butterbrot“ geht evtl. auch ganz ohne Belag, d.h. mit einer Leerkarte!



Getränke/Milch(-produkte)

Im Hinblick auf die Vitamin- und Mineralstoffversorgung sind richtige Fruchtsäfte oder Milch und Milchprodukte zu empfehlen. Letztere sind darüber hinaus für eine bedarfsgerechte Zufuhr von Mineralstoffen, wie beispielsweise Kalzium, unverzichtbar.

Ein besonderer Hinweis für übergewichtige Kinder: Mineralwasser oder ungesüßte Fruchtsäfte enthalten überhaupt keine Kalorien!

Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke sind nicht bebildert auf der Vorschlagsliste, können aber durch das Ausfüllen von Leerkarten von den Kindern genannt und dann besprochen werden.



Weitere Lebensmittel

Darüber hinaus gibt es nach Schulkinderbefragungen eine fast unüberschaubare Vielfalt von (mehr oder weniger sinnvollen) Lebensmitteln und Zubereitungen, die morgens bzw. vormittags daheim oder in der Schulpause gegessen/getrunken werden – und noch mehr, wenn man die Verzehrsgewohnheiten von Kindern aus Familien mit Migrationshintergrund berücksichtigt.

Es ist pädagogisch lohnenswert, diese mit den Kindern zu erkunden und zusätzlich

ins „Frühstückshaus“ einziehen zu lassen. Neben den 25 „Standards“ haben wir deshalb Leerkärtchen vorgesehen, in die „Frühstücks-Spezialitäten“ von den Kindern eingetragen werden können. Im Kasten finden Sie eine beispielhafte Übersicht von Lebensmitteln, die in Frühstückserhebungen mehr oder weniger häufig genannt werden und die wir aus verschiedenen Gründen nicht in die bebilderte Standardauswahl einbezogen haben – ohne Anspruch auf Vollständigkeit bzw. qualitative Bewertung ...

- ➔ (Früchte-)Tee, (Malz-)Kaffee, Malzbier, aromatisierte Mineralwässer
- ➔ Zuckergesüßte Erfrischungsgetränke wie z.B. Cola, Limo, Eistee, Energiedrinks
- ➔ Smoothies, Gemüse-/Multivitaminsäfte, Saftschorlen etc.
- ➔ Joghurt drinks, Milchmischgetränke, -shakes u.Ä.
- ➔ Quarkspeisen (mit Früchten oder Kräutern), Grieß- und andere Puddings
- ➔ Brezeln, Fladenbrote, Burger-/Hotdog-Buns, Toasties
- ➔ Kekse, Kräcker, Reiswaffeln etc.
- ➔ Süße Stücke, (Plunder-)Teilchen, (Mini-)Kuchen, Muffins, (Schoko-)Croissants usw.
- ➔ Schokolade, süße Streusel etc. (z.T. auch als Brot, „belag“), weitere Süßigkeiten (wie z.B. Schokoküsse), Eis, (Kinder-)Snacks
- ➔ Schmalz, Erdnusscreme, Pflaumenmus, Rübenkraut, vegetarische Brotaufstriche
- ➔ Frikadellen, Leberkäse, Fisch etc. (z.B. in belegten Brötchen)
- ➔ Salatmischungen, Feinkostsalate
- ➔ „exotische“ Obst- und Gemüsesorten
- ➔ Nüsse, Pistazienkerne, Trockenobst, Studentenfutter, Kartoffelchips, Salzstangen und vergleichbare Knabberartikel

Zum Frühstückshaus und Pausenbrot-Baukasten

Analog zum „Frühstückshaus“ in diesem Unterrichtsbaustein lassen sich auch die anderen täglichen Lebensmittel sammeln, ordnen und (z.B. nach Mahlzeiten im Tageslauf gegliedert) in den entsprechenden Stockwerken eines Lebensmittelhauses versammeln.

Den Pausenbrot-Baukasten gibt es auch als multimediale Whiteboard-Anwendung. Sie finden diese unter www.ima-lehrermagazin.de. Damit kann sich jedes Kind sein eigenes Lieblings-Pausenfrühstück zusammenstellen und ausdrucken.

Wir backen Klasse(n)brötchen

Zutaten:

für ein Haushaltsblech mit 20 Brötchen

350 g Weizenmehl Type 550

100 g Roggenmehl (Type 997 oder 1150)

3 EL Öl

150 ml lauwarmes Wasser

1 ½ TL Zucker

1 ½ TL Salz

1 Becher Joghurt natur (150 g)

1 Päckchen Trockenhefe



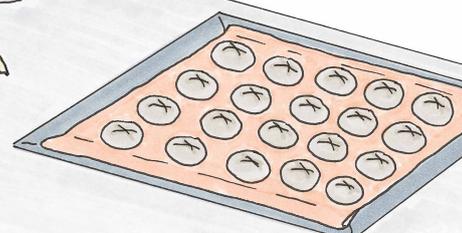
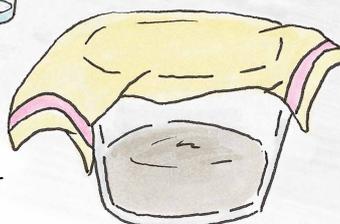
Küchengeräte:

Küchenwaage, Messbecher,

Teelöffel (TL), Esslöffel (EL),

Rührschüssel, Küchenhandtuch,

Backpapier, Backblech, ein scharfes Messer



Zubereitung:

1. Nehmt den Becher Joghurt 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank.
2. Vermengt in der Rührschüssel beide abgewogenen Mehlsorten mit der Hefe. Gebt die restlichen Zutaten dazu und knetet alles mit den Händen gut durch.
3. Deckt die Schüssel mit einem Handtuch ab und lasst den Teig 60 Minuten bei Zimmertemperatur gehen, bis sich die Masse etwa um die Hälfte vergrößert hat.
4. Knetet den Teig nochmals durch und formt ihn zu einer Kugel. Schneidet die Kugel mit einem scharfen Messer in 4 Teile. Dann formt aus jedem der vier Teile fünf kleine Brötchenteig-Kugeln, sodass sich insgesamt 20 Stück ergeben.
5. Gebt Backpapier auf ein Backblech und legt die Brötchen-Teiglinge darauf.
6. Deckt das Blech mit einem Handtuch ab und lasst sie nochmals 60 Minuten gehen. Schneidet danach die Brötchen kreuzförmig oben leicht ein.
7. Backt die Brötchen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (Gasherd Stufe 4) etwa 15 Minuten lang.

Tipps:

- ➔ Je nach Geschmack könnt ihr Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kümmel, geröstete Zwiebeln oder Ähnliches in den Teig einkneten.
- ➔ Sollen die Brötchen leicht süß werden, gebt an den Teig eine Prise Salz und 3 TL Zucker.
- ➔ Statt Wasser kann man auch Milch oder eine Mischung aus Wasser und Milch verwenden.
- ➔ Wenn ihr statt Weizenmehl der Type 550 ein dunkleres Mehl nehmen möchtet, z.B. Weizenmehl Type 1050, braucht ihr etwa 10 Prozent mehr Flüssigkeit. Gebt diese esslöffelweise beim Verkneten zu, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Wir backen Klasse(n)kekse

Zutaten:

für etwa 40 Stück

Für den Teig:

160 g Weizenmehl Type 405

80 g Weichweizengrieß

1 Ei

90 g Zucker

150 g Butter

1 Prise Salz

Außerdem Fett für das Waffeleisen



Küchengeräte:

Küchenwaage, Rührschüssel, Küchenmesser, Pinsel, Waffeleisen

Zubereitung:

1. Gebt die Teigzutaten in eine Schüssel und verknetet sie mit den Händen.
2. Formt den Teig zu einer dicken Rolle (etwa 5 bis 6 cm Durchmesser).
3. Stellt den Teig für eine Stunde in den Kühlschrank.
4. Fettet das Waffeleisen ein und erhitzt es.
5. Schneidet von der Rolle etwa 1 cm dicke Scheiben ab und legt sie in die Mitte des Waffeleisens.
6. Beim Backen bekommen die Kekse ein schönes Waffelmuster.

Tipp:

Ihr könnt die Kekse zur Hälfte in flüssige Kuvertüre tauchen. Bereitet die Kuvertüre nach der Packungsanleitung zu.

Wir backen Klasse(n)waffeln!

a) Pikante Sauerteig-Waffeln

Zutaten:

für 4 Personen

Waffeln:

200 g Roggenmehl Type 997 (oder 1150)
 200 g Weizenmehl Type 550
 30 g Hefe
 1 Prise Zucker
 100 g Flüssigsauerteig (Fertigprodukt, z.B. aus dem Supermarktregal oder Reformhaus)
 300 ml Wasser (lauwarm)
 4 Eier
 150 g Butter
 2 TL Salz
 80 g durchwachsener magerer Räucherspeck
 300 g Champignons
 100 g Zwiebeln

Für den Dip:

300 g Paprikaquark (Fertigprodukt)
 2 EL bunte Paprikawürfel
 Chilipulver

Küchengeräte:

Küchenwaage, Teelöffel (TL), Esstöffel (EL), Rührschüssel, Messbecher, Rührbesen, Handtuch, Küchenmesser, Schneidebrett, Pfanne, Waffeleisen, Schüssel für Dip

Zubereitung:

1. Mischt beide Mehlsorten in einer Schüssel und formt in der Mitte eine Mulde.
2. Bröseln die Hefe in die Mulde und verrührt alles mit 5 EL des Wassers und 1 Prise Zucker.
3. Deckt die Mehlmischung mit einem Tuch ab und lässt sie gehen, bis die Hefe Blasen wirft.
4. Gebt Butter, Salz, Sauerteig, Eier und das restliche Wasser zur Mehlmischung und verarbeitet alles zu einem glatten Teig. Lasst ihn nochmals gehen.
5. Würfelt in der Zwischenzeit Speck, Zwiebeln und Champignons klein. Bratet den Speck in einer Pfanne an. Gebt Zwiebeln und Champignons dazu und lasst es einige Minuten garen. Lasst danach die Pfanne abkühlen.
6. Rührt die Champignonmasse unter den Teig.
7. Backt in einem beschichteten Waffeleisen nacheinander 8 Waffeln.
8. Bestreut Quark mit Chilipulver und garniert ihn mit Paprikawürfeln.
9. Stellt die fertigen Waffeln warm und serviert sie dann mit dem Dip.



Wir backen Klasse(n)waffeln!

b) Herzhafte Käsewaffeln

Zutaten:

für 6 Portionen

200 g Weizenmehl (Type 1050)
1 TL Backpulver
200 g Butter oder Margarine
½ TL Salz
4 Eier
5 EL Mineralwasser
150 g geriebenen Parmesan oder Edamer
1 EL Paprikapulver
Prise Pfeffer
Schnittlauchröllchen
gehackte Petersilie
Fett für das Waffeleisen

**Küchengeräte:**

Küchenwaage, Teelöffel (TL), Esslöffel (EL), Rührschüssel, Rührbesen, Waffeleisen

Zubereitung:

1. Mischt das Mehl mit dem Backpulver.
2. Rührt die Butter mit dem Salz schaumig. Rührt dann nacheinander zuerst die Eier und danach die Mehlmischung und das Mineralwasser unter.
3. Lasst den Teig etwa 30 Minuten gehen.
4. Hebt Käse, Gewürze und Kräuter unter.
5. Backt aus dem Teig portionsweise Waffeln im gefetteten Waffeleisen.
6. Bestreut die Waffeln mit frischen Kräutern.

Tipp:

Ihr könnt die Waffeln mit Käse oder Wurst belegen und verzehren.

Klasse(n)pizza „Multikulti“

Dieses Rezept ist ein Vorschlag zur Umsetzung in Projekten, für Klassenfeiern oder z.B. bei Schulfesten. Hierfür ist eine schon etwas weitergehende „erwachsene Küchenkompetenz“ notwendig.

Das europäische Drittel ist ein klassisches Pizzarezept mit Gemüseakzenten. Das orientalische Drittel ist mit seinen Zutaten auch für Muslime geeignet (bei strenger Auslegung von Halal-Regeln sind allerdings weitere, besondere Vorschriften zu beachten...). Das mexikanische Drittel ist (ovo-lakto-)vegetarisch. Und für alle drei gemeinsam ein Teig, in dem die Hälfte des Mehls aus vollem Korn stammt.



Zutaten:

für 1 Haushaltsblech (32 cm x 40 cm = 6 Stücke)

Teig für das ganze Blech:

150 g Weizenvollkornmehl
150 g Weizenmehl Type 550
1 Päckchen Trockenhefe
200 ml lauwarmes Wasser
1 gestrichener TL Salz
1 TL Olivenöl
1 Prise Zucker

Belag für das ganze Blech:

350 g stückiges Tomatenpüree (Fertigprodukt)
Salz, Pfeffer
Zucker
Olivenöl

Europäisches Drittel:

50 g Broccoli-Röschen
80 g Gemüsefenchel
30 g Dosenmais
50 g mittelalter Gouda (grob geräffelt)
2 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken
Kapern nach Geschmack

Orientalisches Drittel:

150 g Hühnerbrustfilet
60 g rote Zwiebeln
30 g kleine Kirschtomaten
50 g Schafskäse (zerbröckelt)
1 Prise Zimt nach Geschmack

Mexikanisches Drittel:

60 g Dosenmais
60 g Kidneybohnen aus der Dose
1 hartgekochtes Ei
50 g mittelalter Gouda (grob geräffelt)
Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung:

Beide Mehlsorten vermischen und die Hefe unterrühren. Wasser, Salz, Öl und Zucker zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig gehen lassen. Nochmals durchkneten und auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Erneut abgedeckt gehen lassen. Tomatenpüree herzhaft mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und auf dem Teig verteilen. Auf der Teigfläche mit einem Messer 3 Teile markieren.

- ➔ Fenchel in Streifen schneiden und mit dem Broccoli in Salzwasser 4 min garen. Zusammen mit 30 g Maiskörnern und nach Geschmack Kapern auf dem ersten Drittel verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse bestreuen.
- ➔ Hühnerbrust in kleine Würfel, Zwiebel in Spalten schneiden. Beides in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Olivenöl einige Minuten hellbraun braten. Mit Salz und Zimt würzen und zusammen mit halbierten Kirschtomaten auf dem zweiten Drittel verteilen. Schafskäse darübergeben.
- ➔ Das Ei in Scheiben schneiden. Zusammen mit 60 g Mais und Bohnen auf dem letzten Stück verteilen, mit Chilipulver (für Schärfe nach Geschmack) bestreuen und den Käse darübergeben.

Jedes Pizzadrittel mit einem EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° C 20–25 min backen. Danach die beiden Schinkenscheiben auf das europäische Pizzadrittel legen. Die 3 Teile auseinanderschneiden und jeweils in 2 Stücke teilen.