

Menü 5

Rüebli- und Kürbissuppe (Tiptopf S. 94)

–

Riz Casimir mit Poulet (Tiptopf S. 232)

Fleischlose Variante: Fleisch ersetzen durch Tofu

–

Apfelwähe (Rezept)



Apfelwähe für 1 Person

1 Portion Kuchenteig

(Tiptopf S. 274)

Teig auf wenig Mehl ca. 3 mm dick auswallen
grösser als der kleine Blechboden

Backpapier

Blech mit Backpapier belegen, mit Teig belegen
Rand andrücken, Teigboden einstechen

1 EL gemahlene Nüsse

auf den Teigboden streuen

1 – 2 Äpfel

Äpfel schälen, in gleichmässige Schnitze schneiden oder
grob raffeln, gleichmässig auf dem Teigboden verteilen

Guss:

1 dl Halbrahm

1 EL Quark

½ Ei

1 EL Zucker

1 P. Vanillezucker oder

1 EL Vanillecremepulver

alles in einer Schüssel gut vermengen
über die Äpfel verteilen

Backen: in der unteren Ofenhälfte auf 180° ca. 20 – 30 Min. backen

Arbeitsplanung in der Gruppe

1. Schritt

verantwortlich: Name

Zeit

Kochtagebuch

Name: _____ Datum: _____



Schreibe alle Informationen auf, die du auf einem vorverpackten Lebensmittel findest.
Suche Unverstandenes im Internet.

Schreibe die Regeln auf, die im Umgang mit Pouletfleisch zu befolgen sind.
Die Angaben findest du im Internet oder auf der Verpackung des Pouletfleisches.

Infokarte

Clever einkaufen – richtig planen

- Mache einen Plan für die Menüs der nächsten Tage.
- Verschaffe dir einen Überblick, welche Lebensmittel noch vorrätig sind.
- Schreibe die Einkaufsliste.
- Überlege, wo du was bekommst und wie viel Geld zur Verfügung steht.
- Beachte die Herkunft und bevorzuge regionale Produkte. Lies Deklarationen, beachte Datum von Verbrauch und Haltbarkeit.
- Kaufe mit eigener Tasche oder Rucksack ein.
- Kaufe wärmeempfindliche Lebensmittel erst am Schluss und lege sie sofort in den Kühlschrank.
- Tiefgefrorenes möglichst in einer Kühltasche transportieren.



© BERNETverlag.ch

Auftragskarte

Kriterien für einen überlegten Einkauf

Kompetenz

Ich kann das Angebot von Nahrungsmitteln nach unterschiedlichen Aspekten beurteilen.

Auftrag

Erstellt eine Liste, nach welchen Kriterien ihr Lebensmittel einkauft.

Werden dabei die Gesundheit, die Umwelt, das Tierwohl, der faire Handel, die Bio-Qualität beachtet?

Material

Schreibmaterial

Auswertung

Vergleicht eure Liste mit den anderen Gruppen.