

## Menü 5

Rüebli-suppe (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.