

SCHOOL-SCOUT.DE

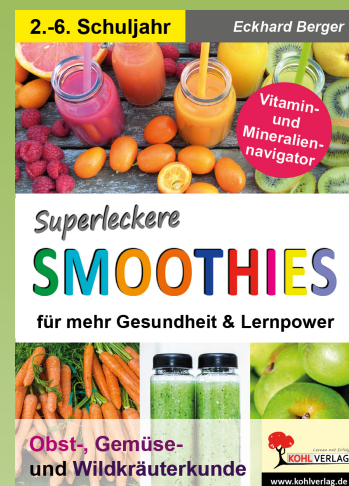
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Superleckere SMOOTHIES: Obst-, Gemüse- & Wildkräuterkunde

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
10 Gründe für Smoothies	6
Saisonkalender	7
Dein Smoothie	8
Die supergesunden Obst- und Gemüsesmoothies	9 - 22
- Himbeerherz	9
- Top Ananas	10
- Spibak	11
- Blauer Bär	12
- Smooths Piratenschatz	13
- Wurzelzwerg	14
- Kohlköpfchen	15
- Femaba	16
- Akibi	17
- Bester Barber	18
- Wachmeister	19
- Morgenstar	20
- Scharfsauerer Sellsell	21
- Kleine Eisfee	22
Die 10 besten Powersmoothies	23 - 32
- Morgenpower	23
- Super Power	24
- Kraftprotz	25
- Roter Kraftstoff	26
- Sonnenschein	27
- Kiwi-Kiwi	28
- Tolle Tomate	29
- Starker Stachelino	30
- Fitmacher	31
- Energiemeister	32
Die Vier-Jahreszeiten-Smoothies für Genießer	33 - 36
- Spargelfrühling	33
- Durstlöscher	34
- Halloween	35
- Scharfer Apfel	36

Inhalt

Seite

Die leckersten Wildkräutersmoothies

37 - 41

- Starker Löwe 37
- Wilder Giersch 38
- Feuerwehr 39
- Spitzwegerich 40
- Gunderwunder 41

Du bist „Smoothiemaker“

42 - 45

- Obstsmoothies 42
- Gemüsesmoothies 43
- Obst-Gemüse-Smoothies 44
- Obst-Gemüse-Wildkräuter-Smoothies 45

Vitamin- und Mineralien-Navigator

46 - 49

- Vitamine 46 - 47
- Mineralien 48 - 49

Tests

50 - 52

- Obsttest 50
- Gemüsetest 51
- Wildkräutertest 52

Die Lösungen

53

Autor

54



Vorwort

„Alles, was wir zu uns nehmen, wirkt auf den Körper und verändert ihn“, sagte vor etwa 2500 Jahren der berühmte Hippokrates.

Auch die Forschungsergebnisse der modernen Ernährungswissenschaft und Medizin bestätigen diese Aussage und damit den Einfluss und die Notwendigkeit der richtigen Ernährung. Sie kann zwar nicht unbedingt alle Krankheiten verhindern oder heilen, ist aber eine Voraussetzung für eine bessere Gesundheit, ein größeres Wohlbefinden, eine gute Entwicklung und mehr Energien und Leistung.

Schulen haben hier einen besonders wichtigen Auftrag, auch im Hinblick auf gelegentlich nicht ausreichende Kompetenzen in vielen Elternhäusern. So ist die frühzeitige Vermittlung von ernährungsbezogenen Themen in theoretischer und praktischer Form mit aufbauenden schulstufengemäßen Erweiterungen in allen Jahrgangsstufen und Schularten sehr nachhaltig. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, gesundheits- und ernährungsbewusst zu leben.

Superleckere Smoothies für mehr Gesundheit und Lernpower ist ein modernes Lehr- und Lernbuch. Es widmet sich dem großen Trendthema „Smoothies“ und unterstützt in besonders effizienter und nachhaltiger Art und Weise den Bildungsauftrag von der 2. bis zur 6. Klasse.

Smoothies sind beliebt, lecker, extrem gesund und sehr reich an Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen. Sie sind dickflüssig und weich, nämlich „smooth“. Sie bestehen in der Regel aus frischem, saisonalem, reifem Obst, Gemüse und/oder Wildkräutern mit weiteren schmackhaften natürlichen Zutaten in Bioqualität. Um sie trinkbar zu machen, werden sie nach Belieben mit beispielsweise Säften, Milch und/oder Wasser ergänzt. Der Mixer ist das Zubereitungsgerät.

Die Idee stammt von dem in den USA lebenden Stephan Kuhnau aus den sechziger Jahren. Schwer erkrankt konnte er in kurzer Zeit mit Smoothies seinen Gesundheitszustand grundlegend bessern. Wenige Jahre später eröffnete er den ersten Smoothieshop und stieß so einen Boom an, der weltweit immer größer wird.

Superleckere Smoothies für mehr Gesundheit und Lernpower enthält eine auf den Schülerinnen- und Schülerschmack abgestimmte exklusive Rezeptausswahl an leckeren Obst-, Gemüse- und Wildkräutersmoothies, Powersmoothies und Jahreszeithen-smoothies, die einfach und schnell in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit innerhalb und außerhalb des Fachunterrichts herzustellen sind. Zusätzlich werden ein Saisonkalender, ein Navigator für Vitamine und Mineralien, eine Zutatenkunde, Bilder, Tests mit Lösungen und mehr angeboten. Jedes Rezept, deren Mengen für eine Person gilt und entsprechend der Personenanzahl nur multipliziert werden muss, ist mit einer Zutatenliste dargestellt und enthält



eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung



Tipps und Sachwissen













eine Kreativaufgabe zur Wissensvermittlung und Kontrolle.

Viel Erfolg und Spaß mit **Superleckere Smoothies für mehr Gesundheit und Lernpower** wünschen der **Kohl-Verlag** und **Eckhard Berger**

Mehr Informationen: www.kohlverlag.de und www.teamberger.de.

10 Gründe für Smoothies



-  Smoothies sind bei Kindern beliebt. So verzehren Kinder die für sie empfohlene Menge an Obst und Gemüse.
-  Smoothies lassen sich einfach und schnell zubereiten. Die Zubereitung kann in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit erfolgen.
-  Smoothies lassen sich aus vielen verschiedenen Zutaten herrichten. So lassen sich bestimmte Ernährungs- und Gesundheitsziele erreichen.
-  Smoothies sorgen für mehr Power im Schulalltag und in der Freizeit. Sie sind enorm gesund und liefern die erforderlichen Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe.
-  Smoothies stärken das Immunsystem, schützen die Zellen und entgiften den Körper.
-  Smoothies können die Lernleistung deutlich stärken und erhalten. Sie können die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung fördern.
-  Smoothies geben ein gutes Körpergefühl.
-  Smoothies fördern das Interesse, sich gesund zu ernähren. Ein neues Ernährungsbewusstsein entsteht. Das Verlangen nach zu süßem Essen wird weniger. Andere Obst-, Gemüse- und Kräuterarten werden entdeckt. Wissen wird erworben.
-  Smoothies sind sehr lecker. Sie lassen sich immer wieder originell und appetitlich dekorieren.
-  Smoothies sind nie langweilig, sondern vielfältig. Viele Zutaten sind austauschbar und neu kombinierbar.

Saisonkalender für Obst und Gemüse



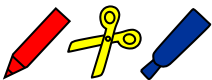
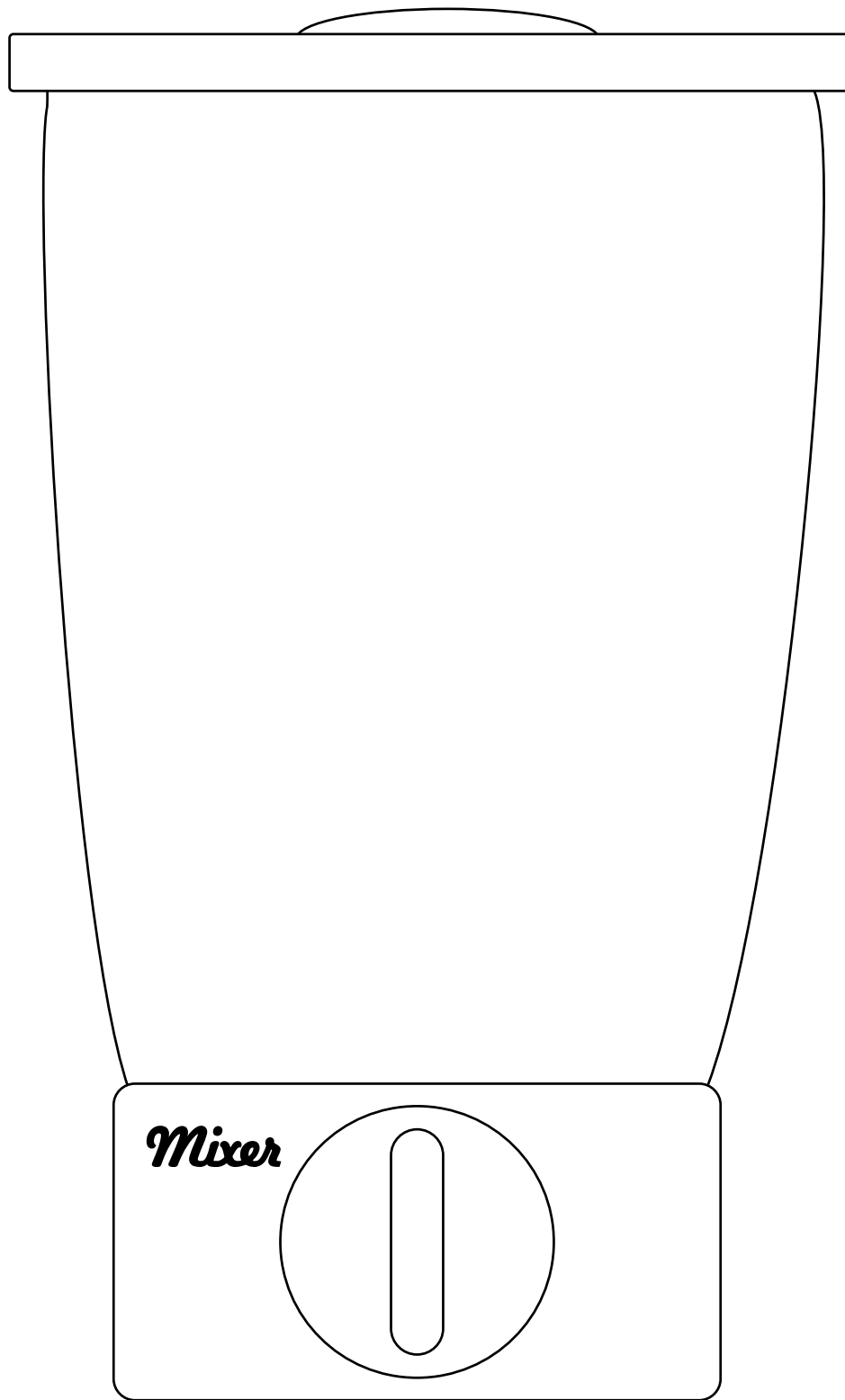
Es ist gesünder und schmackhafter, Obst und Gemüse frisch während der Erntezeit zu Smoothies zu verarbeiten. Vitamine und Mineralstoffe sind in größeren Mengen enthalten. Ein langer Transportweg, vorzeitiges Ernten, eine zu lange Lagerzeit und eine ungenügende Verpackung können den Gesundheits- und Nährwert vermindern. Wichtig ist, ungespritztes Obst und Gemüse zu verwenden.

Die Tabelle zeigt die Haupterntezeit (👉) und die Vor- und Nachsaison (👏) von einheimischen Obst- und Gemüsesorten an.

Jan. Feb. März April Mai Juni Juli Aug. Sep. Okt. Nov. Dez.

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel							👏	👉	👉	👉	👏	
Aprikose						👉	👉	👉	👏			
Birne							👏	👉	👉	👉	👉	
Blaubeere							👏	👉	👉	👉		
Brombeere							👏	👉	👉	👏		
Erdbeere					👉	👉	👉	👏	👏			
Fenchel					👏	👉	👉	👉	👉	👏	👏	
Grünkohl		👉	👏						👏	👏	👉	👉
Gurken					👏	👏	👉	👉	👉	👉	👏	
Himbeere						👏	👉	👉	👉			
Holunderbeere								👏	👉	👏		
Johannisbeere						👏	👉	👉	👏			
Karotte					👏	👉	👉	👉	👉	👏	👏	
Kürbis							👏	👉	👉	👉	👏	
Mangold						👏	👉	👉	👉	👏	👏	
Nektarine						👉	👉	👉	👏			
Paprika								👉	👉	👉		
Rhabarber				👉	👉	👉	👏					
Rote Bete							👉	👉	👉	👉	👏	
Rotkohl						👏	👉	👉	👉	👉	👉	👏
Rucola					👉	👉	👉	👉	👏	👏		
Sellerie							👏	👏	👉	👉	👉	👏
Spargel			👏	👏	👉	👉	👏					
Spinat			👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👏	👏	
Stachelbeere						👉	👉	👉	👏			
Weintraube							👏	👉	👉	👉	👏	👏
Weißkohl									👉	👉		👏

Dein Smoothie



Denke dir ein leckeres Smoothierezept aus. Stelle alle Obst- oder Gemüsezutaten dar, indem du sie in den Mixerbehälter zeichnest oder klebst. Obst- und Gemüseabbildungen kannst du mit der Schere aus Zeitschriften, Prospekten und Katalogen schneiden.

Superleckere SMOOTHIES

Obst-, Gemüse- und Wildkräuterkunde

1. Digitalauflage 2017

© Kohl-Verlag, Kerpen 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Idee & Konzept: Eckhard Berger
Grafische Gestaltung: Eckhard Berger
Satz: Kohl-Verlag
Fotos: Adrian Berger, Archiv Teamberger, Barbara Berger, Pixabay

Bestell-Nr. P12 180

ISBN: 978-3-96040-766-9

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2017. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Superleckere SMOOTHIES: Obst-, Gemüse- & Wildkräuterkunde

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

