



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Superleckere SMOOTHIES & Shakes - für mehr Gesundheit
und Lernpower / Band 2*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Vorwort	5
Saisonkalender für Obst und Gemüse	6
Smoothiewissen	7
Dein Smoothie	9
Superleckere Obst-, Gemüse- und Wildkräutersmoothies für mehr Gesundheit und Lernpower	
- Best Berries	10
- Anna Ananas	11
- Cuba cool	12
- Grüner Apfel	13
- Blaubeerherz	14
- Spargeltarzan	15
- Avo grüßt Ruco	16
- Kohlgesund	17
- Tomi Tomate	18
- Gemüsemeister	19
- Löwenkönig	20
- Nesselscharf	21
- Spitze Wege	22
- Gunters Wunder	23
- Gierschgier	24
Top Smoothies für mehr Gesundheit	
- Gesunder Gerd	25
- Aufbauhelfer	25
Top Smoothies für mehr Power	
- Powergipfel	26
- Spirulinakraft	26
Top Smoothies für mehr Konzentration	
- Orientalische Reise	27
- Nicht ohne Gurke	27
Top Smoothies für mehr Wohlfühl	
- Best Feeling	28
- Giersch im Glück	28
Schnelle Obstsmoothies	
- Speedy	29
- Mango to run	29
- Kiwi-Kick	29
Schnelle Gemüsesmoothies	
- Grüner Gustav	30

Inhalt

- Gurkentang	30
- Roter Baustoff	30
Schnelle Wildkräutersmoothies	
- Natur pur	31
- Brennende Avocado	31
- Saurer Ampfer	31
Du wirst Smoothiemaker	
- Obstsmoothies	32
- Gemüsesmoothies	33
- Obst-Gemüse-Smoothies	34
- Obst-Gemüse-Wildkräuter-Smoothies	35
Shakewissen	36
Dein Shake	38
Superleckere Shakes für mehr Gesundheit und Lernpower	
- Summer Love 1	39
- Summer Love 2	39
- Sunshine	40
- Gurkenshake	40
- ABM-Shake	41
- Tropenstar	41
- Gurke liebt Apfel	42
- Energieshake	42
- Mango Lassi	43
- Pflaumenlassi	43
- Ei vom Huhn	44
- Frecher Friesenjogi	44
- Himbeer Daiquiri	45
- Juanitas Schirm	45
- Energie Kick	46
- Gurke trifft Kohl	46
- Natur ist gut	47
- Grönlandflug	47
Beste Gesundheitsmacher	48
Vitamin- und Mineraliennavigator	52
Tests	
- Obst- und Gemüsetest	57
- Gemüsetest	58
- Obst-, Gemüse- und Wildkräutertest	59
Lösungen	60
Glossar	63
Autor	66

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 auch 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 Vermittlung von ernährungsbezogenen Themen in theoretischer und praktischer Form in allen Jahrgangsstufen und Schularten sehr nachhaltig.

Schülerinnen und Schüler sollen lernen, gesundheits- und ernährungsbewusst zu leben.

Superleckere Smoothies & Shakes für mehr Gesundheit & Lernpower ist ein modernes Lehr- und Lernbuch. Es widmet sich den großen Trendthemen „Smoothies“ und „Shakes“ und unterstützt effizient und nachhaltig den Bildungsauftrag.

Smoothies und Shakes sind lecker, beliebt, extrem gesund und reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen. Smoothies 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 beispielsweise Säfte, Milch und/oder Wasser nach Belieben ergänzt. Der Mixer ist das Zubereitungsgerät.

Die Idee stammt von dem in den USA lebenden Stephan Kuhnau aus den sechziger Jahren. Schwerkrank 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. Shakes sind dünnflüssig und bestehen aus Säften, die aus Obst, Gemüse und/oder Wildkräutern in bester biologischer Qualität gewonnen werden. Mit dem Shakergefäß und Schütteln werden sie miteinander gemischt. Für die Herstellung größerer Mengen eignet sich das Mixergerät.

Superleckere Smoothies & Shakes für mehr Gesundheit & Lernpower enthält eine auf den Schülerinnen- und Schülergeschmack optimal abgestimmte exklusive Rezeptauswahl an sehr leckeren Obst-, Gemüse- und Wildkräutersmoothies und Shakes, die einfach und schnell in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit innerhalb und außerhalb des Fachunterrichts herzustellen sind. Zusätzlich werden ein Saisonkalender, eine Obst-, Gemüse- und Wildkräuterkunde, Gesundheits- und Nährwertwissen, ein Navigator für Vitamine und Mineralien, Bilder, Kontroll- und Kreativaufgaben mit Lösungen und mehr angeboten. Jedes Rezept, deren Mengen für zwei Personen gelten und entsprechend der Personenanzahl einfach berechnet werden muss, enthält eine Zutatenliste, Anschauungsmaterial,



eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung



Sachwissen und Tipps



Gesundheits- und Nährwertwissen



eine Kreativaufgabe zur Wissensvermittlung und Kontrolle.

Viel Erfolg und Spaß mit dem Lehr- und Lernbuch **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower wünschen der **Kohl-Verlag** und **Eckhard Berger**.

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

Saisonkalender für Obst und Gemüse



Es ist gesünder und schmackhafter, Obst, Gemüse und Wildkräuter frisch während der Erntezeit zu Smoothies und zu Shakes zu verarbeiten. Die Vitamine und Mineralstoffe sind in größeren Mengen enthalten. Ein langer Transportweg, zu frühes oder zu spätes Ernten, eine zu lange Lagerzeit und eine ungenügende Verpackung können den Gesundheits- und Nährwert vermindern. Wichtig ist, dass alles ungespritzt ist.

Die Tabelle zeigt die Haupterntezeit (👉) und die Vor- und Nachsaison (👈) von ausgewählten einheimischen Obst-, Gemüse- und Wildkräutersorten 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					👈	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Giersch				👈	👉	👉	👉	👉	👈	👈		
Gundermann			👈	👉	👉	👉	👉	👉	👈			
Grünkohl	👉	👈							👈	👈	👉	👉
Gurken					👈	👈	👉	👉	👉	👉	👈	
Himbeere					👈	👉	👉	👉	👉			
Holunderbeere								👈	👉	👈		
Johannisbeere						👈	👉	👉	👈			
Karotte					👈	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Kürbis							👈	👉	👉	👉	👈	
Mangold						👈	👉	👉	👉	👈	👈	
Nektarine						👉	👉	👉	👈			
Paprika								👉	👉	👉		
Rhabarber				👉	👉	👉	👈					
Rote Bete							👉	👉	👉	👉	👈	
Rotkohl						👈	👉	👉	👉	👉	👉	👈
Rucola					👉	👉	👉	👉	👈	👈		
Sellerie							👈	👈	👉	👉	👉	👈
Spargel			👈	👉	👉	👉	👈					
Spinat			👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👈	👈	
Stachelbeere						👉	👉	👉	👈			
Weintraube							👈	👉	👉	👉	👈	👈
Weißkohl									👉	👉		👈

Smoothiewissen

Was ist ein Smoothie?

Der Smoothie ist ein dickflüssiges Getränk. Mit den hier dargestellten Rezepten sorgt er für mehr Gesundheit und Lernpower.

Was bedeutet sein Name?

Sein Name stammt vom englischen Wort „smooth“ ab und bedeutet „fein“, „gleichmäßig“ und „cremig“.

Welche Zutaten sind erforderlich?

Der Smoothie wird aus Obst, Gemüse, Wildkräutern und Flüssigkeit hergestellt. Weitere verfeinernde Zutaten können dazugegeben werden. Die Verhältnismenge zwischen festen Zutaten und Flüssigkeit bestimmen seine Konsistenz.

Mit welchem Gerät wird er hergestellt?

Er wird in einem Mixer oder auch ersatzweise mit einem Pürierstab hergestellt. Die Geräte gibt es in verschiedenen Preis-, Leistungs- und Größenklassen. Weiterhin sind Zubereitungswerkzeuge notwendig, zum Beispiel ein Messer und ein Schnellschäler. Die Zutaten werden vor dem Einfüllen in den Behälter des Mixers oft sorgfältig zerkleinert.

Sind Smoothies nahrhaft und gesund?

In seinen Zutaten sind jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und weitere wertvolle Nährstoffe enthalten, die für viel Gesundheit und Energie sorgen und zu einem satten Gefühl beitragen. Ein großer Vorteil sind der natürliche Zusammenhang und die Ballaststoffe. Dadurch, dass die Zutaten normalerweise frisch eingesetzt und nicht erhitzt werden, entsteht ein weiteres Plus.

Wieviel Smoothies darf ich trinken?

Es gibt keine allgemein festgesetzte Trinkmenge. Meine Empfehlung lautet: zwei Gläser oder 400 bis 500 Milliliter. Viele Smoothies können eine Zwischen- oder Hauptmahlzeit ersetzen.

Was ist ein Unterschied zwischen selbst hergestellten und gekauften Smoothies?

Ein Hauptunterschied ist, dass dein selbst hergestellter Smoothie nicht erhitzt wird. Durch Erhitzung können für deine Gesundheit wichtige Stoffe reduziert oder vernichtet werden. Alle für die Rezepte in diesem Buch sehr sorgfältig ausgewählten Zutaten haben einen besonders hohen Gesundheits- und Nährwert.

Welche Obst- und Gemüsesorten sind für die Herstellung geeignet?

Grundsätzlich eignen sich alle Obst- und Gemüsesorten. Sie sollten möglichst frisch geerntet verarbeitet werden. Sind sie bereits gekocht oder eingefroren gewesen, können wichtige Nährstoffe verringert oder verloren gegangen sein. Sie können untereinander mit und ohne bestimmte Wildkräuter gemixt werden. Die besten Rezepte findest du hier in **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower.

Was sind grüne Smoothies?

Grüne Smoothies bestehen hauptsächlich aus grünen Gemüsezutaten. Sie sind lecker und können mit Obst und Wildkräutern und unterschiedlichen Flüssigkeiten gemixt werden. Mit Gewürzen, Ölen und anderen Zutaten können sie verfeinert werden.

In welchem Mischverhältnis sollen die Zutaten zueinander stehen?

Orientiere dich am Anfang an den Rezepten. Du darfst sie jedoch so weit verändern, bis sie deinem Geschmack entsprechen. Später empfehle ich, selber zu experimentieren und neue Mischverhältnisse und Rezepte zu entwickeln.

Wie sollte ein Smoothie getrunken werden?

Grundsätzlich gilt: Trinke ihn, wie du dein Lieblingsgetränk genießt. Wenn du aber die Nährstoffe optimal deinem Körper zuführen möchtest, dann halte jeden Schluck mit viel Speichel einen Moment länger im Mund, denn hier setzt bereits die Vorverdauung ein.

Wie wird ein Smoothie gelagert?

Am besten ist es, wenn du ihn direkt nach der Zubereitung trinkst. Wenn du ihn dennoch lagern möchtest, dann gekühlt in einem abgedeckten oder besser geschlossenen Gefäß. Er sollte vor Wärme, Licht und Sauerstoff geschützt werden. Durch die Lagerung kann sich der Geschmack etwas verändern. Manche Smoothies können so noch eine ganz besondere Geschmacksnote erfahren. Ein Einfrieren empfehle ich aus Gründen des Qualitätsverlustes nicht.

Was ist ein Wildkraut?

Es sind Pflanzen, die in der Natur wachsen und nicht gezüchtet sind. Die, die für leckere Smoothies besonders geeignet sind, erfährst du in **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower.

Verwende die Pflanzen in einem möglichst frisch geernteten Zustand. Ernte sie nur da, wo sie nicht mit Umweltgift, Dünger oder Krankheitserregern aus der Tierwelt in Berührung kommen. Du kannst sie auch im Handel erwerben.

Welche sind Zutaten für viel Energie?

Dazu gehören beispielsweise Haferflocken, zartbitterer Kakao, Nüsse, Hanf-, Lein- und Chiasamen.

Wieviel Zutaten darf ich verwenden?

Ich empfehle dir, nicht zu viel Zutaten einzusetzen. Du solltest sie noch herauschmecken können. Mehr als 10 Zutaten halte ich für bedenklich.

Wie lange mixe ich?

Eine Zeitangabe hängt von der Festigkeit der Zutaten ab. Allgemein gilt, der Smoothie muss gleichmäßig und cremig püriert sein. Grobe Stücke sollte er nicht enthalten. Auch sollten die Gewürze gleichmäßig verteilt sein.

Welche Flüssigkeiten sind für Smoothies geeignet?

Alle Rezepte in **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower nennen dir die Flüssigkeiten. Ich benutze eine große Auswahl: Wasser, Milch, Buttermilch, Kefir, Mandelmilch, Hafermilch, Cashewmilch, Kokosnussmilch, Kokosnusswasser, Tee, Obst- und Gemüsesäfte.

Brauchen Smoothies Pep-ups?

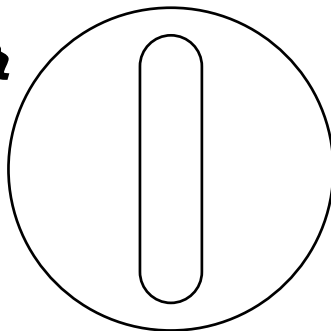
Hier entscheidest du. Bedenke aber, bekanntlich trinkt oder genießt das Auge mit. Deshalb dekoriere zumindest gelegentlich die von dir hergestellten Smoothies. Dabei gibt es keine Grenzen. Stücke oder Scheiben von Früchten oder Gemüse können auf den Glasrand gesetzt oder auf die Getränkeoberfläche gelegt werden. Viele Vorschläge findest du in den Rezepten von **Superleckere Smoothies & Shakes** für mehr Gesundheit & Lernpower. Achte darauf, dass dadurch der Eigengeschmack des Smoothies nicht dominiert werden wird.

Dein Smoothie



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

Mixer



Superleckere SMOOTHIES & SHAKES / Band 2

... für mehr Gesundheit & Lernpower

2. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2019
Alle Rechte vorbehalten.

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

Bestell-Nr. P16 023

ISBN: 978-3-96624-519-7

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

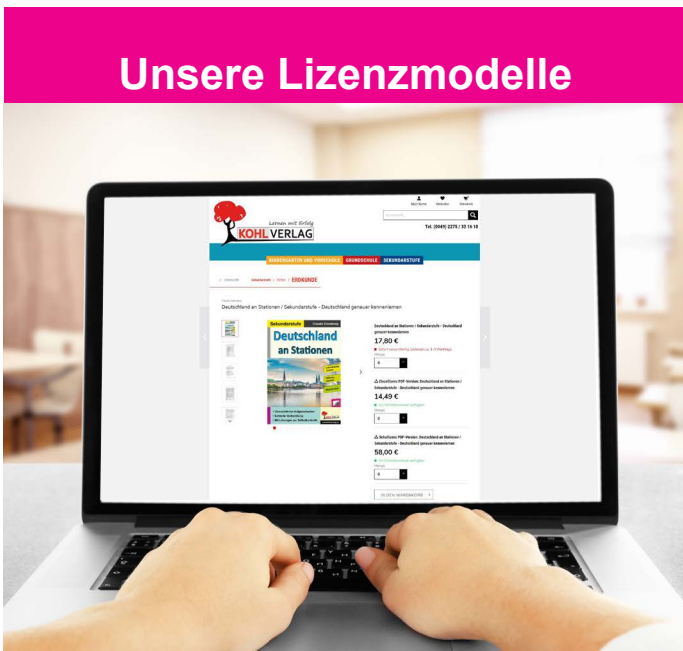
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages 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, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. 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 pädagogische 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.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Superleckere SMOOTHIES & Shakes - für mehr Gesundheit
und Lernpower / Band 2*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

