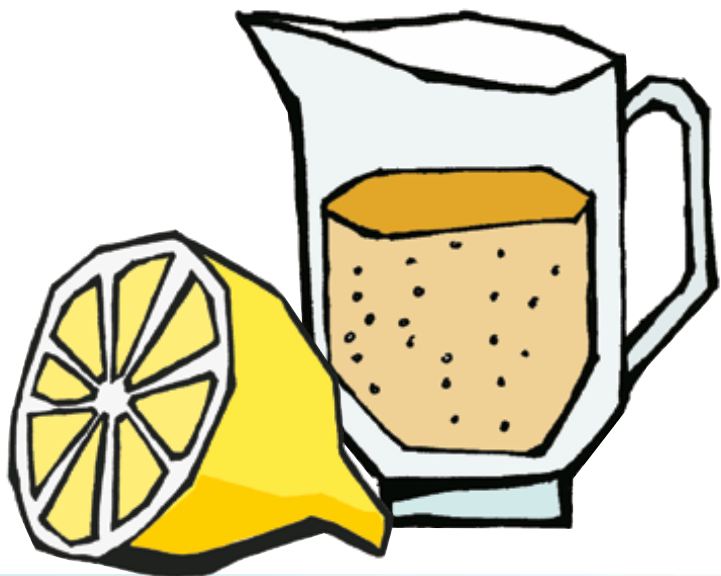


Methodisch-didaktische Hinweise zur Umsetzung der Rezepte

Ablauf des Werkstatterelementes „Kochen“

1. Wählen Sie die Rezepte aus, die Sie mit den Kindern zubereiten möchten.
Im Baustein „Trinken“ können alle Rezepte auch im Klassenraum zubereitet werden.
2. Stellen Sie die Getränke, die zubereitet werden sollen, vor:
 - PhiLs Mix
 - Power-Apple-Juice
 - Sommerbowle
3. Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in kleine Gruppen ein.
4. Verteilen Sie die Rezepte in den Gruppen.
5. Die Schülerinnen und Schüler lesen gemeinsam in Gruppenarbeit oder im Klassenverband die Rezepte durch, eventuelle Fragen werden sofort geklärt.
6. Die Schülerinnen und Schüler bereiten sich auf das Kochen vor und richten ihren Arbeitsplatz ein.
7. Die Schülerinnen und Schüler bereiten möglichst selbstständig die Getränke zu.
8. Die Schülerinnen und Schüler decken gemeinsam den Tisch oder bereiten die Saftbar vor.
9. Als Thema für das Tischgespräch bei der gemeinsamen Mahlzeit können Sie zum Beispiel die Notwendigkeit einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme für die Konzentration und die Vorteile von zuckerfreien Getränken diskutieren. Im Mittelpunkt sollte aber das Probieren und Bewerten der verschiedenen Getränke-Kreationen stehen.
10. Aufräumen und abspülen.



Rezepte Trinken

Bei den Rezepten bitte Folgendes beachten:

Bei der Umsetzung dieser Rezepte geht es auch um die Kreativität der Kinder. Wenn diese also noch einen Spritzer mehr Zitrone oder einen Schuss mehr Saft verwenden, als in den Rezepten angegeben, ist das in Ordnung. Wichtig ist, den Kindern zu vermitteln, dass gesunde Durstlöscher auch lecker sein können.

Da in dieser Werkstattstunde keine Speisen zubereitet werden, empfiehlt es sich, für die Kinder eine Kleinigkeit zu essen mitzubringen, z. B. Vollkornbrot mit Kräuterfrischkäse, Kräuter o. ä.

Das Arbeitsblatt 4 „Top oder Flop?“ eignet sich zur Ergänzung der Rezepte. Jede Schülergruppe kreiert ein eigenes Getränk und stellt zusätzlich ein Getränk aus den folgenden Rezepten her. Anschließend gibt es eine große Saftbar. Jeder probiert alle Getränke und kennzeichnet sein Lieblingsgetränk mit einem Klebepunkt. Welches Getränk wird Spitzenreiter?



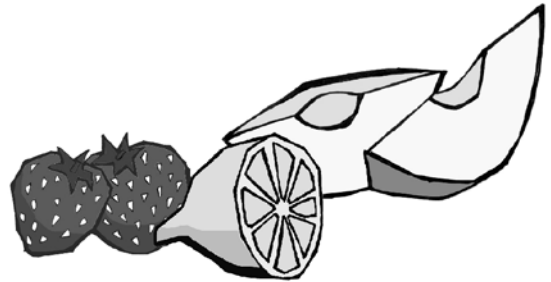


Rezept 1

Phil's Mix

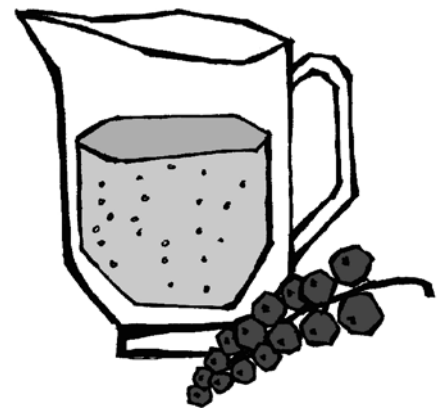
Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Früchte
(z. B. Erdbeeren, Himbeeren,
Äpfel - worauf du gerade Lust hast)
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml schwarzer Johannisbeersaft
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 650 ml Mineralwasser





Du brauchst noch:

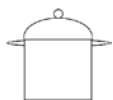
- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Gefäß für mind. 1,5 Liter Flüssigkeit
- Pürierstab
- 4 Gläser
- 1 Esslöffel



So geht's:

-  Die Früchte putzen, waschen, klein schneiden, die Säfte und den Zitronensaft dazugeben und zu Fruchtmus pürieren.
-  Mit kaltem Mineralwasser aufgießen.
Vorsicht: Es schäumt!
Wähle auf jeden Fall ein großes Gefäß, in dem mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit Platz haben.
Nach Belieben Eiswürfel dazu geben, mit Obststücken dekorieren.

Pepe dein Getränk mit bunten Eiswürfel auf: Einfach Saft in Eiswürfel-form füllen und einfrieren.





Rezept 2

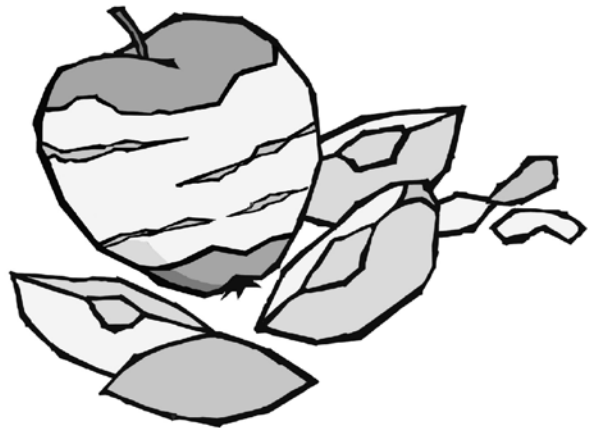
Power-Apple-Juice

Zutaten (für 4 Personen):






- 150 ml Apfelsaft
- 100 ml roter Traubensaft
- 750 ml Mineralwasser
- Zitronensaft
- 1 Apfel

Du brauchst noch:

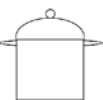
- Gemüsemesser
- Schneidebrett
- Gefäß für 1,0 bis 1,5 Liter Flüssigkeit
- 4 Gläser
- Küchenkrepp



So geht's:

-  Die Säfte zusammenmixen.
-  Ein paar Spitzer Zitronensaft dazugeben.
-  Mit kaltem Mineralwasser aufgießen.
-  Den Apfel waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.
-  Die Gläser mit den Apfelscheiben verzieren.

Das ist der
TOP-Sportlerdrink!





Rezept 3

Sommerbowle

Zutaten (für 4 Personen):

300 g Früchte (z. B. Erdbeeren, Melonen, Äpfel - worauf du Lust hast)

2 Teelöffel Honig

250 ml kalter Früchtetee (2 Beutel Früchtetee mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, nach Packungsanweisung ziehen lassen und kalt stellen)

100 ml Johannisbeernektar oder einen Saft deiner Wahl

2 Esslöffel Zitronensaft

650 ml Mineralwasser

Du brauchst noch:

Gemüsemesser

Schneidebrett

großen Krug oder

Bowlenschüssel

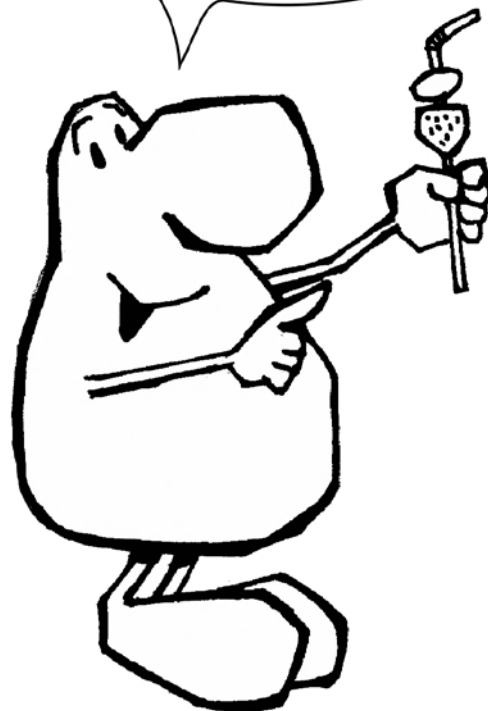
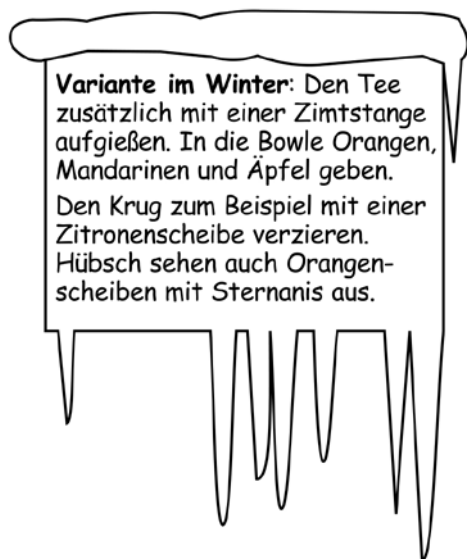
4 Gläser

4 kleine Gabeln

Wasserkocher

Kanne oder Krug

Schöpfkelle



So geht's:



Die Früchte putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Aus einer Apfelscheibe kannst du mit einem Plätzchenausstecher auch Formen ausstechen. Das sieht sehr dekorativ aus. Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.



Die Fruchtmischung in einen Krug geben, mit dem Honig mischen und ein paar Minuten durchziehen lassen.



Den kalten Früchtetee, den Johannisbeernektar und den Zitronensaft hinzugeben. Anschließend das gut gekühlte Mineralwasser hineingießen. Die Sommerbowle mit einer Schöpfkelle in die Gläser füllen und sofort servieren.

