

Zutatensammelei

Beispiele

Kartoffelpüree mit Fisch (Zutaten: Kartoffeln, Fisch)

1. Kartoffeln

- Zum Feld gehen (z. B. einmal um den Tisch)
- Kartoffeln ausgraben, sieben (Erdklumpen und Steine zu entfernen) und in einen Sack packen
- Den Kartoffelsack nach Hause tragen (z. B. in die andere Richtung um den Tisch)
- Kartoffeln waschen
- Kartoffeln in einem großen Topf kochen
- Kartoffeln pürieren

2. Fisch

- An die Nord- oder Ostsee fahren (Fahrradfahr-Bewegungen, z. B. bis zur Tür den Raums)
- Fische mit einem Netz einfangen (an der Ostsee können das z. B. Sprotte, Hering, Dorsch oder Scholle sein)
- Fisch ggf. filetieren
- Fisch in eine Kühlbox packen und nach Hause bringen (Fahrradfahr-Bewegungen zurück zum Platz)
- Fisch in einer Pfanne braten

Quellen:

BZL (2023): Kartoffeln: Erzeugung. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-erzeugung/> (abgerufen am: 28.08.2023).

BFN (2014): Ökologischer und ökonomischer Nutzen fischereilicher Regulierungen in Meeresschutzgebieten. <https://www.bfn.de/publikationen/hintergrundpapier/nutzen-fischereilicher-regulierungen-meeresschutzgebieten> (abgerufen am: 28.08.2023).

Pfannkuchen mit Apfelmus (Zutaten: Eier, Milch, Mehl, Äpfel)

1. Mehl

- Zum Feld gehen (z. B. einmal um den Tisch herum)
- Getreideähren mit einer Sense mähen
- Getreide dreschen: Die Ähren werden auf den Boden gelegt und mit Hölzern darauf geschlagen, damit sich die Körner aus den Ähren lösen
- Spreu vom Korn trennen: zwischen den Körnern befinden sich jetzt kleine Teile von Schalen und Halmen, die aussortiert werden müssen. Dazu werden die Körner in einen flachen Korb gefüllt, der auf und ab geschwunden wird. Dabei fliegt der Inhalt des Korbs nach oben. Die leichten Schalen- und Halm-Teile werden vom Wind weggetragen, die schweren Körner fallen zurück in den Korb.
- Körner in einer kleinen Hand-Mühle zu Mehl mahlen, dazu an der Kurbel drehen
- Mehl in eine Schüssel füllen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

2. Milch und Eier

- Zu den Ställen weitergehen (z. B. noch einmal um den Tisch)
- Eine Kuh melken
- Eier aus dem Nest der Henne einsammeln (z. B. unter dem Stuhl) und in einen Korb tun
- Mit dem Milch-Eimer, der Mehl-Schüssel und dem Eier-Korb wieder nach Hause gehen (z. B. zweimal um den Tisch, dabei so tun, als wäre man schwer beladen)

3. Pfannkuchen

- Eier aufschlagen und in die Mehlschüssel tun
- Milch dazu gießen
- Teig Umrühren
- Teig mit einer Kelle in eine Pfanne geben und backen
- Den Pfannkuchen hochwerfen zum Wenden

4. Apfelmus

- Zum Apfelbaum gehen (z. B. einmal zur Tür und zurück gehen)
- Äpfel pflücken (z. B. auf den Stuhl klettern und sich nach oben strecken)
- Äpfel in einen Sack tun und nach Hause bringen (z. B. noch einmal zur Tür und zurück)
- Äpfel waschen und kleinschneiden
- Äpfel in einem großen Topf kochen und dabei umrühren, pürieren
- Apfelmus auf den Pfannkuchen tun und essen

Quellen:

Gesa Maschkowski et al. (2022): Getreideerzeugnisse und Nahrungsmittel. BZfE. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/getreideerzeugnisse-und-naehrmittel/> (abgerufen am: 28.08.2023).

SWR (2023): Was wird aus Weizen? <https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/was-wo-wie-waechst/was-wird-aus-weizen-film-100.html> c

Milchreis mit Zimt (Zutaten: Milch, Reis, Zimt)

1. Milch

- Zum Bauernhof gehen (z. B. einmal um den Tisch gehen)
- Eine Kuh melken
- Die Milch in einem Eimer nach Hause tragen (z.B. in anderer Richtung um den Tisch herum)

2. Milchreis

- Nach Asien fliegen (z. B. mit ausgebreiteten Armen wie ein Flugzeug einmal bis nach draußen laufen und zurück)
- Reiskörner aussähen und gießen (Reisanbau braucht sehr viel Wasser)
- Reis ernten: Halme abschneiden und bündeln, dreschen (auf den Boden legen und mit einem Holz darauf schlagen, damit sich die Reiskörner lösen)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

- Reiskörner in eine große Trommel füllen und schütteln (dabei reiben die Reiskörner aneinander und schälen sich gegenseitig)
- Mit dem Reis wieder nach Hause fliegen
- Reis und Milch in einem Topf kochen und umrühren

3. Zimt

- Nach Asien (Sri Lanka) fliegen
- Durch den Wald gehen und Zimtbäume suchen
- Mit einem Messer Rinde vom Zimtbaum abschälen und zum Trocknen hinlegen
- Die getrocknete Rinde in einer kleinen Mühle zu Pulver mahlen (dazu Kurbel-Bewegungen machen)
- Mit dem Zimt-Pulver nach Hause fliegen
- Den Zimt über den Milchreis streuen

Quellen:

Heidenhof, Friedericke (2020): Reis und Klimafolgen: Bakterien im Test gegen Treibhausgase. BZfE. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2020/mai/reis-und-klimafolgen/> (abgerufen am 28.08.2023).

Gesa Maschkowski, BLE; Rüdiger Lobitz (2022): Zucker: Beliebtes Süßungsmittel in vielen Varianten. BZfE. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/zucker/> (abgerufen am 28.08.2023).

Lobitz, Rüdiger (2022): Zimt ist nicht gleich Zimt. BZfE. <https://www.bzfe.de/service/news/aktuelle-meldungen/news-archiv/meldungen-2022/dezember/zimt-ist-nicht-gleich-zimt/> (abgerufen am 28.08.2023).

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages