



Obst- und Gemüseangebot für Grundschulkinder in Dortmund

Materialien für die Unterrichtseinheit 2:

„Wir bereiten Obst und Gemüse zu!“

Für die Klassen 3/4

Laufzettel

Wir bereiten Obst und Gemüse zu!

Name:

Arbeitsschritte	Erarbeitet	
	Ja	Nein
Was ist was?		
Waschen, Putzen und Schälen		
Schneiden		
Reiben und Paspeln		



Was ist was?

Das brauchst du:

- ein Informationsblatt
- ein Arbeitsblatt
- einen Stift

So geht es:

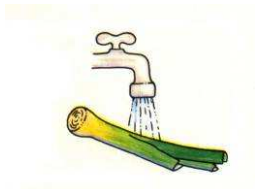
1. Lies die Aufgabenstellung aufmerksam durch.
2. Lies die Merksätze durch.
3. Fülle die Lücken auf dem Arbeitsblatt aus.
4. Überprüfe deine Lösungen mit dem Kontrollblatt.



Informationsblatt / Merksätze

1. Lies zuerst die folgenden Merksätze zum Waschen, Putzen, Schälen, Schneiden, Raspeln, Reiben, Pürieren und Vermengen durch.
2. Fülle mit Hilfe dieser Sätze die Lücken auf dem Arbeitsblatt aus.
3. Überprüfe deine Lösungen mit dem Kontrollblatt.

Waschen: Damit der Schmutz von Lebensmittel entfernt wird, müssen sie vor dem Zerkleinern im kalten Wasser gewaschen werden.



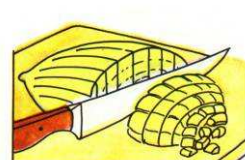
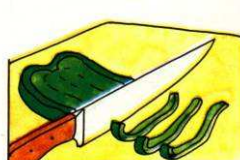
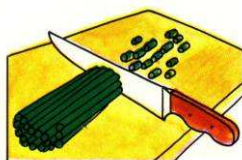
Putzen: Durch das Putzen werden Lebensmittel von Anteilen befreit, die nicht mitgegessen werden, z.B. von Stielen und Kernen.



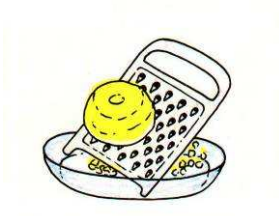
Schälen: Durch das Schälen werden Lebensmittel von ihrer Schale befreit. Dabei ist es wichtig, dass die Schale möglichst dünn entfernt wird.



Schneiden: Durch das Schneiden werden die Lebensmittel in Scheiben, Streifen oder in Würfel zerkleinert.



Raspeln und Reiben: Beim Raspeln werden die Lebensmittel in grobe längliche Streifen und beim Reiben in feine Streifen zerkleinert. Das gelingt am Besten mit einer Reibe und eignet sich besonders gut bei härteren Lebensmitteln.



Pürieren: Beim Pürieren werden weiche Lebensmittel zerdrückt oder zerstampft. Zum Pürieren von Obst und Gemüse eignet sich ein Pürierstab.



Vermengen: Unterschiedliche Lebensmittel, die entweder geschnitten, gerieben oder geraspelt worden sind, werden zu einer Masse vermengt.





Richtige Begriffe

Von welchen Arbeitstechniken wird gesprochen. Fülle die Lücken aus.

Vor dem Zerkleinern wird der Schmutz von den Lebensmitteln im kalten Wasser entfernt.

Lebensmittel werden von Anteilen befreit, die nicht mitgegessen werden, z.B. von Stielen und Kernen.

Lebensmittel werden von ihrer Schale befreit.

Lebensmittel werden in Scheiben, Stiften oder Streifen oder Würfel zerkleinert.

Mit einer Reibe werden härtere Lebensmittel in feine Streifen zerkleinert.

Mit einer Reibe werden härtere Lebensmittel in grobe längliche Streifen zerkleinert.

Weiche Lebensmittel werden zerdrückt oder zerstampft.

Unterschiedliche Lebensmittel werden zu einer Masse vermischt.



Kontrollblatt

Vor dem Zerkleinern wird der Schmutz von den Lebensmitteln im kalten Wasser entfernt.

W A S C H E N

Lebensmittel werden von Anteilen befreit, die nicht mitgegessen werden, z.B. von Stielen oder Kernen.

P U T Z E N

Lebensmittel werden von ihrer Schale befreit.

S C H Ä L E N

Lebensmittel werden zu Scheiben, Würfel, Stiften oder Streifen zerkleinert.

S C H N E I D E N

Mit einer Reibe werden härtere Lebensmittel in feine Streifen zerkleinert.

R E I B E N

Mit einer Reibe werden härtere Lebensmittel in grobe längliche Streifen zerkleinert.

R A S P E L N

Weiche Lebensmittel werden zerdrückt oder zerstampft.

P Ü R I E R E N

Unterschiedliche Lebensmittel werden zu einer Masse vermischt.

V E R M E N G E N



Waschen, Putzen, Schälen

Das braucht ihr:

- zwei Schürzen
- ein Arbeitsblatt mit Hygienemaßnahmen
- zwei Anleitungsblätter
- zwei Möhren
- zwei Paprika
- zwei Äpfel
- zwei Schneidebretter
- zwei Schneidmesser
- zwei Tücher
- zwei Apfelentkerner
- zwei Sparschäler
- zwei Schüsseln für die Abfälle


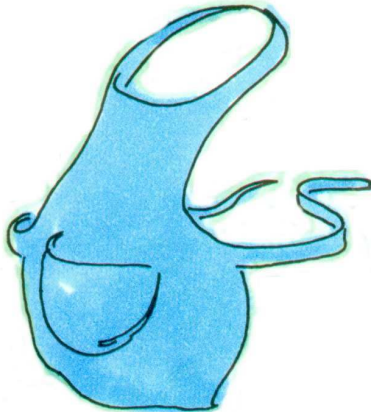
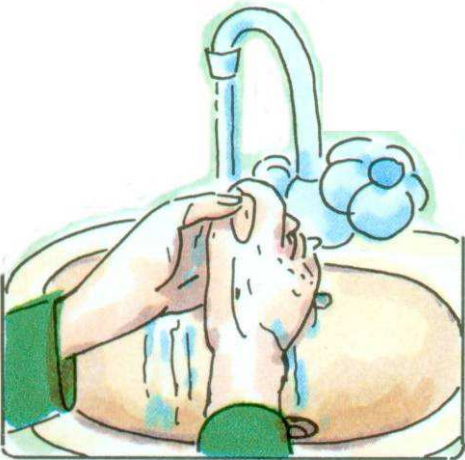
So geht es:

1. Schaut euch die Hygienemaßnahmen genau an.
2. . Sucht euch alle Lebensmittel und Hilfsmittel zusammen, die ihr braucht.
3. . Lest die Aufgabenstellung aufmerksam durch. Jeder wäscht, putzt und schält selbst.

Los geht's -
und vergesst das Aufräumen am Schluss nicht!



Hygienemaßnahmen:

	
1. Haare zusammenbinden.	2. Schürze umbinden.
	
3. Hände waschen.	

Anleitungsblatt:

Waschen, Putzen und Schälen





Anleitung für das Waschen

Diese Lebensmittel brauchst du:

1 Möhre 	1 Paprika 	1 Apfel 
--	--	--

Diese Hilfsmittel brauchst du:

fließendes Wasser 	Küchenpapier 
---	---

So wird das Obst und Gemüse gewaschen

	
1. <u>Wasche</u> die Möhre, die Paprika und den Apfel unter fließendem Wasser.	2. <u>Trockne</u> das gewaschene Obst und Gemüse mit Küchenpapier ab.



Anleitung für das Putzen:

Putze das gewaschene Obst und Gemüse. Schaue dir dazu die nächste Anleitung an.

Diese Lebensmittel brauchst du:

1 gewaschene Möhre



1 gewaschene Paprika



1 gewaschenen Apfel



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Schneidebrett



1 Schneidemesser



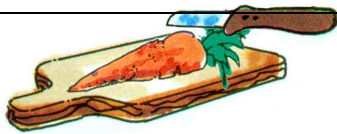
1 Apfelentkerner



1 Schüssel für die Abfälle

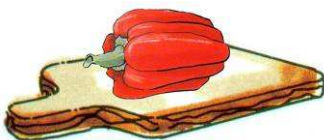


So wird eine Möhre geputzt:

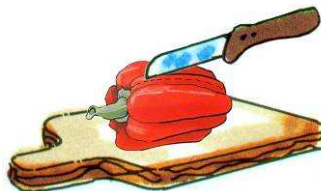


1. Lege die Möhre auf das Schneidebrett und entferne mit einem Messer das Grüne und die Spitze von der Möhre.

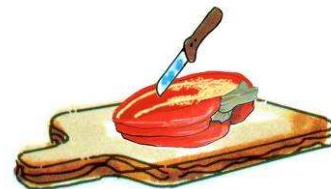
So wird eine Paprika geputzt:



1. Lege die Paprika auf ein Schneidebrett.

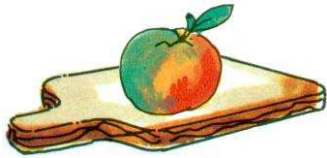
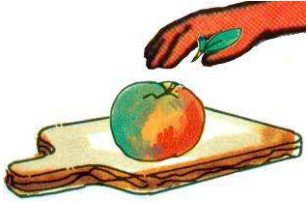
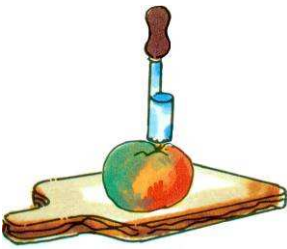


2. Schneide die Paprika der Länge nach in 2 Hälften durch.



3. Entferne mit dem Küchenmesser Kerne und Innenstränge.

So wird ein Apfel geputzt:



		
<p>1. Lege den Apfel auf das Schneidebrett.</p>	<p>2. <u>Entferne</u> den Stängel des Apfels mit der Hand.</p>	<p>3. <u>Entferne</u> das Kerngehäuse des Apfels mit einem Apfelentkerner.</p>






Anleitung für das Schälen:

Schäle die Möhre und den Apfel. Schaue dir dazu die nächste Anleitung an.

Diese Lebensmittel brauchst du:

1 gewaschene und geputzte Möhre	1 gewaschenen und geputzten Apfel
	



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Sparschäler	1 Schneide	1 Schüssel für Abfälle
		

So werden lange Obst- und Gemüsesorten, z.B. eine Möhre geschält:

		
1. Nimm die Möhre in die Hand und lege den Sparschäler flach an die Möhre an.	2. <u>Schäle</u> die Möhre vom Ende zur Spitze der Länge nach über der Schüssel für Abfälle.	3. Drehe das Lebensmittel und entferne die restliche Schale.

So werden runde Obst- und Gemüsesorten geschält, z.B. ein Apfel:

	
1. Nimm den Apfel in die Hand und lege den Sparschäler oder das Küchenmesser flach an den Apfel an.	2. <u>Schäle</u> den Apfel spiralförmig über der Schüssel für Abfälle.



Schneiden – so wird es gemacht!

Das braucht ihr:

- zwei Schürzen
- ein Arbeitsblatt mit Hygienemaßnahmen
- zwei Anleitungsblätter
- eine Schlangengurke
- zwei Schneidebretter
- zwei Schneidmesser
- zwei Schüsseln für Abfälle


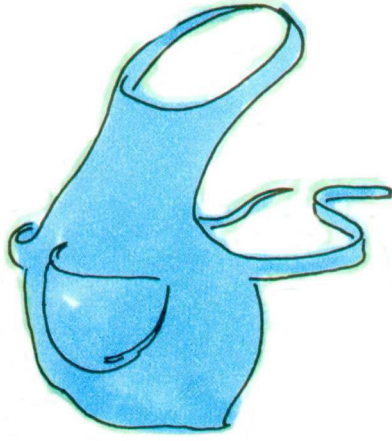

So geht es:

1. Schaut euch die Hygienemaßnahmen genau an.
2. . Sucht euch alle Lebensmittel und Hilfsmittel zusammen, die ihr braucht.
3. . Lest die Aufgabenstellung aufmerksam durch. Jeder schneidet selbst.

Los geht's –
und vergesst das Aufräumen am Schluss nicht!



Hygienemaßnahmen:

	
1. Haare zusammenbinden.	2. Schürze umbinden.
	
3. Hände waschen.	



Anleitungsblatt:

Schneiden

Anleitung für das Schneiden in Scheiben:

Diese Lebensmittel brauchst du:

eine halbe Schlangengurke



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Schneidebrettchen



1 Küchenmesser



Wasche die Gurke, trockne sie ab und schneide sie anschließend in zwei Hälften

So werden Lebensmittel in Scheiben geschnitten:

<p>1. Lege die halbe Schlangengurke fest auf das Schneidebrett.</p>	<p>2. Halte die zu schneidende Schlangengurke mit den Fingerspitzen fest.</p>	<p>3. Umschließe mit der arbeitenden Hand den Messergriff und <u>schneide</u> quer zu der Schlangengurke gleichmäßige Scheiben.</p>



Anleitung für das Schneiden in Würfel:

Diese Lebensmittel brauchst du:

Gurkenscheiben



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Schneidebrettchen



1 Schneidemesser



So werden Lebensmittel in Würfel geschnitten:

<p>1. Lege die eben geschnittenen Scheiben aufeinander.</p>	<p>2. <u>Schneide</u> sie in Streifen.</p>	<p>3. <u>Schneide</u> quer zu den Streifen: es entstehen Würfel.</p>



Reiben und Raspeln – so wird es gemacht!

Das brauchst ihr:

- zwei Schürzen
- ein Arbeitsblatt mit Hygienemaßnahmen
- zwei Anleitungsblätter
- vier Möhren
- zwei Schneidebretter
- zwei Schneidmesser
- zwei Schüsseln
- zwei Reiben
- zwei Schüsseln für die Abfälle
- zwei Esslöffel, zwei Teelöffel
- zwei Dessertschalen

So geht es:


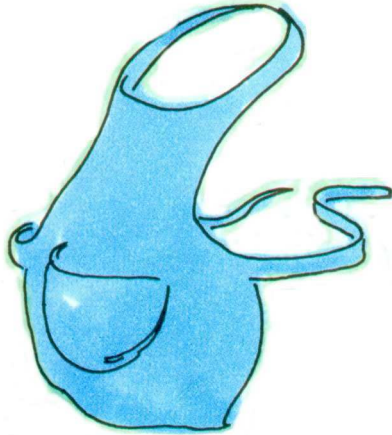

1. Schaut euch die Hygienemaßnahmen genau an.
2. Sucht euch alle Lebensmittel und Hilfsmittel zusammen, die ihr braucht.
3. Lest die Aufgabenstellung aufmerksam durch. Jeder schneidet selbst.

Los geht's –

und vergesst das Aufräumen am Schluss nicht!



Hygienemaßnahmen:

	
1. Haare zusammenbinden.	2. Schürze umbinden.
	
3. Hände waschen.	



Anleitungsblatt:

Reiben und Raspeln

Anleitung für das Reiben:

Diese Lebensmittel brauchst du:

1 gewaschene, geputzte und geschälte Möhre



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Schüssel



1 Reibe



1 Esslöffel



1 Dessertschälchen



So wird eine Möhre gerieben:

<p>1. Stelle die Reibe mit der kleinen Lochung in die Schüssel.</p>	<p>2. Setze die erste Möhre an die Reibe und <u>reibe</u> sie.</p>	<p>3. Fülle mit einem Esslöffel die geriebene Möhre aus der Schüssel in die Dessertschüssel um.</p>



Anleitung für das Raspeln:

Diese Lebensmittel brauchst du:

1 gewaschene, geputzte und geschälte Möhre



Diese Hilfsmittel brauchst du:

1 Schüssel



1 Reibe



1 Esslöffel



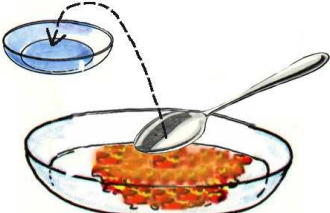


1

Dessertschälchen



So wird eine Möhre geraspelt:

		
<p>1. Stelle die Reibe mit der größeren Lochung in die Schüssel.</p>	<p>2. Setze die erste Möhre an die Reibe und <u>raspele</u> sie.</p>	<p>3. Fülle mit einem Esslöffel die geriebene Möhre aus der Schüssel in die Dessertschüssel um.</p>



So schneidest du sicher:

Zum sicheren Schneiden brauchst du:

- ein Messer,
 - ein Brett und
 - ein feuchtes Tuch.
-
- Arbeite immer mit sauberen, trockenen Händen.
 - Lege ein feuchtes Tuch unter das Brett, damit es nicht verrutscht.
 - Lasse Messer nie im Abfall oder im Spülwasser liegen. Du könntest dich daran verletzen.
 - Laufe nicht mit Messern in der Hand umher.
 - Messer nach Gebrauch sofort unter fließendem Wasser säubern, trocknen und einräumen.