



# Klasse 3

## Ernährungsführerschein

---

# Winter

## A Theorie

- o1 | Frühstück: Dein Power-Start in den Tag
- o2 | Wie frühstückt die Welt?

## B Rezepte

- o1 | Waffeln mit Zimt
- o2 | Sellerie-Birnensalat mit Nüssen
- o3 | Chinakohl-Apfelsalat
- o4 | Überbackene Brote

2. Auflage, September 2022

A

# Theorie

---

01

Frühstück:

Dein Power-Start in den Tag

---

## 01 | Dein Power-Start in den Tag

# Frühstück: Dein Power-Start in den Tag.

### Hintergrund

Regelmäßige Mahlzeiten halten fit. SchülerInnen brauchen aufgrund ihres Wachstums und dadurch höheren Energiebedarfs eher kleine, aber dafür regelmäßige Mahlzeiten, dann sind sie den ganzen Tag über fit und aktiv. Idealerweise essen sie ein Frühstück, eine Jause, ein Mittag- und Abendessen und eine Nachmittagsjause.

Ein gesundes Frühstück gibt Kraft und Energie für den ganzen Tag. Es bildet sozusagen die Basis für unsere alltäglichen Unternehmungen. Das Frühstück oder die Jause ist die erste Mahlzeit des Tages und für Kinder besonders wichtig. Sie haben oft eine bis zu zwölfstündige Nahrungskarenz hinter sich. Die Energiespeicher sind nach der Nacht geleert. Ein Frühstück und / oder eine Jause werden daher empfohlen, um die Speicher zu füllen. Dabei ist es egal, ob das Frühstück eher kleiner und dafür die Jause größer ausfällt oder umgekehrt. Beide sollten sich ergänzen, nur dann sind die Kinder ausreichend mit Nährstoffen versorgt und den Anforderungen in der Schule gewachsen. Wer in der Früh noch keinen Appetit hat, sollte zumindest etwas trinken, ein Glas Kakao, Milch, Tee oder Fruchtsaft oder einen Trinkjoghurt (aus Joghurt und frischen Früchten), und später eine ordentliche Jause verzehren. Wenn der Hunger kommt, versorgt eine ausgewogene Jause den Körper mit Energie und Nährstoffen.

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- die Bedeutung von Frühstück und Jause kennen
- die Komponenten des Frühstücks bzw. der Jause kennen
- ihr Frühstück / Jause anhand des Frühstücksdreiecks beurteilen können.

### Durchführungsdauer

1 UE = 50 Minuten

## 01 | Dein Power-Start in den Tag

### Besondere Hinweise

Vielfach wird – aus Zeitgründen – in vielen Familien nicht gefrühstückt. Viele SchülerInnen gehen – wie ihre Eltern – ohne Frühstück aus dem Haus. Stattdessen wird häufig unterwegs etwas gegessen oder es fällt ganz aus. Anregungen von Seiten der Schule sind hier möglich. Die Mahlzeitenplanung liegt jedoch bei den Eltern.

Unser Körper braucht gerade am Morgen (nach etwa 10–12 Stunden ohne Nahrung) eine ausgewogene Nahrungsgrundlage, um für die nächsten Stunden leistungsfähig zu sein. Am Wochenende und im Urlaub sieht es meistens ganz anders aus, das Frühstück wird gemeinsam genossen.

In den vorangegangenen Unterrichtseinheiten sollten die Portionen (Anzahl und Größen) besprochen worden sein (z.B. Gesund Aufwachsen 1. Klasse / A Grundlagen / Knackiges Gemüse trifft Freche Früchtchen oder evtl. auch Gesund Aufwachsen 4. Klasse / B Wer noch mehr machen will / Mein schlaues Buch – Was esse und trinke ich den Tag über). Bezug kann auch auf die Gesund Aufwachsen 2. Klasse / A Grundlagen / Leistung geht durch den Magen genommen werden.

### Zusatzinfo

- SchülerInnen, die am Morgen noch nicht frühstücken können bzw. möchten, sollten angeregt werden, z.B. ein Glas Saft oder eine Tasse Milch zu trinken.
- Die SchülerInnen, die nicht frühstücken, sollten eine ausgewogene Jause haben.

### Material

- AB 1 Wettbewerb für Lehrkraft: Spielregeln und Fragen zu den Lebensmittelsymbolen, Lebensmittelgruppen Portionsgrößen und der Lebensmittelzuordnung
- Symbolkarten
- Lebensmittelkarten
- Tafel (Pinnwand und Stecknadeln)
- AB 2 Das Frühstücks- oder Jausendreieck
- AB 3 Meine Frühstücksideen
- Optional: AB 4 Das Frühstück unter der Lupe

## 01 | Dein Power-Start in den Tag

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Platz für Wettbewerb
- Tafel (Pinnwand und Stecknadeln)
- Material s. o.

### Ablauf

**Einstieg:** Wettbewerb (AB 1): Inhalte der UE vorstellen. Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt, die hintereinander in 2 Reihen auf dem Boden sitzen (wie in einem Ruderboot). Die Pädagogin / der Pädagoge stellt den beiden ersten SchülerInnen mit Hilfe der „Lebensmittelabbildungen mit Symbolen“ (1. Klasse Ernährungsführerschein) eine Frage. Wer zuerst richtig antwortet, setzt sich an das Ende der Reihe und die anderen rücken auf. Die Gruppe, die als erste wieder in der Ausgangsposition ist, hat gewonnen.

**Aktivität:** Frühstück: Fragen an die SchülerInnen: Wer hat heute Morgen etwas getrunken bzw. gegessen? Was habt ihr getrunken bzw. gegessen und welchen Lebensmittelgruppen könnt ihr das zuordnen? Wie groß war die Portion? Einige SchülerInnen nennen nacheinander ihre Beispiele und zeigen mit den Händen die Portionsgröße. Dazu hängen Symbolkarten (Getränke, Gemüse, Obst, Getreide + Kartoffeln, Milch + Joghurt + Käse) an der Tafel T1 und werden nacheinander mit den entsprechenden Lebensmittelkarten ergänzt. In Kleingruppen überlegen sich die SchülerInnen, warum ein Frühstück bzw. eine Jause wichtig sind. Die Überlegungen werden gesammelt und besprochen.

Lebensmittel für Frühstücks- bzw. Jausendreieck: Die SchülerInnen erarbeiten – unter Bezug auf Gesund Aufwachsen 2. Klasse / A Grundlagen / Leistung geht durch den Magen – gemeinsam die Lebensmittelgruppen für das Frühstück bzw. die Jause. In AB 2 Das Frühstücks bzw. Jausendreieck tragen die SchülerInnen ihre Lebensmittel, die sie zum Frühstück hatten, ein. Schülerinnen, die zum Frühstück nur Tee, Saft oder Milch hatten, können ihr Frühstück durch die Jause ergänzen.

**Abschluss:** Jeder SchülerInnen überlegt sich ein Frühstück bzw. Jause und malt die Lebensmittel in die Vorlage AB 2 ein. Hausaufgabe: Zu Hause sollen die SchülerInnen ihr Frühstück bzw. ihre Jause unter die Lupe nehmen und 4 weitere Frühstücksvarianten überlegen bzw. entwickeln und in das AB 3 „Meine Frühstücksideen“ eintragen (malen, schreiben oder kleben). Optional können die SchülerInnen auch AB 4 „Das Frühstück unter der Lupe“ bearbeiten.

## 01 | Dein Power-Start in den Tag

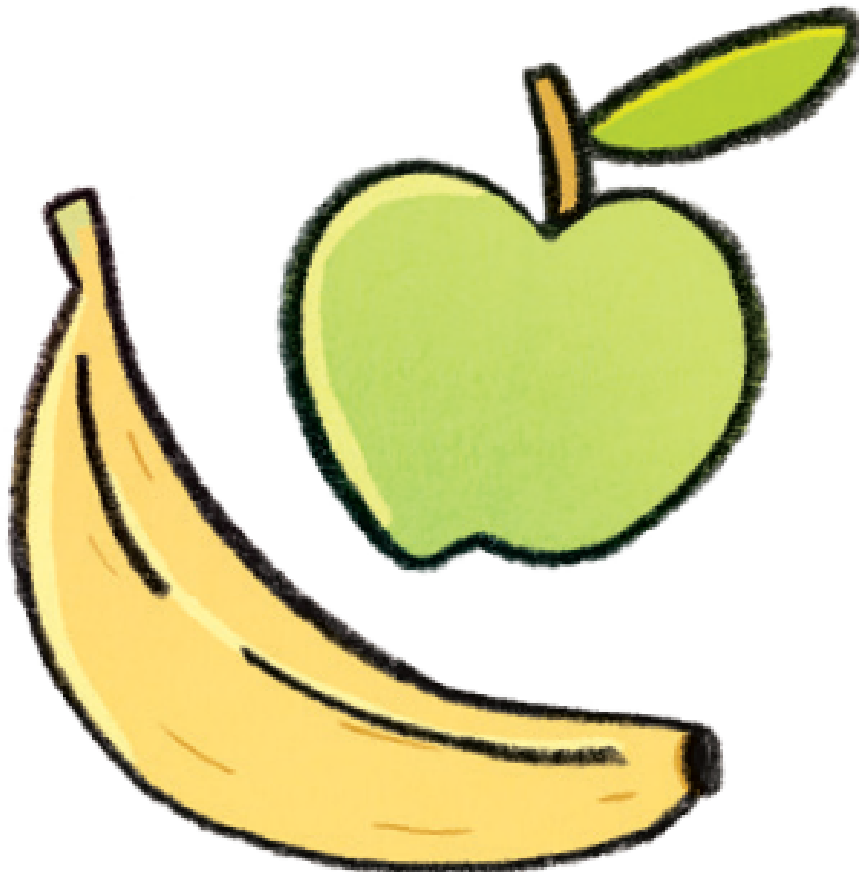
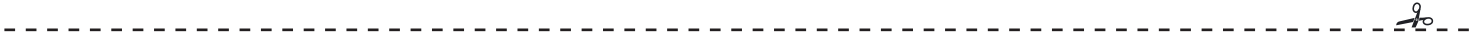
### Nachbereitung

- Konnten sich alle SchülerInnen ausreichend einbringen / beteiligen?
- Können die SchülerInnen ihr Frühstück / ihre Jause anhand des Frühstücksdreiecks / Jausendreiecks umsetzen? Brauchen sie Unterstützung evtl. durch die Eltern?

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

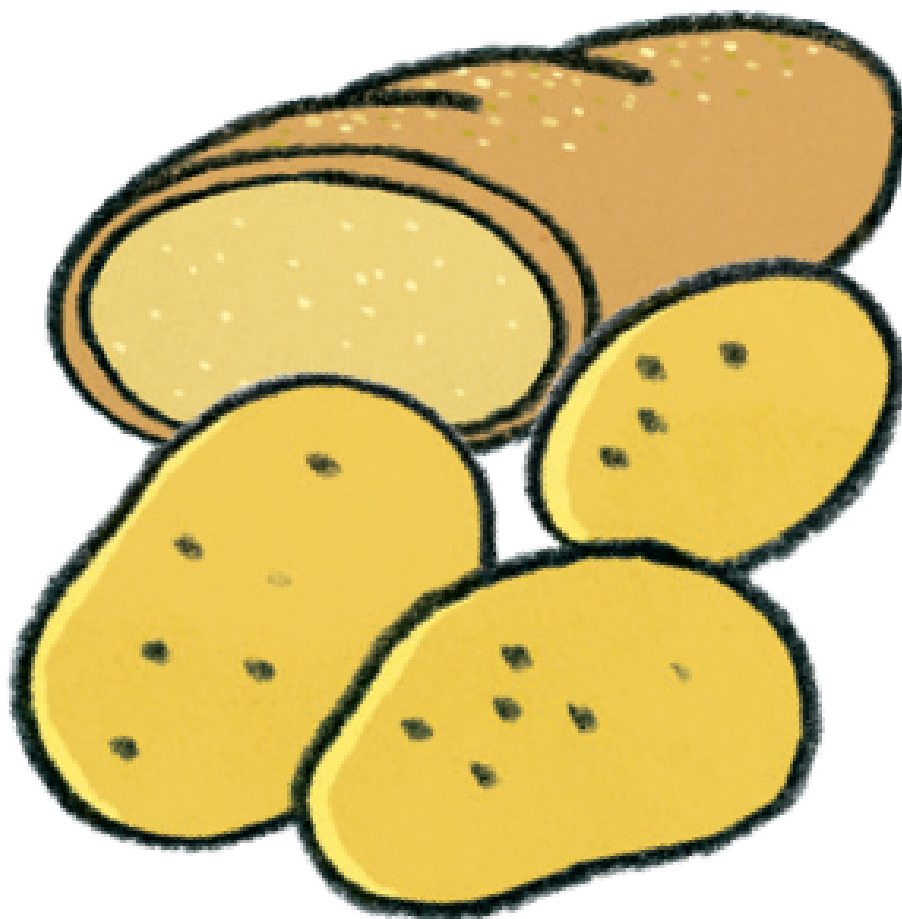
- Ergänzend kann ein gemeinsames gesundes Frühstück in 1-2 UE die Thematik ergänzen und vertiefen. Dazu bringen die SchülerInnen die Lebensmittel und Speisen mit.
- Zum Einstieg kann statt dem Wettbewerb das Frühstück bzw. die Jause mit Hilfe der Symbol- und Lebensmittelkarten erarbeitet werden.
- Die Schülerinnen können ihre mitgebrachte Jause bzw. deren Komponenten anhand der Ampelfarben (Grün, Gelb, Rot) beurteilen. Zur Hilfe können Servietten in den entsprechenden Farben als Unterlage für die Lebensmittelkarten verwendet werden.







20





---

70

# Pyramidenspiel



AB I

12

## Spielziel:

Die Kinder werden spielerisch mit den Lebensmittelgruppen sowie deren Portionsgrößen vertraut gemacht. Mit gestellten Fragen wird Wissen zu den einzelnen Lebensmitteln vermittelt.



## Spielmaterial:

Lebensmittelabbildungen der Ernährungspyramide

## Spielablauf:

Alle Kinder stehen im Kreis. Die Kinder werden zu Beginn einer Gemüsesorte oder Obstsorte zugewiesen. Zum Beispiel: 3 Kinder sind Bananen, 2 Kinder sind Kohlrabi, usw. Der Spielleiter/in ruft nun eine Gemüse - oder Obstsorte auf, z.B. Banane! Nun müssen sich alle Bananen in der Mitte des Kreises treffen.



Die Bananen müssen nun zwei Fragen beantworten:

**Frage 1:** Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören die Bananen?

**Frage 2:** Zählt die Banane als 1 Portion Obst oder als 2 Portionen?

## Mögliche Fragen

Wie viele Portionen sollen pro Tag davon getrunken oder gegessen werden?

Wo kommt das Lebensmittel her?

Wie wird es angebaut?

Wie wird es geerntet?

Wie sieht es aus?

Ist es regional?

Transportmittel – wie kommt es in den Supermarkt?

Hat das Lebensmittel eine besondere Bedeutung, Funktion?

...



## Ist die Antwort richtig:

Die Kinder werden einer anderen Lebensmittelgruppe zugewiesen, z.B. Milch, und dürfen sich wieder in die Kreismitte stellen.

Ist die Antwort falsch, bekommen die Kinder eine Zusatzfrage:

Die restlichen Kinder dürfen sich eine Frage zum Thema „Bananen“ überlegen. Z.B. Wo wachsen Bananen?

Richtige Antwort: Die Kinder dürfen sich wieder in den Kreis stellen.

Falsche Antwort: Die Kinder setzen sich und dürfen eine Runde aussetzen, oder müssen bis zum Ende des Spieles sitzen bleiben.



## Spielende:

Es kann gespielt werden bis alle Kinder sitzen oder die Pyramide mit allen Lebensmittelgruppen (Getränke; Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst; Getreideprodukte und Kartoffeln; Milchprodukte; Öle, Fisch, Eier, Fleisch; Fette; Süßigkeiten)

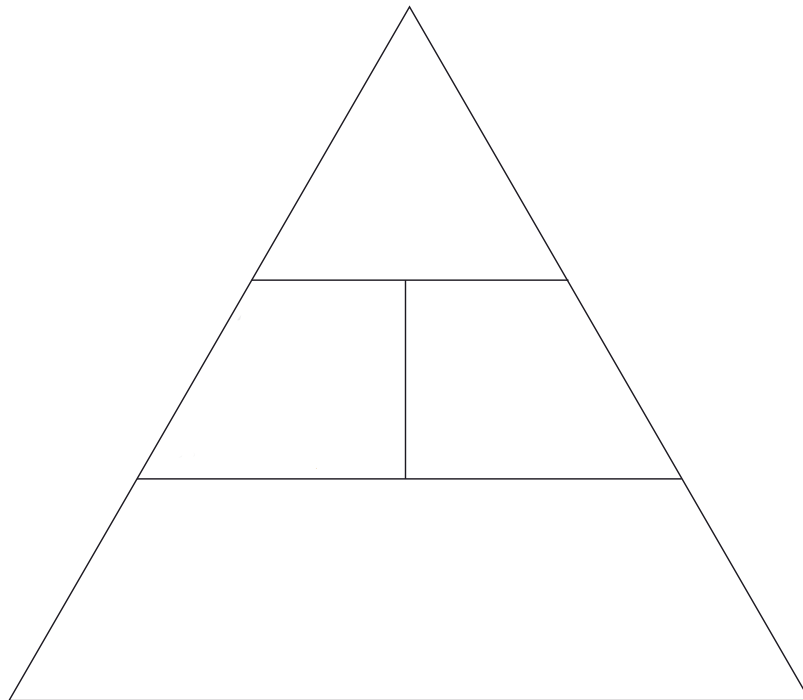


# Das Frühstücks- bzw. Jausendreieck

AB 2

13

1. Welche Lebensmittel gehören heute zu deinem Frühstücks- bzw. Jausendreieck?  
Male die Lebensmittel in das Dreieck ein.



2. Überlege dir ein Frühstück oder eine Jause und male die Lebensmittel ein.  
Überprüfen die Lebensmittelgruppen mit Hilfe des Frühstücks- bzw. Jausendreiecks.



# Meine Frühstücksidee

AB 3

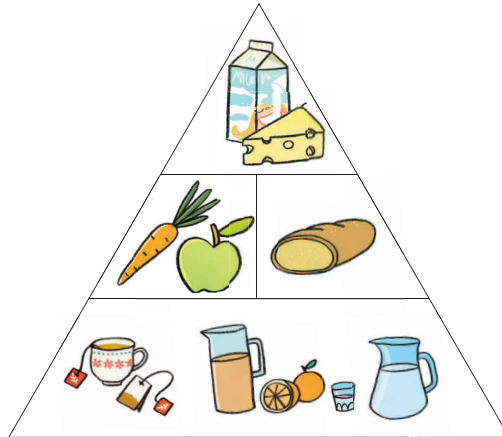
14

Erfinde Frühstücke, die du gerne magst.  
Schreibe, Male oder klebe Lebensmittelabbildungen ein.



# Das Frühstück unter der Lupe

Ergänze 3 der Beispiele zu einem idealen Frühstück.  
Zeichne die fehlenden Lebensmittel ein oder schreibe sie dazu.



Apfel



Fruchjoghurt



Semmel mit Butter & Käse



Kornspitz



Gurke



02

Wie frühstückt die Welt

---



## 02 | Wie frühstückt die Welt?

# Wie frühstückt die Welt?

### Hintergrund

Ein gesundes, ausgewogenes Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und füllt die leeren Energiespeicher auf. Die Menschen starten den Tag meist entspannter und besser gelaunt, wenn sie sich Zeit für ein Frühstück nehmen. Heutzutage wird das Frühstück aufgrund der Arbeit und des Zeitdrucks oft weggelassen. Vielen genügt ein Kaffee auf dem Weg zu Arbeit, am Sonntag kommen dafür auch frische Semmel und gekochtes Ei auf den Tisch.

Aus dem Urlaub kennen wir, dass in den verschiedenen Hotels gewisse Frühstück-Standards, wie z. B. Eier, Toast, Obst, Kaffee und Saft, angeboten werden. Allerdings hat jedes Land auch seine eigenen Besonderheiten.

In vielen Klassenzimmern treffen heute unterschiedliche Nationalitäten, Kulturen und Religionen aufeinander. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in unterschiedlichem Frühstück wieder. Das Frühstück kann ausgiebig oder schnell, warm oder kalt sein. Die Geschmacksrichtungen variieren von Land zu Land. Das Verständnis und die Toleranz für andere Sitten und Kulturen kann gefördert werden.

### Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- Einblick in die Frühstücksgewohnheiten der anderen Länder bekommen
- Verständnis für die anderen Gewohnheiten haben
- ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten überdenken
- andere Lebensmittel kennen lernen und wenn möglich die Vielfalt selbst erleben

### Durchführungsdauer

1–2 UE (= 1–2 x 50 Minuten) – je nachdem, ob ein gemeinsames Frühstück als sinnvoll erachtet wird bzw. möglich ist.

## 02 | Wie frühstückt die Welt?

### Besondere Hinweise

Das Frühstücksangebot in anderen Ländern kann sehr von den eigenen Gewohnheiten abweichen. Einige SchülerInnen können sich vorstellen, die eine oder andere Frühstücksvarianten zu probieren. Andere SchülerInnen lehnen sie evtl. aufgrund der ihnen unbekanntem Lebensmittel ab. Sie sollten, wenn möglich, von den Lebensmitteln kosten.

### Zusatzinfo

Die SchülerInnen haben (auch im Urlaub) schon andere Gewohnheiten und Lebensmittel kennen gelernt. Beim Frühstück spielen auch die länderspezifischen Erzeugnisse eine Rolle, die nicht überall erhältlich sind. Während in Südamerika und vielen afrikanischen Ländern Bohnen und Getreidesorten oben auf dem Speiseplan stehen, gehört in China und Japan Reis morgens auf den Tisch. Die Essgewohnheiten sagen in erster Linie etwas über das jeweilige Land aus: Welche Zutaten sind üblich? Was wird in diesen Ländern angebaut oder produziert? Doch sie geben auch Auskunft über die Kultur.

### Material

- P 3: Weltkarte
- AB 1: Steckbriefe – Frühstück rund um die Welt inkl. Lösung für Lehrkraft
- das Video 10 Arten zu frühstücken aus aller Welt gezeigt werden (siehe link Material)

### Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.

## 02 | Wie frühstückt die Welt?

### Ablauf

**Einstieg:** P 1 – Weltkarte: Die UE-Inhalte werden vorgestellt. Die SchülerInnen versuchen auf der Weltkarte Österreich zu finden. Die SchülerInnen werden gefragt, welche anderen Länder sie kennen, z.B. aus dem Urlaub, oder aus welchen Ländern ihre Familien stammen und was sie über das Land erzählen können. Jeder hat die Gelegenheit, etwas über sein Heimatland oder Urlaubsland zu erzählen und zeigt das Land auf der Weltkarte. Im Hotel (im Urlaub) bekommt man fast überall Brot, Marmelade, Müsli, Rührei und Kaffee oder Tee vom Buffet, auch wenn die Frühstückskultur des Gastes eigentlich andere Speisen vorsieht. Die anschließenden Fragen geben den SchülerInnen die Möglichkeit zu berichten, was sie zum Frühstück hatten: Was habt ihr heute Morgen gefrühstückt? Sieht das Frühstück bei allen gleich aus?

**Aktivität:** Gruppenpuzzle – Steckbrief: Die SchülerInnen werden in Kleingruppen eingeteilt. Im Gruppenpuzzle erarbeiten sie anhand der Steckbriefe die Frühstücksgewohnheiten und überlegen, um welches Land es sich handelt. Das Land und die Frühstücksvarianten werden den anderen Gruppenmitgliedern vorgestellt. Gemeinsam entscheiden die SchülerInnen mit der Pädagogin / dem Pädagogen, welche der Frühstücksvarianten die SchülerInnen für die nächste UE zu Hause (oder im Klassenzimmer) zubereiten, mitbringen und probieren können.

**Abschluss:** Zusammenfassend kann ein Video gezeigt werden: 10 Arten zu frühstücken aus aller Welt: <https://www.youtube.com/watch?v=p7bFfZsUrcQ>

### Nachbereitung

- Waren die SchülerInnen den Inhalten und neuen Lebensmitteln gegenüber aufgeschlossen?
- Konnten alle Kinder die Frühstücksvarianten aus ihrem Heimatland vorstellen? Braucht es eine zusätzliche UE?
- War das Gruppenpuzzle eine geeignete didaktische Methode?
- Ist eine UE für die theoretischen Hintergründe ausreichend oder ist es möglich, den theoretischen und den praktischen Teil in 1 UE zu kombinieren?

## 02 | Wie frühstückt die Welt?

### Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- Mit einem gemeinsamen Frühstück kann man Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten herausstellen. Die Speisen können mitgebracht oder in einer UE zusammen hergestellt werden.
- Zu Beginn eines neuen Schuljahres kann ein gemeinsames Frühstück mit den Eltern oder den anderen Klassen geplant werden oder auch jedes Kind, dessen Familie aus einem anderen Land kommt und anders frühstückt, gestaltet mit den Eltern ein gemeinsames Klassenfrühstück.
- Mit folgenden Fächern kombinierbar:
- Deutsch: wie frühstücke ich? Steckbrief schreiben lassen
- Bildnerische Erziehung: Mein Lieblingsfrühstück zeichnen lassen
- Sachbegegnung



# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 1:

Der Morgen beginnt meist fettig und kalorienreich. Das Frühstück bildet hier eine überraschende Ausnahme und regional können sich die Gewohnheiten deutlich unterscheiden. Während unter der Woche häufig daheim gefrühstückt wird, ist es am Wochenende üblich, sich zum Frühstück in einem Café oder einer Bar zu treffen, um gemeinsam zu essen.

### Typische Getränke

Zum Frühstück trinkt man starken Kaffee oder auch eine Tasse heiße Schokolade. Bei Erwachsenen beliebt ist auch eine Kaffeespezialität, die „Barraquito“ genannt wird. Sie besteht aus Kondensmilch mit Espresso und meist noch mit einem Schuss Likör und Zitronenschale. Frisch gepresster Orangensaft ist ein beliebtes Frühstücksgetränk, da Orangen hier meist günstig zu haben sind.

### Typische Speisen

Der Tag wird mit relativ wenig, dafür aber recht fettigem Essen begonnen. Ein paar Kekse oder etwas Gebäck reichen hier aus. Die Landesspezialität – insbesondere an Feiertagen – ist ein frittiertes süßes Spritzgebäck namens Churros. Diese länglichen Teigstücke werden zusätzlich in flüssige Schokolade getunkt. Croissants, Milchbrötchen, aber auch Toasts sind nicht unüblich. In Andalusien ist das „Pan con aceite“ ein beliebtes Frühstück – getoastetes Weißbrot mit Olivenöl, Tomate und Salz.

### Typisch für das Land

Das Fischgericht Paella, der Fußballclub Real Madrid, heiße Sommer und es ist ein beliebtes Urlaubsland.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_

# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 2:

In diesem Land hat das Frühstück keinen besonders hohen Stellenwert. Häufig wird es unterwegs gegessen. Das Mittagessen und besonders das Abendessen fallen hier üppiger aus.

### Typische Getränke

Getrunken wird zum Frühstück üblicherweise ein Milchkaffee; Kinder trinken Kakao. Häufig wird der Milchkaffee nicht aus einer Tasse, sondern einer kleinen Schale getrunken.

### Typische Speisen

Typisch sind Croissants oder Baguette mit süßem Aufstrich wie Honig, Marmelade oder Schokoladencreme oder ein Baguette mit Camembert. Oft besteht es aus einem Café au lait, einem Milchkaffee, in den man entweder ein Croissant oder ein Stück Baguette taucht.

### Typisch für das Land

Man begrüßt sich mit einem Wangenkuss, der Eiffelturm steht in der Hauptstadt und das Land ist bekannt für seine Weine, das Baguette und seinen Käse.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_

# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 3:

Da hier das Mittagessen eher klein ausfällt, ist das Frühstück umso reichhaltiger. Während Kinder in der Schule häufig verköstigt werden, holen sich insbesondere Berufstätige zum Lunch einen Snack wie Sandwiches.

### Typische Getränke

Sehr beliebt ist der Coffee to go, vor allem für Berufstätige, die es morgens eilig haben. Entlang der Hauptverkehrswege gibt es entsprechend viele Cafés, die ihre Kaffee-Spezialitäten zum Mitnehmen anbieten. Wer Wert auf die Gesundheit legt, greift morgens eher zu einem Glas frisch gepressten Orangensaft und für Kinder ist häufig mindestens ein Glas Milch üblich.

### Typische Speisen

Das Frühstück kann sehr vielfältig sein. Je nach individueller Vorliebe kommen typisch Pfannkuchen mit Butter und Ahornsirup, dicke Pfannkuchen mit Buttermilch, auf den Tisch, oder auch gebratener Speck und Spiegel- oder Rührei. Auch Bagels mit Frischkäse oder der French Toast (Toastbrot wird in Ei und Sahne gewendet, in heißem Fett ausgebacken und mit Ahornsirup oder Honig beträufelt). Beim Spiegelei gibt es die Besonderheit, dass es in verschiedenen Stufen zubereitet wird: ein Spiegelei, das nur auf einer Seite gebraten wird oder auf beiden Seiten. Eine Alternative zu den Pfannkuchen sind dicke, luftige Waffeln mit einem Klacks Butter und viel Sirup. Auch Würstchen und Bratkartoffeln sind nicht ungewöhnlich, allerdings sind gekochte Eier eher selten zu finden. Neben warmen Speisen kommen aber durchaus auch Brötchen oder Toast mit Marmelade oder Honig auf den Tisch. Schokoladenaufstriche sind eher ungewöhnlich. Sandwiches sind ebenfalls beliebt und in allen denkbaren Varianten möglich. Klassisch zum Frühstück ist dabei eine Kombination aus Erdnussbutter und Marmelade. Fitnessbewusste bevorzugen zum Frühstück eher Cornflakes mit Milch.

### Typisch für das Land

In diesem sehr großen Land legt man viele Strecken mit dem Flugzeug zurück. Walt Disney kommt aus diesem Land und die Freiheitsstatue begrüßt die Schiffe am Hafen.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_



# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 4:

Wird das Frühstück in einem Cafe bestellt, bekommt man einen cappuccino e brioche (heiße Milch mit Kaffee und Gebäck).

### Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht aus einem Cafe Latte (Kaffee mit heißer Milch) oder einem Espresso. Kinder trinken heiße Schokolade oder Milch.

### Typische Speisen

Oftmals reicht ihnen ein Espresso und ein Stück Zwieback. Meistens gibt es dann ein 2. Frühstück mit einem herzhaft belegten Ciabatta oder den landestypischen Tramezzini und etwas Kaffee.

### Typisch für das Land

In dieses Land fahren viele in den Urlaub, die Pizza wurde dort erfunden und der schiefe Turm von Pisa steht dort.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_

# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 5:

Auf jeden Fall ist das Frühstück so reichlich, dass man sich etwas aussuchen kann.

### Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht nicht aus einem Kaffee, sondern einem Tee.

### Typische Speisen

Hier beginnt der Tag deftig. Die Hauptbestandteile des Frühstücks bestehen vor allem am Wochenende aus Würstchen, Speck, Eiern, Butter und Toast. Auch Räucherfisch, gebratene Champignons, gegrillte Tomaten oder Bohnen mit Tomatensoße gehören durchaus zum Start in den Tag. Typisch wäre noch Porridge. Das sind in Milch gekochte Haferflocken. Der Brei wird mit Zucker gesüßt oder mit klein geschnittenem Obst, Zimt und Honig verfeinert. Einige ersetzen die Milch beim Porridge durch Wasser.

### Typisch für das Land

Es regnet viel in diesem Land, der Big Ben steht dort und die Königin regiert schon viele Jahrzehnte.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_

# Frühstück rund um die Welt

## Land Nummer 6:

Das Frühstück wird in der Regel kalt serviert, es gibt Smorgas (offene Sandwiches). Im Mittelalter wurden dicke Scheiben Brot anstelle eines Tellers benutzt und am Ende der Mahlzeit weggeworfen.

### Typische Getränke

Das traditionelle Frühstück besteht aus einem Kaffee. Manchmal wird der Kaffee durch einen Obstsaft ergänzt. Auch ein Glas Dickmilch gewürzt mit etwas Zimt und Zucker ist möglich.

### Typische Speisen

Knäckebrot mit salziger Butter und Käse, Wurst oder Fisch, Eier mit Kaviarcreme, Gurken, Tomaten und Wurst. Alle Zutaten sind erlaubt, von geräuchertem Lachs über eingelegten Hering bis zu Früchten. Aber auch Haferflocken-Müsli mit filmjolk, einer Art Buttermilch, wird gern zum Frühstück gegessen.

### Typisch für das Land

Rentiere findest du dort, die Pippi Langstrumpf, Michel und Karlsson vom Dach haben dort ihre Heimat.



### Ergänze das Land:

Land: \_\_\_\_\_

# Frühstück rund um die Welt

## (Lösungsblatt für die Lehrkraft)

- Land Nr. 1: Spanien
- Land Nr. 2: Frankreich
- Land Nr. 3: USA
- Land Nr. 4: Italien
- Land Nr. 5: England
- Land Nr. 6: Schweden

B

# Rezepte

---

# Waffeln mit Zimt

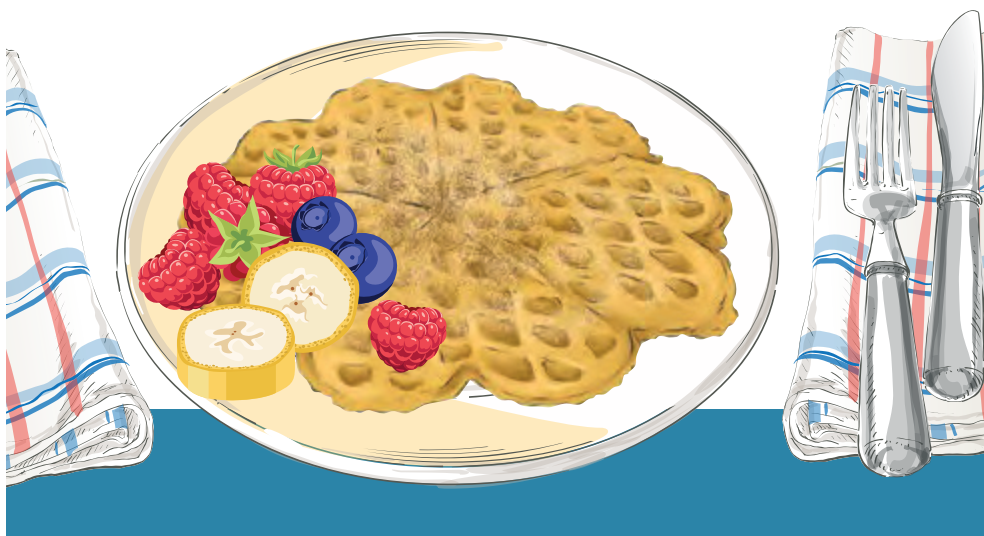
## Zutaten

- 3 Eier
- 3 Scheiben Butter (1 cm dick)
- 1 Becher Milch
- 1 Becher Mineralwasser
- 1 Becher Dinkelvollkornmehl
- 1 Becher Weizenmehl
- 1 halber Becher Haferflocken
- 3 Esslöffel geriebene Haselnüsse
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- Zimt gemahlen



## Zubereitung

1. Eier trennen. (Wie das geht, erfährst du in Rezept 18 im Sommer)
2. Eiklar in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Schnee schlagen.
3. Butter und Eidotter in einer anderen Schüssel mit einem Mixer verrühren.
4. Milch, Mineralwasser, Mehle, Haferflocken und Nüsse dazugeben.
5. Zucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren.
6. Eischnee zur Waffelmasse geben und vorsichtig einrühren.
7. Teig portionsweise in einem Waffeleisen backen.
8. Mit Zimt bestreuen und mit Beerenkompott servieren.



# Waffeln mit Zimt

## Zutaten für 10 Portionen

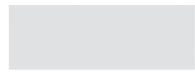
- 8 Eier
- 150 g Butter
- 625 ml Milch
- 625 ml Mineralwasser
- 625 g Dinkelvollkornmehl
- 625 g Weizenmehl
- 225 g Haferflocken
- 80 g geriebene Haselnüsse
- 30 g Zucker
- 1 Pck Vanillezucker
- gemahlener Zimt

## Zubereitung

1. Eier trennen.
2. Eiklar in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu Schnee schlagen.
3. Butter und Eidotter in einer anderen Schüssel mit einem Mixer verrühren.
4. Milch, Mineralwasser, Mehle, Haferflocken und Nüsse dazugeben.
5. Zucker und Vanillezucker dazugeben und verrühren.
6. Eischnee zur Waffelmasse geben und vorsichtig einrühren.
7. Teig portionsweise in einem Waffeleisen backen.
8. Mit Zimt bestreuen und mit Beerenkompott servieren.

# Waffeln mit Zimt

## Zutaten



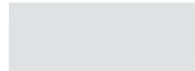
Eier



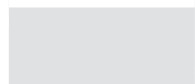
Butter



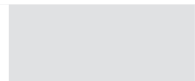
Milch



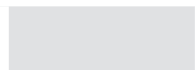
Mineralwasser



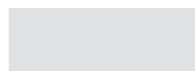
Dinkelvollkornmehl



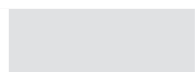
Weizenmehl



Haferflocken



geriebene Haselnüsse



Zucker, Vanillezucker, gemahlener Zimt



## B | Rezept

# Sellerie-Birnensalat mit Nüssen

## Zutaten

- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 halbe Knollensellerie
- 2 Birnen
- Saft einer Bio-Zitrone
- 3 Esslöffel Joghurt
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- Salz, Pfeffer



Zitrone



Walnüsse



Joghurt



Birne



Knollensellerie

## Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken.
2. Sellerie schälen und grob raspeln.
3. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Alles in eine Salatschüssel geben.
5. Zitronensaft, Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben.
6. Gut vermischen.



Sauerrahm



# Sellerie-Birnensalat mit Nüssen

## Zutaten für 10 Portionen

250 g	Walnüsse, ganz
1,5	Knollensellerie
5	Birnen
Saft von 3	Bio-Zitronen
80 g	Joghurt
30 g	Sauerrahm
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken.
2. Sellerie schälen und grob raspeln.
3. Birnen waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
4. Alles in eine Salatschüssel geben.
5. Zitronensaft, Sauerrahm, Joghurt, Salz und Pfeffer dazugeben.
6. Gut vermischen.

# Sellerie-Birnensalat mit Nüssen

## Zutaten

-  Walnüsse, ganz
-  Knollensellerie
-  Birnen
-  Bio-Zitronen
-  Joghurt, Salz
-  Sauerrahm, Pfeffer

## B | Rezept

# Chinakohl- Apfelsalat

## Zutaten

- 1 Becher Joghurt
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl
- Saft einer Bio-Zitrone
- Salz
- 1 halber Chinakohl
- 2 Äpfel



Sonnenblumenöl



Joghurt



Zitrone



Chinakohl



Apfel

## Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

Probiere den Salat auch mal mit Orangen.



# Chinakohl- Apfelsalat

## Zutaten für 10 Portionen

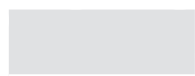
625 g	Joghurt, natur
30 ml	Sonnenblumenöl
Saft von 3	Bio-Zitronen
	Salz
1,25	Chinakohl
5	Äpfel

## Zubereitung

1. Joghurt, Öl, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Chinakohl der Länge nach halbieren, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in Streifen schneiden.
4. Chinakohl und Äpfel in die Schüssel geben. Gut durchmischen.

# Chinakohl- Apfelsalat

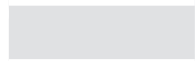
## Zutaten



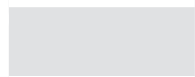
Joghurt, natur



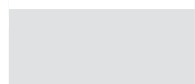
Sonnenblumenöl, Salz



Bio-Zitronen



Chinakohl



Äpfel

## B | Rezept

# Überbackene Brote

## Zutaten

- 2 Äpfel
- Käse nach Geschmack  
(Camembert, Gouda)
- 4 Scheiben Brot  
(z. B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
- 1 Esslöffel Preiselbeerkompott



Käse



Apfel



Brot



Preiselbeerkompott

## Zubereitung

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Käse in Scheiben schneiden.
3. Brote damit belegen.
4. Im Backrohr bei 200 Grad Celsius ungefähr 10 Minuten überbacken.
5. Mit Apfelspalten und Preiselbeeren garnieren.



# Überbackene Brote

## Zutaten für 10 Portionen

5	Äpfel
300 g	Käse nach Geschmack (Camembert Gouda), ca. 30 - 40 g pro Person
10	Scheiben Brot (z.B. Bauernbrot, Vollkornbrot)
30 ml	Preiselbeerkompott

## Zubereitung

1. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden.
2. Käse in Scheiben schneiden.
3. Brote damit belegen.
4. Im Backrohr bei 200 Grad Celsius ungefähr 10 Minuten überbacken.
5. Mit Apfelspalten und Preiselbeeren garnieren.

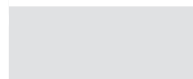


# Überbackene Brote

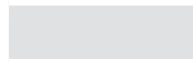
## Zutaten



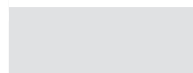
Äpfel



Käse nach Geschmack (Camembert, Gouda),  
ca. 30 - 40 g pro Person.



Scheiben Brot (Bauernbrot, Vollkornbrot)



Preiselbeerkompott

# Quellen

---

# Quellenangaben

- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:  
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Fond Gesundes Österreich (Hrsg.):  
In die Küche fertig, los!, Wien, 2020