

Winterliche Ernährung

1. Zuordnungsaufgabe: Winter oder Nicht-Winter?

Schneide die Bilder aus: Karotte, Erdbeere, Apfel, Kartoffel, Kürbis, Salatgurke, Rosenkohl

Aufgabe:

Sortiere die Lebensmittel:

- „Passt zum Winter“
- „Passt nicht zum Winter“

2. Welche Lebensmittel gibt es bei uns im Winter frisch aus der Region?

- ☐ Kiwi
- ☐ Feldsalat
- ☐ Chicorée
- ☐ Paprika
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Wirsing
- ☐ Orangen
- ☐ Zwiebeln

3. Kreativ-Aufgabe:

a) Male dein Lieblings-Wintergericht.

b) Erkläre danach in ein paar Sätzen:

- Welche Zutaten sind darin?
- Welche davon wachsen bei uns im Winter?
- Ist dein Gericht eher wärmend oder erfrischend?

4. Sortiere nach „Lagergemüse/Lagerobst“ und „Frisches Wintergemüse“.

Karotte – Apfel – Lauch – Chicorée – Kürbis – Birne – Rosenkohl

5. Schreibe einen kurzen Text: „Warum ist Winteressen gut für die Umwelt?“

Hilfswörter: kurze Wege – weniger Energie – Saison – frisch – Umwelt schützen

6. Zusatzaufgabe: „Winter-Suppe planen“

Ihr wollt eine Winter-Suppe kochen. Bildet Paare und überlegt gemeinsam:

Welche Gemüse passen hinein?

Was davon ist regional?

Was davon ist lagerfähig?