

# Ernährung - Fit, fair und frisch

## REZEPTE UNTER DIE LUPE NEHMEN

### Zeit

30 Minuten

### Material

Von den TeilnehmerInnen mitgebrachte Rezepte, Arbeitsanleitung (siehe Seite 2), Stifte (rot, grün, gelb)

### Ziel

- Die Kinder und Jugendlichen setzen die zuvor erarbeiteten Informationen über gesunde Ernährung selbständig um.

### Ablauf

Die TeilnehmerInnen ziehen ca. sechs bis zehn der mitgebrachten Rezepte, die sie weiter bearbeiten. Sie unterstreichen Zutaten rot, die regionale Erzeugnisse sein können. Mit grün markieren sie das Obst und Gemüse, was am frischesten nur zu einer bestimmten Saison verfügbar ist. Die Zutaten, welche als Produkte auf dem Frühstückstisch stehen können, unterstreichen sie gelb. Anschließend suchen sie die drei Rezepte aus, auf denen am meisten farbig markiert ist. Diese werden mit Hilfe eines Redaktionssystems auf der Internetseite in das Kochbuch gestellt.

### Tipp

Die gesammelten Rezepte können zu einem Kochbuch zusammengefügt werden.

## Ernährung - Fit, fair und frisch

### REZEPTE UNTER DIE LUPE NEHMEN

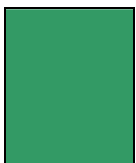
1. Zieht aus den Rezepten **sechs Stück**. Am besten legt ihr hierfür alle Rezepte mit der Rückseite nach oben vor euch auf den Tisch.

2. Eine(r) bekommt den **roten Stift**.



Unterstreiche die Zutaten **rot**, die aus der **Umgebung** kommen können (z. B. aus München, aus der Münchner Umgebung, vielleicht auch aus ganz Bayern).

3. Eine(r) bekommt den **grünen Stift**.



Unterstreiche das Obst und Gemüse **grün**, was man am frischesten nur zu einer **bestimmten Jahreszeit** bekommen kann (z. B. Erdbeeren von Juni bis Juli, Äpfel im Herbst, Karotten im Sommer usw.).

4. Eine(r) bekommt den **gelben Stift**.



Unterstreiche die Zutaten **gelb**, die auf einem Frühstückstisch stehen können.

5. Sucht gemeinsam die **drei Rezepte** aus, auf denen Ihr am **meisten unterstrichen** habt. Einigt euch, wer welches Rezept abtippt und ins Internet stellt.