

„Breakfast-Club“

Ein Workshop mit raffinierten Ideen für's Frühstück

Fragen rund um die Milch und Milchprodukte werden in dieser Einheit beantwortet. In erster Linie sollen mit den Milchprodukten Milchshakes und Snacks hergestellt werden, die fit machen und dazu noch lecker schmecken. Anschließend wird natürlich gemeinsam verkostet. „Neues ausprobieren“ heißt die Devise. Die SuS erhalten leckere Rezepte, die einfach umzusetzen und nachzumachen sind.

Zielgruppe:

- Weiterführende Schulen, Klassen 5 – 7

Zeitbedarf:

- 2 Schulstunden

Material:

- Arbeitsblätter „Geschmackstest“, „Echt sauber Mann!“ und „Der Tischknigge“, Rezepte. Bestellbare Zusatzinfos: Die Infobroschüren („Snacks für Wissensdurstige“ Teil 1 und Teil 2, „Frühstück für Schlauberger“) – Bestellung bei <https://www.milch-nrw.de/service/medienbestellung/alle-medien/schulmedien>
- Pürrierstab (2-3), hohe Gefäße (6 x), Brettchen, Messer, Schälmesser, Löffel, Milch-Gläser, je nach Klassenstärke Gläser, Verkostungsbecher, Teller, Strohhalme und Servietten. (Die benötigten Utensilien können auch von den Schülern mitgebracht werden.)

Beispielhafter Verlauf des Workshops:

1. Vorstellung des Projektes „Breakfast-Club“ (ca. 5 Min.)

2. Hygieneregeln (5 Min.)

Die Hygieneregeln werden an Hand des Arbeitsblattes „Echt sauber Mann!“ besprochen.

3. Geschmackstest (ca. 20 Min.)

Für den Geschmackstest werden die Produkte frische Milch 1,5 % Fett, frische Milch 3,5 % Fett, H-Milch, Molke, Kefir und Buttermilch in neutrale, nummerierte Gefäße gefüllt und aufgestellt. Verkostungsbecher und das Arbeitsblatt „Geschmackstest“ werden verteilt. Kurze Erläuterung der Begriffe Wärmebehandlung, Fettgehalt und Homogenisierung. Die Herstellung von Molke, Kefir und Buttermilch wird ebenfalls kurz erläutert. Dann wird getestet und bewertet.

4. Demonstration „Pfirsichsaft-Himbeer-Shake“ (ca. 10 Min.)

Zusammen wird ein einfaches Shake zubereitet. Nacheinander werden die Zutaten Buttermilch, Pfirsichsaft und Himbeersirup in ein Glas gegossen. Beim Umrühren entsteht ein „Lava-Lampen-Effekt“. Ziel: Auch wenn eine Zutat wie z.B. Buttermilch nicht gekannt oder gemocht wird, entsteht ein überzeugendes Geschmackserlebnis durch weitere Zutaten. Ausprobieren lohnt sich!

5. Vorstellung der Rezepte und Einteilung der Gruppen (ca. 10 Min.)

Je nach Klassengröße werden ein oder zwei Shakes und zwei Snacks zubereitet. Es werden Arbeitsgruppen gebildet. Jede Gruppe bereitet einen Snack oder einen Shake zu. Es sollten nicht mehr als sechs Gruppen mit je 4 Schülern sein. Jede Gruppe erhält ein Rezept und bereitet entsprechend der Klassenstärke direkt Probierportionen zu. Wenn 28 Kinder in der Klasse sind, wird der zubereitete Shake auf 28 Becher in Probiergröße verteilt usw. Die Gruppe wird aufgefordert, sich auch über eine ansprechende Präsentation Gedanken zu machen und sich kreative Deko-Ideen zu überlegen.

6. Arbeitsphase (ca. 20 Min.)

7. Präsentation der Snacks und Shakes

8. Gemeinsame Verkostung

9. Gemeinsames Aufräumen



Geschmackstest

Milchprodukt	Nummer
Frische Milch 1,5 % Fett	
Frische Milch 3,5 % Fett	
H-Milch 3,5 % Fett	
Molke	
Kefir	
Buttermilch	



Geschmackstest

Milchprodukt	Nummer
Frische Milch 1,5 % Fett	
Frische Milch 3,5 % Fett	
H-Milch 3,5 % Fett	
Molke	
Kefir	
Buttermilch	

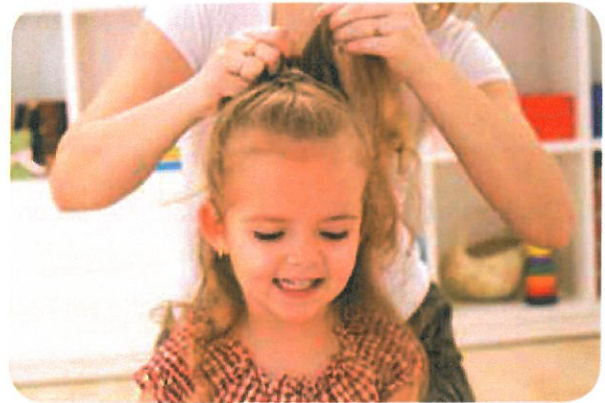
Echt sauber Mann!

Hygiene in der Küche



© iStockphoto.com - Jorge Salceda

1. Hände gut mit Seife waschen!



© iStockphoto.com - Nitya-Banthy-Datta

2. Lange Haare zusammenbinden!



© iStockphoto.com - Janice Richard

3. Saubere Schürze oder ein Handtuch umbinden! Das schützt die Kleidung.



© iStockphoto.com - Silvia Jansen

4. Zum Probieren immer einen sauberen Löffel benutzen!



© iStockphoto.com - Ingerstrand

5. Huste oder nies niemals ins Essen! Dreh vorher den Kopf weg oder dreh dich ganz um!



© iStockphoto.com - stockimages

6. Verletzungen an den Händen müssen gut verbunden sein!

Der Tisch-Knigge

Ohne Regeln geht es nicht.

Auch am Esstisch sind gewisse Verhaltensweisen unerlässlich. Sie tragen entscheidend zu einem angenehmen Miteinander bei und bilden eine friedliche Atmosphäre, in der in Ruhe gegessen werden kann.

- Denk daran: vor dem Essen – Händewaschen nicht vergessen!
- Beginn erst mit dem Essen, wenn alle am Tisch sitzen!
- Deine Hände gehören auf den Tisch, nicht darunter.
- Nimm dir nur so viel, wie du auch essen kannst. Du kannst nachnehmen.
- Probier auch Speisen, die du noch nicht kennst.
- Jeder isst von seinem eigenen Teller.
- Lass dir Zeit beim Essen, um dein Essen zu genießen. Kau sorgfältig.
- Schmatz und schlürf nicht beim Essen.
- Sprich nicht mit vollem Mund.
- Führe keine Streit- und Ekelgespräche am Tisch.
- Bleib so lange sitzen, bis alle ihre Mahlzeit beendet haben.
- Hilf mit, den Esstisch abzuräumen.
Gemeinsam geht das am schnellsten.

