






# Rezept-Tipps

Lehrerinformation



1/9

<p>Arbeitsauftrag</p> 	<p>Die SuS sollen anhand des Texts die Grundlage der Lebensmittelpyramide verstehen und die fürs Herz gesunden Lebensmittel ausschreiben. Danach sollen sie mit diesen Lebensmitteln ein feines Menü kochen. Als Grundlage können die mitgelieferten Rezepte dienen.</p>
<p>Ziel</p> 	<p>Die SuS kennen 6 Nahrungsmittel, die auf das Herz einen positiven Einfluss haben. Sie sind sich bewusst, dass eine gesunde und ausgewogene Ernährung zum Wohlbefinden des Menschen und zur guten Funktion des Herzens beiträgt.</p>
<p>Material</p> 	<p>Rezeptvorschläge Arbeitsblatt</p>
<p>Sozialform</p> 	<p>GA/EA</p>
<p>Zeit</p> 	<p>90'</p>

Zusätzliche

Informationen:

- kiknet.ch-Lektion „Gesunde Ernährung“
-

# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



2/9

## Aufgabe:

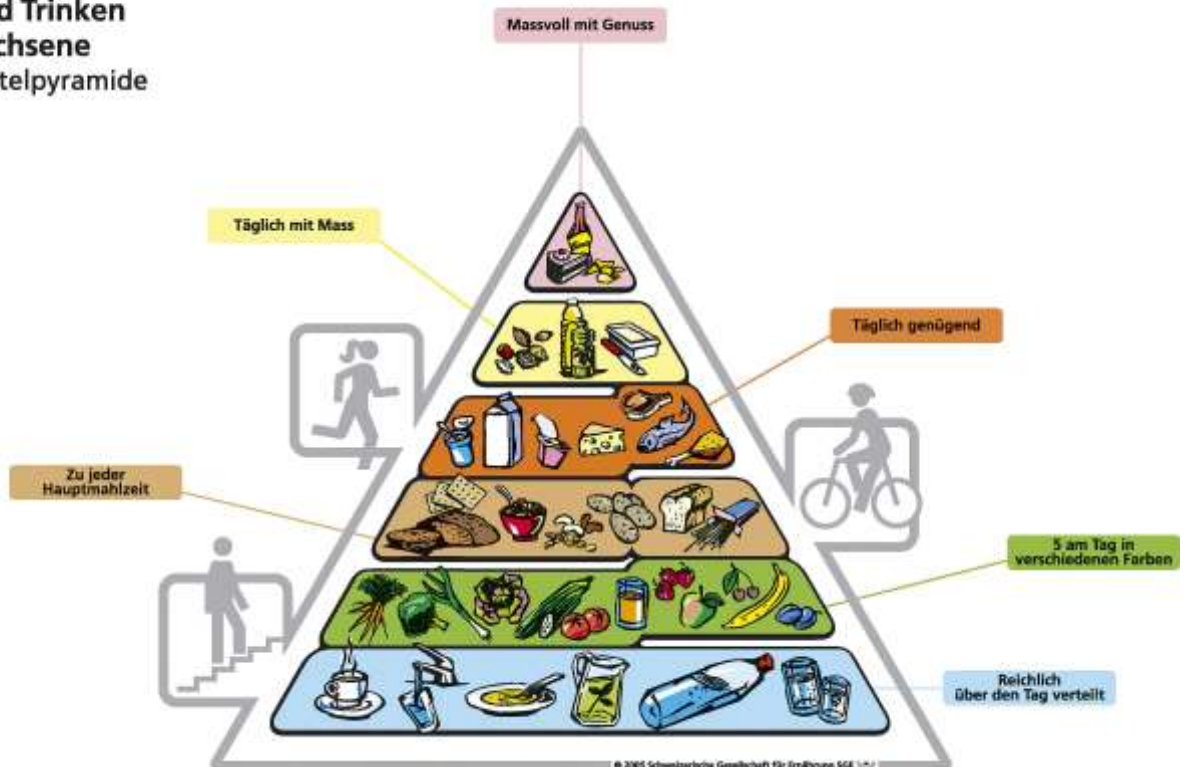
Lies den folgenden Text genau durch und schreibe im Anschluss auf dem Arbeitsblatt alle Lebensmittel auf, die gesund sind für unser Herz.

## Gesunde Nahrungsmittel für unser Herz

Um uns gesund zu ernähren, sind wir auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen. Aber was heisst denn ausgewogen? Sicher weisst du, dass gerade Fast-Food-Produkte wie Hamburger oder Pommes ungesund sind. Doch weshalb genau sind sie ungesund?

Bei einer gesunden Ernährung muss viel Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Nahrungsmitteln gelegt werden. Unsere Nahrungsmittel bestehen grösstenteils aus Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett. Aber neben diesen Hauptnährstoffen besitzen Lebensmittel noch bis zu 200 weitere Stoffe, die alle einen positiven oder negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben können. Dazu zählen zum Beispiel die Vitamine oder das Salz. Damit man aber nicht alle Inhaltsstoffe jedes Lebensmittel auswendig kennen muss, hilft einem die Lebensmittelpyramide weiter. Hier wird aufgezeigt, von welchen Nahrungsmitteln man viel und von welchen man wenig braucht.

### Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene Lebensmittelpyramide



# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



3/9

Wenn man einen „Modellteller“ für eine ausgewogene Ernährung servieren würde, wäre dieser folgendermassen gefüllt:

- Gut zur Hälfte mit Gemüse, Salat und/oder Früchten
- zu einem Viertel mit Getreideprodukten oder Kartoffeln
- zu einem Viertel mit eiweissreichen Produkten wie magerem Fleisch (zum Beispiel Poulet, Truthahn, Kalbfleisch, Trockenfleisch etc.) oder Fisch. Eiweissquellen sind auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen sowie Nüsse und Mandeln, Eier, Quark, Tofu, Milch, Käse und Getreide.

Wozu dienen denn unsere drei Hauptnahrungsbestandteile? **Kohlenhydrate** dienen uns als Energiequelle, die wir zum Beispiel brauchen, um uns zu bewegen oder um zu denken. Du brauchst also Kohlenhydrate, wenn du diesen Text liest. Diesen findet man aber nicht nur in Süssigkeiten, sondern auch im Getreide und in Kartoffeln. Deshalb liefern uns auch Teigwaren, Reis und Brot viel Energie. Vielleicht weisst du, dass Spitzensportler vor einem Wettkampf viele Teigwaren essen.



**Eiweisse** werden auch Proteine genannt und sind die Hauptbestandteile von Fisch und Fleisch. Eiweisse sind für unseren Körper wichtig, damit verschiedene Prozesse wie die Verdauung, das Immunsystem (Bekämpfung von Bakterien und Viren in unserem Körper), aber auch die Bewegung funktionieren. Muskeln bestehen nämlich zu einem grossen Teil aus Eiweissen.

Die **Fette** wie Öle oder Butter sind für unseren Körper einerseits Energiereserven, werden aber auch sonst gebraucht. Man darf also nicht vollständig auf Fette verzichten, sondern sollte sie mit Mass zu sich nehmen. Nehmen wir zu viel Zucker mit der Nahrung auf,

wird der Zucker ebenfalls in Fett umgewandelt und gespeichert. Das Fett dient als Reserve und lagert sich an verschiedenen Stellen des Körpers ab. Kleine Fettpölsterchen werden sichtbar. Wie wir bereits gesehen haben, kann sich das Fett aber auch in den Blutgefässen ablagern und irgendwann ein solches verstopfen. Die Folgen sind Herzinfarkt oder Hirnschlag.

Herzgesund ernähren – hier einige Regeln, damit du dich leicht, richtig und gesund ernähren kannst:

- "5 am Tag": täglich 5 x 1 Handvoll Früchte und Gemüse (roh und gekocht) in verschiedenen Farben essen. Das entspricht der Menge von rund 600 g pro Tag. So erhält man die nötige Menge an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.
- Iss Lebensmittel mit viel Fett nur mit Mass und ersetze sie wenn möglich mit fettreduzierten Varianten, z.B. bei Milchprodukten. Lebensmittel mit viel Fett sind zum Beispiel: Würste, Chips, Pommes, Backwaren, Schokolade, Rahmglace etc.
- Verwende zum Kochen Oliven- oder Rapsöl.
- Iss täglich Getreideprodukte (wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Getreideflocken) oder Kartoffeln.
- Fleisch muss nicht jeden Tag auf den Tisch. Fettarmes (mageres) Fleisch wie Poulet, Kalb oder Trockenfleisch sind gesünder als fettreiches Fleisch wie zum Beispiel Speck.
- Geniesse etwa 2 Mal pro Woche ein Fischgericht.
- Trink viel Wasser oder ungesüßten Tee.
- Süssigkeiten, salzige Knabberereien und gezuckerte Getränke sind Genussmittel, die du dir nur gelegentlich gönnen solltest.

# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



4/9

**Aufgabe:** Beantworte die Fragen auf dem Arbeitsblatt mit Hilfe des Texts.

## Gesunde Nahrungsmittel für unser Herz

### Aufgabe 1

Nenne die drei Hauptnahrungsbestandteile.

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ ,

### Aufgabe 2

Die Lebensmittelpyramide

- a) Welche Nahrungsmittel solltest du 5 Mal am Tag essen?

\_\_\_\_\_

- b) Welche Nahrungsmittel sollten nur in ganz geringem Mass verzehrt werden?

\_\_\_\_\_

- c) Welche Nahrungsmittel ausser Fleisch enthalten auch viele Eiweisse?

\_\_\_\_\_

### Aufgabe 3

Ernährungsempfehlungen: Nenne drei Tipps für eine gesunde Ernährung

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



5/9

**Aufgabe:** Lies das Rezept genau durch und befolge die Anweisungen beim Kochen.

## Rezept 1 – Pasta an roher Tomatensauce

Zubereitung: ca. 20 Minuten  
Für 2 Personen

### Zutaten

160–200 g Pasta, z. B. Spaghetti

### rohe Tomatensauce:

400 g Tomaten, in kleine Würfel geschnitten  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt  
1 EL Tomatenpüree  
1 EL Rapsöl  
ca. ¼ TL Salz  
Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
einige Basilikumblättchen und Sbrinzhobel zum Garnieren



### Zubereitung

1. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Für die Sauce die Hälfte der Tomatenwürfel beiseite stellen. Restliche Zutaten in einen Mixbecher geben, pürieren. Beiseitegestellte Tomatenwürfel daruntermischen.
3. Pasta abgiessen. Sauce sofort zu den heißen Teigwaren geben, mischen.
4. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Basilikum und Sbrinzhobel garnieren.

# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



6/9

**Aufgabe:** Lies das Rezept genau durch und befolge die Anweisungen beim Kochen.

## Rezept 2 – Pouletspiessli mit Frühlingskräutern

Zubereitung: ca. 30 Minuten  
Für 2 Personen

### Zutaten

4 Holzspiesse  
2 EL Olivenöl  
4 EL gehackte Frühlingskräuter  
(Dill, Estragon, Kerbel, Schnittlauch)  
Zitronenpfeffer  
2 Pouletbrüstchen, 300–350 g  
Salz



### Zubereitung

1. Olivenöl, Kräuter und Zitronenpfeffer vermischen.
2. Pouletbrüstchen längs in je 4 Streifen schneiden. In der Kräuter-Ölivenöl-Marinade wenden. Schlangenartig auf die Holzspiesse aufstecken.
3. In der heissen Bratpfanne (ohne zusätzliche Bratbutter oder Öl) rundum 10–15 Minuten goldgelb braten und salzen.
4. Spiessli auf Teller verteilen.



# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



7/9

**Aufgabe:** Lies das Rezept genau durch und befolge die Anweisungen beim Kochen.

## Rezept 3 – Pizza Verde

Für 4 Stück  
Backfolie für das Blech

### Zutaten

#### Teig:

250 g Vollkornmehl  
1 TL Salz  
2 EL Rucola, fein gehackt  
10 g Hefe  
¼ TL Zucker  
1,25 dl lauwarmes Wasser

#### Belag:

400 g Tomaten  
Salz  
300 g Mozzarella  
4 Essiggurken  
12 Scheiben Bündnerfleisch  
Pfeffer



### Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Rucola mischen, eine Mulde formen. Hefe mit Zucker in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser zum Mehl giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Für den Belag Tomaten in kleine Würfel schneiden, salzen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mozzarella und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
3. Teig vierteln und zu dünnen Ovalen von ca. 25 cm Länge auswallen, Rand etwas dicker lassen. Auf eine Backfolie legen. Mozzarella auf dem Teig verteilen. Tomaten und Essiggurken darüber streuen.
4. Die Pizzas auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 15–25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Bündnerfleisch belegen und pfeffern.

# Rezept-Tipps

Arbeitsblatt



8/9

**Aufgabe:** Lies das Rezept genau durch und befolge die Anweisungen beim Kochen.

## Rezept 4 – Hacktätschli mit Kräutern

Ergibt 4 Portionen

### Zutaten

2 EL Haferflocken  
 0,5 dl Milch  
 3 Zweige Petersilie  
 2 Zweige Majoran  
 500 g Kalbshackfleisch  
 1 Eigelb  
 0,5 TL Paprika  
 1 TL Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 2 EL Olivenöl  
 2 Essiggurken  
 4 Radieschen



### Zubereitung

1. Haferflocken in der Milch ca. 10 Minuten einweichen.
2. Inzwischen Petersilie und Majoran sehr fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Haferflocken und Eigelb begeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse Tätschli formen.
3. Olivenöl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hacktätschli auf beiden Seiten ca. 10 Minuten braten. Gurke in Würfelchen schneiden, mit den Radieschen dazu servieren.



# Rezept-Tipps

Lösung



9/9

## Lösung:

## Gesunde Nahrungsmittel für unser Herz

### Aufgabe 1

Zucker (Kohlenhydrate), Eiweisse (Proteine), Fette

### Aufgabe 2

Die Nahrungspyramide

- a) Früchte und Gemüse
- b) Süßigkeiten
- c) Hülsenfrüchte, Fisch

### Aufgabe 3

Nahrungsregeln: Nenne drei Regeln für eine gesunde Ernährung

- "5 am Tag": täglich 5 x 1 Handvoll Früchte und Gemüse (roh und gekocht) in verschiedenen Farben essen. Das entspricht der Menge von rund 600 g pro Tag. So erhält man die nötige Menge an wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Nahrungsfasern.
- Iss Lebensmittel mit viel Fett nur mit Mass und ersetze sie wenn möglich mit fettreduzierten Varianten, z.B. bei Milchprodukten. Lebensmittel mit viel Fett sind zum Beispiel: Würste, Chips, Pommes, Backwaren, Schokolade, Rahmglace etc.
- Verwende zum Kochen Oliven- oder Rapsöl.
- Iss täglich Getreideprodukte (wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Getreideflocken) oder Kartoffeln.
- Fleisch muss nicht jeden Tag auf den Tisch. Fettarmes (mageres) Fleisch wie Poulet, Kalb oder Trockenfleisch sind gesünder als fettreiches Fleisch wie zum Beispiel Speck.
- Geniesse etwa 2 Mal pro Woche ein Fischgericht.
- Trink viel Wasser oder ungesüßten Tee.
- Süßigkeiten, salzige Knabberereien und gezuckerte Getränke sind Genussmittel, die du dir nur gelegentlich gönnen solltest.