



Übersicht: Arbeitsblätter und Rezepte der „Werkstatt Ernährung“

	Thema	Arbeitsblätter	Rezepte	
Baustein 1	Grundlagen der Werkstatt Ernährung	1. AB - Die Küchenralley 2. AB - Auf die Plätze, fertig, los!	Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3	Apfel-Schildkröte Pizzabrötchen PhiLs Pfannkuchen
Baustein 2	Trinken	1. AB - Mein Trinktagebuch 2. AB - Der Saft-Check 3. AB - Zuckersüß 4. AB - Top oder Flop? 5. AB - Ohne Wasser läuft nix!	Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3	PhiLs Mix Power-Apple-Juice Sommer-Bowle
Baustein 3	Obst & Gemüse	1. AB - Fühlen: „Be-greifst“ du? 2. AB - Geschmacksdetektive: Geschmacksbuffet 3. AB - Messer, Hobel & Co. 4. AB - Obst & Gemüse à la Saison 5. AB - Mein Obst- und Gemüsetagebuch 6. AB - Besuch auf dem Wochenmarkt beim Direktvermarkter oder im Supermarkt 7. AB - Der Apfeltest 8. AB - Frisch oder aus dem Glas oder der Dose? 9. AB - Der Vitamin C-Test 10. AB - Obst- und Gemüsebeet (Suysel)	Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3 Rezept 4 Rezept 5 Rezept 6:	PhiLs Pfirsiche Sommer Snack Bar Tutti Frutti Gurkodil Paprikaschiffchen Sterntalers Gemüsesuppe



Baustein 4	Kartoffeln	<ol style="list-style-type: none"> 1. AB - Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel 2. AB - Die Schäl-Werkstatt 3. AB - Der Stoff, aus dem Kartoffeln sind 4. AB – Kartoffelquiz für schlaue Köpfe 	<p>Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3</p>	<p>Ofenkartoffeln mit Dip PhiLs goldene Suppe Kartoffelsalat</p>
Baustein 5	Fleisch & Eier	<ol style="list-style-type: none"> 1. AB - Blick in die Fleischtheke (Teil 1) 2. AB - Blick in die Fleischtheke (Teil 2) 3. AB - Wie erkennt man ein frisches Ei? 4. AB - Ei-Einkauf-mit Köpfchen 5. AB - Salmonellen-nein danke! 	<p>Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3</p>	<p>Hähnchen-Möhren-Pfanne PhiLs Burger Zucchini-puffer</p>
Baustein 6	Kräuter & Gewürze	<ol style="list-style-type: none"> 1. AB - Geschmacksdetektive: Frische Kräuter 2. AB - Schnupperkönig getrocknete Kräuter & Gewürze 3. AB - Kräuter-Steckbrief 4. AB – Kräuterbeet (Suchsel) 	<p>Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3</p>	<p>PhiLs Kräuterquark Pesto Spezial Kräuterbrot</p>
Baustein 7	Getreide	<ol style="list-style-type: none"> 1. AB - Das Getreidekorn 2. AB - Aschenputtel 3. AB - Welche Type bist denn du? 4. AB - Geschmacksdetektive: Brot 5. AB - Im Getreidefeld 	<p>Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3:</p>	<p>PhiLs Müsli Pausen-Spießer Apfelmuffins</p>



Baustein 8	Milch	<ul style="list-style-type: none"> 1. AB - Geschmacksdetektive: Milchprodukte 2. AB - Milchsorten im Vergleich 3. AB - Geschmacksdetektive: Käse 4. AB - Butter selbst herstellen 5. AB - Rätselhafte Milch 	<ul style="list-style-type: none"> Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3 Rezept 4 	<ul style="list-style-type: none"> Erdbeer-Bananen-Drink Shake-Him Erdbeer-O Käsehappen Käsehappen
Baustein 9	Hülsenfrüchte	<ul style="list-style-type: none"> 1. AB - Der Aschenputtel-Wettbewerb 2. AB - Keimlinge selber ziehen 3. AB - Rätselhafte Hülsenfrüchte 	<ul style="list-style-type: none"> Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3 	<ul style="list-style-type: none"> Spaghetti-Soße mit roten Linsen PhiLs Erbsensuppe Linsen-Tomaten-Salat
Baustein 10	Ernährung und nachhaltig Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> 1. AB - Der Kühlschrank-Check 2. AB - Zu gut für die Tonne? 3. AB - Wie klimafreundlich ist unser Rezept? 4. AB - Gut kombiniert? 5. AB - Rätsel für Mitdenker und Anpacker 	<ul style="list-style-type: none"> Rezept 1 Rezept 2 Rezept 3 	<ul style="list-style-type: none"> Smoothie „GuKiBa“ Tomaten-Kröstchen Mais-Bohnen-Paprika-Salat