



AktionswocheKlima.net und FOODerstand

Handlungsimpuls: Workshop Zukunft beginnt auf meinem Teller

90 Minuten

Mittleres und erweitertes Niveau

Kernkompetenz¹: Solidarität und Mitverantwortung – Die Schüler*innen erkennen Bereiche persönlicher Mitverantwortung für Mensch und Umwelt, die sich aus der Klimakrise ergeben.

Unterrichtsziele²:

Die Schüler*innen beurteilen, ob ihre privaten oder beruflichen Aktivitäten klimafreundlich sind und verändern diese gegebenenfalls.

(Benötigte) Lebensmittel :

- Weiße Mandeln zum Verkosten, 1 Pck
(insofern in den Räumlichkeiten gegessen werden darf)

Mandelmilch (500 ml/ 5 SuS)

- Mandelmus, 3 EL
- Agavendicksaft, 1 TL
- Wasser (kalt!), 500 ml
- Salz, Prise
- Zimt, Prise

Hummus (5 Portionen)

¹ Kultusministerkonferenz: Orientierungsrahmen Globale Entwicklung, auf:

https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2015/2015_06_00-Orientierungsrahmen-Globale-Entwicklung.pdf, S. 95

² UNESCO: Education for sustainable development goals, auf: https://www.unesco.de/sites/default/files/2018-08/unesco_education_for_sustainable_development_goals.pdf

Workshop von Saskia Meyer, FOODerstand-Initiative, siehe auch: <https://veganring.de/ernaehrunglehre-in-der-schule/>

- Kichererbsen, 2 Gläser (entspricht einer großen Dose)
- Zitronensaft, 1 EL
- Pflanzenöl, 4 EL
- Knoblauch, 2 Zehen
- Salz, 1 TL

Arbeitsgeräte:

Mandelmilch (pro Kleingruppe)

- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Pürierstab
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)

Hummus

- kleines Küchenmesser
- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Pürierstab
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)

Zusatz:

- Zur Verkostung der Mandelmilch werden die Schüler*innen gebeten sich ein kleines Trinkgefäß mitzubringen
- Um den Schüler*innen den Hummus mitzugeben ist für jede*n ein Schraubglas bereitzustellen
- **Brot wird in diesem Workshop aus Zeitgründen nicht gebacken.** Sollte die Option bestehen den Hummus in der Pause zu verzehren ist zu empfehlen, dass die entsprechende Lehrkraft im Vorfeld Vollkornbrot besorgt und dieses den Schüler*innen nach Unterrichtsende zur Verfügung stellt. In diesem Fall benötigen die Schüler*innen auch je einen Teelöffel

Workshopverlaufsplan



09:55 - 10:40 Uhr

1. Theorie: Vorstellung und Einführung (ca. 15 Min)
2. Praxis: Mandelmilch - schnell und lecker (ca. 15 Min)
3. Theorie: Die vier Säulen der nachhaltigen Ernährung (ca. 15 Min)

10:45 - 11:30 Uhr

4. Theorie: Was braucht mein Körper? (ca. 15 Min)
5. Praxis: Hummus - schnell und lecker (ca. 15 Min)
6. Theorie: Wie gestalte ich den pflanzlichen Speiseplan? (ca. 15 Min)

Mandelmilch (500 ml)

Arbeitsmaterialien

- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)
- Pürierstab



Zutat	Menge	Anwendung
Mandelmus	3 EL	Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe 20 Sekunden zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit mixen
Agavendicksaft	1 TL	
Zimt	1 Prise	
Salz	1 Prise	
Wasser	500 ml	

Hummus (5 Portionen)

Arbeitsmaterialien

- kleines Küchenmesser
- Esslöffel, 2 Stk
- Teelöffel, 1 Stk
- Glas zum Ablegen der benutzten Löffel
- Hohes Gefäß (z.B. ein Messbecher)
- Pürierstab



Zutat	Menge	Anwendung
Mandelmus	3 EL	Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe 20 Sekunden zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit mixen
Agavendicksaft	1 TL	
Zimt	1 Prise	
Salz	1 Prise	
Wasser	500 ml	

Dinkelvollkornbrot mit Karotte

Arbeitsmaterialien:

- Küchenreibe
- Küchenwaage
- Schüssel, groß
- Kastenform
- Backpapier

Küchengeräte:

- Handrührgerät
- Backofen



Zutat	Menge	Zubereitung
Dinkelvollkornmehl Haferflocken Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne) Salz	430 g 60 g 60 g 1 TL	Alle trockenen Zutaten zusammen in eine große Schüssel geben und verrühren
Karotte	1 große	Mit der Küchenreibe in feine Schnitzel reiben und zu den trockenen Zutaten geben
Hefe, frisch Wasser, warm	1/2 Würfel 480 ml	Hefe mit den Fingern im Wasser auflösen und zu den restlichen Zutaten geben Mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten bis keine Mehlklumpen mehr zu sehen sind
Essig	2 EL	Zum Teig dazugeben und nochmal mit den Knethaken des Handrührgerätes glattrühren
<p>In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und bei 180 Grad für 60 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen, die Kastenform und das Backpapier entfernen und weitere 30 Minuten backen. Das Brot ist fertig, wenn die Kruste außen fest ist. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen auf einen Rost stellen.</p> <p style="text-align: center;">Guten Appetit 😊</p>		