

MONTAG: Die Ernährungswoche beginnt....

Am Montag, 04.02., hat unsere Projektwoche zum Ernährungsführerschein begonnen. Die Ernährungsberaterin vom Gesundheitsamt, Frau Linker, hat uns die Ernährungspyramide erklärt und mit uns gemeinsam leckere Brotgesichter hergestellt. Dabei sollten wir unterschiedliche Brotsorten probieren und ihren Geschmack, ihr Aussehen und Geruch beschreiben. Wichtig ist es, dass Brot aus dem vollen Korn hergestellt wird, so dass es auch die Nährstoffe aus der Schale enthält, die für uns wichtig sind.

Nach diesem netten Besuch haben wir mit Frau Hibel noch Knabbergemüse und Dipp hergestellt. Dabei haben wir auch gelernt, wie wichtig die richtige Hygiene am Arbeitsplatz ist. Bevor wir mit dem Kochen anfangen, sollten wir uns die Hände gründlich waschen und unsere Haare zusammenbinden. Außerdem ist es wichtig, alle Wunden abzudecken und eine saubere Schürze zu tragen.

Alles hat an diesem Tag sehr lecker geschmeckt und wir haben festgestellt, dass alles viel besser schmeckt, wenn man es selbst herstellt.

DIENSTAG: Die knusprige Backofenkartoffeln und der knackige Salat

Am Dienstag haben wir knusprige Backofenkartoffeln gemacht. Wir haben als Erstes die Kartoffeln geschält und klein geschnitten. Danach haben wir in eine große Schüssel Öl, Salz und Kräuter gegeben. Mit dem Schneebesen haben wir alles umgerührt. Danach haben wir die Kartoffeln in die Schüssel mit Soße rein gegeben und durchgemischt. Nun haben wir die Kartoffeln auf das Blech mit Backpapier gelegt und gleichmäßig verteilt. Dann schoben wir das Blech in den Ofen. Als Zutaten für den Salat haben wir Eisbergsalat, Äpfel, gehackte Nüsse, Zitrone, Naturjoghurt und Salz genommen. Zuerst haben wir die äußeren Salatblätter entfernt. Danach haben wir die Blätter von dem Salatkopf gelöst, gewaschen und die Blätter abtropfen lassen. Die abgetropften Blätter haben wir in kleine Stücke gerissen. Danach haben wir die Zitrone ausgepresst. Zitronensaft, Joghurt und Salz haben wir in die Schüssel gegeben und umgerührt. Danach haben wir den Salat in die Soße reingelegt. Nun haben wir die Äpfel in Scheiben geschnitten und zum Salat gegeben. Anschließend haben wir den Salat umgerührt und die Nüsse über den Salat gestreut. An dem Tag haben wir noch einen Kräuterdipp gemacht. Für den Kräuterdipp haben wir Magerquark, Naturjoghurt, Salz, Pfeffer und frischen Dill genommen. Alle Zutaten haben wir in eine Schüssel gegeben und durchgerührt. Zum Schluss haben wir den Tisch gedeckt und alle zusammen gegessen. (Sophia Rudenko)

MITTWOCH: Die leckeren, bunten, frischen Früchte

Am Mittwoch den 6.2.2019 haben wir den Obstsalat und den Früchtequark gemacht. Wir