

Hallo, ich bin Kater Cook,

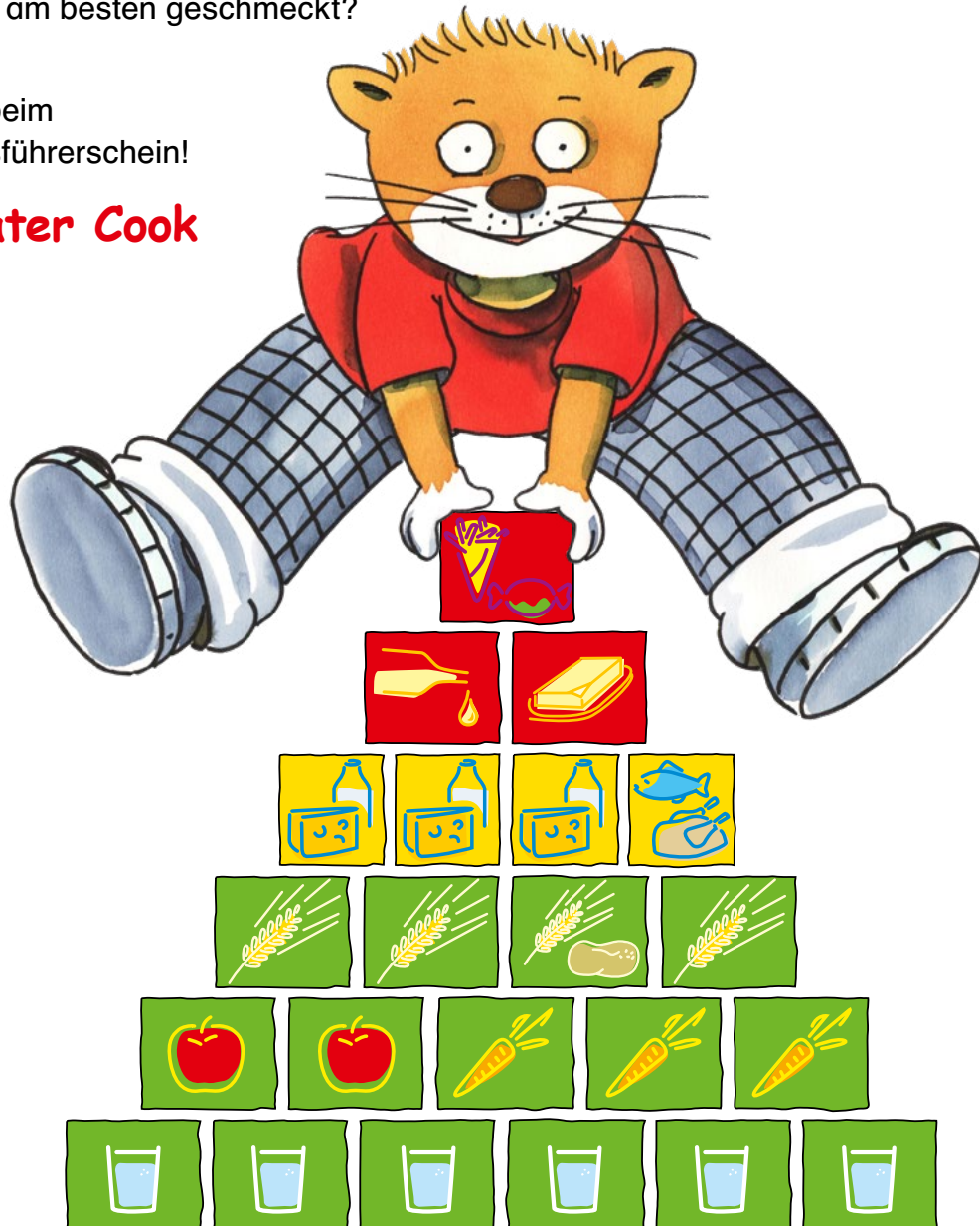
der clevere Küchenmeister. Ich werde dich in den kommenden Wochen beim Ernährungsführerschein begleiten.

Du kennst sicher Führerscheine, die fit für den Straßenverkehr machen. Der Ernährungsführerschein macht dich fit für die Küche! Bald kannst du kleine Gerichte selber machen, Freunde zum Essen einladen oder deine Eltern mit Knabbergemüse überraschen. Außerdem lernst du die Ernährungspyramide kennen. Ich bin natürlich immer mit dabei und kann dir mit tollen Tipps und Tricks helfen. Denn ich kenne mich gut aus, wenn es um Lebensmittel geht. Mein liebstes Hobby ist nämlich Kochen.

In diesem Heft findest du spannende Arbeitsblätter und leckere Rezepte. Viele der Rezepte wirst du im Unterricht zubereiten. Einige Rezepte kannst du auch zu Hause nachkochen. Auf der letzten Seite kannst du sie alle bewerten. Was hat dir am besten geschmeckt?

Viel Spaß beim
Ernährungsführerschein!













Dein Kater Cook

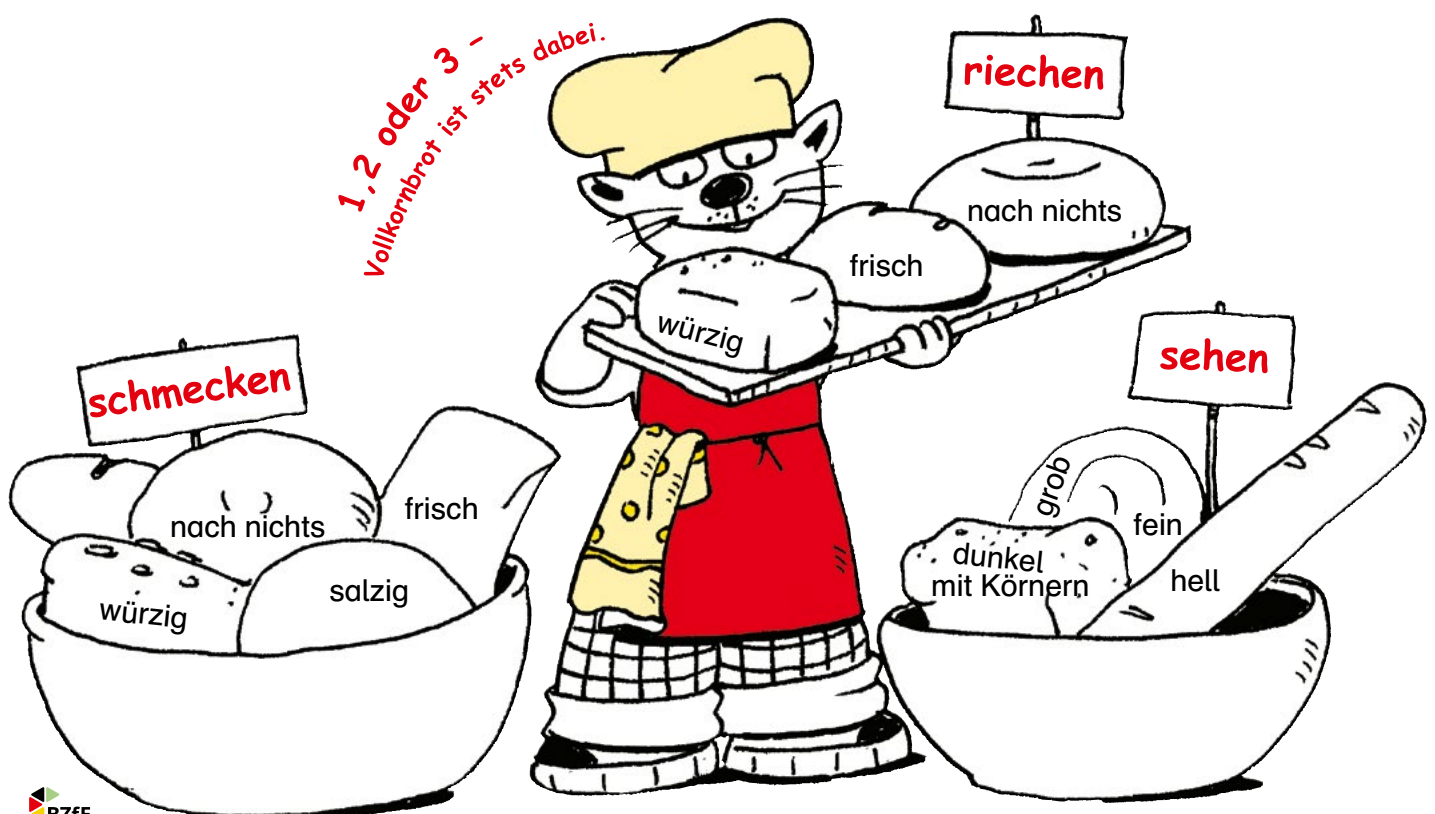


© BLE

Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an.
Schließe die Augen und rieche daran.
Probiere von jedem ein Stückchen.
Fülle die Tabelle aus.

	 Brot 1	 Brot 2	 Brot 3
Wie sieht das Brot aus?	 	 	
Wie riecht das Brot?	 	 	
Wie schmeckt es?	 	 	
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.	  	  	  



Fertig?



Startklar?



Lustige Brotgesichter

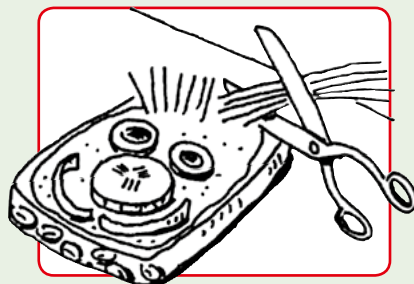
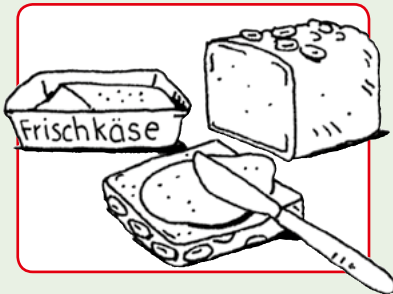
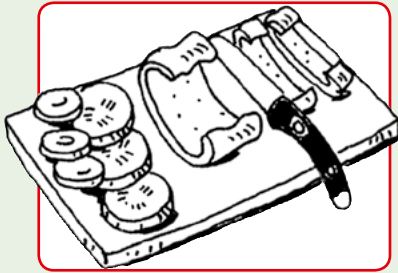
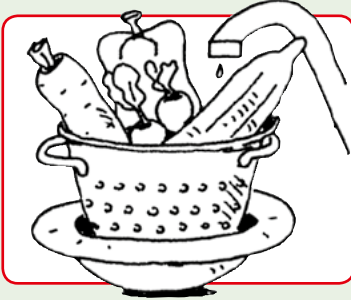


Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Sparschäler
Teller
Tafelmesser
Küchenschere
großer Teller oder Platte

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot
Frischkäse
1 Möhre
1 Paprika
1 halbe Salatgurke
Schnittlauch



So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb.
Stelle die Schüssel darunter.
- 2 Schäle die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler.
Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.
Lege es auf den Teller.
- 3 Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse.
- 4 Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.
- 5 Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.
Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

Aufgabe:

Lege mit dem Gemüse mal einen Schmetterling oder eine Blüte aufs Brot.

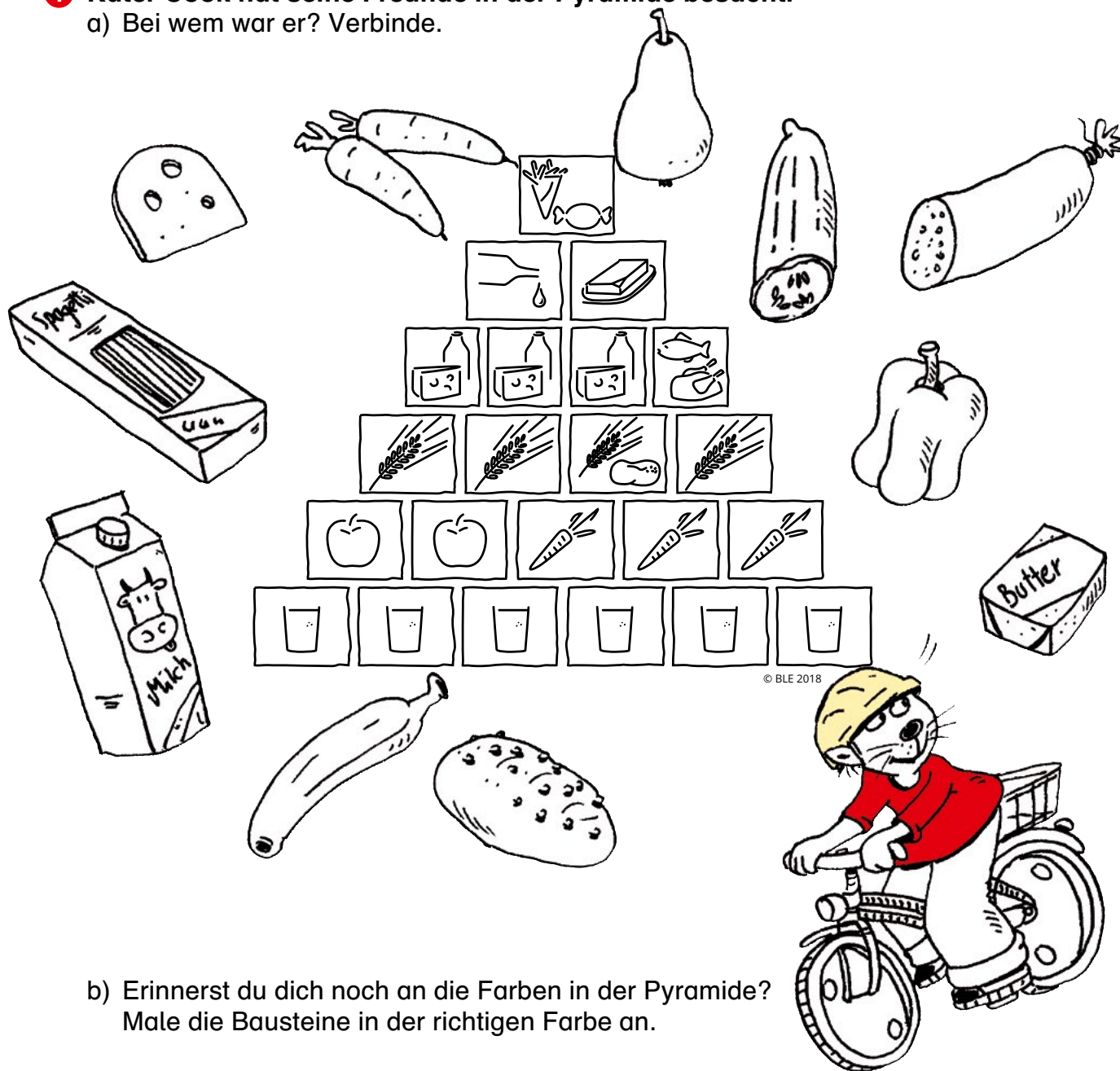


Fertig?

Fit mit der Pyramide

1 Kater Cook hat seine Freunde in der Pyramide besucht.

a) Bei wem war er? Verbinde.



b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

2 Welches ist dein Lieblingsfrühstück?

a) Schreibe auf.

b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

Diese Bausteine
müssen dabei sein:



+



+



oder



+



=

Pyramidenfrühstück

Fehlt etwas bei deinem Frühstück? _____

Wer ist der echte Kater Cook?

Finde die Unterschiede.
Kreise ein.

