

Zeitangabe 

Kosten  

## Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten:

Bei Glutenallergie lässt sich der Weizen gut durch Reis ersetzen. Bei Laktoseintoleranz eignet sich laktosefreier Frischkäse, bei Kuheiweißallergie Ziegenfrischkäse.

## Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Alternative Ernährungsformen (Vegetarismus/Vollwerternährung)
- Saisonales Gemüse (Porree)
- Getreide

Wenn man Naturweizen nehmen möchte, dauert die Zubereitung innerhalb der Stunde sehr lange. Der Naturweizen ist deutlich bissfester als geschälter Weizen. Es empfiehlt sich, den Weizen entweder vorgegart zur Verarbeitung bereitzustellen oder auf schnellkochenden geschälten Weizen zurückzugreifen. Die angegebene Zubereitungszeit bezieht sich auf die Verwendung von geschältem Weizen. Dementsprechend ist auch der Preis berechnet.

Im Rahmen der Zubereitung dieses Rezeptes bietet sich das Thema an: Welche Produkte aus unzerkleinerten Getreidekörnern kennen die Schüler?

Dazu zählt beispielsweise Reis, aus dessen Körnern neben Kochreis auch Puffreis hergestellt wird. Weizen im Ganzen zu verwenden ist schon weniger verbreitet, dabei waren die aus Getreidekörnern hergestellten Graupen, die auch aus Gerste sein können, früher in der deutschen Küche sehr verbreitet.

Auch Mais zählt zu den Getreiden und wird anders als die anderen Getreidesorten frisch oder als Konserve angeboten und ist natürlich getrocknet als Popcorn bei Schülern beliebt.

Ganzer Hafer wird gequetscht als Haferflocke angeboten und Hirsekörner werden in der Vollwertküche im Ganzen gegart verwendet.



### Einkaufsliste für 4 Gruppen

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 500 g Weizen     | <input type="checkbox"/> 500 ml Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 4 Stangen Porree | <input type="checkbox"/> Worcestersoße      |
| <input type="checkbox"/> 8 Paprikaschoten | <input type="checkbox"/> Öl                 |
| <input type="checkbox"/> 800 g Frischkäse | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer      |
| <input type="checkbox"/> Thymian          |   |