



# Mit Frühstück und Snacks aktiv durch den Schultag

Fächerübergreifende Unterrichtsmappe für die Grundschule



CARE LINE®  
BILDUNGSPROJEKTE

[www.care-line.de](http://www.care-line.de)

---

# Impressum

- Herausgeber: Köln GmbH & Co. KGaA, Elmshorn  
[www.koelln.de](http://www.koelln.de)  
Seeberger GmbH, Ulm  
[www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)
- Verlag: CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH, Neuried  
[www.care-line.de](http://www.care-line.de)
- Projektleitung: Ute Behr  
Autorin: Christa Franz  
Redaktion: Sibylle Krämer
- Titelgestaltung: DIE BOTSCHAFT® Communications GmbH, Hamburg  
[www.die-botschaft.de](http://www.die-botschaft.de)
- Satz und Gestaltung: Daniel Förster
- Illustrationen: Fritz & Lotta: Christiane Kafemann  
Schultafel auf ABs: Ute Ohlms, Braunschweig  
Sonstige: Jakob Werth
- Fotos/Abbildungen: Schulszenen, S. 15, 31: [www.pixtal.com](http://www.pixtal.com)  
Haferfeld, S. 17 (oben re): [Thomas-Max-Müller\\_pixelio.de](http://Thomas-Max-Müller_pixelio.de)  
Pfahlbauten, S. 19: Pfahlbaumuseum/Mende  
Hippokrates, S. 19: Stadtgeschichtliches Museum, Leipzig  
Kürbis, S. 37 (oben)/38: [Dieter-Schütz\\_pixelio.de](http://Dieter-Schütz_pixelio.de)  
Sonnenblumen, S. 37 (oben)/38: [Veronika-Verenin\\_pixelio.de](http://Veronika-Verenin_pixelio.de)  
Pinienbaum, S. 37 (oben)/38: [Mariocopa\\_pixelio.de](http://Mariocopa_pixelio.de)  
Prod.abb., Fotos/Rezepte, S. 17 (unten), 18, 23, 24, 39, 40, 55, 56, 57, 72: Peter Kölln KGaA  
Prod.abb., Fotos/Rezepte, S. 37 (unten), 38 (oben), 44, 47, 48, 49, 60, 62, 63, 64, 67, 70, 73: Seeberger KG

1. Auflage

© CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH, Neuried





---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	5
<b>Einführung</b> .....	6
<b>Fritz und Lotta stellen sich vor</b> .....	7
<b>Thema 1: Ausgewogene Ernährung</b>	
Informationen für die Lehrkraft .....	8
Infoblatt: Darf ich das essen? .....	9
Folie: Die Ernährungspyramide .....	10
AB 1: Die Ernährungspyramide .....	11
AB 2: Heute schon frisch aufgetankt? .....	12
AB 3: Pausensnacks gehören dazu .....	13
<b>Thema 2: Hafer pur</b>	
Informationen für die Lehrkraft .....	14–15
AB 4: Getreide, ein wichtiges Nahrungsmittel .....	16
AB 5: Hafer – ein außergewöhnliches Getreide .....	17
AB 6: Das ganze Korn .....	18
AB 7 a/b: Hafer – 7000 Jahre für die Menschen da .....	19–20
AB 8: Weißt du, wo der Hafer wächst? .....	21
AB 9: Das macht den Hafer so wertvoll .....	22
AB 10: So werden aus Hafer die Flocken gemacht .....	23
AB 11: Was man aus Hafer machen kann .....	24
AB 12: Hafer für jeden .....	25
AB 13: Herkulesbrei zum Frühstück .....	26
AB 14 a/b/c: Getreideexperten unterwegs .....	27–29
<b>Thema 3: Nüsse, Samen, Kerne und Früchte pur</b>	
Informationen für die Lehrkraft .....	30–31
AB 15 a/b: Der Nüssebaum .....	32–33
AB 16: Das Geheimnis der Nüsse .....	34
AB 17: Fett ist nicht gleich Fett .....	35
AB 18: Das Nüsserätsel .....	36
AB 19 a/b: Wertvolle Winzlinge in Riesen versteckt .....	37–38
AB 20 a/b: Samen und Kerne schmecken gut .....	39–40
AB 21: Lecker, so ein Früchtekorb .....	41

# Inhaltsverzeichnis

AB 22 a/b: Alles Früchte – oder wie? .....	42–43
AB 23 a/b: Wir trocknen Früchte .....	44–45
AB 24 a/b: Nüsse, Samen, Kerne und Früchte aus aller Welt .....	46–47
AB 25 a/b: Nüsse-, Samen-, Kerne- und Früchtememory .....	48–49
<b>Thema 4: Das vollwertige Frühstück</b>	
Informationen für die Lehrkraft .....	50
AB 26: Schmeckt's? .....	51
AB 27 a/b: Was man alles frühstücken kann .....	52–53
AB 28: Ich führe ein Frühstückstagebuch .....	54
AB 29: Das schnelle Frühstück .....	55
AB 30: Das kreative Frühstück .....	56
AB 31: Das ganz besondere Frühstück .....	57
AB 32: So gelingt das Frühstück am besten .....	58
<b>Thema 5: Der Pausensnack</b>	
Informationen für die Lehrkraft .....	59
AB 33: Ein Snack, was ist das eigentlich? .....	60
AB 34: Zwei ist besser als eins .....	61
AB 35: Der schnelle Snack .....	62
AB 36: Ein Pausensnack zum selber Basteln .....	63
AB 37: Ein Snack für Genießer .....	64
AB 38: Mein Snackprotokoll .....	65
<b>Wissensquiz: Frühstück und Pausensnack</b> .....	66–68
<b>Einbeziehung der Eltern</b>	
Checkliste für den Elternabend .....	69
Muster-Einladung zum Elternabend, Anhang Allergiemeldung .....	70
<b>Adressen, Literaturtipps, Internet-Links</b> .....	71
<b>Firmenportrait</b>	
Vom Schiffszwieback zum Haferdrink .....	72
Trockenfrüchte, Nüsse & Co. ....	73



---

# Vorwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

In der Kindheit werden die Grundlagen für die späteren Ernährungsgewohnheiten und dann für die körperliche und geistige Fitness gelegt. Deshalb ist es gerade bei der ersten Mahlzeit des Tages so wichtig, die richtige Basis zu schaffen. Denn zu Recht lautet ein altes Sprichwort: Frühstücke wie ein König!

Gerade morgens ist der Akku leer und der Körper läuft auf Reserve. Wer dann nicht frühstückt, dehnt die Zeit ohne Nahrungsaufnahme auf 15 bis 20 Stunden aus. Dies ist vor allem kritisch, wenn Kinder in der Schule körperlich und geistig gefordert sind. Wer jedoch zu den richtigen Zeiten isst und trinkt, kommt fit und konzentriert durch den Schultag.

Wir möchten Ihnen die vorliegende CD für die Unterrichtsgestaltung zum Thema „Mit Frühstück und Snacks aktiv durch den Schultag“ an die Hand geben. Sie finden Grundlagen zum Thema ausgewogene Ernährung und spezielle Informationen zu Hafer und Nüssen, Samen und Früchten sowie zu Frühstück und Pausensnack. Das Konzept stellt das spielerische Lernen, bei dem alle Sinne angesprochen werden, in den Mittelpunkt. Die Kinder sollen selbst aktiv werden, anhand von Rezeptideen einen neuen Zugang zu eigentlich altbekannten Nahrungsmitteln erhalten und Spaß an einer bedarfsgerechten Ernährung bekommen. Ziel ist, bei den Kindern eine langfristige Prägung gesunder Ernährungsgewohnheiten zu erreichen.

Jeder Themenschwerpunkt wird von Informationen für Sie mit Lernzielen, Sachinformationen und didaktischen Hinweisen eingeleitet. Es folgt eine Vielzahl an vorbereiteten Arbeitsblättern, die Sie fächerübergreifend oder projektbezogen direkt in Ihrem Unterricht einsetzen können. Damit möchten wir Sie unterstützen, Ihre Schülerinnen und Schüler an eine ausgewogene und leckere Ernährung heranzuführen.

Gemeinsam mit „Fritz“ und „Lotta“ wünschen wir Ihnen hierbei viel Freude und Erfolg!



Birte Lauer  
Dipl. Ökotrophologin  
Peter Kölln KGaA



Elke Honikel  
Staatl. gepr. Lebensmittelchemikerin  
Seeberger KG

# Einführung

Obwohl das Thema „Gesunde Ernährung“ seit Jahren in aller Munde ist, kommen noch immer 20–30% (Quelle: FKE, Dortmund) aller Grundschul Kinder ohne ausreichendes Frühstück beziehungsweise ganz ohne Frühstück zur Schule. Dabei nimmt die Bereitschaft zu frühstücken mit zunehmendem Alter noch weiter ab.

In der morgendlichen Hektik bleibt oft keine Zeit für ein ausgewogenes Frühstück und der im Laufe des Vormittags aufkommende Hunger wird dann häufig mit Schokoriegeln sowie zucker- und koffeinhaltigen Getränken bekämpft. Fachleute empfehlen aber sogar zwei vollwertige Frühstücksmahlzeiten für Schulkinder: eine zu Tagesbeginn und eine weitere in der Schule.

Jüngere Kinder lassen sich von den Eltern noch besser von der Notwendigkeit eines ausgewogenen und nachhaltigen Frühstücks überzeugen. Umso wichtiger ist es, dieses Thema möglichst frühzeitig aufzugreifen. Die Einbeziehung der Eltern ist hier unerlässlich.

Woraus bestehen nun ein gesundes Frühstück und ein vollwertiger Pausensnack? Sie sollten unbedingt Müsli oder Brot, Obst, Nüsse oder Gemüse, Milch oder Joghurt sowie Wasser oder ungesüßten Tee enthalten. Bei der Vorbereitung ist es wichtig, die Kinder mitbestimmen zu lassen und ihre Vorlieben zu beachten. Das erhöht die Akzeptanz. Eine große Rolle spielt zudem das Aussehen der Mahlzeiten: Bunt und lustig ist gerade bei kleineren Kindern extrem wichtig.

Die fünf Lernsequenzen in der vorliegenden Unterrichtsmappe können komplett, zum Beispiel im Rahmen einer „Ernährungswoche“ mit dem zentralen Thema „Frühstücken, aber wie?“, oder einzeln, passend zu den jeweiligen Themen im Sachkundeunterricht, eingesetzt werden. Vor allem die Themen 4 und 5 eignen sich gut für die Arbeit an Stationen im Rahmen einer Projektwoche. Dann sollten auch andere Fächer nicht vergessen werden, z. B. Kunst-Station – Platzdeckchen drucken, WTG-Station – Platzkärtchen und Tischdekoration basteln.

Die Arbeitsblätter und Folienvorlagen werden zum Gebrauch im Unterricht vervielfältigt. Sie sind vorwiegend auf die dritte und vierte Jahrgangsstufe zugeschnitten. Wo es sich anbietet, werden in jeder Lernsequenz Hinweise zur Adaption der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufen eins und zwei gegeben.



# Fritz und Lotta stellen sich vor



Hallo,  
ich bin Fritz  
und das ist meine  
beste Freundin  
Lotta!



Wir begleiten euch durch einige spannende Unterrichtsstunden zu einem wichtigen Thema: Frühstück und Pausensnack. Mal ganz ehrlich: Bist du eher ein „Frühstücksmuffel“ oder schmeckt’s dir schon am Morgen? Bestimmt weißt du längst, dass Lernen schwerer fällt, wenn die nötige Energie fehlt. Frühstück und Pausensnacks sind daher besonders wichtig! Wie du clever frühstücken kannst, auch wenn’s mal eilt, und welche Pausensnacks lecker schmecken, erfährst du in dieser Mappe.

Ich kenne mich vor allem bei Hafer und anderen Getreidesorten aus, Lotta weiß gut über Nüsse, Früchte und Samen Bescheid. Gemeinsam zeigen wir euch, welche

Nährstoffe darin stecken, woher unsere Lebensmittel kommen und was gesunde Ernährung ausmacht. Wir sind schon gespannt, welche Rezepte euch am besten schmecken!

Und denkt daran: Frühstück und Snack machen euch stark fürs Lernen, Spielen und Herumtollen!

Bis später,  
euer/eure Fritz und Lotta





# Ausgewogene Ernährung

## Informationen für die Lehrkraft

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- anhand der Ernährungspyramide die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung kennen lernen,
- die Begriffe Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß den Nahrungsmitteln zuordnen und ihre Funktion im Körper der Altersstufe entsprechend erklären können,
- die Bedeutung eines ausgewogenen Frühstücks und eines Pausensnacks als Energielieferanten erkennen,
- eine Leistungskurve lesen und verstehen können.

### Sachinformationen

Alle Nahrung, die wir zu uns nehmen, liefert verschiedene Nährstoffe. Diese werden eingeteilt in:

- Kohlenhydrate und Fette als Energielieferanten
- Eiweiß und Wasser als Baustoffe
- Vitamine und Mineralstoffe zur Steuerung und zum Schutz für den Körper

Der größte Teil unserer Lebensmittel ist aus verschiedenen Nährstoffen zusammengesetzt.

So enthalten z. B.

- Fleisch und Wurst in der Hauptsache Eiweiß, Fett, Mineralstoffe und Wasser,
- Brot und Getreideflocken neben Kohlenhydrate auch Fett, Eiweiß und Mineralstoffe,
- Schokolade vor allem Fett, Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Die Lebensmittel in der Ernährungspyramide sind nach der Menge der darin enthaltenen Nährstoffe gegliedert. Diese Darstellung veranschaulicht deshalb sehr gut, welcher Anteil an den jeweiligen Lebensmitteln für eine ausgewogene Ernährung wichtig ist. Die beiden Leistungskurven auf AB 3 zeigen vereinfacht die Hochs und Tiefs der Leistungsfähigkeit im Laufe eines Tages mit bzw. ohne Frühstück und Pausensnacks.

### Möglicher Einstieg

Unterschiedliche Nahrungsmittel als riesigen Berg vor den Kindern aufbauen – was sollen wir essen?

### Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

- AB 1: Lebensmittelpyramide ohne Arbeitsaufträge verwenden, Pyramide als Puzzle anbieten
- AB 2: Bild vergrößern als Anlass für das weiterführende Unterrichtsgespräch
- AB 3: Leistungskurve je nach Lernstand mit mündlicher Besprechung ab der 2. Jahrgangsstufe einsetzen

### Querverbindungen

Deutsch: Bildergeschichte vom Suppenkaspar  
Kunst: Collage aus Lebensmittelbildern  
Musik: Lieder vom Essen, z. B. Petersilie, Suppenkraut



# Ausgewogene Ernährung

## Infoblatt: Darf ich das essen?

Essen und Trinken sind für uns Menschen lebensnotwendig. Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Milch versorgen uns mit wichtigen Nährstoffen und bilden die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.

Doch für unser Immunsystem bedeutet Essen und Trinken eine große Herausforderung. Es muss erkennen, dass die Lebensmittel harmlos sind, und muss sie akzeptieren.

Bei etwa ein bis zwei Prozent der Erwachsenen und bis zu sechs Prozent der Kinder unterlaufen dem Immunsystem Fehler. Es entwickelt Antikörper, weil Nahrungsbestandteile falsch eingeschätzt werden – eine **Nahrungsmittelallergie** entsteht.<sup>1</sup>

Kinder mit Allergiebereitschaft reagieren häufig auf Kuhmilch, Ei, Soja, Nüsse (besonders auf Erdnüsse) und Getreide (besonders auf Weizen). Dabei reichen die Symptome von Juckreiz und Hautrötungen über Augenbrennen, Migräne und Asthma bis hin zu Herzrasen und anaphylaktischem Schock. Des Weiteren gibt es Lebensmittelunverträglichkeiten, die nicht auf einer Fehlleitung des Immunsystems beruhen, aber ebenfalls Konsequenzen für die tägliche Ernährung haben. Am bekanntesten sind die Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) sowie die Laktose- und die Fruktoseintoleranz. Während es bei der Zöliakie auf das Vermeiden glutenhaltiger Getreide (z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer) und daraus hergestellter Produkte ankommt, können bei Laktose- und Fruktoseintoleranz individuell nur bestimmte Mengen

an Milch- bzw. Fruchtzucker vertragen werden.

Die Themen Nahrungsmittelallergie und Lebensmittelunverträglichkeit sollten im Unterricht sehr behutsam behandelt werden, da gerade die acht- bis zehnjährigen Kinder dazu neigen sich Krankheiten „anzueignen“.

In den meisten Bundesländern werden bereits bei der Einschulung Besonderheiten der künftigen Schülerinnen und Schüler, wie zum Beispiel Brillenträger, Linkshänder oder eben Allergiker erfasst. Wo das nicht der Fall ist, bietet sich an, dieses Thema beim ersten Elternabend der Klasse anzusprechen und die Eltern zu bitten, die nötigen Einzelheiten (selbstverständlich vertraulich) mitzuteilen.

Kinder der dritten und vierten Jahrgangsstufe wissen in der Regel genau, was sie nicht essen dürfen. Um es diesen Kindern zu ermöglichen nachfolgende Rezepte ebenfalls auszuprobieren, sollte in Absprache mit den Eltern nach Ersatzzutaten gesucht werden.

Eine Nahrungsmittelallergie sollte nicht mit einer **Lebensmittelunverträglichkeit** verwechselt werden, auch wenn sich die Symptome sehr ähneln.

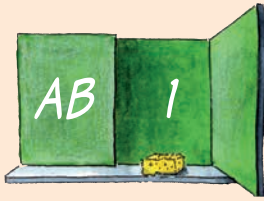
<sup>1</sup> aus: „Allergien vom Tisch“,  
Susanne Fehrmann,  
Foitzick Verlag, Augsburg 2007.



# Die Ernährungspyramide







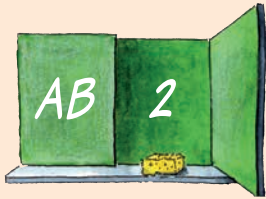
# Die Ernährungspyramide

## Arbeitsaufträge

- ❶ Hier siehst du viele Lebensmittel in Form einer Pyramide dargestellt. Erkläre den Sinn dieser Anordnung.
- ❷ Überlegt in der Gruppe, aus welchen Stockwerken eure gestrigen Mahlzeiten zusammengesetzt waren.



- ❸ Lebensmittel bestehen hauptsächlich aus folgenden Grundstoffen: Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Flüssigkeit. Kannst du die Nahrungsmittel in der Ernährungspyramide diesen Grundstoffen zuordnen? Die Kindersuchmaschine im Internet [www.wasistwas.de](http://www.wasistwas.de) (Stichwortsuche) hilft dir dabei. Hier kannst du auch nachlesen, was diese Grundstoffe in deinem Körper bewirken.
- ❹ Den größten Raum nehmen die Getränke ein. Was trinkst du am liebsten? Wie viel trinkst du zum Frühstück und in der Pause? Legt ein Gruppenprotokoll an.
- ❺ Suche weitere Lebensmittel und ordne sie in die Ernährungspyramide ein.
- ❻ Stellt eure Ergebnisse in Gruppen der Klasse vor.



# Heute schon frisch aufgetankt?

So wie Autos Treibstoff zum Fahren brauchen, müssen wir Menschen essen und trinken, um etwas leisten zu können. Über Nacht werden die Nährstoffvorräte im Körper aufgebraucht. Ein ausgewogenes Frühstück füllt die Energiespeicher wieder auf und macht uns fit für den Schultag.



## Fülle aus:

Abendessen um \_\_\_\_\_ Uhr.

Frühstück am nächsten Morgen um \_\_\_\_\_ Uhr.

Dazwischen liegen \_\_\_\_\_ Stunden, in denen ich nichts gegessen habe.

Dein Frühstück ist ausgefallen?  
Überlege, um wie viele Stunden sich die Zeit ohne Nahrungsaufnahme verlängert.

Nun sind es \_\_\_\_\_ Stunden.

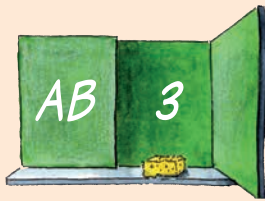
Ausgerechnet jetzt sollst du aber körperlich und geistig aktiv sein.

**Wenn du dich nicht mehr richtig konzentrieren kannst, wenn du müde oder unruhig wirst, schlägt dein Körper Alarm – bitte Energie zuführen!**

## Arbeitsaufträge

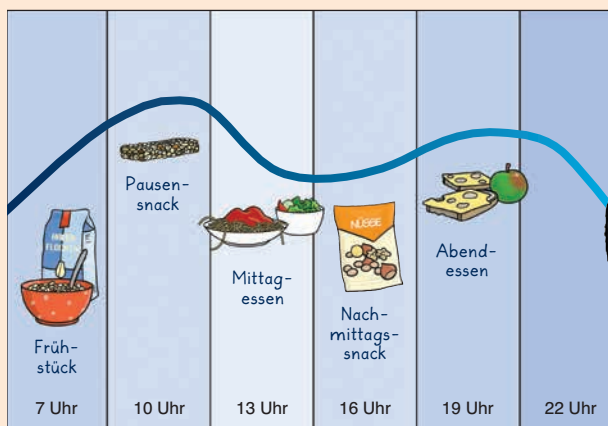
- ❶ Was könntest du frühstücken?
- ❷ Wozu benötigst du Energie?
- ❸ Sprecht im Klassenkreis darüber.



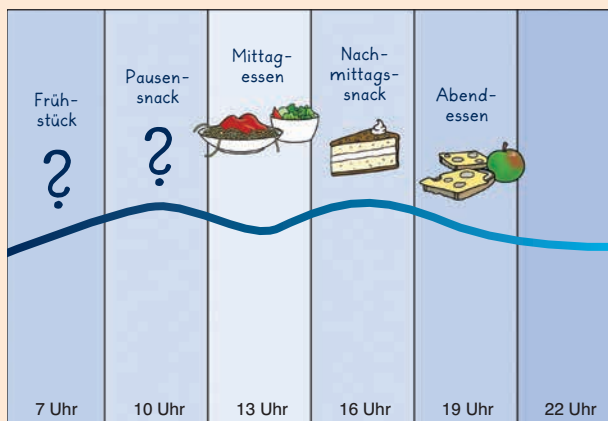


# Pausensnacks gehören dazu

Nachdem dein Energievorrat durch ein ausgewogenes Frühstück aufgefüllt wurde, ist es wichtig, ihn im Laufe des Vormittags noch einmal zu ergänzen.



So kann deine Leistungskurve optimal ansteigen und du bleibst fit bis zur letzten Schulstunde.



Ein Pausensnack ist eine ideale Ergänzung zum Frühstück. Ist dein Frühstück reichhaltig, so kann der Snack etwas weniger üppig ausfallen. „Frühstücksmuffel“ oder „schnelle“ Frühstückser haben die Gelegenheit, durch einen gehaltvollen Pausensnack ihre Leistungsfähigkeit zu stabilisieren.



## Arbeitsaufträge

- 1 Betrachte mit deinem Partner die beiden Leistungskurven und erkläre die Unterschiede. Was bedeutet das für dich persönlich? Haben sich Frühstück und Pausensnack bei dir gut ergänzt?
- 2 Sprecht im Klassenkreis darüber.



# Hafer pur

## Informationen für die Lehrkraft

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- eine Haferpflanze beschreiben und die einzelnen Bestandteile benennen können,
- andere einheimische Getreidearten unterscheiden können,
- Anbauggebiete des Hafers kennen,
- die Geschichte des Hafers erzählen können,
- die Verarbeitung des Hafers beschreiben,
- die Bedeutung des Hafers für die Ernährung erkennen,
- einen Rohstoff zu einem Produkt verarbeiten können (Müsli).

### Sachinformationen

Getreide und daraus gewonnene Erzeugnisse sind in der Geschichte der Menschheit seit Jahrtausenden die wichtigste Nahrungsgrundlage. Sie liefern viele wertvolle Nährstoffe, sind einfach zu lagern und gehören zu den preisgünstigsten Lebensmitteln. Getreide und Getreideprodukte sind reich an pflanzlichem Eiweiß. Die Kohlenhydrate liegen in Form von Stärke vor. Die Hüllen des vollen Kornes sind von Mineralien und Spurenelementen durchsetzt. Hier finden sich unter anderem Kalzium,

Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Chrom sowie lebenswichtige Vitamine, wie die des B-Komplexes. Ein für den Hafer typisches Merkmal ist der für ein Getreide außergewöhnlich hohe Fettanteil von nahezu 8%. Die darin enthaltenen rund 80% ungesättigten Fettsäuren machen ihn ausgesprochen wertvoll.

### Möglicher Einstieg

Besuch auf einem Bauernhof mit Getreideanbau.

### Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

- AB 4: ohne Text, stattdessen Bilder verwenden
- AB 5, 7, 8, 12: Fotos vergrößern, Arbeit im Klassenkreis
- AB 6, 13: je nach Lernstand zum Vorlesen geeignet
- AB 14: Getreideexperten unterwegs, geeignet ab Ende 1. Klasse, Kärtchen im Klassenverband mehrmals lesen

### Lösungen zu den einzelnen Arbeitsblättern

- AB 8: 1 Russland, 2 Kanada, 3 Polen, 4 Vereinigte Staaten, 5 Spanien, 6 Finnland, 7 Schweden, 8 Australien, 9 Deutschland, 10 China, 11 Vereinigtes Königreich, 12 Ukraine, 13 Weißrussland, 14 Chile, 15 Frankreich
- AB 9: Lückentext: Eiweiß, Nervenvitamin B, Pflanzenfett, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Ballaststoffe



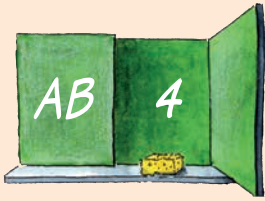
# Hafer pur

- AB 10: Folgende Nummern müssen zugeordnet werden: 3, 1, 4 (oben von links nach rechts), 6, 2, 5 (unten von links nach rechts)

## Querverbindungen

Deutsch: Lesestücke, Comic zur Geschichte des Hafers verfassen, Rezepte für Müslis erstellen, Rezeptbuch anfertigen, Sachtext über die Verarbeitung des Hafers schreiben  
Kunst: Collage Getreidestrauß, Strohh Herzen flechten  
Musik: Klanggeschichte „Wie der Hafer wächst“ erfinden





# Getreide, ein wichtiges Nahrungsmittel

Seit Jahrtausenden gehört Getreide zur Nahrungsgrundlage des Menschen. Neben den Kohlenhydraten bietet es mit seinen Mineralstoffen, Vitaminen und Eiweißen das, was der Körper täglich braucht. Es kann dazu das ganze Jahr über ohne Qualitätsverlust auf Vorrat gelagert werden.

## Arbeitsaufträge

Die sechs häufigsten Getreidesorten siehst du hier abgebildet.

- ❶ Erkennst du sie? Schreibe die Namen neben die Fotos.
- ❷ Zu welchen Lebensmitteln werden sie verarbeitet?
- ❸ Die Internetseite [www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de) (Suchbegriff: Getreide) kann dir dabei helfen.



---

---

---



---

---

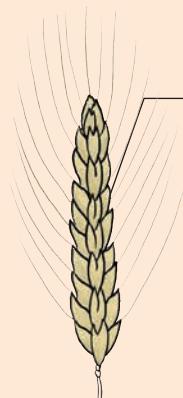
---



---

---

---



---

---

---



---

---

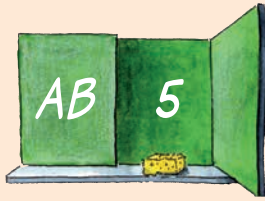
---



---

---

---



# Hafer - ein außer- gewöhnliches Getreide

Hafer gedeiht auch in kühleren Klimabereichen (z. B. Mittelgebirge, Voralpenland, Küstenregion) und stellt geringe Ansprüche an den Boden. Nach der Aussaat im Frühjahr benötigt das Getreide dagegen ausreichend Regen und zum Reifen viel Sonnenschein, damit es ab Mitte bis Ende August geerntet werden kann.



Schon rein äußerlich unterscheidet sich der Hafer von den anderen Getreidepflanzen.

Weizen, Gerste, Roggen und Dinkel

entwickeln eine lange, gerade Ähre. Hafer

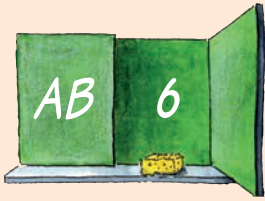
hingegen erkennen wir an seiner Rispenform. Bis zu drei verschiedene Korngrößen hängen in einer Hülle an den kleinen Ährchen zusammen. Die spindelförmigen Körner sind bei der Reife von Spelzen umgeben, mit denen sie fest verwachsen sind.



## Arbeitsaufträge

- 1 Schreibe unter die Bilder die richtigen Namen.
- 2 Suche weitere Informationen über den Hafer (z. B. auch verschiedene Sorten) in Pflanzenlexika oder im Internet.
- 3 Gestaltet damit eine kleine Ausstellung, die im Laufe der nächsten Tage noch erweitert werden kann.





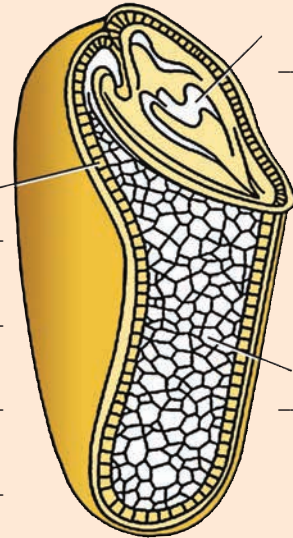
# Das ganze Korn

Wenn wir ein Haferkorn im Querschnitt betrachten, können wir die wichtigsten Teile entdecken:

- den Keimling,
- die Frucht- und Samenschale,
- den Mehlkörper.

\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



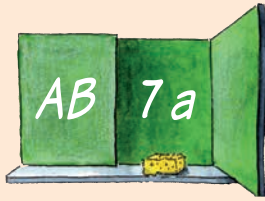
Der Keimling liefert uns Eiweiß, Fett und Vitamine. In der Frucht- und Samenschale sitzen wertvolle Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine. Der Mehlkörper besteht aus Stärke und Eiweiß.

Nur wenn wir das ganze Haferkorn mit dem Keimling und den Randschichten verwenden, können wir alle Nährstoffe aufnehmen. Sehr häufig werden bei der Verarbeitung anderer Getreidearten Keimling und Randschichten entfernt (z. B. bei weißem Mehl) und damit auch die darin enthaltenen Nähr- und Aufbaustoffe. Wird bei Lebensmitteln aus Hafer das ganze Korn verwendet, so sprechen wir von einem

\_\_\_\_\_ -Produkt.

## Arbeitsaufträge

- ❶ Schreibe die richtigen Namen zum Bild. Füge auch hinzu, welche Stoffe hier enthalten sind.
- ❷ Zerstoße Haferkörner im Mörser und rühre sie in Joghurt ein. Probiere! Musst du noch etwas nachsüßen?



# Hafer - 7000 Jahre für die Menschen da

Bereits um 5.000 v. Chr. sind die ältesten Nachweise für die Verwendung von Hafer im heutigen Polen und der nördlichen Schwarzmeerregion zu finden. Die Pflanze kam zunächst nicht in Reinform vor, sondern als Beigras auf Gersten- und Weizenfeldern.

Die Pfahlbauer der Jungstein- und Bronzezeit (etwa 4.500–2.000 v. Chr.) kultivierten die Pflanze dann im mitteleuropäischen Raum.

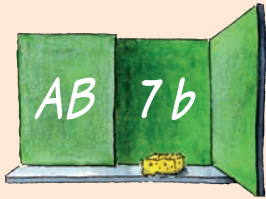
Bis ins Mittelalter war der Haferanbau in Deutschland auf das Gebiet nördlich des Mains beschränkt. Ab dem Hochmittelalter galt der Hafer in den Mittelgebirgslagen und am Alpenrand als eine wichtige Feldfrucht, die erst durch die Einführung der Kartoffel in ihrer Bedeutung zurückgedrängt wurde.

Bei den Germanen, Wikingern und Schotten nahm der Hafer eine vorrangige Stellung ein. Der Haferbrei war über viele Generationen hinweg das wichtigste Nahrungsmittel, oft auch das einzige. Bis auf den heutigen Tag genießen die Briten ihren „Porridge“, in Milch oder Wasser gekochte Haferflocken, als sättigendes, bekömmliches Frühstück.



Ernährungsphysiologisch gesehen ist Hafer eine der hochwertigsten Getreidearten, die in Mitteleuropa angebaut wird.

Die Heilwirkung des Hafers war bereits Hippokrates, einem Arzt im Griechenland der Antike, bekannt. Der Begründer der klassischen Medizin verordnete Haferbrei bei Magen- und Darmbeschwerden und als Kinder-, Kranken- und Schonkost.



# Hafer - 7000 Jahre für die Menschen da

Heute werden in der Diätkost mit Hafer verschiedene Beschwerden behandelt. Dazu zählen z. B. Magen-Darm-Leiden, Gallen- und Nierenerkrankungen sowie Rheuma- und Kreislaufbeschwerden. Im Mittelalter war Haferbier ein beliebtes Getränk und in einigen Regionen wird aus Hafer auch Whiskey hergestellt.

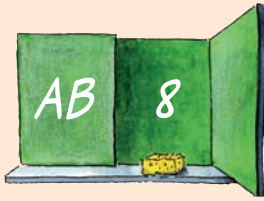
## Arbeitsaufträge

- ① Unterstreiche alle Zeitangaben und die dazugehörigen Anbauggebiete grün.
- ② Bei einigen Volksstämmen war der Hafer die wichtigste Nahrungsquelle. Unterstreiche sie blau.
- ③ Das Wort „ernährungsphysiologisch“ kann man zerlegen. Versuche, die Bedeutung zu erklären. Schlage im Lexikon nach.
- ④ Verschiedene Krankheiten können mit Hafer behandelt werden. Unterstreiche sie lila.
- ⑤ Hafer wurde auch zur Herstellung von Genussmitteln verwendet. Unterstreiche sie rot.
- ⑥ Im Mittelalter hatten die Menschen noch keine modernen Geräte für die Getreideernte. Wie stellst du dir die Haferernte damals vor? Male ein Bild dazu.

Hafer war immer schon wichtig!



- ⑦ Wie wird der Hafer heute geerntet? Kannst du dich bei einem Bauern erkundigen?
- ⑧ Vielleicht findest du ein Bild von modernen Geräten. Klebe es dann in dein Heft ein.

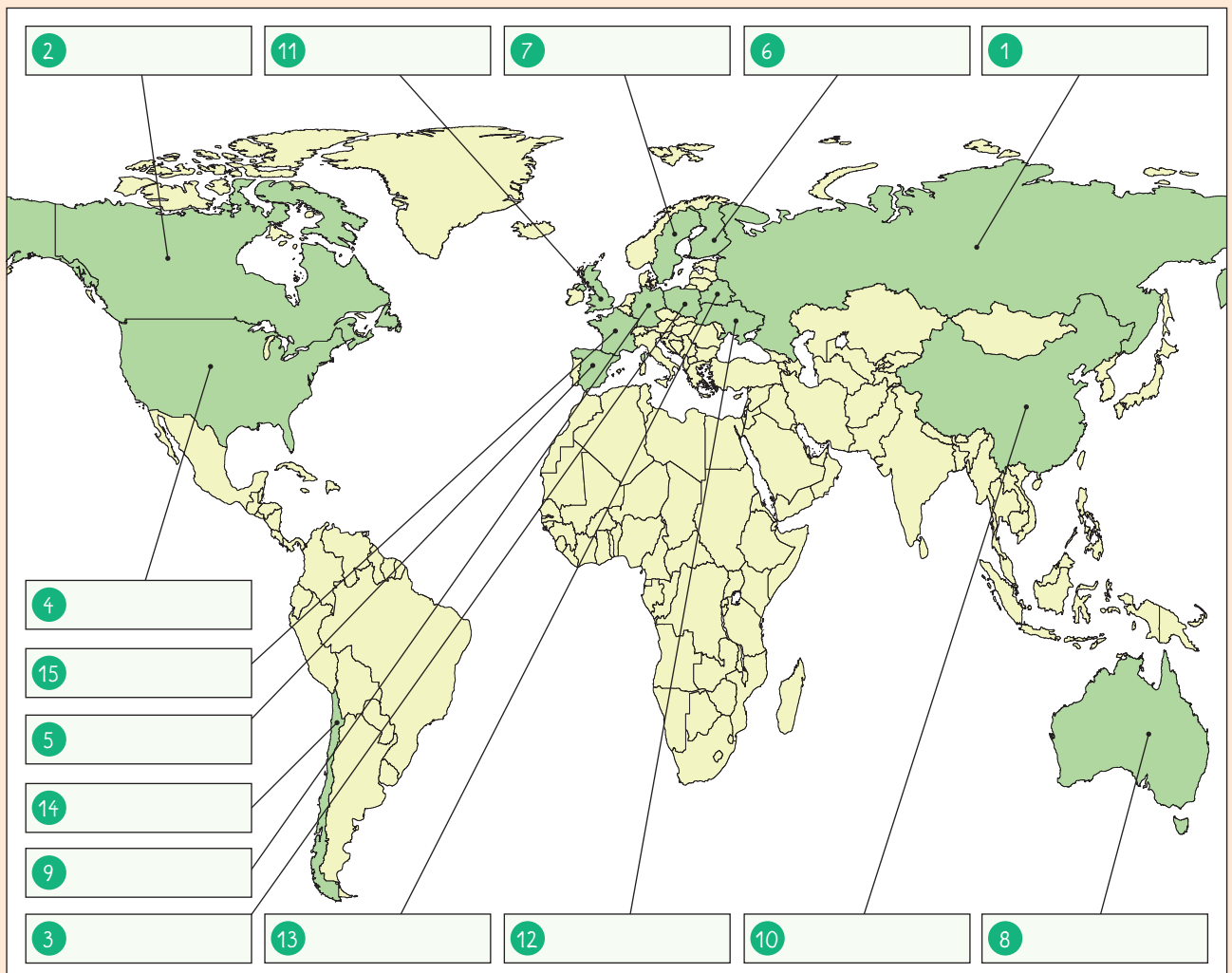


# Weißt du, wo der Hafer wächst?

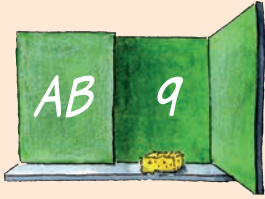
Hafer bevorzugt ein gemäßigtes Klima mit regelmäßigen Niederschlägen. In Deutschland wird er vor allem in Bayern, Baden-Württemberg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Brandenburg angebaut.

## Arbeitsauftrag

Hier siehst du eine Weltkarte. Alle Länder, in denen Hafer in großen Mengen angebaut wird, sind mit einer Nummer gekennzeichnet. Finde anhand eines Atlases heraus, um welche Länder es sich handelt, und schreibe sie auf die angegebenen Zeilen. Die Reihenfolge der Nummern gibt dir auch Auskunft, welches Land den meisten Hafer produziert (1) und welches den wenigsten (15).







# Das macht den Hafer so wertvoll

Der besonders hohe Gehalt an Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen macht den Hafer zu einem wichtigen Bestandteil einer vollwertigen Ernährung.



- **Vitamine** (z. B. Nervenvitamin B1) fördern Lernen und Konzentration.
- **Pflanzenfett** liefert Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann.
- Hochwertiges **Eiweiß** ist verantwortlich für den Muskelaufbau.
- **Kohlenhydrate** sind wichtig für die Energiezufuhr, **Ballaststoffe** fördern die Verdauung.
- **Mineralstoffe** helfen bei Knochen- und Zahnbildung (Kalzium), sie sind erforderlich für die Blutbildung (Eisen).

## Arbeitsauftrag

Ergänze nun den Text:

Beim Sport brauche ich kräftige Muskeln, durch \_\_\_\_\_ wird ihr Aufbau gefördert.

Durch das \_\_\_\_\_ kann ich mich bei den Mathematikaufgaben besser

konzentrieren. Alle Menschen, auch Kinder und Jugendliche, brauchen Fettsäuren, da der

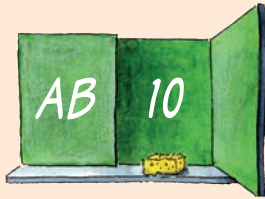
Körper diese nicht selbst bilden kann. Hier hilft mir \_\_\_\_\_ . Monat

für Monat werde ich etwas größer. Da ist es gut, wenn mich \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ beim Knochenaufbau unterstützen. Ständig rennen, spielen, lernen, aufpassen!

Dazu brauche ich einen zuverlässigen Energielieferanten: \_\_\_\_\_ . Die

\_\_\_\_\_ schützen meinen Darm und sorgen für eine gute Verdauung.



# So werden aus Hafer die Flocken gemacht

Bis aus den in der Fabrik angelieferten Haferkörnern Flocken werden, dauert es mehrere Stunden.



Mit einem modernen Fliehkräftschäler werden die harten Spelzen entfernt.



So wird der Hafer angeliefert. Vor der Verarbeitung muss er noch gereinigt werden.



Nun werden die gereinigten Körner nach Kornlängen sortiert, weil sie nur so schonend geschält werden können.



Große Walzen pressen die ganzen Körner zu kernigen Haferflocken, die Grütze zu kleinen, zarten Flocken.



Fremdgetreide, Unkrautsamen, Stroh und Steine sind nun entfernt.



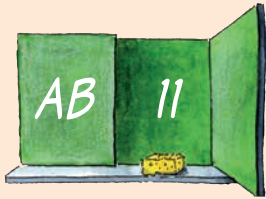
Die kleinen Körner werden zu Grütze geschnitten.



Unter [www.koelln.de](http://www.koelln.de), Infotainment kannst du die Geschichte noch einmal genau nachlesen.

## Arbeitsauftrag

Leider sind die Texte durcheinandergeraten. Schau dir die Fotos genau an, dann kannst du sicher die Sätze mit den richtigen Nummern versehen.



# Was man aus Hafer machen kann

Haferflocken liefern Energie für den ganzen Tag und können vielfältig eingesetzt werden.

Wir backen leckere Haferwaffeln

Dazu braucht ihr außer den angegebenen Zutaten für jede Gruppe auch ein Waffeleisen. Bestimmt helfen euch einige Mütter dabei. Das Vorbereiten des Teiges könnt ihr mit übernehmen, das Backen ist Sache der Erwachsenen! Zuhause könnt ihr noch ein Hafer-Getränk dazu ausprobieren.

Und wer übernimmt das Essen?



## Haferwaffeln

### Zutaten für ca. 8 Stück:

- 150g Crème fraîche
- 100g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Jodsalz
- 3 Eier (Gew.-Kl. M)
- 125g zarte Haferflocken
- 125g Weizenmehl (Type 405)
- 1 gestr. TL Backpulver



**Zubereitung:** Crème fraîche mit Zucker, Vanillezucker sowie Salz verrühren und nach und nach die Eier einzeln unterschlagen. Zarte Haferflocken, Mehl sowie Backpulver kurz unterrühren. Im vorgeheizten Waffeleisen goldbraune Waffeln backen. Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## Galaxis-Shake

### Zutaten für 2 Gläser:

- 50ml roter Traubensaft
- 50ml Aprikosensaft
- 100g Himbeeren
- 200g Kefir
- 200g Vollmilchjoghurt
- 2 EL Instant Haferflocken
- 2 EL Honig



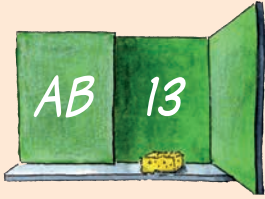
**Zubereitung:** Trauben- und Aprikosensaft jeweils getrennt in einen Eiskugelbeutel füllen und ca. 4 Stunden gefrieren. Himbeeren verlesen und zusammen mit Kefir, Joghurt, Instant Haferflocken und Honig pürieren. In Gläser füllen, die farbigen Eiskugeln aus den Beuteln lösen und ebenfalls in die Gläser verteilen.

## Arbeitsaufträge

- 1 Im Supermarkt findest du noch andere Produkte mit Hafer. Geh auf die Suche und notiere sie auf deinem Block.
- 2 Haltet eure Ergebnisse an der Pinnwand fest.







# Herkulesbrei zum Frühstück

Kennst du Herkules?

Er war ein griechischer Sagenheld und Halbgott. Berühmt wurde er durch seine außergewöhnliche Stärke. Er konnte ohne Waffen einen Löwen töten, einen wilden Eber einfangen, den feuerschnaubenden kretischen Stier zähmen und viele weitere wilde Tiere und Ungeheuer besiegen.

Du musst zwar keine wilden Tiere und Ungeheuer besiegen, aber du willst sicher auch genügend Kraft und Energie zum Spielen, Lernen, Wachsen und für den Sport haben. Haferbrei ist dafür gut geeignet!



So ein „Herkulesbrei“ ist schnell gemacht, das schaffst du auch kinderleicht alleine. Eigentlich brauchst du nur Haferflocken und Milch (kalt oder warm). Dazu mischst du noch klein geschnittenes Obst und Nüsse, auch Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne schmecken gut!



## Arbeitsauftrag

Probiere verschiedene Zusammensetzungen aus und schreibe die Zutaten auf:

Mein Herkulesbrei besteht aus: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

So hat er geschmeckt: \_\_\_\_\_

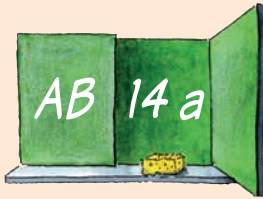
\_\_\_\_\_

Ich habe auch noch dieses Rezept ausprobiert: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

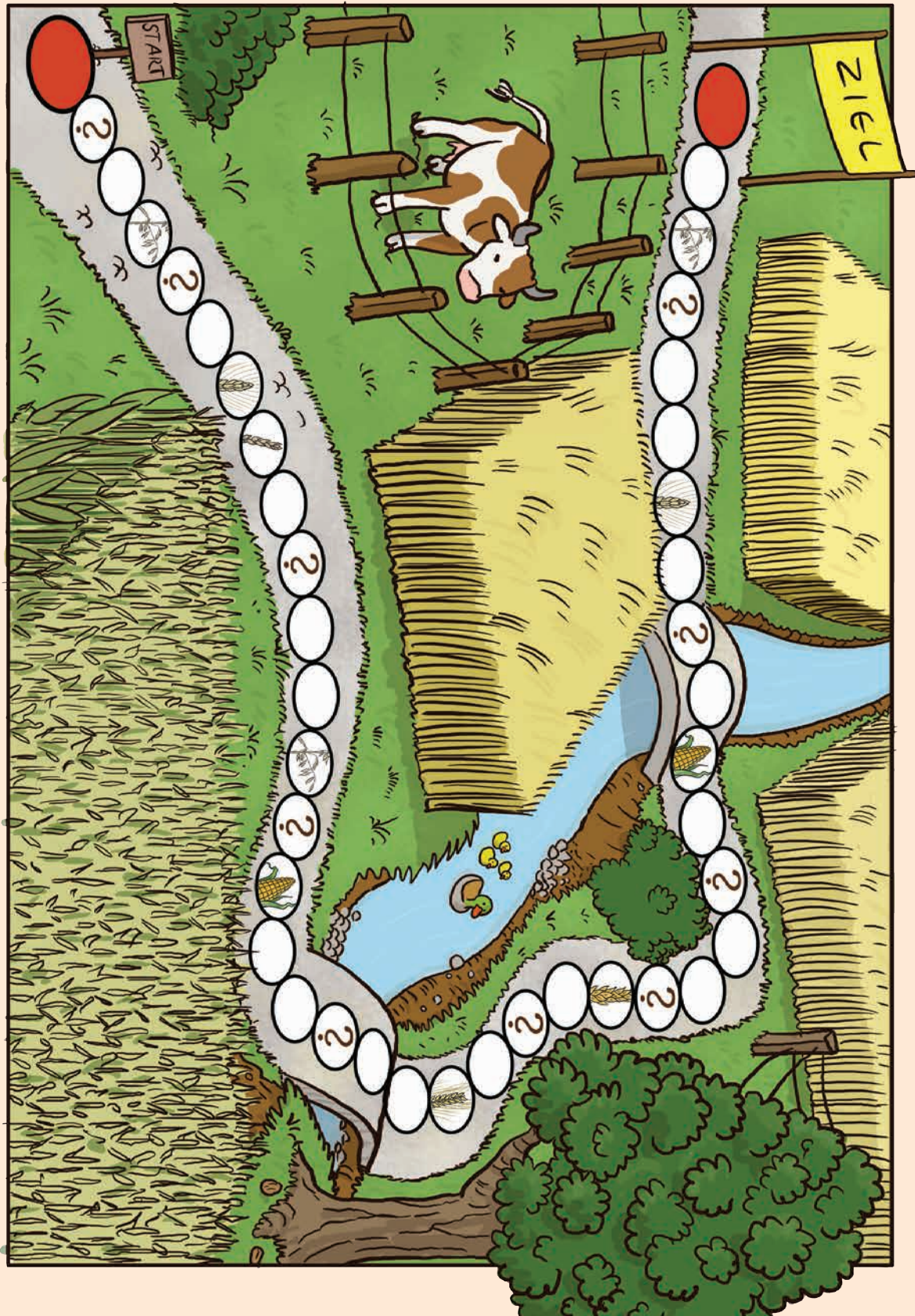
Das schmeckte: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

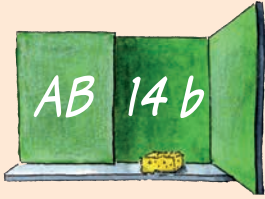


# Getreideexperten unterwegs Spielfeld

Mit Wissen und Glück gelangst du als Erster ans Ziel.







# Getreideexperten unterwegs Spielplan und Ereigniskarten

## Das wird benötigt:

- 1 Spielplan
- 1 Spielfigur pro Kind
- 1 Würfel
- Ereignis- und Wissenskarten

muss er eine Wissenskarte nehmen und die Frage beantworten. Wenn die Antwort stimmt, darf die Spielfigur stehen bleiben, ist sie falsch, muss sie wieder an den vorherigen Platz zurück. Erreicht ein Spieler ein Feld mit einer Getreidesorte, so nimmt er eine Ereigniskarte und führt die darauf angegebenen Anweisungen aus. Sieger ist, wer als Erster im Ziel ist.

## Spielregeln für 3–4 Mitspieler:

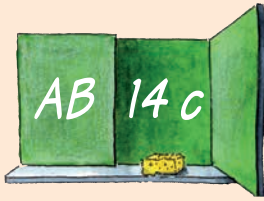
Alle setzen ihre Spielfigur an den Start. Der Kleinste darf anfangen, dann geht es im Uhrzeigersinn weiter. Die Spieler würfeln und rücken um die Anzahl Felder vor. Wer eine 6 würfelt, setzt eine Runde aus. Erreicht ein Spieler ein Feld mit einem Fragezeichen,

## Arbeitsauftrag

Fallen euch noch weitere Fragen bzw. Ereignisse ein? Schreibt sie auf die leeren Kärtchen.



Du hast als Pausensnack einen Schokoriegel dabei. Gehe drei Felder zurück.	Als Getränk greifst du lieber zu Mineralwasser oder Fruchtsaft. Rücke zwei Felder vor.	Anstatt zu frühstücken naschst du im Bus eine Tüte Gummibärchen. Setze einmal aus.
In dein Müsli gibst du noch einen zusätzlichen Löffel Haferflocken. Würfle noch einmal.	In deine Brotzeitbox packst du jeden Tag auch Obst ein. Rücke vier Felder vor.	Du hast während des Frühstücks noch die Schultasche gepackt. Setze einmal aus.
Am Wochenende hilfst du ein besonders tolles Frühstück vorzubereiten. Rücke vier Felder vor.	Du hast dein Pausenbrot nicht gegessen. Gehe fünf Felder zurück.	



# Getreideexperten unterwegs Wissenskarten



Zähle vier verschiedene Getreidearten auf.	Aus welchem Getreide wird Popcorn hergestellt?	Was bedeutet der Begriff „Vollkornmehl“?
„Hafer ist ein hochwertiges Getreide, weil er ...“ zähle drei Inhaltsstoffe auf.	Ergänze den Satz: Haferflocken werden aus dem ganzen ... gemacht.	Die Körner des Hafers wachsen an einer ...
Nenne drei Länder, in denen Hafer angebaut wird.	Das B1-Vitamin nennt man auch....	
Z. B. Russland, Kanada, Deutschland, Australien	Nervenvitamin	
Mineralstoffe, Vitamine, wertvolle Fette	Korn	Rispe
Z. B. Hafer, Gerste, Weizen, Mais, Roggen, Dinkel	Mais	Es enthält das ganze Korn.



# Nüsse, Samen, Kerne und Früchte pur

## Informationen für die Lehrkraft

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- Nüsse, Samen, Kerne und Früchte unterscheiden und beschreiben können,
- sie in heimische und nichtheimische Arten trennen können,
- ihre Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung erkennen,
- verschiedene Verwendungsmöglichkeiten erfahren.

### Sachinformationen

In den Regalen unserer Supermärkte finden wir heute Früchte, Saaten und Nüsse, die unsere Großeltern und Eltern, wenn überhaupt, nur vom Hörensagen kannten. Das durch verbesserte Transportmethoden und ausgefeilte Methoden der Haltbarmachung enorm vergrößerte Warenangebot erweitert unseren Speisezettel heute auf angenehme und bereichernde Weise.

Auf den nachfolgenden Seiten schließt die Bezeichnung „Nüsse“ alle Samen ein, die eine mehr oder weniger harte Schale haben und einen nahrhaften, fettreichen Kern beinhalten. Die Aufgliederung von Mandeln und Walnüssen als Steinfrüchte und Erdnüssen als Hülsenfrüchte würde

die Kinder nur irritieren. Es ist dem Lehrer freigestellt, an dieser Stelle eine Differenzierung vorzunehmen.

Ebenso wird auf den Arbeitsblättern nicht von Saaten gesprochen, weil dies ein den Kindern völlig fremder Name ist. Es werden deshalb die Begriffe Samen und Kerne verwendet. Für die AB's 22 und 23 bedarf es praktischen Anschauungsmaterials (frische/getrocknete Früchte), das der Lehrer zur Verfügung stellen muss.

Achtung! Beim Thema „Nüsse im Unterricht“ müssen unbedingt im Vorfeld evtl. Allergien und Unverträglichkeiten der Kinder gegenüber bestimmten Nüssen abgeklärt werden!

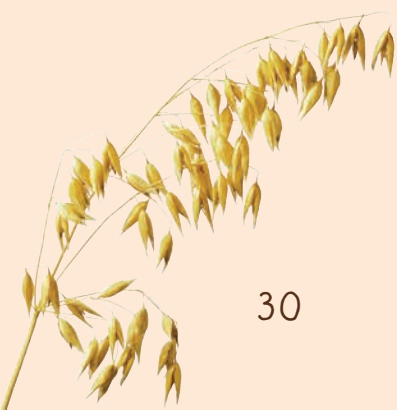
### Möglicher Einstieg

Besuch eines Lehrgartens oder einer Streuobstwiese, wobei Früchte und Nüsse gesammelt werden dürfen.

Kinder ergänzen das Angebot aus dem eigenen Garten bzw. dem Supermarkt.

### Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

- AB 15 a/b: Arbeitsaufträge mündlich durchführen, Internetrecherche weglassen
- AB 16: Inhaltsstoffe vereinfacht darbieten oder nur auf Wirkung eingehen
- AB 17: ist sehr abhängig vom Wissensstand der Kinder, Fachbezeichnungen weglassen



# Nüsse, Samen, Kerne und Früchte pur

- AB 19a/b: Arbeitsaufträge mündlich
- AB 21, 22a/b: ab Ende 1. Jahrgangsstufe möglich
- AB 23a/b: nur von der Lehrkraft auszuführen
- AB 24a/b: Weltkarte und Fotos vergrößern, Arbeitsaufträge mündlich im Arbeitskreis
- AB 25a/b: nur die Memorybilder verwenden, doppelt kopieren, mit den passenden Namen versehen

## Lösungen zu den einzelnen Arbeitsblättern

- AB 18: Kreuzworträtsel: Energie, Fett, hochwertiger, Konzentration,

Erdnüsse, Nussknacker, schmecken, Walnuss, Haselnuss, Nervenvitamin, Muskelaufbau, Kokosnuss, Leistung  
Lösungswort: Gehirnnahrung

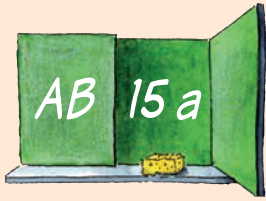
- AB 21: waagrecht: Weinbeeren (3), Feige (10), Cranberrys (9), Kirschen (6), Datteln (2), Blaubeeren (12), Pfirsich (5); senkrecht: Apfel (4), Birne (1), Aprikosen (8), Pflaume (11), Banane (7)

## Querverbindungen

Deutsch: Gedichte zum Erntedank, zur Ernte  
Mathematik: Schätzen, wiegen, Unterschiede berechnen

Kunst: Fruchtkorb oder Baum mit Früchten malen





# Der Nüssebaum

So einen Baum gibt es leider nicht. Die Nüsse an den Zweigen kannst du aber sicher richtig benennen.

## Arbeitsaufträge

Löst folgende Aufgaben in Partnerarbeit:

- 1 Schreibe die Namen der Nüsse neben die passenden Bilder.



Welche Nüsse kennt ihr noch?

---

- 2 Bildet Gruppen. Jede Gruppe übernimmt ein bis zwei Nussarten. Wie und wo wachsen sie? Hier hilft euch das Internet (z. B. [www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de)) oder das Pflanzenlexikon. Druckt ein Bild der entsprechenden Nuss aus oder zeigt es im Lexikon. Schreibt einen kurzen Text dazu.

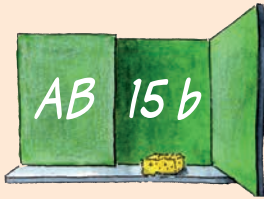
---



---



---



# Der Nüssebaum

- ③ Ordnet die Nüsse in heimische und nicht heimische Sorten.

heimische Nüsse	nicht heimische Nüsse

- ④ Präsentiert das Ergebnis in der Klasse.  
 ⑤ Versucht die von eurer Lehrkraft mitgebrachten Nüsse blind (Augenbinde) durch Tasten zu bestimmen.  
 ⑥ Nun darfst du probieren. Welche ist deine Lieblingsnuss? Kannst du das begründen?

---

---

---

---

---

---

---

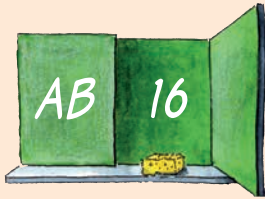
---

---

---







# Das Geheimnis der Nüsse

## Arbeitsaufträge

- ❶ Diese Bilder zeigen eine Geschichte. Erzähle sie deinem Nachbarn.
- ❷ Dass Lotta neben den Mahlzeiten noch Nüsse als Snack zwischendurch knabbert, hat einen guten Grund. Sieh dir die Bilder 4, 5 und 6 noch einmal genau an. Was meinst du?



Diese wertvollen Stoffe sind in Nüssen enthalten: pflanzliche Fette (gut für Herz und Kreislauf, liefern Energie), B-Vitamine (fördern Lernen und Durchhaltevermögen), Vitamin E (beugt Erkältungen vor), Mineralstoffe (stärken Knochen und Zähne), Ballaststoffe (regulieren die Verdauung), Eiweiß (fördert Muskelaufbau, liefert Energie)

- ❸ Welche körperlichen und geistigen Leistungen musst du während eines Tages vollbringen? Notiere:

---



---



---

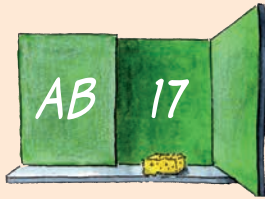


---



---





# Fett ist nicht gleich Fett

Nüsse haben einen hohen Fettanteil, trotzdem gehören sie zu den empfohlenen Lebensmitteln. Das liegt daran, dass das pflanzliche Fett, das in den Nüssen enthalten ist, für den menschlichen Körper besser verwertbar ist als tierisches Fett.

<p>pflanzliche Fette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren (kann Arterienverkalkung vorbeugen)</li> <li>● liefern Fettsäuren, die der Körper nicht selber bilden kann, die er aber für den Zellaufbau braucht</li> <li>● hochwertiger Energielieferant</li> <li>● gut verwertbar</li> </ul>
<p>tierische Fette</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren (kann zu Arterienverkalkung führen)</li> <li>● hochwertiger Energielieferant</li> <li>● teilweise schwer verdaulich</li> </ul>

## Arbeitsaufträge

- ❶ Kreise ein: Lebensmittel mit pflanzlichem Fett (grün), Lebensmittel mit tierischem Fett (rot)



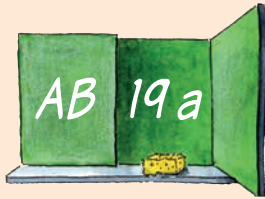
- ❷ Kennst du noch andere Lebensmittel? Schreibe sie mit der richtigen Farbe auf.

---



---

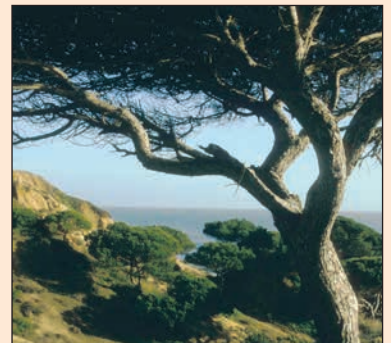




# Wertvolle Winzlinge in Riesen versteckt

## Arbeitsaufträge

- ① Auf diesen Fotos siehst du drei „Riesen“. Kennst du ihre Namen? Schreibe sie darunter.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ② Hier siehst du Bilder von „Winzlingen“. Was haben sie mit den Fotos oben zu tun?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Berate dich mit deinem Partner und schreibe jeweils einen Satz zu zwei Bildern, die zusammengehören. Beschreibe dabei die Kerne auf den unteren Bildern genau.

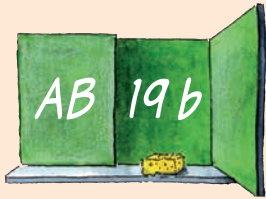
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ③ Beschrifte nun auch die unteren Fotos richtig.  
④ Nun arbeitet in der Gruppe. Sucht in einem Kürbis bzw. einer Sonnenblume die Kerne und löst sie heraus. Wo habt ihr sie gefunden?

\_\_\_\_\_





# Wertvolle Winzlinge in Riesen versteckt

Sonnenblumen und Kürbisse hast du sicher schon in einigen Gärten gesehen. Die Kerne der Früchte, die bei uns wachsen, kommen aber nicht in die Tüte.



## Arbeitsaufträge

- 5 Erkundige dich, woher die Kerne kommen, die du im Geschäft kaufen kannst, und wie sie geerntet werden. Das Internet kann dir dabei helfen.




---



---



---




---

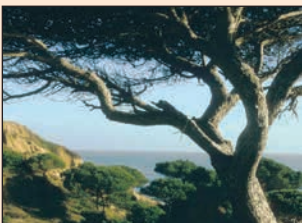


---



---

- 6 Pinienbäume wachsen bei uns nicht. Vielleicht hast du aber im Urlaub schon welche gesehen. Wo genau verstecken sich hier die Kerne? Wo und wie werden sie geerntet? Auch hier hilft dir das Internet.




---



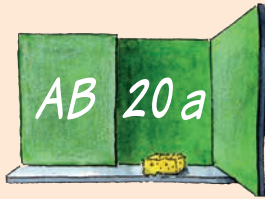
---



---

- 7 Nun darfst du die Kerne probieren. Welche schmecken dir am besten?

---



# Samen und Kerne schmecken gut

Es gibt viele Samen und Kerne, die wir essen können.

## Arbeitsaufträge

- ❶ Welche kennst du? Kannst du sie beschreiben? Notiere die Namen. Frage auch zu Hause nach. Kannst du Samen oder Kerne mitbringen?

---



---

- ❷ Meistens verwenden wir Samen und Kerne zum Kochen und Backen. Welche Produkte kennt ihr? Arbeitet im Klassenkreis zusammen.

---



---

- ❸ Auch in den folgenden Rezepten haben sich Samen und Kerne versteckt. Markiere sie grün.

### Crunchies

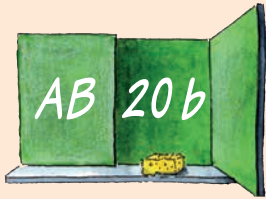
#### Zutaten für ca. 50 Stück:

- 250 g kernige Haferflocken
- 200 g flüssiger Honig
- 1 TL Pflanzenöl
- 100 g Walnusskerne (gehackt)
- 65 g Sonnenblumenkerne
- 65 g Sesam (geschält oder ungeschält)
- 80 g brauner Rohrzucker



**Zubereitung:** Alle Zutaten miteinander vermischen. Backblech einfetten, Masse darauf verstreichen, mit Klarsichtfolie abdecken und mit dem Nudelholz fest auf das Blech drücken. Im vorgeheizten Ofen backen. Das Blech herausnehmen und den noch warmen Kuchen mit einem scharfen Messer in Quadrate schneiden. Eventuell mit flüssiger Schokolade verzieren.

Ober-/Unterhitze: 180 °C,  
Umluft: 160 °C  
Backzeit: ca. 15 Minuten  
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



# Samen und Kerne schmecken gut

## Erntedankbrötchen

### Zutaten für ca. 16 Stück:

- 1 Würfel Hefe
- 1/4l Vollmilch (3,5% Fett)
- 1 Prise Zucker
- 350g Weizenmehl (Type 405)
- 150g kernige Haferflocken
- 50g zarte Haferflocken
- 60g Butter
- 2 TL Jodsalz
- 2 Eier (Gew.-Kl. M)
- Außerdem: Sesam (geschält oder ungeschält), Mohn, Kümmel, kernige Haferflocken und geriebenen Emmentaler zum Verzieren, Vollmilch zum Bepinseln



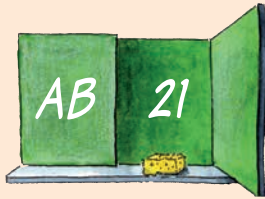
**Zubereitung:** Zerbröckelte Hefe in lauwarmer Milch zusammen mit Zucker auflösen und 10 Minuten gehen lassen. Mehl, kernige und zarte Haferflocken, Butter, Salz und Eier in eine Rührschüssel geben, Hefemilch hinzufügen und alles mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Backofen vorheizen. Teig nochmals durchkneten und in 16 Portionen teilen. Aus jeder Teigportion drei ca. 10 cm lange Stränge rollen und miteinander verflechten. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Milch bestreichen und mit Sesam, Mohn, Kümmel, kernigen Haferflocken oder geriebenem Emmentaler bestreuen. Anschließend backen.

Ober- / Unterhitze: 200 °C,  
Umluft: 170 °C  
Backzeit: ca. 30 Minuten  
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
(ohne Wartezeit)



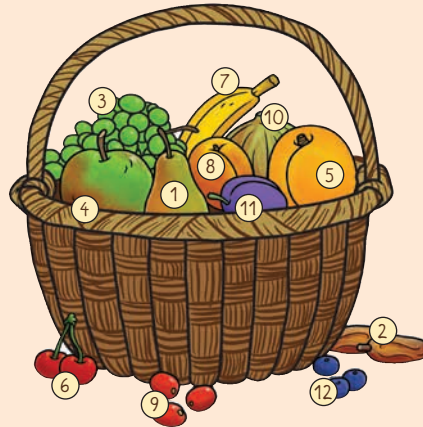
Beim Backen  
muss stets ein  
Erwachsener  
dabei sein!



# Lecker, so ein Fruchtekorb

## Arbeitsaufträge

- 1 In diesem Korb kannst du eine Menge Früchte erkennen. Ihre Namen findest du, wenn du das folgende Quadrat waagrecht und senkrecht durchsuchst.



W	E	I	N	B	E	E	R	E	N	F	S
F	G	L	A	N	E	A	H	G	K	A	B
F	E	I	G	E	S	P	R	K	I	S	B
C	R	A	N	B	E	R	R	Y	S	S	A
S	D	P	L	I	N	I	E	R	A	P	N
A	O	F	R	R	S	K	U	S	M	F	A
M	P	E	Z	N	C	O	D	L	N	L	N
B	U	L	F	E	R	S	M	H	D	A	E
K	I	R	S	C	H	E	N	E	A	U	Q
D	A	T	T	E	L	N	Y	N	S	M	N
Z	W	B	L	A	U	B	E	E	R	E	N
K	Z	G	E	P	F	I	R	S	I	C	H

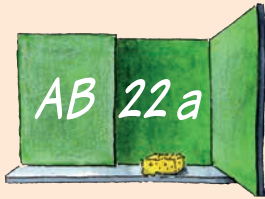
- 2 Schreibe die gefundenen Namen in die Zeilen. Ordne sie dem Bild oben zu, indem du sie mit der passenden Nummer versiehst.

○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____
○ _____	○ _____	○ _____

- 3 Nicht alle Früchte wachsen bei uns. Ordne sie in die Tabelle ein. Kennst du das Herkunftsland? Schreibe es in Klammern dazu.

heimische Früchte	Früchte aus anderen Ländern





# Alles Früchte - oder wie?

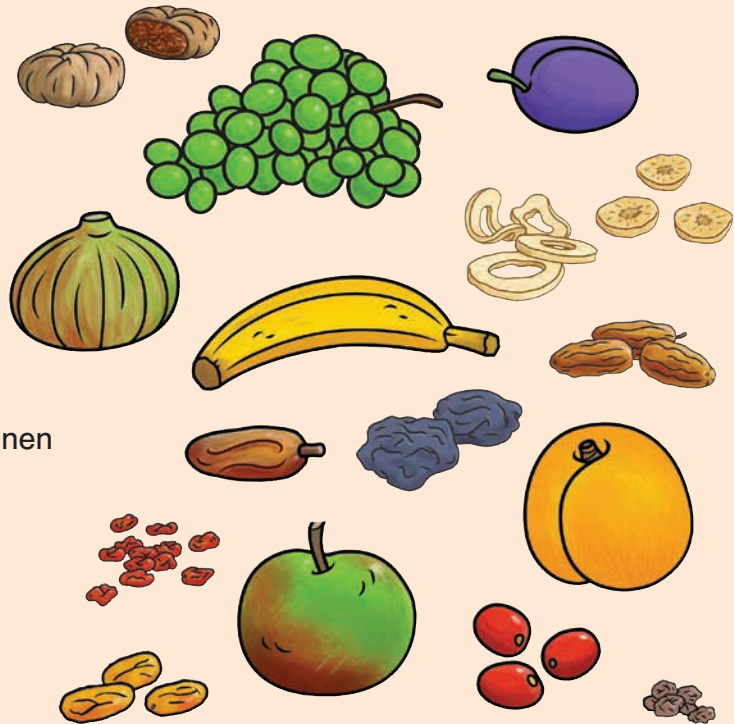
## Arbeitsaufträge

- 1 Diese Früchte hat euch auch eure Lehrkraft mitgebracht. Betrachtet sie genau. Was könnt ihr sehen?
- 2 Sortiert die Früchte auf zwei Teller. Wie könntet ihr vorgehen? Auf dem einen Teller liegen

\_\_\_\_\_ Früchte,

auf dem anderen

\_\_\_\_\_ Früchte.



- 3 Ordnet nun die Früchte einander zu. Wie haben sie ihr Aussehen verändert?

\_\_\_\_\_

- 4 Wiegt einen Apfel und dann die entsprechende Zahl von getrockneten Apfelringen (6 Stück).

Der Apfel wiegt: \_\_\_\_\_. Die Apfelringe wiegen: \_\_\_\_\_.

Was habt ihr festgestellt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

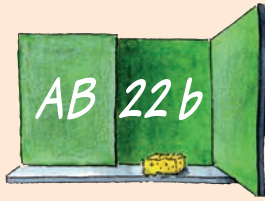
\_\_\_\_\_

- 5 Probiert jeweils ein Stückchen frische Frucht und dann die getrocknete. Was merkt ihr?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Alles Früchte - oder wie?

- ⑥ Was passiert, wenn der Teller mit den frischen Früchten eine Woche oder noch länger im Klassenzimmer steht?

---



---



---

Was passiert mit den getrockneten Früchten?

---



---



---

Durch \_\_\_\_\_

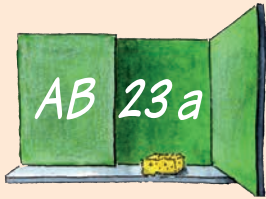
\_\_\_\_\_

kann man Früchte \_\_\_\_\_

machen.



Die Vitamine  
in den Früchten bleiben  
durch das Trocknen  
nur zum Teil erhalten.  
Aber die Mineralstoffe  
sind viel konzen-  
trierter!



# Wir trocknen Früchte

Du weißt, dass viele Früchte nur einmal im Jahr geerntet werden können. Damit wir diese wertvollen Lebensmittel immer zur Verfügung haben, müssen wir sie haltbar machen. Eine uralte Methode ist das Trocknen.



Aprikosen werden luftgetrocknet.

## Arbeitsaufträge

- 1 Früchte können auf verschiedene Weise getrocknet werden. Besprich dich mit deinem Partner.
- 2 Sucht für eure Gruppe zwei geeignete Obstarten aus, die ihr trocknen wollt. Überlegt, ob ihr sie in irgendeiner Weise vorbereiten müsst. Notiert die Arbeitsschritte:

---

---

---

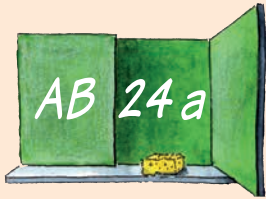
---

---

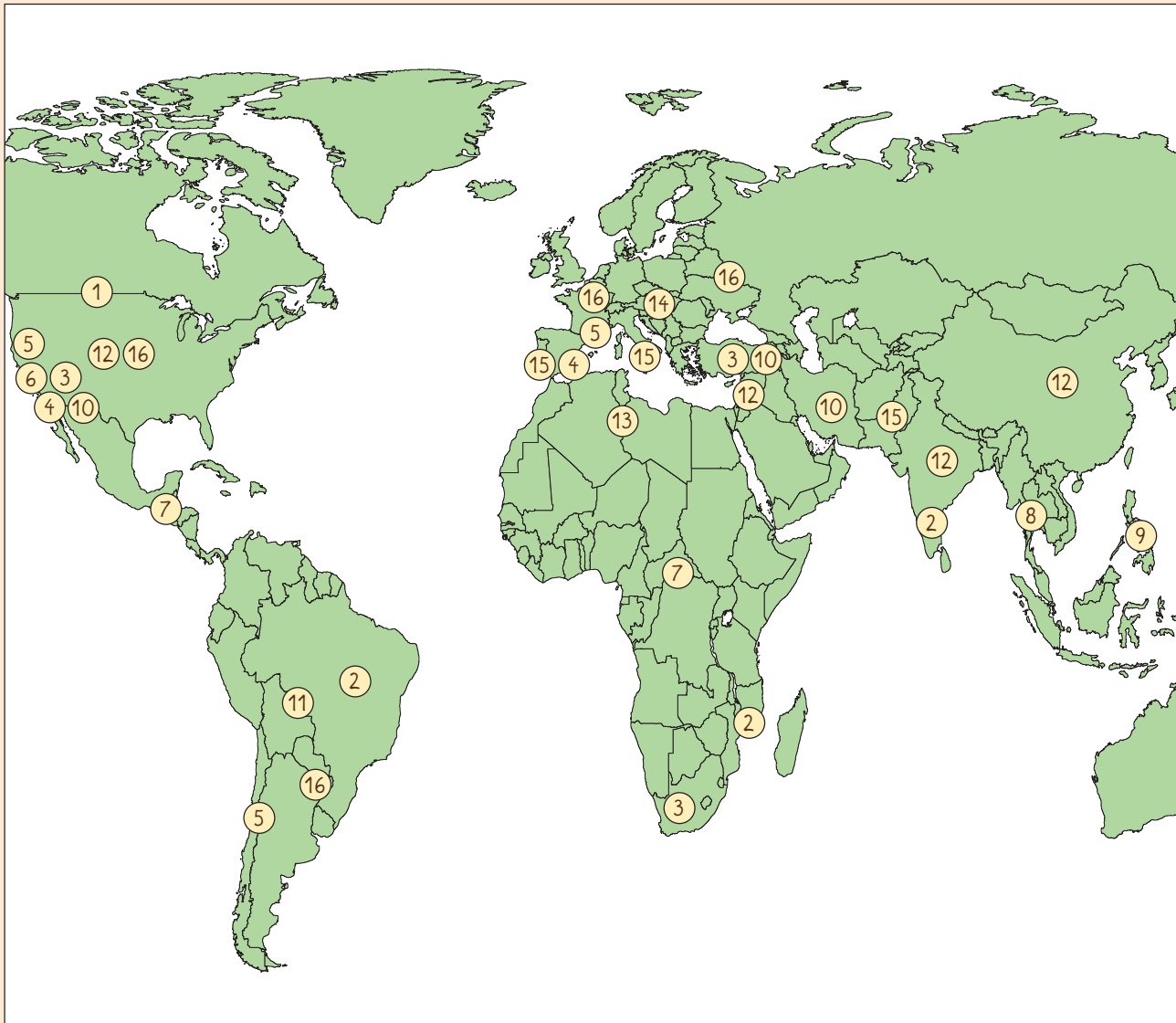
- 3 Legt die Hälfte der vorbereiteten Früchte auf einem Stück Küchenpapier auf dem Fensterbrett in die Sonne, die andere Hälfte auf einen Rost. Schiebt den Rost in die Mitte des Backofens und lasst das Obst bei einer Temperatur von  $40^{\circ}$ – $50^{\circ}\text{C}$  (Vorsicht heiß!) vier bis fünf Stunden trocknen. Damit die Feuchtigkeit entweichen kann, müsst ihr einen Kochlöffel in die Tür des Backofens klemmen.





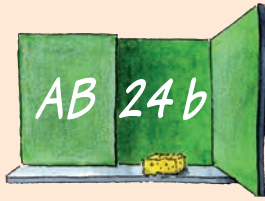


# Nüsse, Samen, Kerne und Früchte aus aller Welt

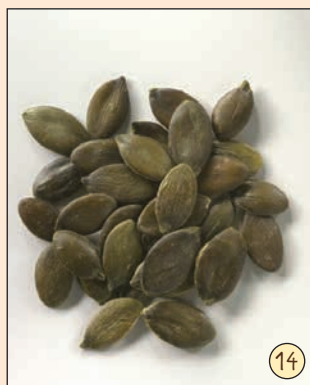
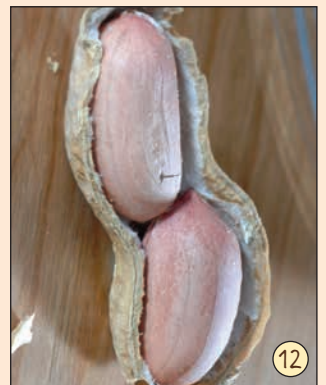


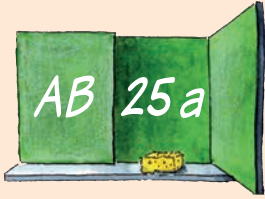
## Arbeitsaufträge

- ❶ Schreibt in der Gruppe auf: Welche Nüsse, welche Früchte und welche Kerne und Samen finden wir in welchem Land?
- ❷ Schneidet passende Bilder aus oder malt sie und heftet sie auf eine große Weltkarte im Klassenzimmer.
- ❸ Natürlich seht ihr hier nur eine Auswahl. Wenn ihr noch andere Anbauggebiete kennt, könnt ihr entsprechende Bilder in die Weltkarte einfügen.



# Nüsse, Samen, Kerne und Früchte aus aller Welt





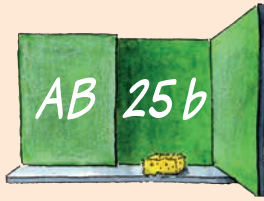
# Nüsse-, Samen-, Kerne- und Früchtememory

## Arbeitsauftrag

Klebe die Karten auf einen Karton, schneide sie aus und halbiere sie an der markierten Linie. Je ein Bild und der passende Text ergeben ein Memorypaar.

	<p>wachsen auf hohen Bäumen, haben einen grünen Mantel</p>		<p>wachsen an kleinen Büschen, befruchtete Blüten graben sich ins Erdreich ein</p>
	<p>wachsen am Baum in Trauben von 10 bis 20 eng aneinanderliegenden Früchten</p>		<p>wachsen auf hohen, rosa blühenden Bäumen, Früchte werden mit Maschinen heruntergeschüttelt</p>
	<p>10 bis 20 dreikantige Nüsse mit einer sehr harten Schale wachsen jeweils in einer Fruchtkapsel heran</p>		<p>befinden sich in sehr großen, meist runden Früchten (man nennt sie auch Panzerbeeren), die an krautartigen Pflanzen wachsen</p>





# Nüsse-, Samen-, Kerne- und Früchtememory



entwickeln sich  
in holzigen,  
geschuppten  
Zapfen,  
können erst im  
dritten Jahr  
geerntet werden



wachsen an  
einem kleinen  
bis mittelgroßen  
Baum, Früchte  
reifen nach der  
Ernte nach



wachsen an einer  
Staude in Bündeln  
bis zu 200 Stück



wachsen an  
niedrigen  
Sträuchern,  
sind verwandt  
mit unseren  
Preiselbeeren



sehr empfindlich  
und wenig haltbar,  
werden oft in  
getrockneter Form  
angeboten



wachsen an  
Palmen, reifende  
Früchtebündel  
werden mit  
einem „Hut“  
aus Packpapier  
vor Regen  
geschützt



# Das vollwertige Frühstück

## Informationen für die Lehrkraft

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- die multikulturelle Vielfalt bei den Frühstücksgewohnheiten erfahren,
- ein Frühstückstagebuch führen,
- verschiedene Frühstückstypen kennenlernen,
- erfahren, dass ein gelungenes Frühstück geplant und vorbereitet werden muss,
- erkennen, dass das Frühstück als festes Ritual den Familienzusammenhalt stärkt.

### Sachinformationen

Ein gutes Frühstück füllt die Nährstoffspeicher wieder auf, die sich über Nacht geleert haben, und gibt Kraft, den Vormittag aktiv und leistungsfähig zu beginnen. Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Kalzium werden dem Körper bei einem ausgewogenen Frühstück in optimaler Form zugeführt. Besonders Getreide und Getreideprodukte mit ihren länger-kettigen Kohlenhydraten verhindern einen plötzlichen Leistungsabfall, weil hier der Abbau von Energie verlangsamt wird. Nebenbei verhindert ein gehaltvolles Frühstück Heißhungerattacken während des Vormittags. Aber auch der soziale Aspekt eines

guten, gemeinsamen Frühstücks darf nicht vergessen werden. Frühstück als immer wiederkehrendes Ritual stellt einen verlässlichen Ordnungspfeiler für Kinder dar und bildet die Grundlage für einen guten Start in den Tag.

Die angebotenen Diplome sollen den Kindern helfen, das Frühstück zu automatisieren.

### Möglicher Einstieg

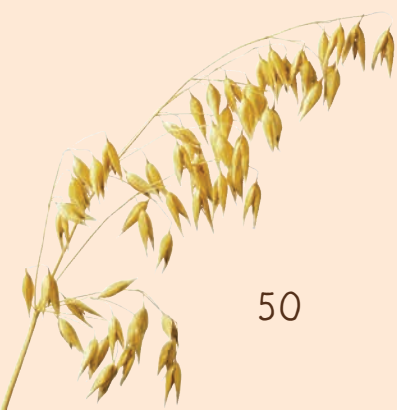
Bild von AB 26 als Folie für den Gesprächskreis

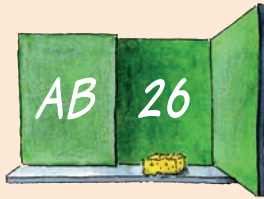
### Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

- AB 26: Bild für die Kinder vergrößern, Geschichte evtl. vorlesen, Negatives durchstreichen lassen
- AB 27: ab Ende 1. Jahrgangsstufe einsetzbar
- AB 28: bei Einträgen in die Tabelle mit Bildsymbolen arbeiten
- AB 29, 30, 31: Geschichten vorlesen, Bearbeitung im Klassenkreis, Rezepte mit nach Hause geben
- AB 32: Einsatz ab 2. Jahrgangsstufe je nach Leistungsstand der Klasse möglich

### Querverbindungen

Deutsch: Geschichten verfassen z. B. „Das war mein schönstes Frühstück“ oder „Frühstück mit Hindernissen“, Rezepte schreiben  
Kunst: Platzdeckchen basteln, Namenskartchen drucken





## Schmeckt's?

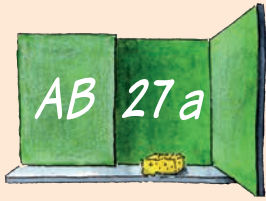


Das ist Tobias. Er sitzt gerade am Küchentisch und frühstückt. Das heißt, sitzen tut er nicht so richtig und frühstücken auch nicht. Kein Wunder, er ist ja schon wieder zu spät dran, die Schultasche ist noch nicht gepackt und Mama wird gleich losschimpfen, weil er immer „rumtrödelt“, wie sie sagt. Da ist Tobias schon bedient. Er legt das angebissene Brot zur Seite, der Hunger ist ihm vergangen.

### Arbeitsaufträge

- ❶ Würdest du gerne so frühstücken?
- ❷ Auf diesem Bild seht ihr sicher einiges, das euch nicht gefällt. Erzählt es euch gegenseitig und streicht die Dinge, die euch stören, durch.
- ❸ Du kannst dir bestimmt vorstellen, wie das Frühstück von Tobias besser ablaufen könnte. Vielleicht will er auch nicht so alleine am Tisch sitzen. Hier siehst du noch ein Bild. Es ist nur angefangen. Zeichne es fertig und verändere dabei alles, was dir oben nicht gefallen hat.
- ❹ Vergleicht eure Bilder in der Gruppe und in der Klasse.





# Was man alles frühstücken kann

Nicht jeder von uns isst das Gleiche zum Frühstück.

## Arbeitsauftrag

- 1 Interviewe acht Schülerinnen oder Schüler und Lehrkräfte deiner Schule. Trage die Ergebnisse in folgende Liste ein.

Name/Alter	Das trinke ich meistens	Das esse ich meistens



# Was man alles frühstücken kann



Was essen und trinken die Eltern oder Großeltern deiner ausländischen Mitschüler zum Frühstück? Frage nach.

Du kannst die Interviews auch mit Mikrofon und Aufnahmegerät durchführen!



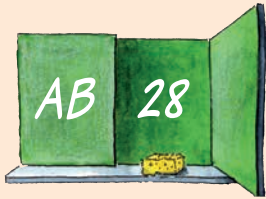
## Arbeitsaufträge

- ② Gib es in deiner Tabelle Frühstücksfavoriten? Trage sie ein.

	Getränke	Essen
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- ③ Stelle die Ergebnisse der Klasse vor.





# Ich führe ein Frühstückstagebuch


## Arbeitsauftrag

	Das habe ich getrunken	Das habe ich gegessen	Zeit für Frühstück	Unter- schrift
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notiere genau, was du jeden Tag zum Frühstück isst und trinkst und wie viel Zeit du dazu verwendest. Vergiss die Unterschrift deiner Eltern nicht! Nach einer erfolgreichen Woche kannst du bereits das Diplom Deutscher Frühstücksmeister, nach zwei Wochen das Diplom Frühstückseuropameister und nach drei Wochen Frühstücksweltmeister erhalten!

**Bronze-Diplom**

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es eine Woche lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel




Deutscher Frühstücksmeister

Wir gratulieren!

**Silber-Diplom**

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es zwei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel




Frühstückseuropameister

Wir gratulieren!

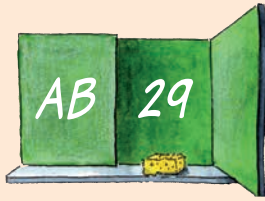
**Gold-Diplom**

weiß um die Wichtigkeit eines gehaltvollen Frühstücks und hat es drei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel



Frühstücksweltmeister

Wir gratulieren!



# Das schnelle Frühstück



Rrrr ..., laut rasselt der Wecker. Tim zieht sich schnell das Kissen über den Kopf. Jetzt schon aufstehen? Er dreht sich auf die andere Seite – nur noch fünf Minuten! „Guten Morgen Tim! Aufstehen, es ist höchste Zeit!“ Seine Mutter öffnet die Zimmertür und lässt sie auch gleich offen stehen. Da hilft wohl nichts mehr. Tim kriecht aus dem Bett und schlurft ins Bad. Als er wenig später in die Küche kommt, steht sein Frühstück schon bereit. Jetzt auch noch essen! Außerdem hat er fast gar keine Zeit mehr! Mutter sieht sein Gesicht und streicht ihm über den Kopf: „Ich weiß ja, dass du morgens schwer in die Gänge kommst, aber ein kleines Frühstück muss sein.“

Na, hast du dich in der Geschichte wiedererkannt? Oder bist du ein Senkrechtstarter, der am frühen Morgen schon Bäume ausreißen könnte? Für alle, die ein schnelles Frühstück brauchen, ist hier ein Rezept notiert. Ausprobieren lohnt sich!

## Arbeitsaufträge

- ❶ Tim hat keine Lust zu frühstücken. Warum?

---

- ❷ Es gibt aber noch andere Gründe. Überlegt in der Gruppe und notiert:

---



---

- ❸ Tim weiß eigentlich genau, dass er ein Frühstück braucht. Wisst ihr es auch? Gebt mindestens vier Gründe an.

---



---

- ❹ Tim soll also auf jeden Fall frühstücken. Welche Tipps könnt ihr ihm geben?

---

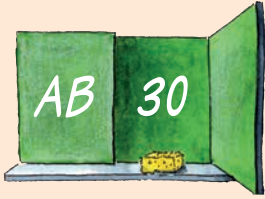
## Morgensonne

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mango
- 100g Instant Haferflocken
- 250 ml Buttermilch
- 250 ml Multivitamin Mehrfruchtsaft



**Zubereitung:** Mango schälen und das Fruchtfleisch pürieren. Instant Haferflocken, Buttermilch sowie Saft dazugeben und alles im Mixer aufschlagen. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



# Das kreative Frühstück

So, alles erledigt! Die Schultasche steht schon an der Garderobe, auch der Sportbeutel liegt bereit. Dann kann Maxi sich ans Frühstück machen. Ja, machen ist genau das richtige Wort. Maxi macht sein Frühstück nämlich selber und zwar jeden Tag ein bisschen anders. Darauf legt er Wert, dafür steht er auch lieber zehn Minuten früher auf. Was könnte es denn heute geben? Müsli mit Erdbeeren oder Schinkenbrot mit Paprikastreifen? Maxi öffnet den Kühlschrank. Oh je, der Schinken ist aufgebraucht und die Paprikaschote macht einen recht runzligen Eindruck. Also Müsli, das mag Maxi auch gern. Schnell schüttet er die Haferflocken in die Schüssel und stellt die Milch bereit. Nun braucht er noch das Obst und die Nüsse. Das darf doch nicht wahr sein! Seine Lieblingsnüsse sind aus und Erdbeeren, auf die er ausgerechnet heute so Appetit gehabt hätte, findet er auch nicht! „Mami!“, schreit Maxi empört, „kann ich denn heute überhaupt nicht frühstücken?“

## Arbeitsaufträge

- 1 Legt eine Liste mit Frühstückslebensmitteln an, die bei euch meistens auf Vorrat zu Hause sind.
- 2 Welche Zutaten müssten frisch eingekauft werden, wenn du dein eigenes Müsli oder ein anderes Frühstück zusammenstellen möchtest?

Müsli: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

anderes Frühstück: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Morgen will sich Maxi ein Himbeer-Pistazien-Müsli machen. Aber diesmal hat er vorgesorgt. Alles, was er braucht, steht schon auf Mamas Einkaufszettel.



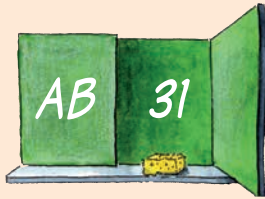
### Himbeer-Pistazien-Müsli

#### Zutaten für 1 Portion:

- 30 g zarte Haferflocken → besorgen
- 20 g Vollkorn Haferfleks ✓
- 125 g frische oder gefrorene Himbeeren → besorgen
- 250 ml fettarme Milch ✓
- 10 g Pistazienkerne grün → besorgen

Zubereitung: Zarte Haferflocken und Vollkorn Haferfleks mischen. Himbeeren waschen, dazugeben und die Milch dazugießen. Mit Pistazien bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten.



# Das ganz besondere Frühstück

Es ist Samstagmorgen und die Sonne lacht. Lisa springt aus dem Bett. Da können heute ja alle zusammen auf der Terrasse frühstücken! Als Lisa in die Küche kommt, stellt ihre Mutter schon das Kaffeegeschirr auf das Tablett. „Guten Morgen, Kleine, du könntest draußen schon mal den Tisch decken,“ sagt sie, „Papa ist bereits unterwegs um frische Brötchen zu holen. Nur dein Bruder, die Schafmütze, ist noch nicht aufgetaucht.“ Heute gibt sich Lisa ganz besondere Mühe beim Tisch decken. Sie holt die neuen Platzdeckchen und passende Servietten. Nachdem sie die Tassen, Teller, Gläser und das Besteck verteilt hat, pflückt sie schnell einen bunten Blumenstrauß im Garten und als Überraschung legt sie jedem noch ein Gänseblümchen auf die Serviette. „Fertig!“, ruft sie, als sie wieder in der Küche ankommt. Doch nun müssen alle vorbereiteten Köstlichkeiten von der Anrichte auf den Terrassentisch getragen werden. Die Platte mit Käse und Wurst, der frisch gepresste Saft, Konfitüre und Honig, Kaffee und Tee, alles wartet auf den Abtransport. „Halt! Müsli und Milch fehlen!“, mischt sich Lukas ein, der nun auch endlich eintrudelt. Gerade kommt Papa mit den herrlich duftenden Brötchen. „Seht mal, was ich euch noch mitgebracht habe!“ lacht er. „Die ersten Blaubeeren!“, ruft Lisa. Nun steht einem gelungenen Familienfrühstück nichts mehr im Weg.

## Trauben-Sanddorn-Müsli

### Zutaten für 1 Portionen:

- 10g Mandelplättchen oder -stifte
- 30g zarte Haferflocken
- 20g Vollkorn Haferfleks
- 75g kernlose Weintrauben
- 2 EL Sanddorn Fruchtsauce
- 250ml fettarme Milch

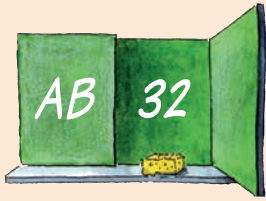


**Zubereitung:** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mit zarten Haferflocken und Vollkorn Haferfleks mischen. Trauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Zu den Haferflocken geben. Sanddornfruchtsauce und Milch dazu gießen.  
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

## Arbeitsaufträge

- 1 Zu so einem Frühstück würdest du dich sicher gern dazusetzen. Leider kann es vermutlich nicht jeden Tag in dieser Form ablaufen. An welchem Tag findet bei Lisas Familie dieses besondere Frühstück statt?  
\_\_\_\_\_
- 2 Welche anderen Tage fallen dir noch ein?  
\_\_\_\_\_
- 3 Lisa hat sich bei der Vorbereitung viel Mühe gegeben. Unterstreiche die passenden Sätze rot. Was könnte sie noch machen?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 4 So viele Köstlichkeiten warten auf die Familie. Unterstreiche sie grün.





# So gelingt das Frühstück am besten

Ein richtiges Frühstück will geplant sein. Schließlich ist für die meisten Familienmitglieder während der Woche die Zeit begrenzt. Die Kinder müssen zur Schule, die Eltern zur Arbeit. Da hilft es schon, einiges am Vortag zu erledigen.



## Arbeitsaufträge

❶ Wenn bei dir alle Mitglieder deiner Familie gemeinsam frühstücken wollen, um welche Uhrzeit muss das Frühstück dann beginnen? Wie viel Zeit habt ihr dafür?

\_\_\_\_\_

- ❷ Überlege mit deinem Partner, was ihr am Vortag erledigen **müsst**.
- ❸ Was **könnt** ihr noch tun, um am Morgen Zeit zu sparen?

\_\_\_\_\_

❹ Nun steht einem entspannten Ablauf nichts mehr im Weg. Oder doch? Lies die folgende Liste durch. Kreuze an, was du davon hältst.

	😊	☹️
Vater und Mutter verschwinden hinter der Zeitung.		
Im Fernsehgerät laufen Nachrichten und Werbung.		
Du musst noch schnell die letzte Matheaufgabe lösen.		
Mutter erzählt vom gestrigen Besuch bei Oma.		
Dein Bruder rennt los, weil ihm einfällt, dass er seine Schwimmsachen braucht.		
Du erinnerst Mama daran, dass du heute Volleyballtraining hast.		
Papa jammert, weil er heute einen Zahnarzttermin hat. Alle trösten ihn.		
Wie jeden Tag ermahnt dich Mama, in der Schule ja gut aufzupassen.		

❺ Fallen dir noch weitere Dinge ein, die du gut oder nicht so gut findest? Schreibe sie hier auf.

\_\_\_\_\_

# Der Pausensnack

## Informationen für die Lehrkraft

### Lernziele

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- verschiedene Pausensnacks kennenlernen,
- ihre Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit einschätzen,
- die zweite Morgenmahlzeit als etwas Wichtiges erfahren,
- verschiedene Pausensnack-Typen kennenlernen,
- ein Pausensnack-Protokoll führen.

### Sachinformationen

Damit die Leistungsfähigkeit der Kinder den ganzen Vormittag anhält, ist es wichtig, dass sie in der Pause eine hochwertige zweite Mahlzeit zu sich nehmen. Sie sollte handlich zurechtgemacht und unkompliziert zu essen sein.

Da in der Pause häufig der Bewegungsdrang gerade der jüngeren Kinder an erster Stelle steht, ist zu überlegen, ob der Verzehr der mitgebrachten Speisen nicht vor die eigentliche Bewegungspause geschaltet werden kann. Hierbei könnte man durch gemeinsames Vorbereiten (Platzdeckchen) und Essen den Kindern bewusst machen, dass es sich um eine richtige Zwischenmahlzeit handelt.

Wer sich zwischen Fußballspiel und Balancieren schnell einen Bissen in den Mund schiebt, weiß oft hinterher nicht einmal, was er da gegessen hat, und lässt es im Eifer des Gefechts häufig auch ganz sein.

Die Diplome, die die Kinder erwerben können, sollen dazu beitragen das Verzehren von Pausensnacks zu automatisieren.

### Möglicher Einstieg

Wir veranstalten eine „Brotzeitdosenschau“: Die Kinder stellen ihre Brotzeitdosen vor und zeigen den Inhalt.

### Hinweise auf die Verwendung der Arbeitsblätter für die Jahrgangsstufe 1 und 2

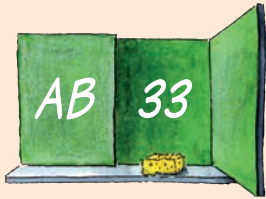
- AB 33: Arbeitsaufträge im Klassenkreis besprechen
- AB 34: erst Mitte der 2. Jahrgangsstufe anbieten
- AB 35, 36, 37: können ab Ende 1. Jahrgangsstufe je nach Leistungsstand selbstständig gelesen werden
- AB 38: in der Tabelle mit Bildsymbolen arbeiten

### Querverbindungen

Deutsch: Werbesprüche für den Pausensnack erfinden

Kunst: Entwürfe für Brotzeitdosen gestalten





# Ein Snack, was ist das eigentlich?

„Snack“ ist ein englisches Wort und heißt übersetzt einfach Imbiss. Das bedeutet, alles, was man als Zwischenmahlzeit essen kann, ist ein Snack.

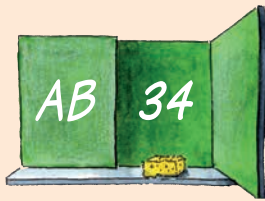
## Arbeitsaufträge

- ❶ Tragt in der Gruppe alles, was „gesnackt“ werden kann, zusammen. Ihr könnt Fotos ausschneiden, Bilder malen oder den Namen des Snacks einfach groß mit Buntstiften aufschreiben.
- ❷ Klebt daraus eine Collage auf ein großes Blatt Tonpapier.
- ❸ Stellt eure Ergebnisse den anderen Gruppen vor.
- ❹ Bewertet nun alle Bilder der Klasse gemeinsam, indem ihr die Snacks in die folgende Tabelle eintragt. Vergebt Smileys.



Name	hält lange satt	ist nicht zu fett	hat wenig Zucker

- ❺ Markiert nun auf jeder Collage die Snacks entweder mit einem grünen (in Ordnung) oder roten (selten essen) Ausrufezeichen.



# Zwei ist besser als eins


Nach einem reichhaltigen Frühstück steht einem gelungenen Start in den Tag nichts mehr im Weg. Doch unsere Energiespeicher brauchen immer wieder Nachschub, damit die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Da ist es sehr wichtig in der Pause einen Zwischenstopp einzulegen und nachzutanken. Schließlich hast du ja bereits eine Menge geleistet.



## Arbeitsauftrag

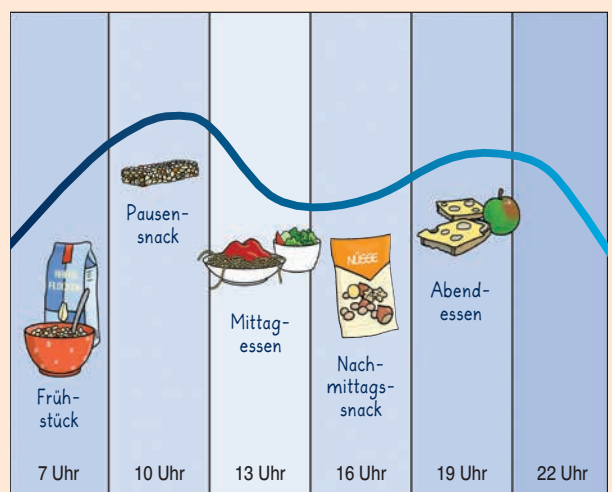


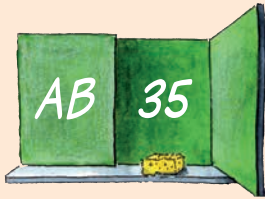
Trage hier ein, was du gestern zwischen Frühstück und Pause alles getan hast. Unterscheide zwischen körperlicher und geistiger Leistung.

Jeder Mensch ist im Verlauf eines Tages mal mehr, mal weniger leistungsfähig. Wenn man das in einer Kurve aufzeichnet, sieht das ungefähr so aus:

Zwischen Frühstück und Pause steigt unsere Leistungskurve rasch an. Damit es aber nicht genauso schnell wieder bergab geht, müssen wir nachtanken. Dabei heißt es auch hier wieder: Die Mischung macht's! Ein Apfel allein bringt kaum Sättigung. Es fehlen die komplexen Kohlenhydrate, die vom Körper langsam abgebaut werden. Aber der Pausensnack hat neben der Energiezufuhr noch eine weitere „Aufgabe“: Er soll dir richtig gut schmecken. Deshalb ist es wichtig, dass du bei der Auswahl mitbestimmst und auf Abwechslung achtest.







# Der schnelle Snack



Hannah ist ein Wirbelwind. Bei ihr muss alles schnell gehen. Ihre Mutter sagt manchmal: „Du musst doch Flöhe im Bauch haben!“

Dabei ist Hannah in der Schule richtig gut. Mathe und Deutsch und natürlich Sport machen ihr wirklich Spaß. Aber ein Bild sticken oder einen Pulli mit kompliziertem Muster stricken? Nein danke!

Genau so ist Hannah beim Essen. Es muss lecker schmecken und es muss schnell gehen, vor allem, wenn Hannah bei der Zubereitung helfen soll.

## Geröstete Vorratsmischung

### Zutaten für ca. 10 Portionen:

- 260 g Butter
- 200 g kernige Haferflocken
- 60 g Zucker
- 60 g Apfelringe (getrocknet)
- 60 g Bananen-Chips
- 80 g Paranüsse
- 100 g Sultaninen



**Zubereitung:** Butter in einer Pfanne schmelzen, Haferflocken sowie Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren goldbraun rösten. Auf einem Backblech abkühlen lassen.

Apfelringe klein schneiden, Bananen-Chips brechen, Paranüsse hacken und zusammen mit den Sultaninen hinzufügen. Gut durchmischen. Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

## Arbeitsauftrag

Hast du Ideen, wie man die Mischung noch ergänzen oder verändern könnte?

Wichtig: Die Zutaten müssen haltbar sein!

---



---



---



---



# Ein Pausensnack zum selber Basteln

Sophie ist ein richtig kreativer Typ: Sie erfindet Geschichten – lustige und spannende –, hat ständig neue Ideen für die Dekoration ihres Zimmers und sie kann sogar ein bisschen zaubern.

Und selbstverständlich mag Sophie gern beim Kochen helfen, besonders, wenn sie eigene Ideen verwirklichen darf. Ob sie den Geburtstagsmuffins eine tolle Verzierung verpasst oder in den Salat für das Mittagessen noch Gänseblümchen oder Rosenblätter streut, alles macht Spaß, hier ist ihr keine Mühe zu viel.

Natürlich hat Sophie zusammen mit ihrer Mutter schon an selbst gebackenen Müslischnitten „herumgebastelt“. Das Ergebnis konnte sich wirklich sehen lassen. Es könnte sein, dass sie nach einem ganz ähnlichen Rezept wie hier hergestellt worden sind.

## Power-Riegel



### Zutaten für ca. 16 Stück:

- 280g Butter
- 240g flüssiger Honig
- 120g Nüsse & Kerne  
(z. B. je 40g Haselnüsse, Kürbiskerne, Pinienkerne)
- 2 TL Zitronensaft
- 200g Haferflocken
- 100g Mehl, etwas Wasser
- 120g Trockenfrüchte (z. B. je 30g Apfelringe, Pflaumen, Aprikosen ungeschwefelt, Sultaninen)

### Zubereitung:

1. Butter und Honig in einem Topf schmelzen lassen.
2. Nüsse und Kerne hacken, Zitronensaft, Haferflocken, Mehl und Wasser dazugeben und stark durchrühren.
3. Das Trockenobst fein würfeln (außer Sultaninen) und unter die Masse rühren.
4. Gut fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen.
5. Auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 Minuten lang backen.
6. Noch warm in Riegel schneiden.

Die abgekühlten Riegel einzeln in Pergamentpapier wickeln und luftdicht aufbewahren (halten sich etwa drei Wochen).

## Arbeitsauftrag

Bist du ein Typ wie Sophie? Dann möchtest du sicher einige Zutaten verändern. Überlege aber, ob sie zusammenpassen. Die Mengen der verwendeten Nüsse und Früchte sollten ziemlich gleich bleiben. Schreibe hier dein neues Rezept auf.

---



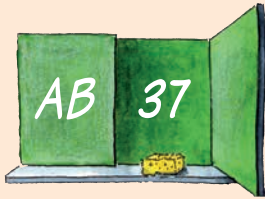
---



---



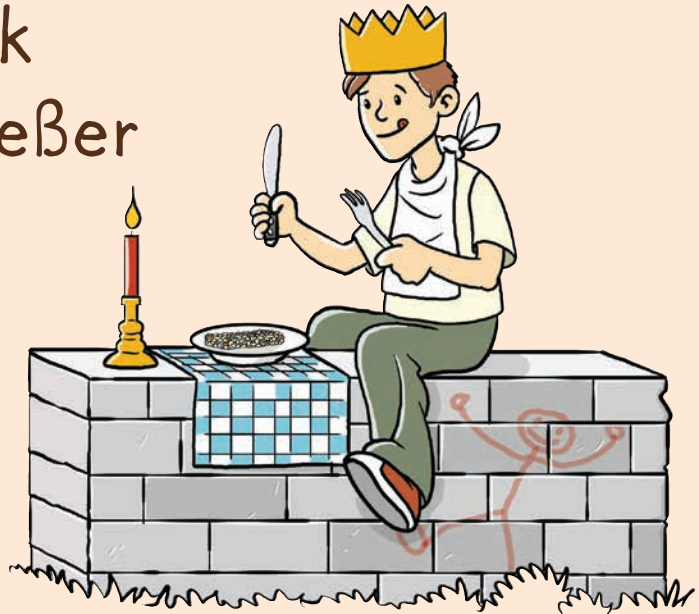
---



# Ein Snack für Genießer

Hier sitzt Johannes und speist wahrhaft königlich. Den ganzen Morgen hat er sich schon auf seinen tollen Pausensnack gefreut. Ein Müsliriegel der Extraklasse!

Zusammen mit seiner Mutter hat Johannes sorgfältig alle Zutaten ausgesucht. Es mussten schon besondere Früchte und Nüsse sein, am besten welche aus fernen Ländern. Auch bei der Zubereitung hat der Junge seiner Mutter genau zugeschaut und festgestellt, dass es ziemlich einfach ist, so einen Riegel herzustellen. Es kommt nur auf die Zutaten an. Mama hat gesagt: „Die Müsliriegel halten mindestens zwei Wochen.“ Wenn bis dahin überhaupt noch welche da sind!



## Müsli-Riegel mit wilden Früchten

### Zutaten für ca. 20 Stück:

- 80 g Erdnussbutter
- 125 g Honig
- 75 g Vollrohrzucker
- 40 g getrocknete Aprikosen
- 150 g kernige Haferflocken
- 40 g Kokosraspel
- 40 g getrocknete Cranberrys
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g gehackte Haselnüsse



**Zubereitung:** Backofen vorheizen. Erdnussbutter, Honig und Zucker in einem Topf schmelzen.

Aprikosen hacken. Haferflocken, Kokosraspel, Cranberrys, Kürbiskerne und Nüsse mischen. Butter-Zucker-Mischung unterrühren. Eine ofenfeste Form (24 x 24 cm) mit Backpapier auslegen. Masse in die Form drücken und backen. Noch warm in Riegel (3 x 10 cm) schneiden und abkühlen lassen. Ober-/ Unterhitze: 150°C, Umluft: 125°C  
Backzeit: ca. 20 Minuten  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Arbeitsaufträge

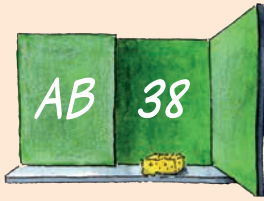
❶ Kennst du alle Zutaten, die in diesem Rezept verwendet werden? Erkläre folgende Wörter:

Erdnussbutter \_\_\_\_\_

Vollrohrzucker \_\_\_\_\_

Kokosraspel \_\_\_\_\_

❷ Solche Müsliriegel könnte man auch zu besonderen Gelegenheiten backen. Überlege!



# Mein Snackprotokoll


## Arbeitsauftrag

	Das war mein heutiger Pausensnack
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

Trage jeden Tag in die Tabelle ein, was du in der Pause gegessen hast, und lass es von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer am Rand abzeichnen. Nach einer Woche kannst du dir bereits dein Diplom Deutscher Pausenmeister, nach zwei Wochen Pauseneuropameister, nach drei Wochen Pausenweltmeister abholen.

**Bronze-Diplom**

weiß um die Wichtigkeit eines vollwertigen Pausensnacks und hat ihn eine Woche lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel




Deutscher Pausenmeister

Wir gratulieren!

**Silber-Diplom**

weiß um die Wichtigkeit eines vollwertigen Pausensnacks und hat ihn zwei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel



Pauseneuropameister

Wir gratulieren!

**Gold-Diplom**

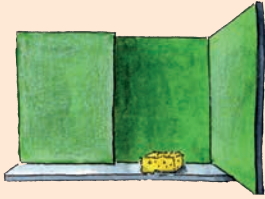
weiß um die Wichtigkeit eines vollwertigen Pausensnacks und hat ihn drei Wochen lang täglich zu sich genommen. Dafür erhält er/sie den Titel



Pausenweltmeister

Wir gratulieren!





# Wissensquiz: Frühstück und Pausensnack

❶ In der Ernährungspyramide sind die Lebensmittel nach ihrer Bedeutung für die Ernährung dargestellt. Notiere die drei wichtigsten Ebenen. **3 Punkte**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

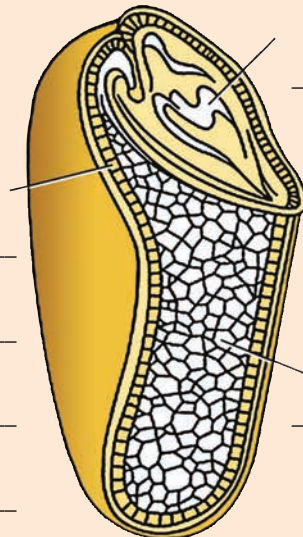


❷ Diese Getreidearten kennst du. Schreibe die Namen darunter. **4 Punkte**

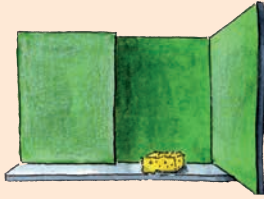


\_\_\_\_\_

❸ Kannst du dich erinnern? Der Querschnitt des Haferkorns zeigt uns die wichtigen Teile. Schreibe die drei Namen auf. Wenn du noch weißt, welche Nährstoffe jeweils enthalten sind, kannst du viele Punkte ergattern. **10 Punkte**



\_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_



# Wissensquiz: Frühstück und Pausensnack

- 4 In der Wörterschlange haben sich drei Volksstämme versteckt, für die der Hafer das wichtigste Nahrungsmittel war. Male sie bunt an. **3 Punkte**

BFWIKINGERADDFGLAKAIMOAFIGERMANENNMETLLFVSCOTTENWERKXPS

- 5 Dir fallen sicher drei Gerichte ein, die man mit Hafer zubereiten kann. **3 Punkte**

---



---

- 6 Hoppla, hier ist alles durcheinander geraten. Kannst du den Bildern trotzdem die richtigen Namen zuordnen? Verbinde mit Strichen. Pass auf, es sind zwei Namen zu viel! **8 Punkte**



Sonnenblumenkerne

Pistazien

Paranüsse

Feigen

Erdnüsse

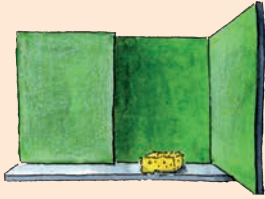
Ananas

Pinienkerne

Pflaumen

Banane

Walnüsse



# Wissensquiz: Frühstück und Pausensnack

7 Richtig oder falsch? Bewerte folgende Aussagen: **4 Punkte**

– Es ist überhaupt nicht wichtig, ob ich frühstücke.

– Nur mit einem nahrhaften Frühstück und einem gehaltvollen Pausensnack kann meine Leistungskurve optimal ansteigen.

– Wegen ihrer guten Nährstoffzusammensetzung werden Nüsse auch Gehirnnahrung genannt.

– Datteln tragen als Regenschutz Papierschirme.

8 Wo verstecken sich bei der Pinie die Kerne, wo bei der Sonnenblume? **2 Punkte**

---



---

9 Kannst du einen Satz über den Unterschied zwischen tierischem und pflanzlichem Fett schreiben? **2 Punkte**

---



---

## Auswertung:

35–39 Punkte: Herzlichen Glückwunsch, das ist rekordverdächtig.

25–34 Punkte: Du hast (meistens) gut aufgepasst.

15–24 Punkte: Manche Dinge haben sich schon wieder aus deinem Gedächtnis geschlichen.  
Lies noch einmal nach.

Unter 15 Punkte: ☹



# Einbeziehung der Eltern

## Checkliste für den Elternabend

In der schulischen Gesundheitsförderung, hier der Ernährungserziehung, ist der Einfluss der Eltern entscheidend.

Essgewohnheiten und besondere Vorlieben für einzelne Lebensmittel bzw. deren Ablehnung werden schon im Kleinkindalter geprägt und vorwiegend durch die Eltern vermittelt. Sie bestimmen auch maßgeblich das Nahrungsangebot in der Familie.

Deshalb ist eine Einbeziehung der Eltern in die Ernährungserziehung unerlässlich. Dazu bietet sich ein **Elternabend** zu Beginn des Projektes an.

Damit dieser erfolgreich wird, bedarf es einiger Vorbereitungen. Die Eltern sollen den Gang zum Elternabend als lohnend empfinden. Dabei spielen die Einladung, die Sitzordnung und der Ablauf des Abends eine nicht unerhebliche Rolle. Schon die Einladung muss die Eltern positiv ansprechen und bereits kurze Informationen über den Inhalt enthalten.

Damit der Charakter einer Unterrichtsstunde vermieden wird, sollte die Sitzordnung aufgelockert werden. Der Aufbau eines Stuhlkreises schafft eine angenehme Atmosphäre und ermöglicht den Blickkontakt aller Teilnehmer zueinander.

## Vorbereitung

- genügend Sitzgelegenheiten bereitstellen
- Sitzordnung auflockern
- Informationsmaterial bereitlegen

## Möglicher Ablauf

- Begrüßung der Eltern
- Fachvortrag der Lehrkraft zum Thema „Vollwertiges Frühstück – gehaltvoller Pausensnack“
- Dieser setzt sich im Wesentlichen aus den Sachinformationen zu den einzelnen Themen zusammen. Dazu sollten auch Folien (Ernährungspyramide und Leistungskurven) verwendet werden. Auch das Infoblatt „Darf ich das essen?“ sollte angesprochen werden.
- Ratschläge für die Eltern besprechen und schriftlich bereithalten, z. B.:
  - bei der Auswahl der Lebensmittel auf Qualität achten
  - Vollkornprodukte bevorzugen
  - sich Zeit nehmen für ein gemeinsames Frühstück
  - Kinder bei der Auswahl mitentscheiden lassen
  - auf Abwechslung und ansprechende Gestaltung achten
- Diskussion zum Thema
- Beantwortung offener Fragen
- Um Mithilfe bei einigen Vorhaben (z. B. Waffeln backen) bitten
- Anbieten von Infobroschüren und Rezepten
- Ausklang mit Gelegenheit zu Einzelgesprächen





# Muster-Einladung zum Elternabend

## Frühstück und Pausensnack – eine endlose Geschichte ...

Liebe Eltern der Klasse \_\_\_\_\_

Kennen Sie den täglichen Kampf ums Frühstück?  
Sie sind von der Wichtigkeit zweier Mahlzeiten am Morgen  
und am Vormittag überzeugt, Ihr Kind aber nicht?  
Abwechslung und Kreativität trotz Zeitmangel, wie geht das?



Diese und noch mehr Fragen rund um ein gehaltvolles Frühstück und einen nahrhaften Pausensnack im Rahmen einer ausgewogenen Ernährungsweise wollen wir bei unserem

**Elternabend** am \_\_\_\_\_ im \_\_\_\_\_ besprechen.

Dazu ergeht an Sie herzliche Einladung. Mit freundlichen Grüßen, \_\_\_\_\_

---

Bitte diesen Abschnitt Ihrem Kind bis zum \_\_\_\_\_ mitgeben.

Die Einladung zum Elternabend habe ich erhalten.  Ja, ich kann kommen.  
 Nein, leider bin ich verhindert.

Bei unserem Projekt „Frühstück und Pausensnack“ wollen wir vielerlei Nahrungsmittel probieren. Da wir vermeiden wollen, dass Ihr Kind vielleicht etwas isst, das es aufgrund einer Allergie nicht verträgt, bitten wir Sie, den folgenden Abschnitt auszufüllen. Die Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Mein Kind \_\_\_\_\_ darf folgende Lebensmittel nicht verzehren: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Als Ersatz können folgende Produkte angeboten werden: \_\_\_\_\_.

Mein Kind hat keine Allergien oder Unverträglichkeiten in Bezug auf Lebensmittel.

Datum

Unterschrift

---

# Adressen, Literaturtipps, Internet-Links

- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE)  
Heinstück 11  
44225 Dortmund
  - [www.koelln.de](http://www.koelln.de)
  - [www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)
  - [www.wasistwas.de](http://www.wasistwas.de)
  - [www.blindekuh.de](http://www.blindekuh.de)
  - [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
Postfach 910152  
51071 Köln
- Peter Kölln KGaA  
Westerstr. 22–24  
25333 Elmshorn
- Seeberger KG  
Hans-Lorensen-Str. 36  
89079 Ulm
- Susanne Fehrmann  
„Allergien vom Tisch“  
Foitzick Verlag, Augsburg 2007
- Adolf Kammerleithner  
„Die Urkraft der Körner“  
Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2007
- Aufreiter/Baumgartner/Hauer/  
Mahringer-Eder/Obermayr  
„Dinkel, Einkorn, Amaranth“  
Leopold Stocker Verlag, Graz 2007
- Lucien Trueb  
„Früchte und Nüsse aus aller Welt“  
Hirzel Verlag, Stuttgart 1999



# Vom Schiffszwieback zum Haferdrink

Die Ursprünge des Familienunternehmens Peter Kölln KGaA im schleswig-holsteinischen Elmshorn reichen weit zurück: Bereits Ende des 18. Jahrhunderts lieferte Hans Hinrich Kölln Schiffszwieback für die Seefahrer auf ihrem Weg nach Grönland. Sein Sohn übernahm 1820 die alte Grützmühle und baute das Unternehmen umsichtig aus. Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Getreidegroßhandel das wichtigste wirtschaftliche Standbein der Mühle. Später entwickelte sich die Firma Peter Kölln KGaA zu einem der bedeutendsten Haferverarbeiter Europas, Kölln und Hafer sind bis heute untrennbar verbunden.

Seit fast 200 Jahren zeigt die Elmshorner Familie ein feines Gespür für zukunftsfähige Trends und wagte sich an immer neue Produktionsmethoden. Heute gehören Bio-Zertifizierung und regelmäßige Audits zu Qualität und Umweltverträglichkeit selbstverständlich zur Unternehmenspraxis.

Obwohl sich die Geschmäcker im Laufe der Zeit wandeln, ist das wertvolle Getreide Hafer stets Teil einer ausgewogenen Ernährung. Blütenzarte Köllnflocken in der blau-blauen Packung sind auch heute noch das Flaggschiff des Unternehmens – Köllnflocken stehen nach wie vor als Synonym für qualitativ hochwertige Haferflocken. Daneben wurden Müslis und traditionelle Cerealien aber auch Haferspezialitäten wie Schmelzflocken, Haferkleie Flocken und Kölln Haferdrinks entwickelt. So ist für jeden etwas dabei. Qualität und Kundenorientierung sind dem traditionsreichen Familienunternehmen dabei immer das höchste Ziel.



# Trockenfrüchte, Nüsse & Co.

Als Christoph Seeberger 1844 seinen Kolonialwarenhandel in Ulm eröffnete, profitierten die gesamte Region und vor allem der Handel stark von der Anbindung an das Eisenbahnnetz. Das Geschäft blühte und schon bald konnte Seeberger expandieren. Nach und nach wurden größere Räumlichkeiten bezogen, eine Kaffeerösterei kam dazu, gerade als Kaffee sich zum Volksgetränk entwickelte. Mitte des 20. Jahrhunderts übernahm Julius Rohm die Seeberger KG und führte das Unternehmen erfolgreich als neuer Inhaber weiter. Der erfahrene Kaufmann für Kaffee und Trockenfrüchte brachte das nötige Know-how und exzellente Beziehungen mit.

In den folgenden Jahren konzentrierte sich Seeberger auf den ständig wachsenden Bereich der Trockenfrüchte und Nüsse. Dabei achtete das Unternehmen beim Einkauf stets auf die besonders hohe Qualität der handverlesenen Produkte – diese Sorgfalt zeichnet Seeberger bis heute aus. Packmaschinen der neuesten Generation und ein ganzheitliches Qualitätssicherungssystem mit regelmäßigen Audits tragen dem ebenfalls Rechnung.

Heute lässt Seeberger mit über 80 unterschiedlichen Produkten, von Trockenfrüchten und Nüssen über Saaten und Getreidearten, keine Wünsche offen. Ob knabbern, snacken oder kochen und backen – Seeberger hat immer die richtigen Zutaten parat, wertvolle Inhaltsstoffe inklusive. Dabei setzt das familiengeführte Unternehmen damals wie heute auf Spitzen-Qualität: Die gesamte Herstellungskette – Anbau, Ernte, Veredelung und Auslieferung – unterliegt höchsten Standards. Über 160 Jahre Erfahrung garantieren dabei Qualität und Genuss.







[www.koeln.de](http://www.koeln.de)

**SEEBERGER**   
WERTVOLLE SNACKS & FEINE SPEZIALITÄTEN

[www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)