

Diese Seite wurde gestaltet von der Klasse 8a der Maximilian-Lutz-Realschule in Besigheim

Stimmen

Was hat dir am Projekt besonders gefallen?



„Ich fand es aufregend, dass wir im Deutschunterricht etwas Neues ausprobieren durften. Es hat Spaß gemacht, etwas über die Zeitungstypen zu lernen.“
Amilia



„Die Obst-Lehrschau heute hat mir gut gefallen. Das war lehrreich und das Kochen im Anschluss mein persönliches Highlight.“
Saba



„Der Besuch beim Ernährungszentrum in Ludwigsburg war eine tolle Erfahrung. Wir lernten beispielsweise, welche Lebensmittel saisonal sind.“
Xenia



„Die Ernährungstipps, die wir heute erhalten haben, waren hilfreich, zum Beispiel, wie man gesund isst und warum regionales Essen besser für die Umwelt ist.“
Ludas



Rezept: Leckerer Bananeneis

Zutaten (für 5 Personen)
4 reife Bananen
8 EL Milch

Zubereitung
Bananen schälen und in Scheiben schneiden. In einem Gefrierbeutel mindestens sechs Stunden lang einfrieren. Die Hälfte der Bananen mit der Milch im Mixer pürieren. An-

schließend die restlichen Bananenscheiben dazugeben und mixen. Tipp: Besonders eignen sich überreife Bananen. Je reifer, desto intensiver und süßer schmeckt das Eis. Kombiniert mit anderen Früchten (wie Himbeeren, Kiwis oder Pflaumen) lassen sich viele farbenfrohe, leckere Varianten zaubern.

VON DER KLASSE 8A



Selbstgemachtes Bananeneis lässt sich ganz einfach zubereiten – es besteht lediglich aus zwei Zutaten.
Foto: stock.adobe.com/efstudioart



Bei der Lehrschau rund um das Thema „Saisonales Obst – Prima fürs Klima“. (Von links: Frau Noller vom Ernährungszentrum, die Klasse 8a, die Klassenlehrerin Frau Henrich und Frau Nisi vom Ernährungszentrum.)
Foto: privat

Thema

Alt gekauft – frisch gekocht

Beim Besuch des Ernährungszentrums erfährt die Klasse, wie man mit Lebensmitteln umgehen sollte

LUDWIGSBURG

Wir, die Klasse 8a, haben uns Anfang April gemeinsam auf den Weg gemacht, um die Lehrschau rund um das Thema „Saisonales Obst – Prima fürs Klima“ im Ernährungszentrum Mittlerer Neckar in Ludwigsburg zu erkunden. Dort angekommen, wurden wir herzlich von Frau Nisi, der landwirtschaftstechnischen Lehrerin und Beraterin, und ihrer Mitarbeiterin Frau Noller begrüßt.

In der Lehrschau erhielten wir viele Informationen zur Vielfalt und der Herkunft von regionalem und saisonalem Obst. Dazu durften wir an verschiedenen Stationen Aufgaben lösen, beispielsweise sollten einzelne Obstsorten voneinander unterschieden und den Jahreszeiten (saisonal) entsprechend zugeordnet werden. Außerdem erfuhren wir, warum das richtige Einkaufsverhalten den Klimaschutz fördert und zur CO₂-Reduzierung beiträgt.

Nach dem Theorieteil ging es anschließend zum fachpraktischen Unterricht in der Küche weiter. Durch die Zubereitung einfacher Spei-

sen sollte unser neu erlerntes Wissen gefestigt und in die Praxis umgesetzt werden.

Aus runzeligem Obst stellten wir, unter Anleitung von Frau Nisi, unter anderem leckere Obst-Zimt-Muffins und ein köstliches Bananeneis her. Zuletzt setzten wir uns alle zusammen an einen großen Tisch und genossen un-

ser selbst zubereitetes Essen. Alles in allem durften wir an diesem Tag viel lernen, vor allem aber, dass wir in Zukunft bewusster mit den uns zur Verfügung gestellten Lebensmitteln umgehen werden.

VON LIA, MIRIAM, AMELYE



Saba und Amira bereiten im Ernährungszentrum frische Bananenpancakes zu.
Foto: privat

INFO
Warum es wichtig ist, saisonal und regional einzukaufen

Obst und Gemüse saisonal einzukaufen, bedeutet, diese erst zu erwerben, wenn sie reif sind, also gerade Saison haben. So schmecken Obst- und Gemüsesorten nicht nur frischer, sondern sind auch noch gehaltvoller an Vitamin- und Mineralstoffen. Regional heißt in diesem Zusammenhang, dass wir diese Lebensmittel aus der Region beziehen und dadurch unsere heimischen Bauern unterstützen.

VON JONA UND GIULIO

Rezept: Apfel-Zimt-Muffins

Zutaten (für etwa 12 bis 14 Stück)
250 g Äpfel
140 g Mehl
120 g Vollkornmehl
2,5 TL Backpulver
1,5 TL Zimt
1 Päckchen Vanillezucker
80 g gehackte Nüsse
1 Ei
150 g Brauner Zucker
100 ml Öl
250 ml Buttermilch
Zum Verziern:
Gehackte Nüsse, Menge nach Belieben

Zubereitung
Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mehl und Vollkornmehl in eine Schüssel geben und mit Backpulver, Zimt, Vanillezucker vermischen. Die gehackten Nüsse und die Apfelstücken unterheben. In einer weiteren Schüssel das Ei aufschlagen und leicht verquirlen. Zucker, Öl und Buttermilch zugeben und verrühren. Nun die flüssige Eimischung in die Mehl-Apfel-Mischung geben und vorsichtig unterheben. Teig in die Förmchen einfüllen, mit Nüssen verzieren. Im Backofen bei Ober/Unterhitze bei 180 Grad für 20 bis 25 Minuten backen.



Apfel und Zimt – eine himmlische Kombination, die Muffins unwiderstehlich macht. Veredelt mit knackigen Nüssen wird daraus ein echtes Genuss-Erlebnis.
Foto:stock.adobe.com/FomaA

ZEITUNG IN DER SCHULE

Informationen rund um das Zisch-Projekt

Im Projekt Zisch – Zeitung in der Schule lernen Schüler die Leseformate digital und gedruckt kennen, gewinnen einen Überblick darüber, was Zeitung beinhaltet, wie sie aufgebaut ist und wie Nachrichten recherchiert werden. Die Schüler werden selbst zu Journalisten, indem sie ei-

ne Zeitungsseite für die LKZ/den NEB gestalten. ■ Für Schulen und Lehrer: Wenn Sie am Zisch-Projekt teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an Markus Moog vom IZOP-Institut, Tel. (0 24 08) 58 89 19 oder per Mail an mm@izop.de. (red)