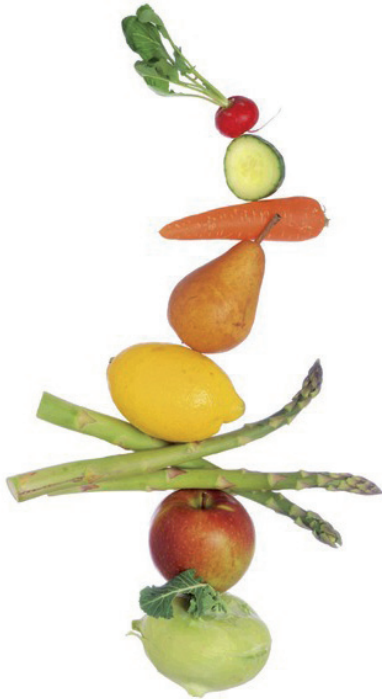




Name:

Rohkost



Gemüse und Früchte sind gesund, bringen Farbe auf den Teller und schmecken gut. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern. Sie können gekocht und roh gegessen werden. Damit die Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben, müssen sie schonend zubereitet werden.

Aufgabe 1

Wie bleiben die Vitamine und Mineralstoffe bei der Zubereitung von Rohkost am besten erhalten? Trage die Lösungswörter am richtigen Ort im Gitter ein. Welches Lösungswort ergibt sich von oben nach unten?

Gemüse und Früchte _____ (2) und kühl _____ (1). Viele Vitamine sind licht- und wärmeempfindlich. Gemüse und Früchte immer unzerkleinert _____ (5), da sonst viele Vitamine ausgespült werden. _____ (3) und Mineralstoffe liegen direkt unter der Schale, daher sollten Gemüse und Früchte, falls nötig, nur _____ (6) geschält werden. Salat erst _____ (4) vor dem Essen zubereiten. Früchte oder Salat nach der Zubereitung so schnell wie möglich _____ (7).

			1				
2							
3							
				4			
5							
	6						
		7					

Lösungswort: _____



Name:

Rohkost



Gemüestängeli mit Quarkdipp

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

600g Saisongemüse, gerüstet, in Stängeli geschnitten

Quark-Dipp

150g Halbfettquark

3 EL Joghurt nature

1–2 EL Mayonnaise

1 TL Senf

½ Knoblauchzehe, gepresst, nach Belieben

2 EL gehackte Petersilie

wenig Zitronensaft

Kräutersalz

Pfeffer

Zubereitung

1 Quark-Dipp: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

2 Gemüestängeli in Gläsern anrichten, Dipp dazu servieren.

Aufgabe 2

Mit verschiedenen Milchprodukten, frischen Kräutern und Gewürzen kannst du selber einen feinen Dipp zubereiten. Wähle deine Lieblingszutaten aus und erfinde eine eigene Kreation. Schreibe die benötigten Zutaten mit den entsprechenden Mengenangaben auf.

Tipp
Kombinationen von Milch und Milchprodukten mit Obst oder Gemüse und Stärkeprodukten wirken sich positiv auf die Kalziumaufnahme aus.



Lösung

Rohkost

Aufgabe 1

Gemüse und Früchte **dunkel** (2) und kühl **lagern** (1).
 Viele Vitamine sind licht- und wärmeempfindlich. Gemüse und Früchte immer unzerkleinert **waschen** (5), da sonst viele Vitamine ausgespült werden. **Vitamine** (3) und Mineralstoffe liegen direkt unter der Schale, daher sollten Gemüse und Früchte, falls nötig, nur **sparsam** (6) geschält werden. Salat erst **kurz** (4) vor dem Essen zubereiten. Früchte oder Salat nach der Zubereitung so schnell wie möglich **essen** (7).

				¹ L	A	G	E	R	N
² D	U	N	K	E	L				
³ V	I	T	A	M	I	N	E		
				⁴ K	U	R	Z		
⁵ W	A	S	C	H	E	N			
	⁶ S	P	A	R	S	A	M		
		⁷ E	S	S	E	N			

Lösungswort: **GEMUESE**