

Bildanleitungen Znüni-Ideen



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

Bildanleitungen Znüni-Ideen

Ziele

- Die Kinder bereiten selbständig ein Klassen-Znüni vor (NMG.1.3).
- Sie erleben das Znüni als gemeinschaftliches Erlebnis, das Freude bereitet und Neugierde auf neue Lebensmittel weckt.

Ablauf

- Die Kinder werden in Dreier- oder Vierergruppen eingeteilt.
- Nach einer angeleiteten Phase bereitet jede Gruppe an einem Tag das Klassen-Znüni vor.
- Den Kindern stehen dafür die Bildanleitungen zur Verfügung.
- Zur Vorbereitung oder Begleitung des Projekts können weitere Elemente aus dem Lernangebot eingesetzt werden (z.B. Poster, Elternbrief).

Organisation Einkauf

Für den Einkauf der Lebensmittel steht auf der Rückseite der Bildanleitungen jeweils eine Zutatenliste zur Verfügung.

Für den Einkauf sind verschiedene Szenarien möglich:

- DAZ-Kinder werden von einer DAZ oder SHP-Lehrkraft zum Einkauf begleitet.
- Die Lehrkraft organisiert eine Produktlieferung durch einen nahegelegenen Bauernhof (z.B. im Abo).
- Die Lehrkraft kümmert sich um den Einkauf.
- usw.

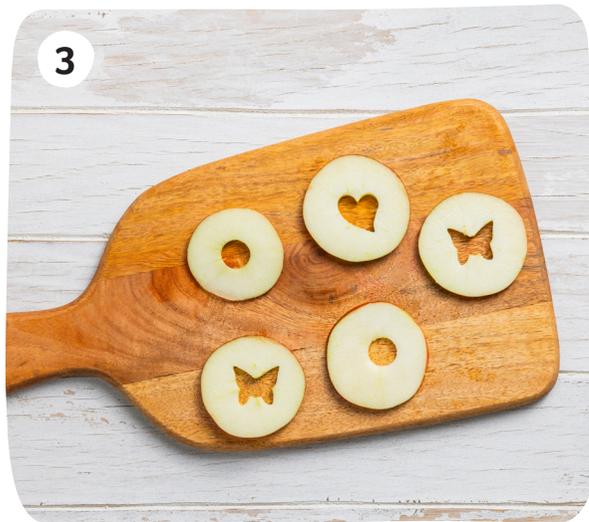
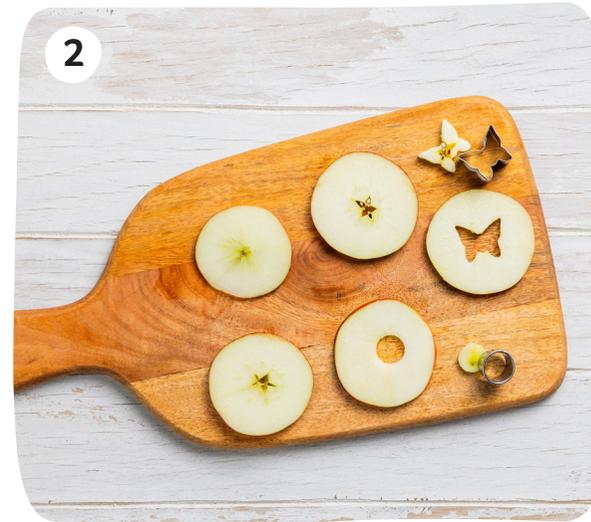
Durchführung

Das Projekt kann unterschiedlich in den Unterricht eingeplant werden.

Die Kinder übernehmen das Klassen-Znüni z.B. jeweils:

- an einem Tag pro Woche;
- einmal pro Schuljahr während einer Woche;
- während einer Woche pro Quartal.

Apfel-Donuts



Apfel-Donuts



Zutaten für 10 Kinder

- 4–5 Äpfel, in 20 Scheiben, ca. 5 mm dick
- 100 g Frischkäse
- 100 g Nüsse, gehackt
- etwas Granola

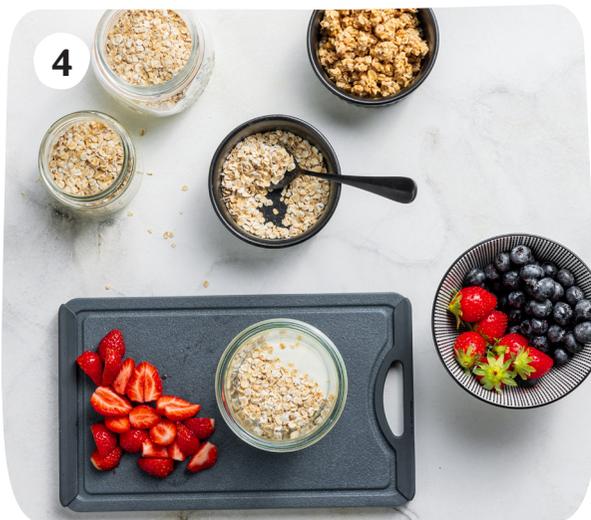
Zubehör

- kleine Ausstecher, 1–2 cm

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 3 Kerngehäuse aus den Apfelscheiben ausstechen.
- 4 Apfelscheiben mit Frischkäse bestreichen.
- 5 Nüsse und/oder Granola daraufstreuen.

Müesli im Glas mit Beeren



Müesli im Glas mit Beeren



Zutaten für 10 Kinder

- 1 kg Joghurt nature
- 300 g Vollkorn-Haferflöckli
- 1 kg Beeren oder Früchte, nach Saison
- 100 g Granola

Zubehör

- 10 kleine Gläser und Löffel

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Grosse Beeren/Früchte in kleine Stücke schneiden.
- 3 In jedes Glas 2–3 EL Joghurt geben.
- 4 Je 5–6 TL Haferflöckli daraufstreuen.
- 5 Einige Beeren/Früchte darauflegen.
- 6 Mit Granola bestreuen.

Restliche Beeren/Früchte dazu servieren.

Müesli im Glas mit Apfelmus



Müesli im Glas mit Apfelmus



Zutaten für 10 Kinder

- 1 kg Joghurt nature
- 300 g Vollkorn-Haferflöckli
- 1 kg ungesüßtes Apfel-/Fruchtmus
- einige Nüsse, gehackt

Zubehör

- 10 kleine Gläser und Löffel

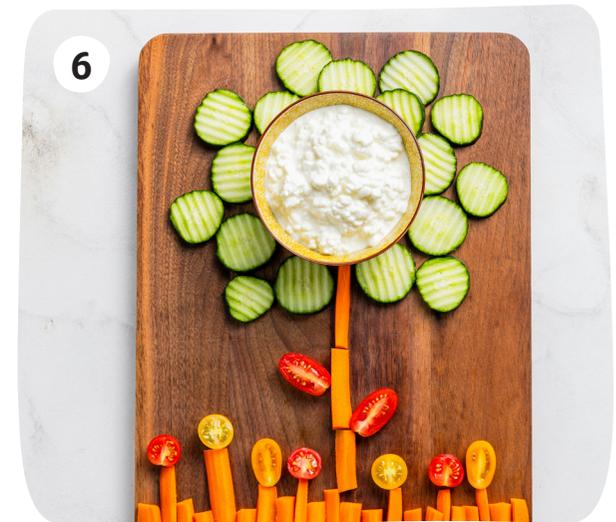
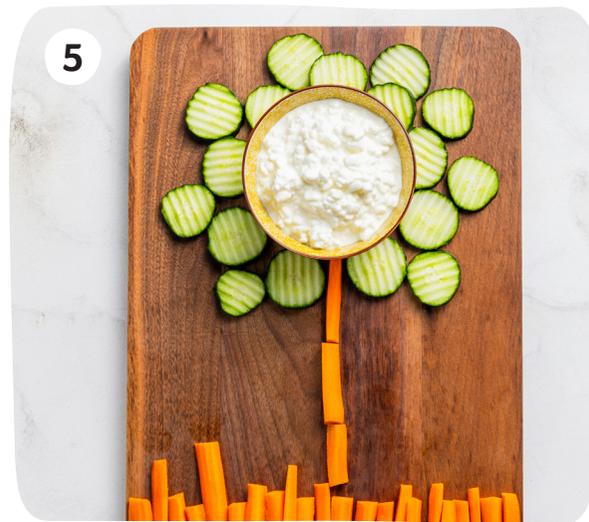
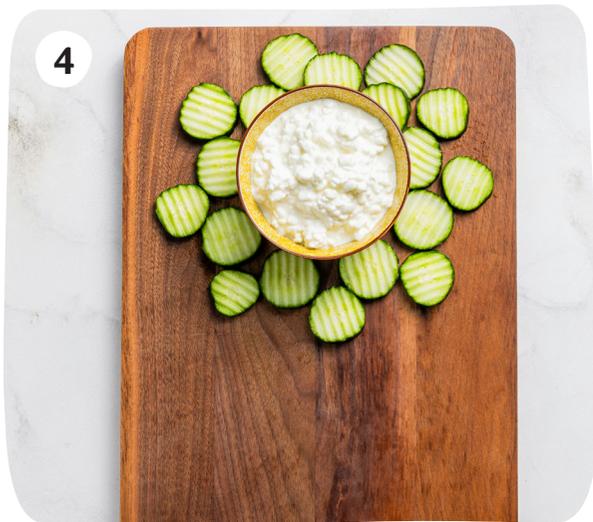
Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 In jedes Glas 3–4 EL Joghurt einfüllen.
- 3 Je 5–6 TL Haferflöckli daraufstreuen.
- 4 Je 5–6 TL Apfel-/Fruchtmus daraufgeben.
- 5 Mit Nüssen bestreuen.

Restliches Apfel-/Fruchtmus dazu servieren.

Dieses Müesli eignet sich besonders gut für den Winter, wenn nur wenig Schweizer Früchte Saison haben.

Snackblume mit Hüttenkäse



Snackblume mit Hüttenkäse



Zutaten für 10 Kinder

- ½ Gurke
- 3–4 Rüebli
- 500 g Hüttenkäse
- 150 g Cherrytomaten

Zubehör

- kleine Schale
- grosses Schneidebrett oder Teller

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Gurke in Scheiben schneiden, beiseitestellen.
- 3 Rüebli nach Belieben schälen, in kurze Stängeli schneiden, beiseitestellen.
- 4 Blumen legen: Schälchen mit Hüttenkäse in das obere Drittel eines grossen Bretts stellen. Gurkenscheiben um das Schälchen legen.
- 5 Mit Rüeblistängeli Wiese und Blumenstiel legen.
- 6 Mit halbierten Cherrytomaten Blüemli und Blätter legen.

Knabbersticks im Dip-Gläsli



Knabbersticks im Dip-Gläsli



Zutaten für 10 Kinder

- 6–7 Rüebli
- 1 TL Curry
- 500 g Quark
- 80 g Apéro-Sticks, z.B. Sesamsticks, Randen-Sticks, dünne Grissini

Zubehör

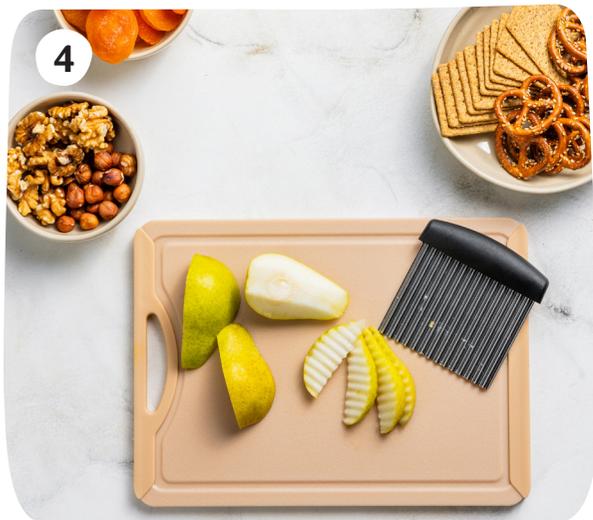
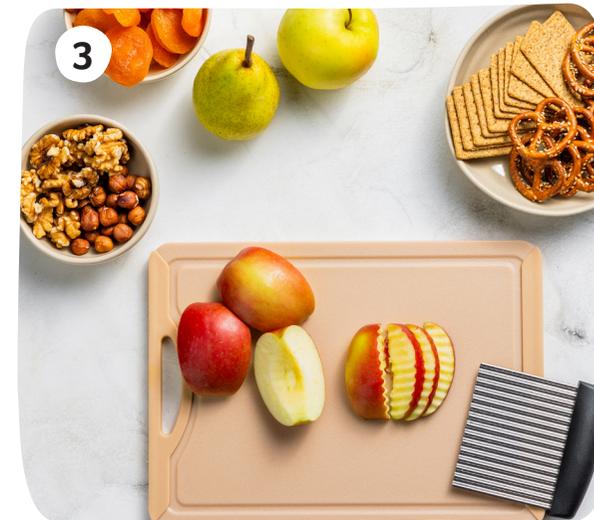
- 10 kleine Gläser

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Rüebli nach Belieben schälen, in Stängeli schneiden, beiseitestellen.
- 3 Curry zum Quark geben.
- 4 Rühren. Curry-Quark in Gläsli füllen.
- 5 In jedes Glas 3–5 Rüeblistängeli und einige Apéro-Sticks stellen.

Restliche Rüebli dazu servieren.

Fruchtsonne mit Käse



Fruchtsonne mit Käse



Zutaten für 10 Kinder

- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 100 g Vollkorn-Cracker
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 150 g Käse, z.B. Tilsiter oder Bergkäse
- 100 g Sesambretzeli
- 50 g Nüsse, gehackt

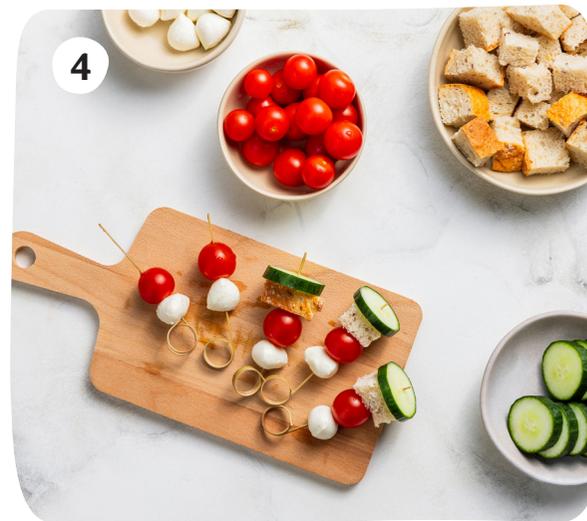
Zubehör

- grosser Teller

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Käse in 1 x 1 cm grosse Würfel schneiden, beiseitestellen.
- 3 Äpfel in Schnitze schneiden, beiseitestellen.
- 4 Birnen in Schnitze schneiden.
- 5 Sonne anrichten: Apfel- und Birnenschnitze kreisförmig auf einen Teller legen. Cracker und Aprikosen darauf verteilen.
- 6 Käse, Bretzeli und Nüsse darauf verteilen.

Tomaten-Mozzarella-Spiessli



Tomaten-Mozzarella-Spiessli



Zutaten für 10 Kinder

- 1 Gurke
- 120 g Mozzarella-Perlen
- 250 g Cherrytomaten
- 3 Scheiben Vollkorn-Brot, in Würfeln

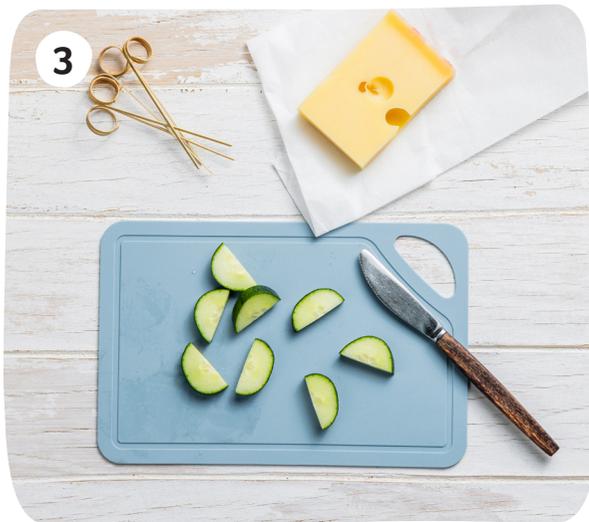
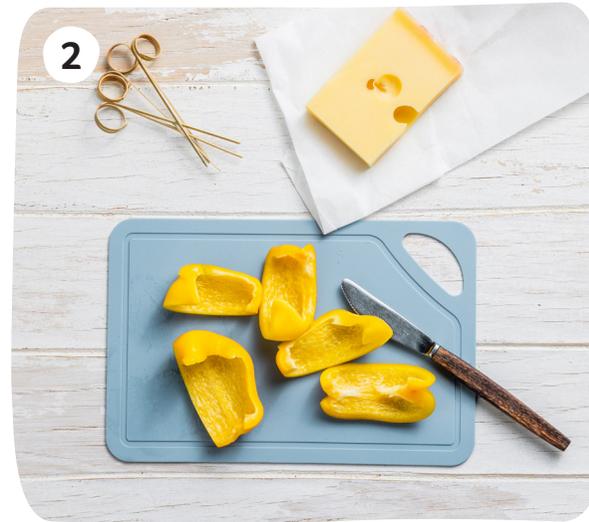
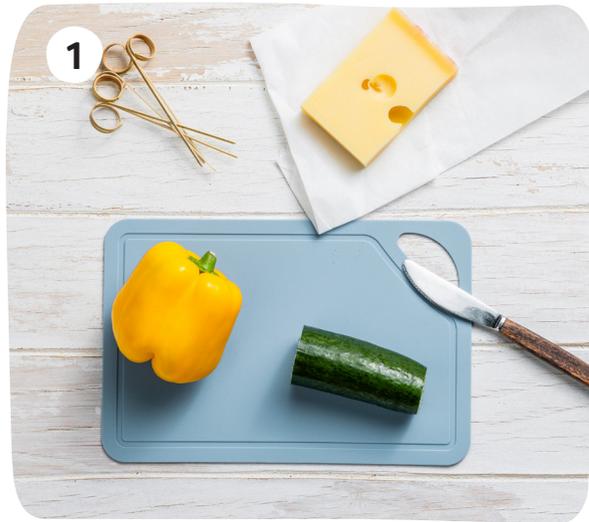
Zubehör

- ca. 30 kleine Spiessli

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Gurke in 3–5 mm dicke Scheiben schneiden, beiseitestellen.
- 3 Je 1 Mozzarella-Perle und 1 Tomate an die Spiessli stecken.
- 4 Je 1 Brotstück und 1 Gurkenscheibe an die Spiessli stecken.

Segel-Böötli



Segel-Böötli



Zutaten für 10 Kinder

- 4–5 bunte Peperoni
- ½ Gurke
- 150 g Käse, z.B. Emmentaler oder kleine Mozzarella-Kugeln

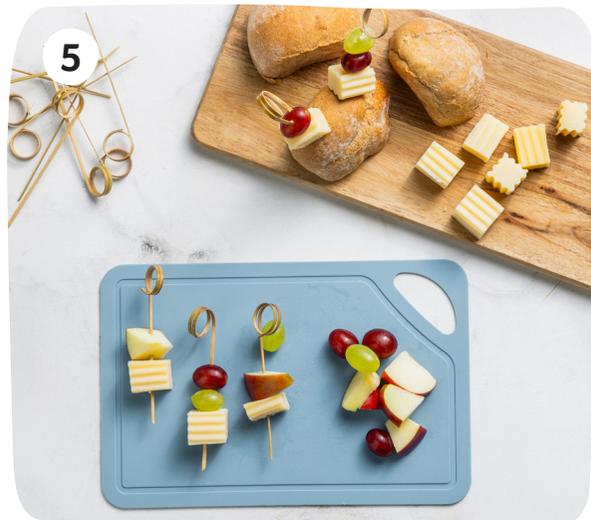
Zubehör

- 30 Spiessli

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Peperoni in 3-4 cm breite Schnitze schneiden, beiseitestellen.
- 3 Gurke halbieren, in Scheiben schneiden, beiseitestellen.
- 4 Käse in 1x1 cm grosse Würfel schneiden, beiseitestellen.
- 5 Böötli zusammensetzen: Je 1 Gurkensegel und 1 Käse aufspiesen, in die Peperoni stecken.

Gespickte Brot-Halbmonde



Gespickte Brot-Halbmonde



Zutaten für 10 Kinder

- 5 Vollkorn-Brötli, halbiert
- 200 g Käse, z.B. Gruyère
- 3 Äpfel
- 500 g Trauben

Zubehör

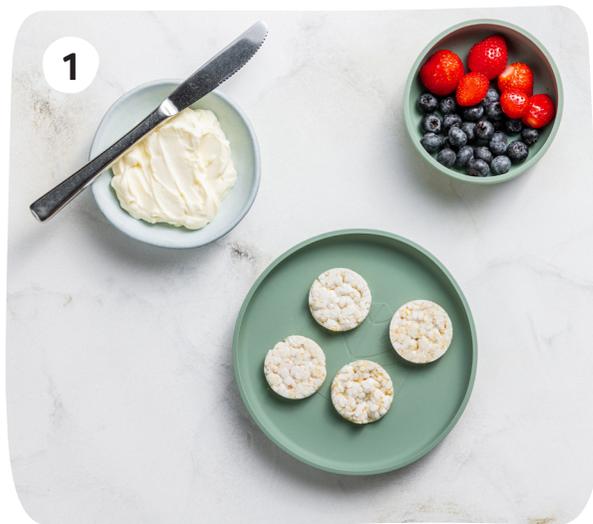
- 30 Spiessli

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Käse in 1.5 x 1.5 cm grosse Würfeli schneiden, beiseitestellen.
- 3 Äpfel in ähnlich grosse Stücke schneiden.
- 4 An jedes Spiessli je 1 Apfelstück oder 2 Trauben und 1 Käsestück stecken.
- 5 6 Je 3 Spiessli in die Brötchenhälften stecken.

Restliche Früchte dazu servieren.

Beeren-Reiswaffeln



Beeren-Reiswaffeln



Zutaten für 10 Kinder

- 100 g Mini-Reiswaffeln, 5–6 Stück pro Kind
- 300 g Frischkäse
- 1 kg Beeren

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Reiswaffeln mit Frischkäse bestreichen.
- 3 Mit Beeren belegen.

Restliche Beeren dazu servieren.

Gurken-Schmetterlinge



Gurken-Schmetterlinge



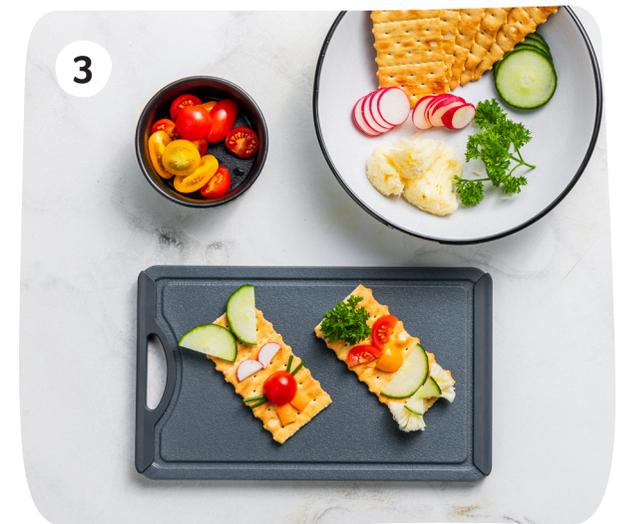
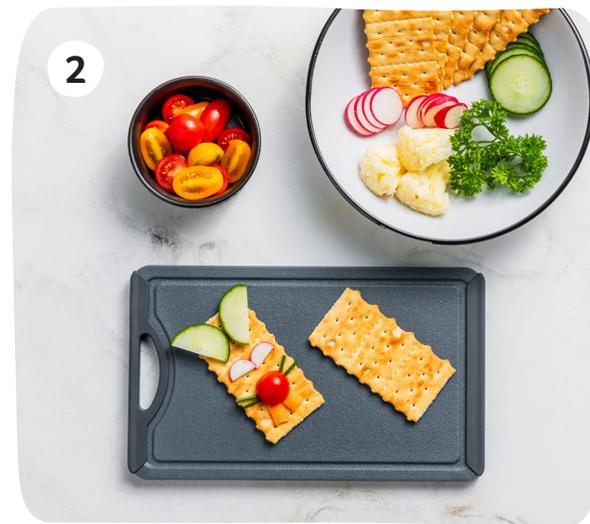
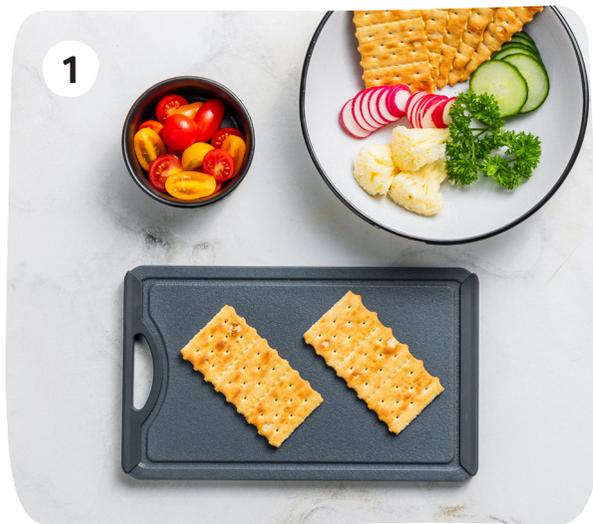
Zutaten für 10 Kinder

- 2 Gurken
- 150 g Frischkäse
- 50 Sesambretzeli, ca. 1 Pack

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Gurken in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.
- 3 Gurkenscheiben mit reichlich Frischkäse bestreichen.
- 4 Pro Gurke 2 Bretzeli als Flügel in den Frischkäse stecken.

Lustige Cracker-Gsichtli



Lustige Cracker-Gsichtli



Zutaten für 10 Kinder

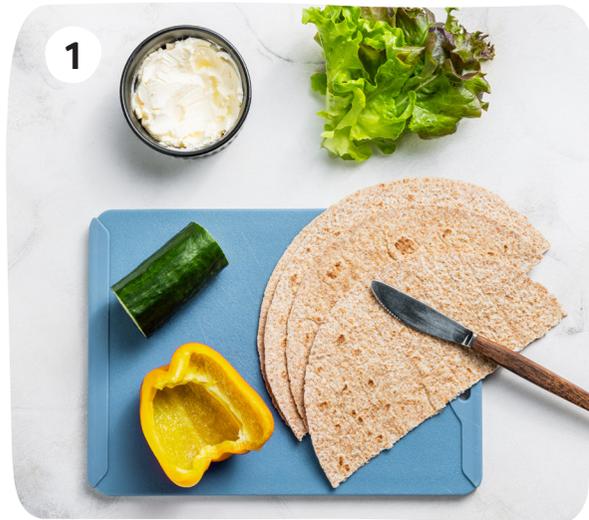
- 20 Vollkorn-Cracker oder pro Kind 0.25–0.5 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 1 Gurke, in dünnen Scheiben
- 3–5 Radiesli, in dünnen Scheiben
- 150 g Cherrytomaten, halbiert
- 10 Rosetten Tête de Moine AOP
- 2 Rüebli, in kleinen Stücken
- Schnittlauch und Peterli

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Nach Lust und Laune Gsichtli kreieren: Cracker mit Gemüse, Käse und Kräutern belegen.
- 3 Pro Kind 2 Cracker servieren.

Resliches Gemüse dazu servieren.

Gemüse-Hüetli



Gemüse-Hüetli



Zutaten für 10 Kinder

- 5 Vollkorn-Wraps
- 150 g Frischkäse
- 2 Peperoni
- 1 Gurke
- einige Salatblätter

Zubehör

- 10 Gläser für die Cornets

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen. Wrap halbieren.
- 2 Wrap-Hälften mit Frischkäse bestreichen, zu einem Cornet rollen, in die Gläser stellen.
- 3 Peperoni und Gurke in Stängeli schneiden.
- 4 Gemüse und Salat in die Cornets füllen.

Restliches Gemüse dazu servieren.

Lustige Brot-Gsichtli



Lustige Brot-Gsichtli



Zutaten für 10 Kinder

- 10 Scheiben Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Toastbrot
- 150 g Frischkäse
- 2–3 harte Eier, in Scheiben
- ½ Gurke, in Scheiben
- 1 Peperoni, in Stängeli
- 150 g Cherrytomaten, halbiert
- 3–5 Radiesli, in dünnen Scheiben
- 2 Rüebli, in Stängeli und kleinen Stücken
- 10 Rosetten Tête de Moine AOP

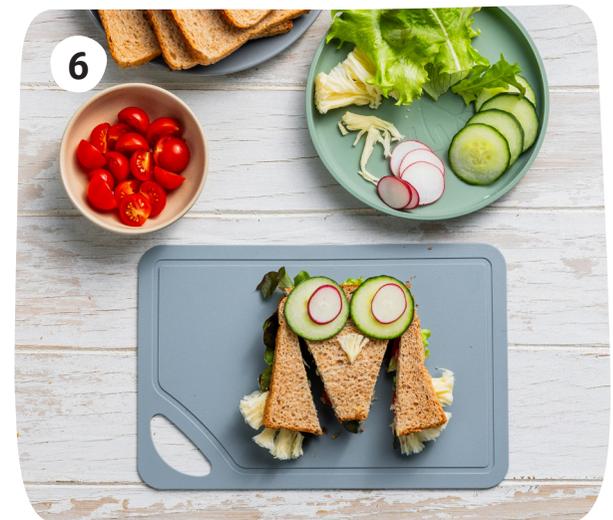
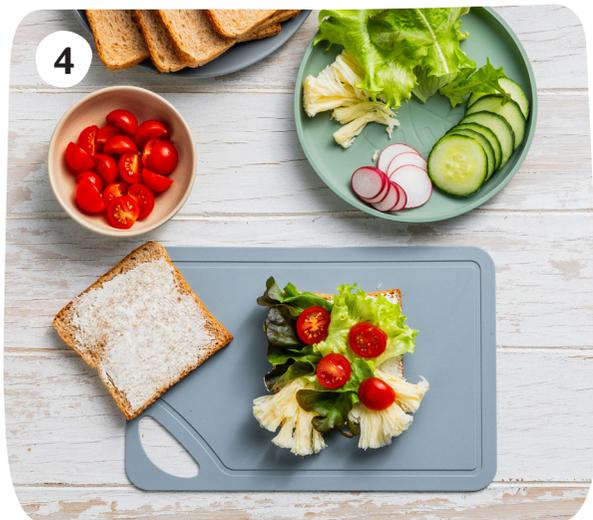
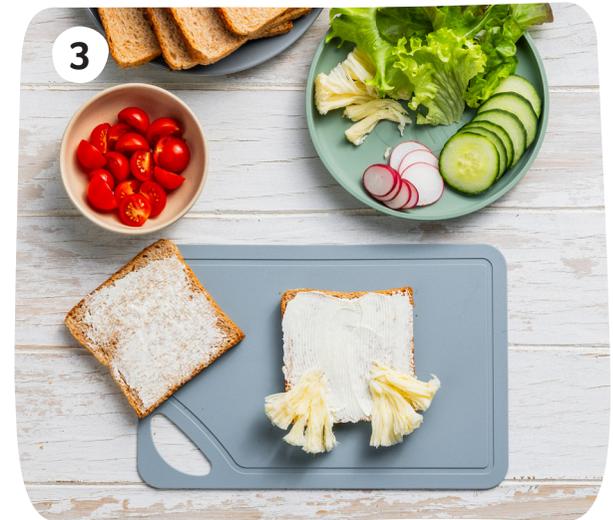
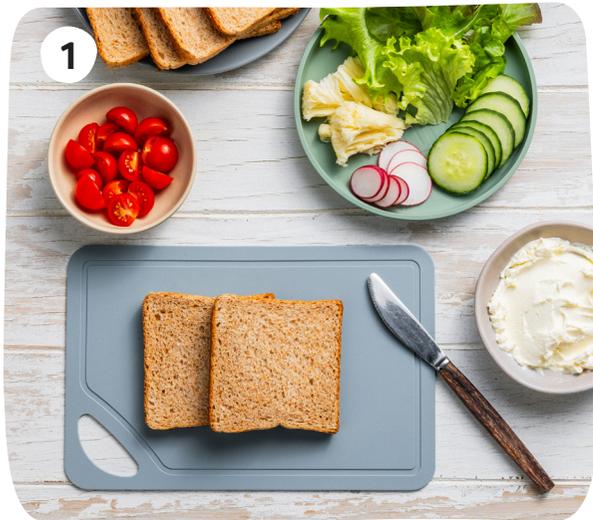
Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 4 Brot oder Toast mit Frischkäse bestreichen.
- 3 5 6 Nach Lust und Laune die Brote/Toasts mit Eiern, Gemüse und Käse belegen und lustige Gesichter kreieren.

Restliches Gemüse dazu servieren.

Das Gemüse kann je nach Saison angepasst werden.

Eulenbrot



Eulenbrot



Zutaten für 10 Kinder

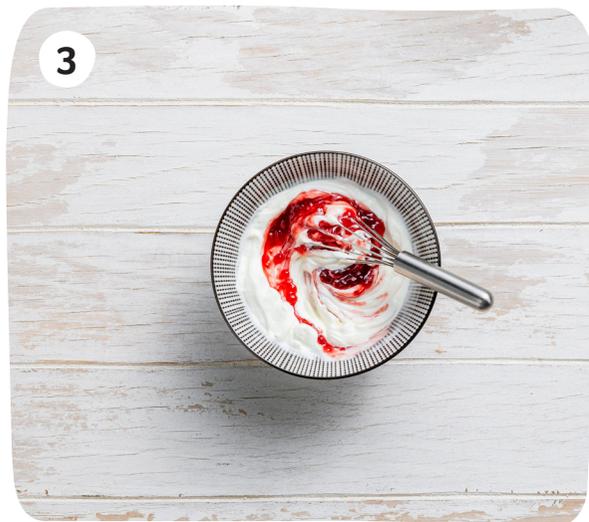
- 10 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
- 150 g Frischkäse
- 5 Rosetten Tête de Moine AOP
- 5–10 Salatblätter
- 150 g Cherrytomaten, halbiert oder in Scheiben
- 1 Gurke, in Scheiben
- 4–5 Radiesli, in Scheiben

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Pro Eule 2 Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen.
- 3 Für die Füße auf die unteren Ecken Käse legen, sodass dieser leicht übersteht.
- 4 Salat und Tomaten auf einer Brotscheibe verteilen.
- 5 Zweite Brotscheibe darauflegen. Flügel schneiden.
- 6 Mit Gurke und Radiesli Augen legen. Aus etwas Käse Schnabel formen.

Restliches Gemüse dazu servieren.

Konfi-Quark



Konfi-Quark



Zutaten für 10 Kinder

- 4 EL Konfitüre
- 500 g Quark
- 1 kg saisonale Früchte, z.B. Äpfel, in Schnitzen oder Beeren

Zubehör

- Schale oder 10 kleine Gläser

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Konfitüre zum Quark geben.
- 3 4 Gut mischen.

Mit Vollkornflöckli oder als Brotaufstrich zu Früchten/ Beeren servieren.

Die Konfitüre kann auch durch Fruchtmus ersetzt werden.

Kresse-Quark



Kresse-Quark



Zutaten für 10 Kinder

- ¼ TL Salz
- 500 g Quark
- ½ Pack Kresse
- 1 kg Gemüse, z.B. 2 Gurken oder 5-8 Rüebl, in Scheiben oder Stängeli

Zubehör

- Schale

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Salz zum Quark geben.
- 3 Kresse mit der Schere direkt in den Quark schneiden.
- 4 Gut mischen.

Mit Gemüse servieren.

Chäs-Igeli



Chäs-Igeli



Zutaten für 10 Kinder

- 250 g Brie Suisse
- ½ TL Paprika
- 150 g Apéro-Sticks, z.B. Sesamstängeli, Randen-Sticks, dünne Grissini
- 8 – 10 Rüebl

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Brie mit einer Gabel zerdrücken.
- 3 Paprika dazugeben, mischen.
- 4 Formen: Aus der Käsemasse einen Igel formen, Stängeli als Stacheln einstecken.
- 5 Rüebl nach Belieben schälen.
- 6 Rüebl in Stängeli schneiden, mit dem Igeli servieren.

Restliche Rüebl dazu servieren.

Beeren-Raupen



Beeren-Raupen



Zutaten für 10 Kinder

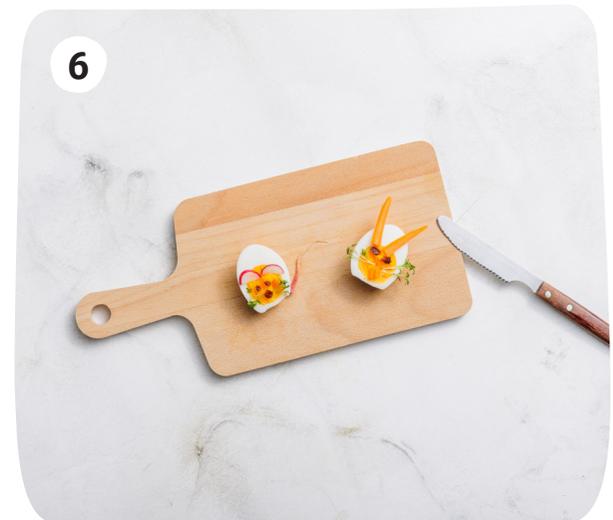
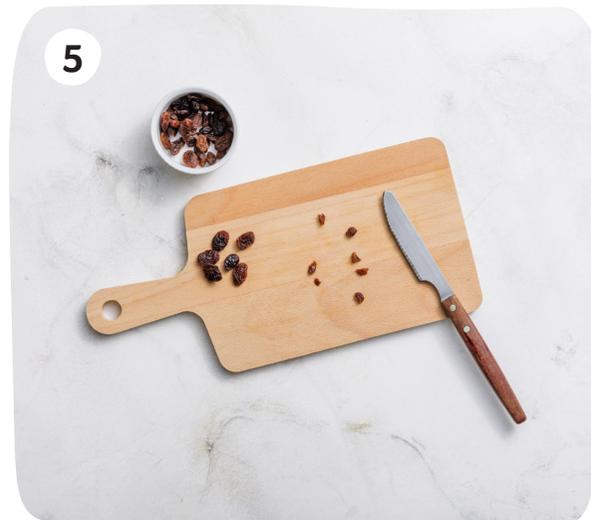
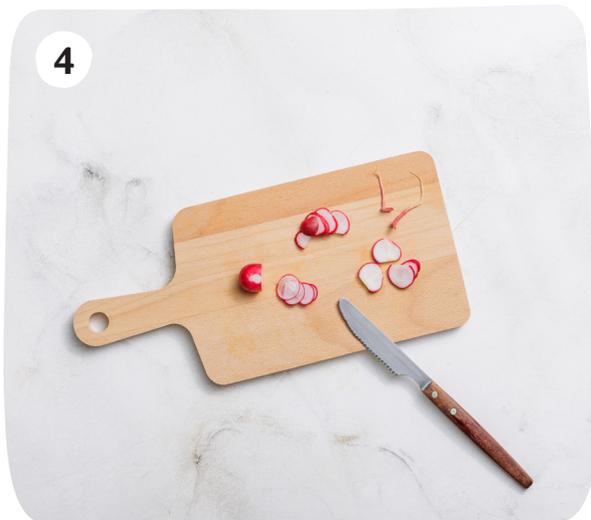
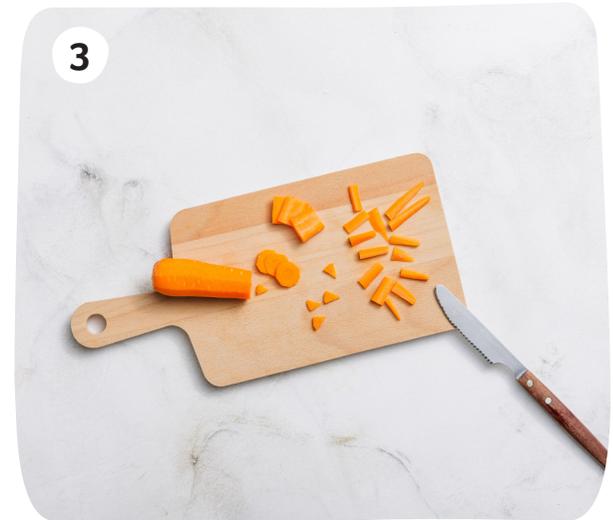
- ca. 10 Maisstangen, Sesamstängeli oder Grissini
- 450 g Beeren, z.B. Heidel-, Johannis- und Erdbeeren
- 3 Äpfel
- 100 g ungesüßtes Nussmus, z.B. Mandel oder Erdnuss
- Zuckeraugen, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Stängeli halbieren: Maisstangen sowohl quer als auch längs, Sesamstängeli/Grissini nur quer.
- 3 Früchte schneiden: Apfel in Scheiben schneiden, grosse Beeren halbieren.
- 4 Früchte in Nussmus tunken, auf die Stängeli setzen. Oder etwas Nussmus auf die Stängeli geben, Früchte aufsetzen.
- 5 Nach Belieben mit Augen ergänzen.

Restliche Früchte dazu servieren.

Eier-Häschen und -Mäuschen



Eier-Häschen und -Mäuschen



Zutaten für 10 Kinder

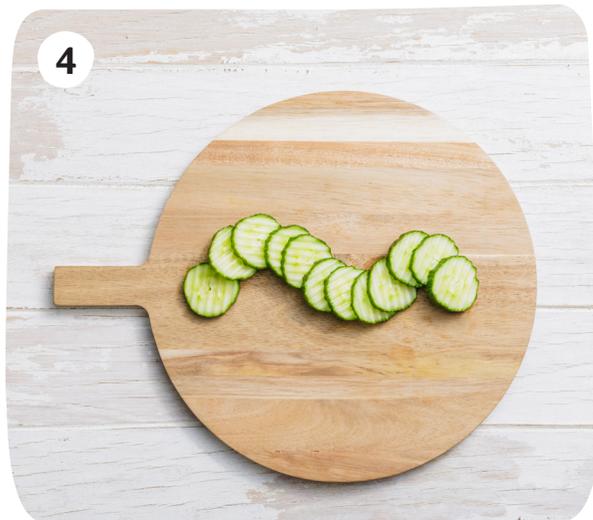
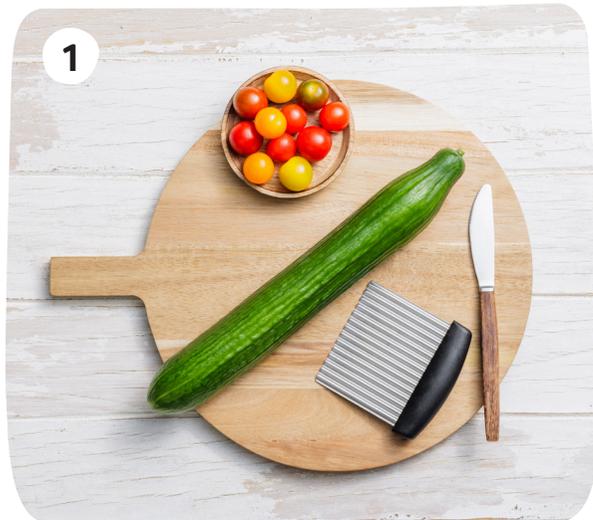
- 5 gekochte Eier
- ca. 5 Radiesli
- 7 Rüebli
- etwas Kresse
- einige Rosinen

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Eier schälen und halbieren.
- 3 Rüebli in feine Stifte schneiden.
- 4 Radiesli in dünne Scheiben schneiden.
- 5 Rosinen halbieren oder vierteln.
- 6 Eier ausgarnieren.

Restliches Gemüse dazu servieren.

Raupe Nimmersatt



Raupe Nimmersatt



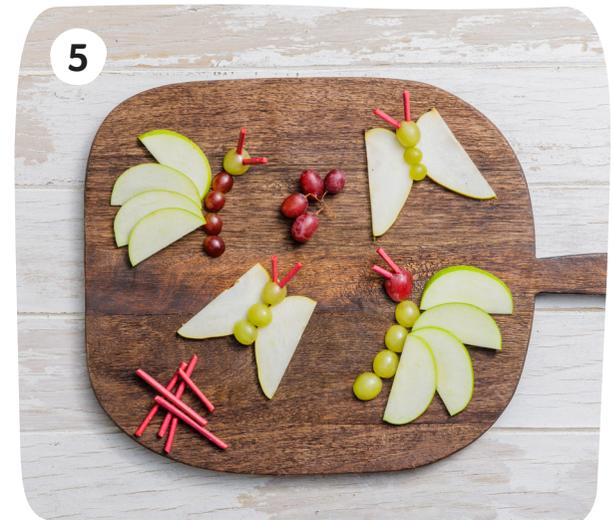
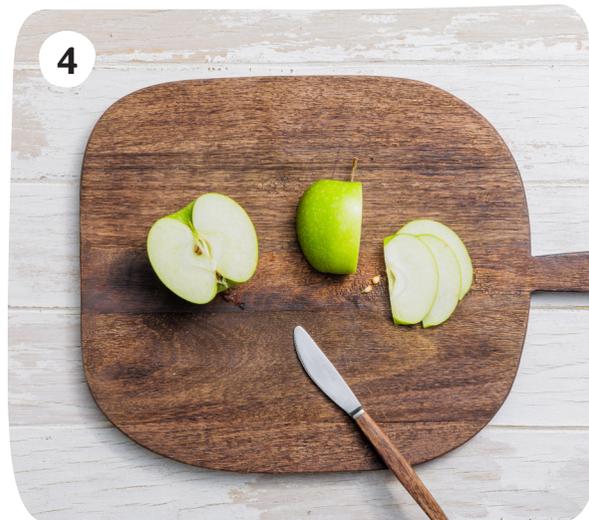
Zutaten für 10 Kinder

- 1–2 Gurken
- 250 g Cherrytomaten

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Gurke in Scheiben schneiden.
- 3 Tomaten vierteln sowie 2 Scheiben für die Augen schneiden.
- 4 Gurke ziegelartig als Raupe auf Brett/Teller anrichten.
- 5 Mit den Tomaten Augen und Beine legen.
- 6 Restliche Tomaten dazuservieren.

Frucht-Schmetterlinge



Frucht-Schmetterlinge



Zutaten für 10 Kinder

- 150 g Trauben
- 2–3 Äpfel
- 2–3 Birnen
- 150 g Apéro-Sticks, z.B. Sesamstängeli, Randen-Sticks, dünne Grissini

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Trauben halbieren.
- 3 Birnen in Scheiben schneiden.
- 4 Äpfel in Scheiben schneiden.
- 5 Auf Brett/Teller Schmetterlinge legen. Mit den Apéro-Sticks Fühler machen.

Restliche Früchte dazu servieren.

Rüebli-Röllchen



Rüebli-Röllchen



Zutaten für 10 Kinder

- 5 Vollkorn-Wraps
- 8–10 Rüebli
- 150 g Hummus

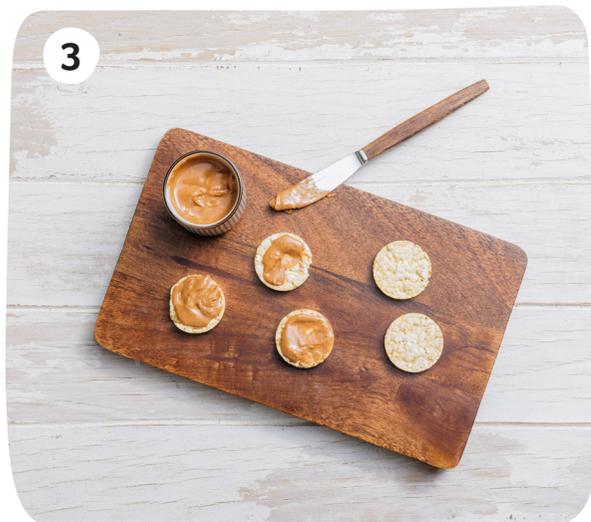
Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Rüebli in feine Streifen schneiden.
- 3 Wraps mit Hummus bestreichen.
- 4 Rüebli jeweils ans untere Ende legen.
- 5 Wraps satt aufrollen.
- 6 Gerollte Wraps in 2–3 cm breite Stücke schneiden.

Anstelle von Wraps kann auch Vollkorntoast genommen werden. Diesen vor dem Bestreichen mit dem Wallholz flach drücken.

Restliche Rüebli dazu servieren.

Apfel-Nussmus-Waffeln



Apfel-Nussmus-Waffeln



Zutaten für 10 Kinder

- 5–7 Äpfel
- 100 g Mini-Reiswaffeln, 5–6 Stück pro Kind
- 150 g ungesüßtes Nussmus, z.B. Mandel oder Erdnuss

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bereitstellen.
- 2 Apfel in Scheiben schneiden. Scheiben quer halbieren.
- 3 Waffeln mit Nussmus bestreichen.
- 4 5 Mit Apfelscheiben belegen.

Restliche Äpfel dazu servieren.