



Übungsprojekt Ernährung und Soziales

Vegetarische Ernährung – alles was du wissen musst!



Martina Schreiter

18. Mai 2021



Ausgabe des Leittextes

- Genaues Lesen
- Unterstreichen des Thema
- Unterstreichen der Schlüsselwörter
 - Vegetarisch, fleischlos, bewusste und ausgewogene Ernährung, Vorteile, Formen, ...
- Überblick verschaffen



Nötige Arbeiten vor der Zubereitung

- Rezept auswählen
- Einkaufszettel
- Arbeitsplan
- Deko- und Eindeckplan
- Einladungskarte
- Tischkärtchen, ...
- Servietten



Projektmappe

- Erstellen der Projektmappe
- Regeln zum Erstellen
- Inhalt
- Bilder
- ...

Zubereitung Schritt für Schritt

Penne mit Gorgonzola, Parmesan, Cherrytomaten und Salbei



Schritt 1

- Die Zwiebel schälen und fein schneiden.



Schritt 2

- Die gehackte Zwiebel in die Bratpfanne geben und andünsten.



Schritt 3

- Sobald die Zwiebel goldbraun ist die Sahne angießen.



Schritt 4

- Den geriebenen Parmesan einrühren.



Schritt 5

- Die in der Zwischenzeit gekochten Penne unterheben.



Schritt 6

- Das Ganze in Teller verteilen. Gorgonzolastücke darauf streuen. Bei 140 °C in der Backröhre kurz überbacken.



Schritt 7

- Tomaten und Salbeiblätter andünsten.



Schritt 8

- Teller aus der Backröhre nehmen, Tomaten und Salbeiblätter darauf verteilen.



Gedeckter und dekoriertes Tisch



Vegane Ernährung – So einfach geht es!



Veganblume



V-Label



Vegan-Label





Das gehört auf einen gesunden veganen Teller:

- Gemüse und Obst zu jeder Mahlzeit (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Ballaststoffe)
- Vollkornprodukte (B-Vitamine, Zink, Eisen, Magnesium)
- Pflanzliche Eiweißquellen (Hülsenfrüchte, Getreide, Soja)
- Gesunde Pflanzenöle
- 1,5 – 3 l Wasser am Tag



Kritische Nährstoffe nicht aus den Augen verlieren!

- Vitamin B₁₂
- Kalzium
- Jod
- Eisen



Reflexion

- In eigenen Worten!

