

Wie funktioniert „Das volle Korn“?

Die Schüler* erfahren anhand einer schematischen Darstellung, wie eine Getreidepflanze bzw. ein Getreidekorn aufgebaut ist. Dadurch lernen die Schüler auch den Unterschied zwischen Weißmehl- und Vollkornprodukten zu verstehen. Als praktisches Frühstücks- und Jausenbeispiel wird gemeinsam ein Knuspermüsli zubereitet.

Kopieranweisung:

- Kopieren Sie für alle Schüler der Klasse das beiliegende Arbeitsblatt (zwei Seiten).

Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler das erste Arbeitsblatt aus.
2. Geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Jeder von euch erhält ein Arbeitsblatt.
 - Ihr seht darauf die Abbildung einer Getreidepflanze und dazu eine vergrößerte Zeichnung eines Getreidekorns.
 - Welche Teile könnt ihr erkennen? Versucht die Begriffe nun richtig zuzuordnen.
3. Wenn die Schüler mit der Zuordnung fertig sind, diskutieren Sie die richtige Lösung:

1. Korn	4. Bärtchen	7. Mehlkörper
2. Stängel	5. Frucht- und Samenschale	8. Keimling
3. Wurzel	6. Aleuronschicht	

Geben Sie dazu folgende weiterführenden Erläuterungen:

- An der Spitze der Getreidepflanze befindet sich die Getreideähre, an der die Körner sitzen.
- die Randschichten des Getreidekorns, also die Frucht- und Samenschalen, sind reich an Ballast- und Mineralstoffen sowie Vitaminen
- die Aleuronschicht enthält vorwiegend Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und etwas Fett
- der Mehlkörper besteht vorwiegend aus Stärke (Kohlenhydrate), daneben Eiweiß und Ballaststoffe
- der Keimling ist reich an Fett und Eiweiß, Vitamin E und Mineralstoffen

Vollkornmehl, welches auch die Randschichten und den Keimling enthält, ist daher reicher an wertvollen Nährstoffen. (zusätzlicher Hinweis: Da in Vollkornmehl auch ein Fettanteil enthalten ist, kann es mit der Zeit auch ranzig werden und ist deshalb kürzer haltbar).

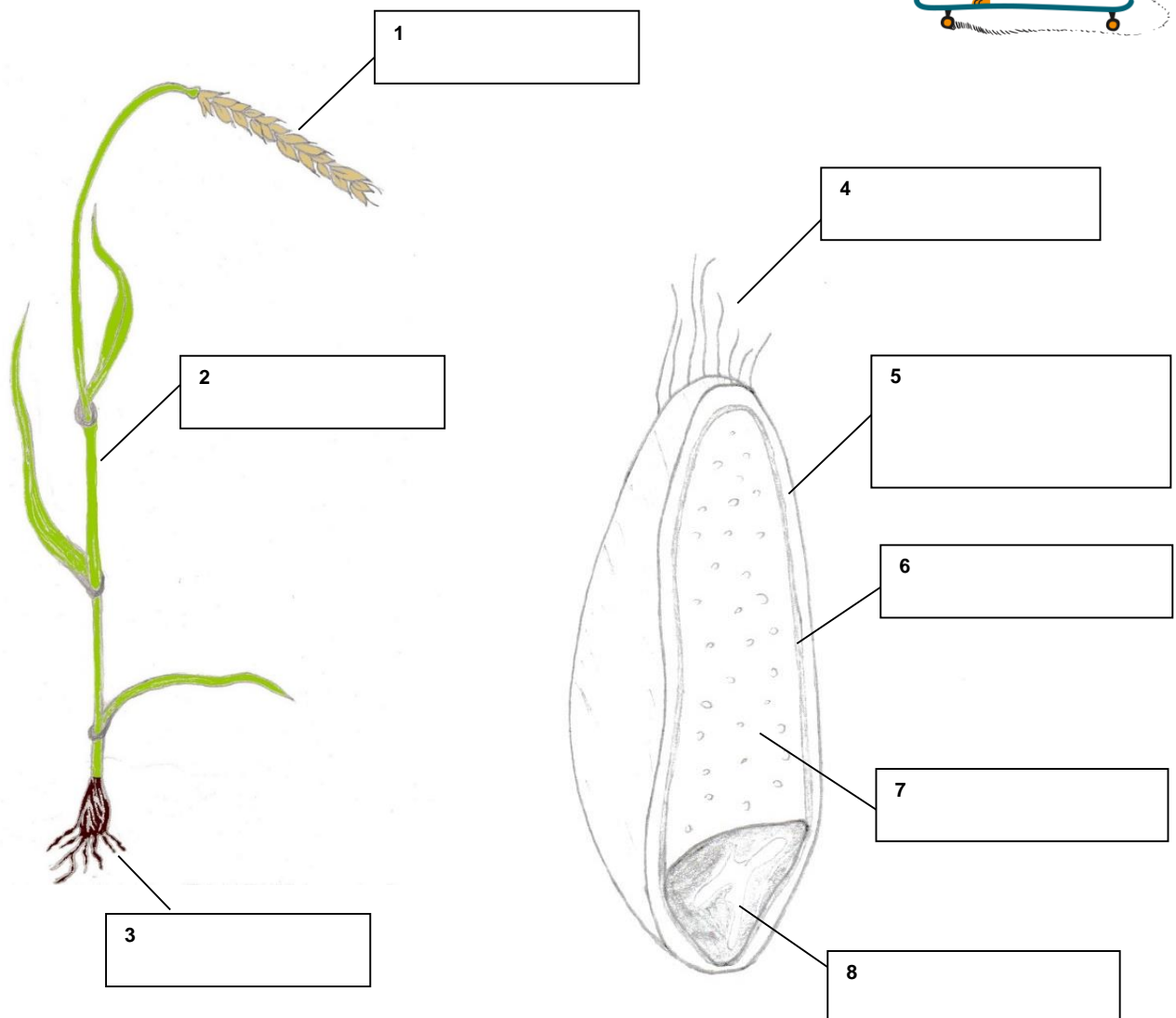
4. Teilen Sie nun die zweite Seite des Arbeitsblattes aus. Geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Ihr seht auf diesem Arbeitsblatt ein Beispiel für eine wertvolle Vollkorn-Mahlzeit, die ganz einfach zum Selbermachen ist – ein Knuspermüsli z.B. fürs Frühstück oder auch für die Jause.
(Lesen und besprechen Sie die Zutaten und die Zubereitung gemeinsam durch.)
 - Zeigt euren Eltern zu Hause das Rezept für das Knuspermüsli. Vielleicht wollt ihr es gemeinsam zubereiten und genießen?
5. *Möglicher Anstoß für eine weiterführende Bearbeitung:*
Bei gegebener Ausstattung kann das Müsli auch ganz einfach gemeinsam in der Klasse zubereitet und gegessen werden (mobile Herdplatte, Küchenutensilien wie z.B. Pfanne, Kochlöffel, Schüsseln).

Getreidepflanze und Getreidekorn – so sehen sie aus:

Versuche folgende Begriffe richtig zuzuordnen:

Wurzel - Korn - Stängel - Keimling - Bärtchen

Aleuronschicht - Mehlkörper - Frucht- und Samenschale



Jausentiger Tipp:

Vollkornmehl enthält – wie der Name schon sagt – das ganze Getreidekorn. Auch die Schale und der Keimling werden mit vermahlen und genau darin stecken sehr viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Im Weißmehl steckt nur der stärkereiche Mehlkörper.

Brot und Gebäck aus Vollkornmehl sind für unseren Körper daher besonders wertvoll!

Ein leckeres Knuspermüsli

Hast du schon einmal dein Müsli selbst gemacht? Hier findest du das perfekte Rezept!

Zutaten:

200 g Vollkorn-Getreideflocken (nach Belieben, z.B. Haferflocken, Dinkelflocken oder gemischt)
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kokosflocken
50 g Haselnüsse (gehackt oder gerieben)
50 g Mandeln (gehackt oder gerieben)
2 Msp. Zimt, 2 Msp. Vanillezucker (Bourbon)
100 g Rosinen
50 g div. getrocknete Früchte (Marillen, Feigen etc. nach Belieben...)
3 EL Rapsöl, 3 EL Honig



Zubereitung:

Getreideflocken mit Sonnenblumenkernen, Kokosflocken und Nüssen vermischen. Zimt und Vanillezucker unterrühren. Getrocknete Früchte in kleine Stücke schneiden und zum Schluss mit den Rosinen begeben.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl und den Honig vorsichtig erhitzen bis es ganz leicht zu sprudeln beginnt. Die Müslimischung in die Pfanne schütten und sofort umrühren. Alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren rösten, bis es eine leichte Farbe annimmt bzw. wunderbar aromatisch zu riechen beginnt – fertig!

Müsli abkühlen lassen und mit Joghurt oder Milch und evtl. frischen Früchten genießen.

Jausentiger Tipp:

Das Müsli ist in einem gut verschlossenen Gefäß bei kühlere und trockener Lagerung zumindest eine Woche haltbar. So hast du dein Müsli gleich für mehrere Tage schnell bereit!

Du kannst auch deine ganz persönliche Lieblings-Müslimischung kreieren!

