Ein Winteressen planen



Arbeitsblatt 3 · Für vier Personen

Name: _____ Datum: _____

1. Lies Rezept und Vorrat

Für eine Gemüsesuppe für vier Personen braucht ihr 6 Kartoffeln, 750 g Möhren und 2 Zwiebeln. Zum Nachtisch braucht ihr 4 Äpfel. Zu Hause liegen schon 2 Kartoffeln, 1 Zwiebel und 2 Äpfel.

2. Rechne die Einkaufsliste aus

Wie viele Stück müsst ihr noch kaufen? Trage die fehlenden Mengen ein.

Zutat	gebraucht	zu Hause	noch kaufen
Kartoffeln	6	2	
Möhren	750 g	500 g	
Zwiebeln	2	1	
Äpfel	4	2	

3. Plane den Einkauf

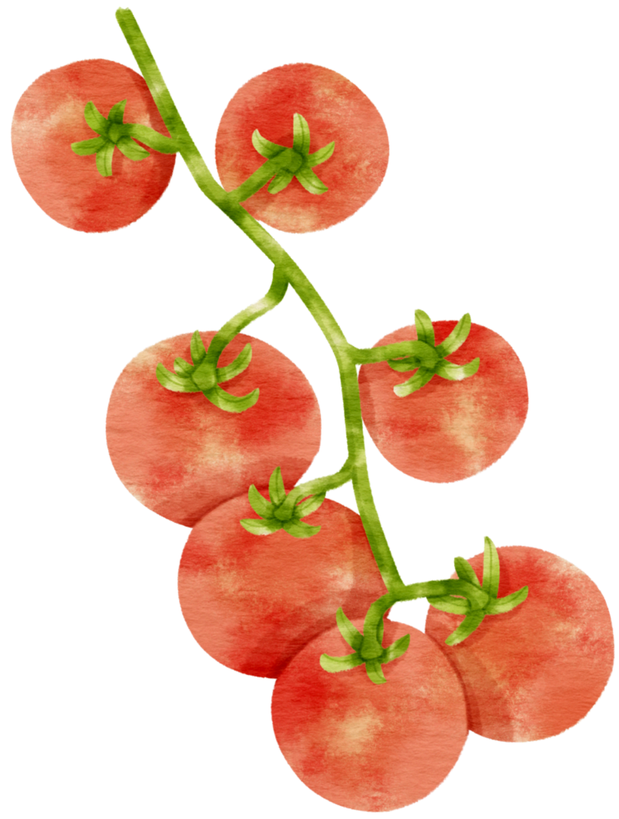
Für das Rezept braucht ihr 750 g Möhren. Im Laden gibt es sie nur in 500-g-Beuteln. Wie viele Beutel müsst ihr kaufen? Wie viele Möhren bleiben übrig? Schreibe auch auf, was ihr mit dem Rest machen könnt.

4. Plane den Nachtisch

Für vier Personen sind zwei Äpfel zu Hause. Ihr möchtet keine weiteren kaufen. Wie könnt ihr die Äpfel so aufteilen, dass alle etwas davon bekommen? Zeichne deine Idee und schreibe auf, was du daraus machen würdest.

Bio. Garten. Living!

biogartenliving.de/naturbildung-bne



5. Lies die Angebote

Im November gibt es Grünkohl aus Deutschland (frisch geerntet), Kartoffeln aus Deutschland (gelagert), Tomaten aus Spanien und Äpfel aus Deutschland (gelagert).

6. Wähle zwei Zutaten

Welche zwei Zutaten aus den Angeboten passen gut in eine warme Wintermahlzeit und stammen aus Deutschland? Schreibe beide auf und nenne den Unterschied bei der Ernte.

7. Verbinde Zutat und Gericht

Welche Zutat steckt jeweils im genannten Gericht?

Grünkohl	○	○	Kompott
Kartoffeln	○	○	Gratin
Äpfel	○	○	Kohlsuppe



8. Was kommt zuerst auf den Tisch?

Ihr habt Grünkohl, Kartoffeln, Äpfel und Bananen gekauft. Welche Zutat würdet ihr bald zubereiten? Welche können noch im Vorrat bleiben? Begründe deine Entscheidung.

Bio. Garten. Living!

biogartenliving.de/naturbildung-bne

9. Reste für morgen aufbewahren

Nach dem Essen bleiben zwei gekochte Kartoffeln und ein angeschnittener Apfel übrig. Ihr möchtet beides morgen noch essen. Welche zwei Möglichkeiten passen? Kreuze an.

- ☐ Die gekochten Kartoffeln abkühlen lassen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- ☐ Die gekochten Kartoffeln über Nacht im warmen Topf lassen.
- ☐ Den Apfel abdecken und an einem kühlen Ort aufbewahren.
- ☐ Den Apfel offen liegen lassen
- ☐ Beides wegwerfen, weil es von heute übrig ist.

10. Verbinde Rest und Idee

Ordne jedem Rest eine passende Verwendung zu.

gekochte Kartoffeln	○	○	Gemüsesticks oder Suppe
Apfel	○	○	Bratkartoffeln
übrig gebliebene Möhren	○	○	Obstsalat



11. Finde Obst und Gemüse

Kreise die acht Wörter im Buchstabengitter ein. Sie stehen waagerecht oder senkrecht.

Apfel · Birne · Grünkohl · Gurke

Kartoffel · Kürbis · Lauch · Möhre

A	K	A	R	T	O	F	F	E	L	R	G
E	N	F	Z	B	F	E	T	I	F	F	R
B	Z	B	F	I	T	P	S	O	H	U	Ü
D	G	U	R	K	E	E	A	N	L	H	N
H	L	N	M	V	I	H	H	O	U	Z	K
K	T	B	B	G	M	F	H	F	L	N	O
Ü	A	D	M	Ö	H	R	E	S	A	P	H
R	W	H	H	O	M	H	L	W	U	I	L
B	R	B	B	I	R	N	E	J	C	L	K
I	L	U	N	R	W	W	L	H	H	E	K
S	G	T	V	A	P	F	E	L	T	Z	K
D	G	H	A	V	M	E	Z	N	K	K	W

Bio. Garten. Living!

biogartenliving.de/naturbildung-bne