



Arbeitsauftrag	Die SuS kochen drei verschiedene Reisgerichte und essen gemeinsam ein Mittagessen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS kennen die Vielfältigkeit von Reis.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Material gemäss den Rezepten• Digitalkamera für Foto-Logbuch
Sozialform	Plenum
Zeit	etwa ein halber Tag

Zusätzliche Informationen:

- Lassen Sie die SuS für die Aufgabe 1 auf der Seite der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung www.sge-ssn.ch recherchieren. Hier erhalten Sie verlässliche Antworten.
- Kaufen Sie am Vortag mit den SuS zusammen die benötigten Lebensmittel ein.



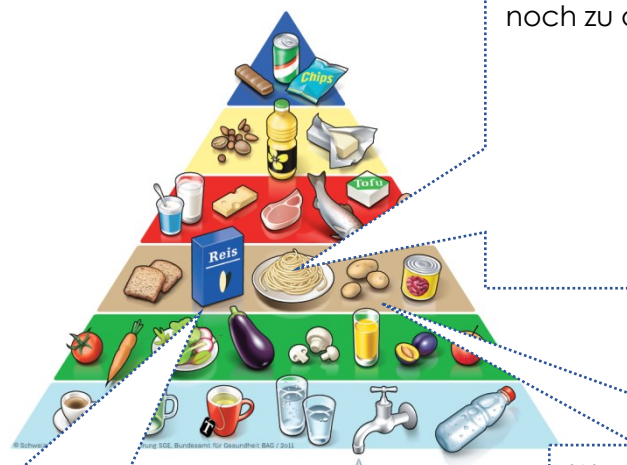
Aufgabe:

Reis gehört auf der Ernährungspyramide zur Stufe: «Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte». Was findest du über diese Stufe heraus? Recherchiere unter www.sge-ssn.ch

Reis ist vielfältig

Reis ist für die Hälfte der Menschen das wichtigste Grundnahrungsmittel. Es gibt kaum eine andere Pflanze, welche einen so hohen Nährstofftrag liefert wie der Reis. Das Reiskorn ist eine kleine Schatzkammer an lebenswichtigen Inhaltsstoffen für uns Menschen:

- **Reis ist ein fettarmes Lebensmittel.**
- **Reis enthält viele Vitamine und Mineralstoffe.**
- **Reis hält uns durch die Kohlenhydrate lange satt.**



Welche Nahrungsmittel gehören auch noch zu dieser Stufe?

Wie viel sollst du täglich von dieser Stufe essen?

Weshalb ist diese Stufe für den Körper wichtig?

Quelle: SGE



Aufgabe:

Genug der Theorie, nun kochen wir selber ein feines Reis-Menü!
Du findest hier drei Rezepte: eine Vorspeise, einen Hauptgang
und sogar ein Dessert.

Kocht gruppenweise einen Gang und haltet euren Kochvorgang
mit Fotos fest. Eure Lehrperson hilft euch dabei.

Vorspeise: Reis-Tätschli (Vorspeise für mind. 4 Personen)

Tätschli:

- 300 g gekochter Wildreis-Mix
- 250 g gekochtes Gemüse, z.B. Rüebli
in kleine Stücke geschnitten
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Bratbutter



Sauce:

- ¼ Lauch, gerüstet, in kleine Stücke
geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Dämpfen
- 1 dl Bouillon
- 1 dl Rahm
- 50 g Bergkäse, gerieben

Wir kochen

Rezepte



Zubereitung:

Tätschli:

1. Reis kochen
2. Gemüse klein schneiden und bissfest kochen
3. Reis und Gemüse mit den Eiern verrühren
4. mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die Masse häufchenweise mit dem Löffel in die heisse Bratbutter geben, flach drücken und beidseitig goldgelb braten
6. die Tätschli im Ofen warm stellen

Sauce:

1. Lauch mit Salz und Pfeffer in der Butter andämpfen
2. Mit Bouillon und Rahm ablöschen
3. Bei kleiner Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen
4. Käse beifügen, schmelzen lassen

Quelle: swissmilk.ch



Hauptspeise: Birnen-Risotto (Hauptspeise für 4 Personen)

Zutaten

- 4 reife, feste Birnen
- wenig Butter und Obstsaft für die Birnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 300 g Risotto
- 2.5 dl Obstsaft
- 7.5 dl Hühnerbouillon
- 150 g Gorgonzola*, zerbröckelt
- abgezupfte Thymianblättchen



* Anstelle von Gorgonzola kann auch Parmesan verwendet werden.

Zubereitung:

1. Zwiebeln kleinschneiden und im Olivenöl andünsten
2. Reis zufügen und mitdünsten
3. Obstsaft dazugeben und unter Rühren einkochen lassen
4. Mit der Hühnerbouillon auffüllen und bei mittlerer Hitze knapp weichkochen
5. Backofen auf 200 °C vorheizen
6. Birnen in kleine Würfel schneiden
7. Birnen auf ein Backblech stellen, mit Butter bestreichen und mit wenig Obstsaft begiessen
8. im Ofen bei 200 °C etwa 10 Minuten garen
9. Birnenkugeln unter den Risotto rühren
10. Gorgonzola unterrühren und schmelzen lassen
11. auf Tellern anrichten und mit Thymian garnieren

Tipp:

Der Risotto wird im Originalrezept in den ausgehöhlten Birnen serviert.

Quelle: riso.ch



Dessert: Beeren-Quark-Reis (Dessert für 4 Personen)

Zutaten

- Spitzen-Langkorn-Reis (250 g)
- 150 g Rahmquark
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 250 g frische Beeren, z. B. Himbeeren oder Erdbeeren
- Zucker nach Belieben



Zubereitung:

1. Reis kochen
2. währenddessen Quark, Zucker und Vanillezucker verrühren
3. Masse unter den Reis rühren
4. Beeren dazugeben (eventuell die Beeren leicht zuckern)

Tipp:

Zimt daruntermischen. Der Reis schmeckt warm oder kalt.

Quelle: unclebens.ch



Lösung:

Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte



Welche Nahrungsmittel gehören auch noch zu dieser Stufe?

- *Getreide und daraus hergestellte Produkte: Brot, Teig, Flocken, Mehl, Teigwaren etc.*
- *Kartoffeln*
- *Reis*
- *Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Sojabohnen...*

Wie viel sollst du täglich von dieser Stufe essen?

täglich 3 Portionen, möglichst verschiedene, mit Vorteil Vollkorn-Produkte

Weshalb ist diese Stufe für den Körper wichtig?

Lebensmittel dieser Gruppe versorgen den Körper vor allem mit Kohlenhydraten in Form von Stärke und sind damit wichtige Energielieferanten für Muskeln, Gehirn und andere Organe. Ausserdem liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.