

Unterrichtsmaterial 2. Zyklus  
**«*Vom Korn zum Brot*»**



# Lektionsplanung «Vom Korn zum Brot» 2. Zyklus



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Getreidearten	Sie lernen die vier wichtigsten Getreidearten der Schweiz kennen. Die SuS können die verschiedenen Teile einer Getreidepflanze benennen.	Notizen machen und Getreide miteinander vergleichen.	EA / PA	Arbeitsblatt, Getreidesorten, Brote und Mehle Leim	45'
1b	Exkurs Weizen anpflanzen	Die SuS pflanzen Korn an und beobachten es beim Wachsen Die SuS lernen die verschiedenen Schritte und dazugehörigen Maschinen kennen, die in der Landwirtschaft nötig sind, um Getreide anzupflanzen, zu pflegen und zu ernten.	Korn anpflanzen, Tagebuch führen und dokumentieren. Arbeitsblätter lösen	Plenum / EA / PA	Vorlage Tagebuch, Arbeitsblätter	45'
2	Wortfeld Brot	Die SuS lernen Sprichwörter zum Thema Brot kennen und können so Rückschlüsse auf den Stellenwert von Brot in unserer Kultur und Gesellschaft ziehen.	Die Bedeutung von Sprichwörtern rund ums Thema Brot erforschen und die Hintergründe kennenlernen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit ein Suchsel zum Thema zu lösen.	EA	Arbeitsblatt	45'
3	Brot backen im Laufe der Geschichte	Die SuS lernen die Geschichte und Bedeutung von Korn und Brot kennen.	Text lesen und die Bilder den Abschnitten zuordnen.	EA	Arbeitsblatt	30' - 45'
4	Vom Korn zum Mehl	Die SuS erkennen, dass das Mehl aus der Packung aus einem Getreidekorn stammt, welches dafür gemahlen werden muss.	Video schauen und bei den Unterbrüchen die Fragen auf dem Arbeitsblatt beantworten.	EA	Arbeitsblatt	30'
5	Herstellung Brot	Die SuS kennen die 4 Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und Hefe (oder Sauerteig) Die SuS wissen, wozu es die Hefe braucht (sie bewirkt, dass das Brot aufgeht) Die SuS können wichtige Grundschritte des Brot Backens nennen und kennen deren zeitliche Abfolge (Zutaten mischen, Teig kneten, Ruhephase, Brot formen, einschneiden, Backen)	Lückentext lesen und ausfüllen.	EA / Plenum	Arbeitsblatt	30'
6	Verschiedene Brotsorten	Die SuS lernen die verschiedenen Kantonsbrote kennen. Die SuS erkennen die Kantone auf der Schweizer Karte.	Kreuzworträtsel lösen. Kantone beschriften und Brote zuordnen.	EA / Plenum	Arbeitsblatt	20'

# Lektionsplanung «Vom Korn zum Brot» 2. Zyklus



2/2

7	Berufe im Zusammenhang mit Brot	Die SuS lernen die drei Berufe Landwirt:in, Müller:in und Bäcker:in kennen.	evtl. kurze Filme zu den Berufen ansehen, in Gruppenarbeit eine Zeichnung zum Beruf erstellen, zusammengehörende Wörter zuordnen	GA, EA	Arbeitsblatt	40'
8	Stellenwert des Brotes in der Ernährung	Die SuS setzen sich mit der Ernährungspyramide auseinander und lernen, welchen Stellenwert Brot in unserer Ernährung hat.	Lebensmittelpyramiden nach Gefühl ausfüllen und mit der Lösung vergleichen.	Plenum / EA	Arbeitsblatt, evtl. Rezeptbücher	45'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	
Kontaktadressen	RICHEMONT KOMPETENZZENTRUM Bäckerei Konditorei Confiserie Seeburgstrasse 51 6006 Luzern  +41 41 375 85 85 info@richemont.ch
Exkursionen	Mit der Klasse einen auf Getreide spezialisierten Landwirtschaftsbetrieb, eine Bäckerei und/oder eine Mühle besuchen.
Projekte	Brot backen, Getreide mahlen
Ergänzungen	
Eigene Notizen	

# Getreidearten

Information für Lehrpersonen



1/7

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS kommen in den ersten Kontakt mit den wichtigsten einheimischen Getreidearten und dem dazugehörigen Mehl und Brot. Sie kosten Brote und erhalten so einen geschmacklich unterstützten Einstieg ins Thema. Zusätzlich erhalten die SuS eine Tabelle, auf welcher sie sich Notizen zum Rundgang machen.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS erhalten einen Einblick in die Vielfalt von Getreide. Sie können die Körner und Ähren der vier wichtigsten Getreidearten unterscheiden und richtig benennen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weizen, Dinkel, Roggen (Korn, Mehl und Brote)</li> <li>• Arbeitsblatt zum Aufbau einer Getreidepflanze und Lösungsvorschläge</li> <li>• Infoblätter zu den Getreidearten, welche als Schilder aufgestellt werden können.</li> <li>• Tabelle für die Notizen</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA / PA / Plenum
<b>Zeit</b>	45`

Zusätzliche Informationen:

- Es kann auch interessant sein, die SuS ein kleines Häufchen mit Körnern von verschiedenen Getreidearten sortieren zu lassen. Dabei schulen sie die Beobachtungsgabe und das Erkennen von Ähnlichkeiten. Dies könnte beispielsweise als Einstieg in die Lektion dienen oder auch als Übung, um das Gelernte zu festigen.
- Die Getreidearten können nach Belieben variiert werden. Die Tabelle sollte dann angepasst werden. Weizen, Dinkel, Roggen sind sehr leicht erhältlich und die am meisten verbreiteten Getreidearten in der Schweiz.
- Falls es nicht möglich ist, Ähren bereitzustellen, können Bilder aufgelegt werden.

# Getreidearten

Arbeitsmaterial



2/7

## Weizen



Weizen hat in der Regel keine oder nur sehr kurze Grannen. Das Weizenkorn ist eher kurz und rund und hat eine gelborange Farbe.

## Roggen



Die Roggenpflanze kann so gross werden wie ein Mensch. Der Roggen hat Grannen, welche ca. halb so lang sind wie seine Ähre. Das Roggenkorn ist länglich.

# Getreidearten

Arbeitsmaterial



3/7

## Dinkel



Dinkel ist eine sehr alte Getreideart. Sie wächst in rauem Klima. Das Dinkelkorn ist goldgelb und schmaler als das Weizenkorn.

# Getreidearten

Arbeitsmaterial



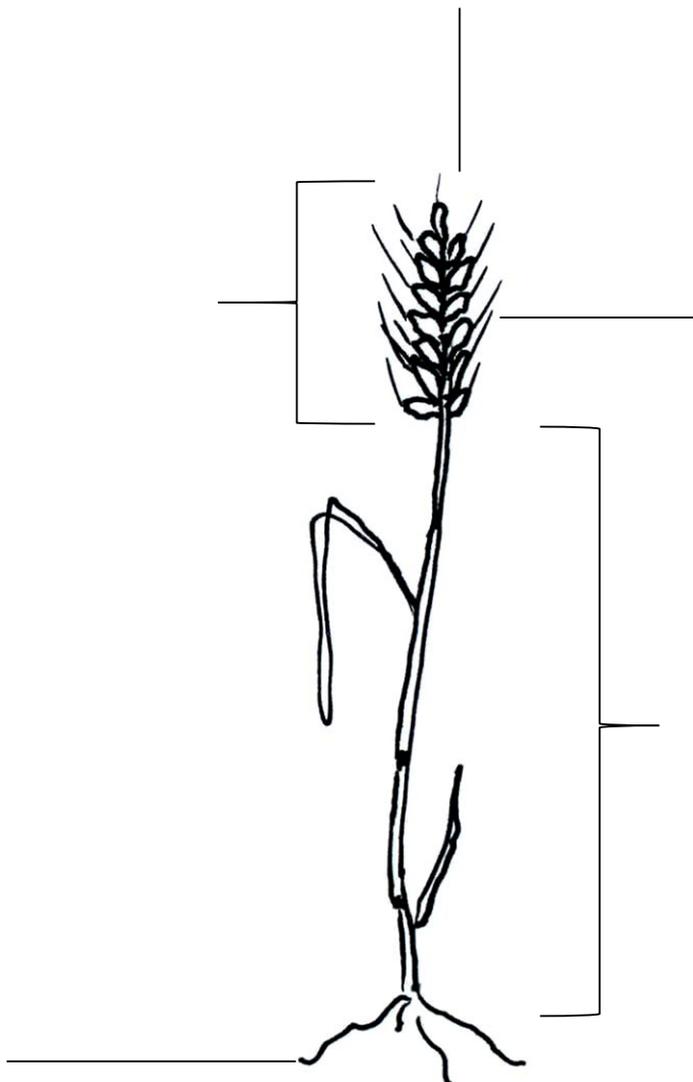
4/7

## Der Aufbau einer Getreidepflanze



Lies den Text und benenne die einzelnen Teile der Pflanze mit den fettgedruckten Wörtern.

Weizen, Roggen und Dinkel haben einen ähnlichen Aufbau. Sie haben eine **Ähre**, die auf einem **Halm** wächst. In den Ähren befinden sich die **Körner**. Jedes Korn ist von einer Spelze umgeben, welche beim Roggen in einer **Granne** auslaufen.



# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



Zeichne die Ähren ab und mache dir Notizen (Stichworte) zu den Grannen und Körnern.  
Wie sehen sie aus? Was ist der Unterschied zu den anderen Grannen / Körnern?

	<b>Ähre</b>	<b>Grannen</b>	<b>Korn</b>
<b>Weizen</b>			
<b>Roggen</b>			
<b>Dinkel</b>			

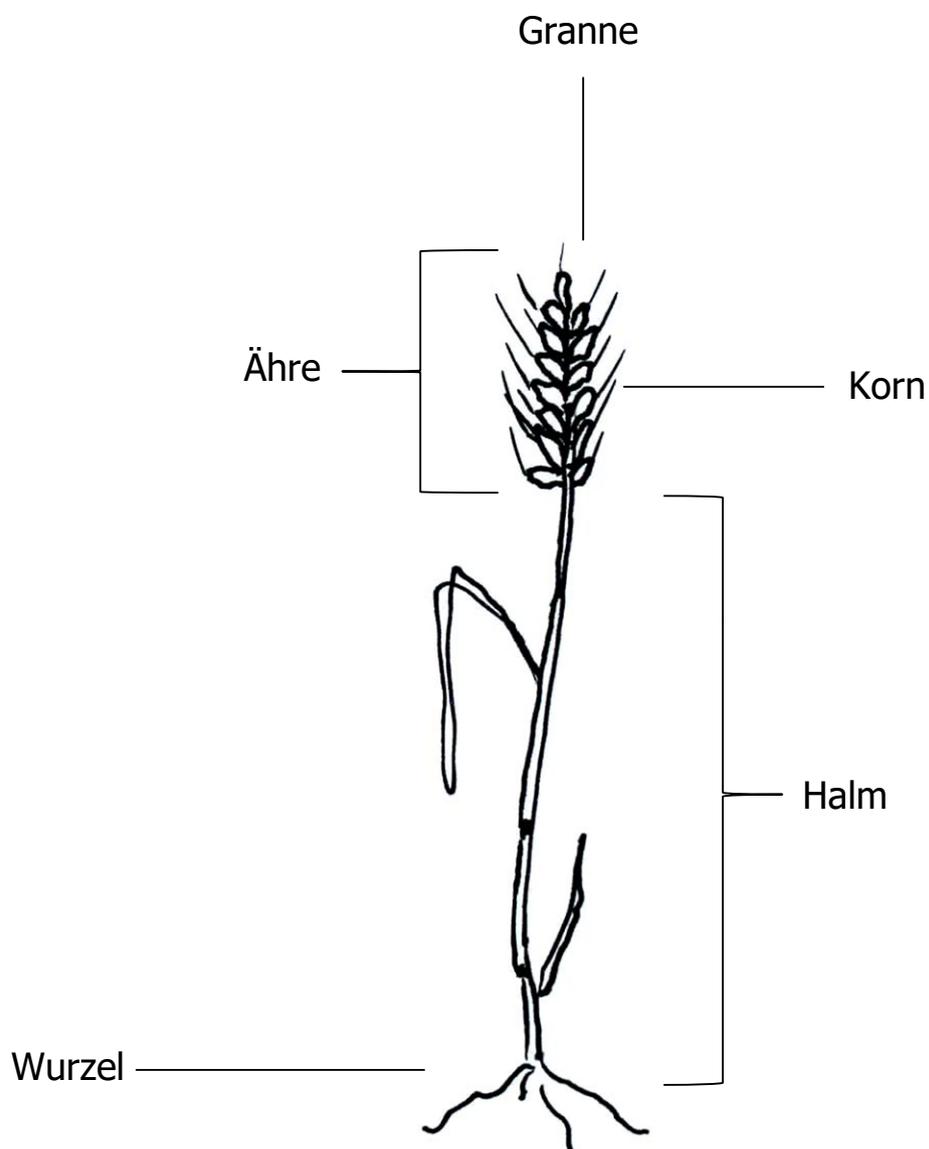
# Getreidearten

Lösungsvorschläge



## Lösungsvorschläge

### Der Aufbau einer Getreidepflanze



# Getreidearten

Lösungsvorschläge



## Vergleich Getreidearten

	Ähre	Grannen	Korn
<b>Weizen</b>		- keine oder sehr kurz	- Kurz - Rund - gelborange
<b>Roggen</b>		- Halb so lang wie Ähre	- Länglich
<b>Dinkel</b>		- kurz	- schmal - goldgelb

# Weizen anpflanzen

Information für Lehrpersonen



1/11

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS erleben, wie eine Weizenpflanze wächst, dokumentieren die Beobachtungen und kümmern sich um die Pflanze, indem sie ihr regelmässig Wasser geben.
<b>Ziel</b>	Die SuS kennen die wichtigsten Arbeitsschritte im Landwirtschaftlichen Getreideanbau und die Namen und Funktionen der dazugehörigen Maschinen.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tontöpfchen / Graniumkasten (wichtig, das Wasser muss ablaufen können: Loch)</li> <li>• Erde</li> <li>• Sommerweizenkörner (Bei der Sammelstelle oder in einer Landi)</li> <li>• Arbeitsblätter und Lösungsvorschläge</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	PA / Plenum / EA
<b>Zeit</b>	45' zum Einpflanzen der Saat, anschreiben der Töpfe & Arbeitsblätter Landwirtschaft bearbeiten, dann wöchentlich ein Eintrag im Tagebuch.

Zusätzliche  
Informationen:

- Die SuS sollen mehrere Samen in ihrem Behälter anpflanzen, falls nicht alle keimen
- Die Töpfe brauchen Sonne und täglich Wasser.
- Als Versuch kann einer der Behälter in einem dunklen Raum platziert werden und man beobachtet, was mit diesen Pflanzen passiert (Sie sind gelblich, da sie kein Chlorophyll entwickeln, wenn die Pflanzen jedoch an einen sonnigen Platz gestellt werden, verfärben sie sich allmählich grün).
- Auf Filmen im Internet kann man sich ansehen, wie die vorgestellten Maschinen funktionieren.

# Weizen anpflanzen

Information für Lehrpersonen



## Weitere Informationen zum Getreidebau:

Die LP zeigt, wie man Weizen anpflanzt. Sie füllt ein Tontöpfchen oder Graniumkasten (im Boden sollte ein Loch vorhanden sein) mit Erde. Sie streut drei bis fünf Körner darauf und bedeckt die Körner mit ein wenig Erde. Die LP giesst dann etwas Wasser über die Erde und stellt den Behälter an einen hellen und warmen Ort. Danach verteilt sie das Material an die SuS, welche den Auftrag zu zweit ausführen. Die SuS sollen in der weiteren Zeit regelmässige Kontrollen am Getreide durchführen sowie den Untergrund wässern. Das Wachstum der Pflanzen wird tagebuchartig festgehalten.

**Wichtig: Es funktioniert nur mit Sommerweizen, Winterweizen muss über den Winter ruhen! Zudem sollte man unbedingt frühzeitig mit dem Anpflanzen beginnen, da es eine Weile dauert, bis etwas passiert. Idealerweise liegen Ferien vor dem Beginn des Themas und der Weizen wird bereits vor den Ferien angepflanzt. Es sollte dann allerdings jemand während den Ferien regelmässig giessen können.**

In einer weiteren Aufgabe lernen die SuS die Arbeitsschritte und Maschinen kennen, die beim Landwirtschaftlichen Anbau von Getreide wichtig sind. Sie kann entweder einzeln in Form des Arbeitsblattes oder im Plenum gelöst werden (in diesem Fall werden die einzelnen Schritte auseinandergeschnitten und gemeinsam in die richtige Reihenfolge gebracht).

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



Du wirst nun selbst Weizen anpflanzen. Dazu hast du in einem Blumentopf Platz. Jede Woche wirst du nach deinen Sprösslingen schauen und in diesem Tagebuch die Veränderungen einschreiben. So hast du genau im Blick, wie dein Weizen wächst.

Woche	Zeichnung	Höhe in cm	Was ist dir aufgefallen?
1			
2			
3			

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



<b>4</b>			
<b>5</b>			
<b>6</b>			
<b>7</b>			

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



5/11

Wie wird Getreide in der Landwirtschaft angebaut?

Nummeriere die verschiedenen Schritte in der richtigen Reihenfolge.

Male das Feld mit der Nummer in der richtigen Farbe an, je nachdem, was bei diesem Schritt geschieht:



- Feld vorbereiten
- Anpflanzen
- Getreide pflegen
- Ernten

	<p><b>Düngen</b></p> <p>Das Getreide braucht neben Sonnenlicht, Luft und Wasser auch Nahrung, damit es wachsen kann. Diese Nahrung nennt man Nährstoffe. Die Pflanze findet die Nährstoffe im Boden und nimmt sie mit der Wurzel auf. Damit die Pflanzen genug Nährstoffe aufnehmen können, verteilt die Landwirtschaft betreibende Person in mehreren Gaben Dünger auf dem Feld. Man kann mit Mist oder Gülle düngen oder Mineraldünger einsetzen.</p>
	<p><b>Aussaat</b></p> <p>Bei der Aussaat sät die Landwirtschaft betreibende Person mit der Sämaschine Getreidekörner reihenweise ins Feld. Aus diesen wachsen dann neue Getreidepflanzen. Die meisten Getreidearten werden im Herbst ausgesät. Die Körner keimen und wachsen, legen dann jedoch einen Wachstumsstopp ein. Diesen Getreidearten sagt man Wintergetreide. Es gibt auch Sommergetreide, welches im Vergleich zum Wintergetreide keine Winterpause braucht. Deshalb kann es im Frühling gesät werden. Der Ertrag von Sommergetreide ist jedoch tiefer.</p>
	<p><b>Pflügen</b></p> <p>Beim Pflügen wird die obere Schicht des Felds umgegraben. Dadurch wird der Boden aufgelockert und alte Pflanzenreste werden mit der Erde vermischt. Der gepflügte Boden ist luftiger und hat mehr Ritzen und Spalten durch die das Wasser laufen kann. Aus diesem Grund kann das Getreide im gepflügten Boden besser wachsen.</p> <p>Gut zu wissen: In der Schweiz werden die Kulturen teilweise auch ohne pflügen angebaut. Man spricht von in diesem Fall von Direktsaat.</p>
	<p><b>Ernte</b></p> <p>Die Landwirtschaft betreibende Person schaut immer wieder nach dem Getreide, um den richtigen Zeitpunkt für die Ernte zu bestimmen. Das Getreide muss vollkommen reif sein, bevor es geerntet wird. Nun muss noch das Wetter stimmen, denn bei Regen kann nicht geerntet werden. Bei der Ernte wird das reife Getreide gedroschen. Das bedeutet, das Getreidekorn wird im Mähdröschler von der Ähre getrennt.</p>
	<p><b>Pflanzenschutz</b></p> <p>Die Landwirtschaft betreibende Person beobachtet immer wieder, wie es dem Getreide geht: Ob es genügend wächst und ob es gesund ist. Es gibt nämlich Pflanzenkrankheiten oder Schädlinge, die dem Getreide schaden können. Bei den jungen und kleinen Getreidepflanzen muss die Landwirtschaft betreibende Person darauf achten, dass ihnen das Unkraut nicht den Platz wegnimmt. Um das Unkraut zu bekämpfen, können Herbizide eingesetzt werden. Es gibt aber auch Maschinen, die das Unkraut zwischen dem gesäten Getreide mechanisch unter Kontrolle halten.</p>
	<p><b>Eggen</b></p> <p>Beim Eggen werden grosse Erdklumpen zerteilt. Der Boden wird lockerer und krümeliger. Im gelockerten Boden kann das Getreide besser wachsen.</p>

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



6/11



Lerne die verschiedenen Maschinen der Landwirtschaft kennen, indem du die Texte liest. Klebe danach das richtige Bild neben die Beschreibung der Maschine. Schreibe daneben bei welchem Schritt die Maschine benutzt wird.

<p><b>Pflug</b> Der Pflug wird mit dem Traktor über das Feld gezogen. Die Pflugscharen schneiden in den Boden und wenden die Erde. Die Pflanzenreste der letzten Ernte werden in den Boden eingearbeitet. Man sagt „der Boden wird gewendet“, denn Erde die vorher unten war liegt nach dem Pflügen an der Oberfläche.</p>		
<p><b>Egge / Kreiselegge</b> Die Egge ist so etwas wie ein Kamm für den Boden. Dabei lockert sie die oberste Bodenschicht und zerteilt grosse Erdbrocken.</p>		
<p><b>Sämaschine</b> Diese Maschine zieht feine Rillen in den Boden, durch Rohre werden Samenkörner gesät und die Rille wird wieder verschlossen.</p>		
<p><b>Düngerstreuer / Mistzetter / Druckfass</b> Mit dem Mistzetter oder dem Druckfass kann Hofdünger auf dem Feld ausgebracht werden. Mineraldünger wird mit dem Düngerstreuer ausgebracht. Diese funktionieren ähnlich wie die Fahrzeuge, die im Winter Salz streuen. Der Dünger fällt auf eine Scheibe, die sich sehr schnell dreht und so den Dünger in alle Richtungen schleudert.</p>		

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



7/11

<p><b>Striegel</b> Der Striegel besteht aus einem Gitteraufbau, an dem viele Metallhaken befestigt sind. Wenn der Striegel nun mit einem Traktor über das Feld gezogen wird, reißen die Haken die Unkrautpflanzen aus dem Boden. Der Striegel wird eingesetzt, wenn das angepflanzte Getreide noch im Boden ist, oder wenn es bereits so gross und kräftig ist, dass der Striegel ihm nichts ausmacht.</p>		
<p><b>Mähdrescher</b> Der Mähdrescher ist eine besonders ausgeklügelte Maschine. Man kann damit über das Feld fahren und das Getreide vor dem Fahrzeug wird abgemäht. Es kommt direkt in einen Teil der Maschine, der sich sehr schnell dreht. Dort werden die Körner aus der Ähre herausgeschleudert. Dem sagt man „dreschen“. Die Körner werden von den Pflanzenresten (Stroh) getrennt und kommen in einen Tank auf der Maschine. Dieser wird dann in einen Wagen entleert.</p>		
<p><b>Feldspritze</b> Krankheiten und Schädlinge werden mit Pflanzenschutzmittel bekämpft, jedoch nur dann, wenn es absolut nötig ist. Dazu wird die Feldspritze am Traktor angehängt.</p>		

**Warum setzt die Landwirtschaft betreibende Person verschiedene Maschinen ein?**

---



---



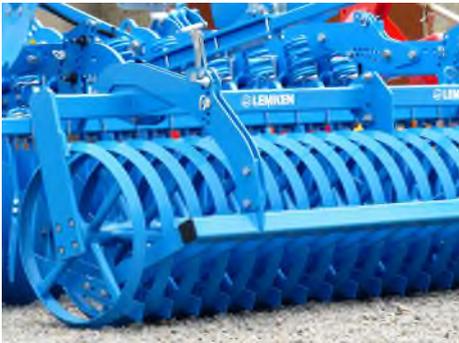
---

# Getreidearten

Arbeitsunterlagen



## Bilder der Maschinen:



# Getreidearten

Lösungsvorschläge



9/11

## Lösungsvorschläge

### Anbau von Getreide

5	<p><b>Düngen</b></p> <p>Das Getreide braucht neben Sonnenlicht, Luft und Wasser auch Nahrung, damit es wachsen kann. Diese Nahrung nennt man Nährstoffe. Die Pflanze findet die Nährstoffe im Boden und nimmt sie mit der Wurzel auf. Damit die Pflanzen genug Nährstoffe aufnehmen können, verteilt die Landwirtschaft betreibende Person in mehreren Gaben Dünger auf dem Feld. Man kann mit Mist oder Gülle düngen oder Mineraldünger einsetzen.</p>
3	<p><b>Aussaat</b></p> <p>Bei der Aussaat sät die Landwirtschaft betreibende Person mit der Sämaschine Getreidekörner reihenweise ins Feld. Aus diesen wachsen dann neue Getreidepflanzen. Die meisten Getreidearten werden im Herbst ausgesät. Die Körner keimen und wachsen, legen dann jedoch einen Wachstumsstopp ein. Diesen Getreidearten sagt man Wintergetreide. Es gibt auch Sommergetreide, welches im Vergleich zum Wintergetreide keine Winterpause braucht. Deshalb kann es im Frühling gesät werden. Der Ertrag von Sommergetreide ist jedoch tiefer.</p>
1	<p><b>Pflügen</b></p> <p>Beim Pflügen wird die obere Schicht des Felds umgegraben. Dadurch wird der Boden aufgelockert und alte Pflanzenreste werden mit der Erde vermischt. Der gepflügte Boden ist luftiger und hat mehr Ritzen und Spalten durch die das Wasser laufen kann. Aus diesem Grund kann das Getreide im gepflügten Boden besser wachsen. Gut zu wissen: In der Schweiz werden die Kulturen teilweise auch ohne pflügen angebaut. Man spricht von in diesem Fall von Direktsaat.</p>
6	<p><b>Ernte</b></p> <p>Die Landwirtschaft betreibende Person schaut immer wieder nach dem Getreide, um den richtigen Zeitpunkt für die Ernte zu bestimmen. Das Getreide muss vollkommen reif sein, bevor es geerntet wird. Nun muss noch das Wetter stimmen, denn bei Regen kann nicht geerntet werden. Bei der Ernte wird das reife Getreide gedroschen. Das bedeutet, das Getreidekorn wird im Mähdrescher von der Ähre getrennt.</p>
4	<p><b>Pflanzenschutz</b></p> <p>Die Landwirtschaft betreibende Person beobachtet immer wieder, wie es dem Getreide geht: Ob es genügend wächst und ob es gesund ist. Es gibt nämlich Pflanzenkrankheiten oder Schädlinge, die dem Getreide schaden können. Bei den jungen und kleinen Getreidepflanzen muss die Landwirtschaft betreibende Person darauf achten, dass ihnen das Unkraut nicht den Platz wegnimmt. Um das Unkraut zu bekämpfen, können Herbizide eingesetzt werden. Es gibt aber auch Maschinen, die das Unkraut zwischen dem gesäten Getreide mechanisch unter Kontrolle halten.</p>
2	<p><b>Eggen</b></p> <p>Beim Eggen werden grosse Erdklumpen zerteilt. Der Boden wird lockerer und krümeliger. Im gelockerten Boden kann das Getreide besser wachsen.</p>

# Getreidearten

Lösungsvorschläge



10/11

## Maschinen in der Landwirtschaft

<p><b>Pflug</b> Der Pflug wird mit dem Traktor über das Feld gezogen. Die Pflugscharen schneiden in den Boden und wenden die Erde. Die Pflanzenreste der letzten Ernte werden in den Boden eingearbeitet. Man sagt „der Boden wird gewendet“ denn Erde, die vorher unten war liegt nach dem Pflügen an der Oberfläche.</p>		<p><b>Pflügen</b></p>
<p><b>Egge / Kreiselegge</b> Die Egge ist so etwas wie ein Kamm für den Boden. Dabei lockert sie die oberste Bodenschicht und zerteilt grosse Erdbrocken.</p>		<p><b>Eggen</b></p>
<p><b>Sämaschine</b> Diese Maschine zieht feine Rillen in den Boden, durch Rohre werden Samenkörner gesät und die Rille wird wieder verschlossen.</p>		<p><b>Aussaat</b></p>
<p><b>Düngerstreuer</b> Mit dieser Maschine kann Hofdünger über dem gesamten Feld verstreut werden. Die meisten Düngerstreuer funktionieren ähnlich wie die Fahrzeuge, die im Winter Salz streuen. Der Dünger fällt auf eine Scheibe, die sich sehr schnell dreht und so den Dünger in alle Richtungen schleudert.</p>		<p><b>Düngen</b></p>

# Getreidearten

Lösungsvorschläge



11/11

<p><b>Striegel</b> Der Striegel besteht aus einem Gitter, an dem viele Metallhaken befestigt sind. Wenn der Striegel nun mit einem Traktor über das Feld gezogen wird, reißen die Haken kleine Unkrautpflanzen aus dem Boden. Der Striegel wird eingesetzt, wenn das angepflanzte Getreide noch im Boden ist, oder wenn es bereits so gross und kräftig ist, dass der Striegel ihm nichts ausmacht.</p>		<p><b>Unkraut bekämpfen</b></p>
<p><b>Mähdrescher</b> Der Mähdrescher ist eine besonders ausgeklügelte Maschine. Man kann damit über das Feld fahren und das Getreide vor dem Fahrzeug wird abgemäht. Es kommt direkt in einen Teil der Maschine der sich sehr schnell dreht. Dort werden die Körner aus der Ähre herausgeschleudert. Dem sagt man „dreschen“. Die Körner werden von den Pflanzenresten (Stroh) getrennt und kommen in einen Tank auf der Maschine.</p>		<p><b>Ernte</b></p>
<p><b>Feldspritze</b> Krankheiten und Schädlinge werden mit Pflanzenschutzmittel bekämpft, jedoch nur dann, wenn es absolut nötig ist. Dazu wird die Feldspritze am Traktor angehängt.</p>		<p><b>Krankheiten und Schädlinge bekämpfen</b></p>

## Warum hat die Landwirtschaft betreibende Person eigentlich so viele Maschinen?

Die Maschinen helfen der Landwirtschaft betreibenden Person die einzelnen Arbeitsschritte rationell zu erledigen. Mit ihrer Hilfe kann die Person sich allein um seine Kulturen kümmern. Früher hätten viele Leute helfen und hart arbeiten müssen. Wer schon einmal im Garten gearbeitet hat, weiss, wie anstrengend es ist, in der Erde zu graben und Unkraut aus dem Boden zu ziehen.

# Das Brot in der Sprache

Informationen für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS sollen sich Gedanken darüber machen, was die Sprichwörter für eine Bedeutung haben und woher sie kommen könnten (historischer Hintergrund).</p> <p>Anschliessend soll die LP mit den SuS diskutieren, welche Bedeutung Brot für sie hat und was sie denken, welchen Stellenwert Brot heute für die Menschen noch hat.</p> <p>Für besonders interessierte oder schnelle SuS gibt es zusätzlich ein Suchsel.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Auf diese Weise soll das Bewusstsein für den wichtigen Stellenwert von Brot in unserer Kultur und Gesellschaft verstärkt werden.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt</li> <li>• Suchsel</li> <li>• Lösungsvorschläge</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	45`

# Das Brot in der Sprache

Arbeitsunterlagen



## Sprichwörter rund um das Wortfeld „Brot“



Lies die Sprichwörter durch. Überleg dir, was sie für eine Bedeutung haben, warum man sie wohl erfunden hat, und schreibe es auf.

### 1) Altes Brot ist nicht hart, kein Brot, das ist hart.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

### 2) Den Fünfer und das Weggli (haben) wollen.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

# Das Brot in der Sprache

Arbeitsunterlagen



## 3) Etwas geht weg wie warme Semmeln (Weggli).

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

## 4) Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

## 5) Die Spreu vom Weizen trennen.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

# Das Brot in der Sprache

Arbeitsunterlagen



## 6) Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

## 7) Kleine(re) Brötchen backen.

Bedeutung:

---

---

---

Hintergrund:

---

---

---

# Das Brot in der Sprache

Arbeitsunterlagen



## Suchsel zum Thema „Brot“



Beantworte zuerst die Fragen und suche anschliessend die Lösungswörter im Suchsel.

Was ist die wichtigste Zutat, um ein Brot zu backen? \_ \_ \_ \_

Was braucht es, damit ein Brot schön luftig wird? \_ \_ \_ \_

Eine Alternative zum Brot, die es meist am Sonntag gibt? \_ \_ \_ \_

Aus was wird Mehl hergestellt? \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

Wie heisst die flüssige Zutat für ein Brot? \_ \_ \_ \_ \_ \_

Was tut man, wenn alle Zutaten in der Schüssel sind? \_ \_ \_ \_ \_ \_

Was kann man laut Sprichwort nicht mit dem Fünfer haben? \_ \_ \_ \_ \_ \_

Was macht man mit dem Teig, wenn man ihn in den Ofen schiebt?

\_ \_ \_ \_ \_ \_

# Das Brot in der Sprache

Arbeitsunterlagen



G	M	X	I	M	O	M	S	D	S
C	E	N	I	Z	O	P	F	H	W
B	W	T	V	Q	M	F	T	V	W
A	E	M	R	K	N	E	T	E	N
C	G	W	E	E	R	K	P	P	T
K	G	A	H	H	I	P	T	H	P
E	L	S	E	D	L	D	F	Y	B
N	I	S	F	G	S	R	E	F	O
K	E	E	E	Y	N	D	R	L	S
T	X	R	N	Y	S	S	J	R	S

# Das Brot in der Sprache

Lösungsvorschläge



## Lösungsvorschläge

### Sprichwörter

#### 1) Altes Brot ist nicht hart, kein Brot, das ist hart.

**Bedeutung:**

Wenig zu essen / alte Esswaren ist immer noch besser als gar nichts zu essen.

**Hintergrund:**

Früher waren die Leute sehr arm und mussten oft Hunger leiden. Da konnte man sich glücklich schätzen, wenn man überhaupt etwas zu essen hatte.

#### 2) Den Fünfer und das Weggli (haben) wollen.

**Bedeutung:**

Wenn man zwei Vorteile geniessen will, die sich gegenseitig ausschliessen.

**Hintergrund:**

Früher war alles noch viel günstiger und man konnte sich für 5 Rappen ein Weggli kaufen. Man stelle sich jetzt vor, ein Kind bekommt Taschengeld und will sich ein Weggli kaufen, aber das Geld nicht ausgeben. Das geht natürlich nicht.

#### 3) Etwas geht weg wie warme Semmeln.

**Bedeutung:**

Etwas ist heiss begehrt, jeder will es haben.

**Hintergrund:**

Frisches Brot riecht herrlich und schmeckt am besten. Jeder will das frische leckere Brot haben, sodass es ganz schnell weg ist

#### 4) Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

**Bedeutung:**

Es gibt noch andere Dinge im Leben als Essen, die wichtig sind.

**Hintergrund:**

Menschen brauchen nicht nur Essen und Trinken, um gesund und glücklich zu sein. Dieses Sprichwort stammt ursprünglich aus der Bibel und bezog sich auf die Hinwendung zu Gott.

# Das Brot in der Sprache

Lösungsvorschläge



## 5) Die Spreu vom Weizen trennen.

### **Bedeutung:**

Das Gute vom Schlechten, das Nützliche vom Unnützen, das Richtige vom Falschen trennen.

### **Hintergrund:**

Die Redewendung wird bereits in der Bibel im Übertragenen Sinne gebraucht: Johannes der Täufer erklärt, dass alle der Prüfung Gottes unterzogen werden, der die Gläubigen von den Ungläubigen trennt. Das verwendete Bild stammt aus einem Verfahren der Landwirtschaft – dem Dreschen.

## 6) Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

### **Bedeutung:**

Wer zuerst da ist, kommt zuerst an die Reihe. Oder auch negativ: Wer zu spät kommt, kann keine Ansprüche geltend machen.

### **Hintergrund:**

Das Sprichwort stammt aus dem Mittelalter. Früher brachten die Bauern ihr eigenes Korn zur Mühle und dort galt das Vortrittsrecht des Ersten. So lautet das Sprichwort in der längeren Form: Wer zuerst zur Mühle kommt, mahlt zuerst.

## 7) Kleine(re) Brötchen backen.

### **Bedeutung:**

Sich (nach anfänglicher Prahlerei) zurücknehmen, bescheiden werden. Sich einschränken (müssen).

### **Hintergrund:**

Diese Redewendung stammt aus der Zeit als Hungersnot herrschte. Damals musste man sich, wenn überhaupt, mit kleinen Brötchen zufriedengeben.

# Das Brot in der Sprache

Lösungsvorschläge



## Suchsel

Mehl, Hefe, Zopf, Getreide, Wasser, kneten, Weggli, backen

G	M	X	I	M	O	M	S	D	S
C	E	N	I	Z	O	P	F	H	W
B	W	T	V	Q	M	F	T	V	W
A	E	M	R	K	N	E	T	E	N
C	G	W	E	E	R	K	P	P	T
K	G	A	H	H	I	P	T	H	P
E	L	S	E	D	L	D	F	Y	B
N	I	S	F	G	S	R	E	F	O
K	E	E	E	Y	N	D	R	L	S
T	X	R	N	Y	S	S	J	R	S

# Geschichte von Korn und Brot

Information für Lehrpersonen



1/7

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lesen die Geschichte und können die Bilder den einzelnen Textabschnitten zuordnen und einkleben.
<b>Ziel</b>	Die SuS kennen die Geschichte des Brotes: vom Anbau des Kornes, der Herstellung von Mehl bis zum Backen von Brot.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Text „Die Geschichte von Korn und Brot“ mit den dazugehörigen Bildern</li> <li>• Lösungsvorschläge</li> <li>• Schere und Leim</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	30`

Zusätzliche  
Informationen:

- Ein weiterer denkbarer Ansatz wäre es, den SuS die Bilder zu zeigen. Nun sollen die SuS zu einem Bild schreiben: Was ist abgebildet und was passiert dort ihrer Meinung nach.  
Erst danach wird die Auflösung verraten und das Arbeitsblatt mit der Geschichte des Brots bearbeitet.
- Als Alternative wäre es denkbar die Geschichte des Brots zu erzählen und gemeinsam mit den SuS die Bilder in eine Reihenfolge zu bringen. Danach erhalten die SuS dieselben Bilder und schreiben dazu selbst die soeben gehörte Geschichte des Brots auf. Als Hilfestellung kann die LP wichtige Schlüsselbegriffe an der Tafel neben den jeweiligen Bildern notieren.

# Geschichte von Korn und Brot

Arbeitsunterlagen



2/7



Lies den Text durch. Schneide die Bilder auf der anderen Seite aus und klebe sie neben den passenden Textabschnitt.

<p>Schon in der Altsteinzeit sammelte man vor allem in Asien essbare Gräser und Körner. Das Sammeln war nebst dem Jagen von Tieren die wichtigste Methode der Nahrungsbeschaffung. Die älteste Getreidesorte ist Gerste.</p>	
<p>In der Jungsteinzeit betrieben die Menschen bereits Ackerbau, welcher Hackbau genannt wird. Der Name entstand dadurch, dass das Getreide mit einer Steinsichel abgehackt wurde. Die Körner wurden dann mit Stöcken aus den Ähren gedrescht.</p>	
<p>Schon einige tausend Jahre vor Christus verarbeitete man Getreide. Man brach die Körner mit Reibsteinen, Mörsern und Reibmühlen zu Schrot. Das erste Mehl war also sehr grobkörnig.</p>	

# Geschichte von Korn und Brot

Arbeitsunterlagen



3/7

<p>Aus dem Schrot wurde mit Fett und Wasser oder Milch ein Brei hergestellt. Der Brei wurde dann auf erhitzten Steinen zu kleinen Fladen gebacken. Diese mussten warm gegessen werden, da sie sehr schnell steinhart wurden. Die Jäger verwendeten die harten Fladen als Reiseproviant, welche mit Wasser oder Milch wieder aufgeweicht werden konnten. Dies war ca. 2000 Jahre vor Christus.</p>	
<p>Wird der Fladenteig nicht sofort gebacken, so beginnt er zu gären. Dies wurde ungefähr 1800 v.Chr. in Ägypten entdeckt. Wird dieser Teig gebacken, so ging er auf und wurde viel lockerer und schmackhafter. Der Sauerteig war entdeckt. Diese Methode verbreitete sich schnell und man begann, neben den Häusern Öfen zu bauen.</p>	
<p>Um ca. 300 v.Chr. entstanden die ersten drehbaren Getreidemühlen, welche von Eseln oder Pferden angetrieben wurden. Man nannte sie „Göpelmühlen“. Zusätzlich begann man, das Schrot abzusieben, um das Mehl zu verfeinern. Die alten Römer begannen, erste Bäckereien zu eröffnen.</p>	

# Geschichte von Korn und Brot

Arbeitsunterlagen



<p>Die Göpelmühle wurde anschliessend von der Wassermühle abgelöst. Erst um 1200 n.Chr. wurde die Windmühle erfunden.</p>	
<p>Heutzutage wird Mehl und Brot in riesigen Mengen hergestellt. Es zählt zu den Grundnahrungsmitteln. In der Schweiz werden jährlich rund 370`000 Tonnen Mehl hergestellt. Das sind 370 Millionen Kilopack Mehl. Im Durchschnitt isst jeder Schweizer rund 49kg Brot pro Jahr.</p>	

# Geschichte von Korn und Brot

Arbeitsunterlagen



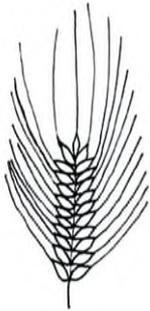
5/7



**Fladenbrot**



**Mühle**



**Gerste**



**Windmühle**



**Steinsichel**



**Holzofen**



**Göpelmühle**



**Reibmahlstein**

# Geschichte von Korn und Brot

Lösungsvorschläge



6/7

<p>Schon in der Altsteinzeit sammelte man vor allem in Asien essbare Gräser und Körner. Das Sammeln war nebst dem Jagen von Tieren die wichtigste Methode der Nahrungsbeschaffung. Die älteste Getreidesorte ist Gerste.</p>	 <p><b>Gerste</b></p>
<p>In der Jungsteinzeit betrieben die Menschen bereits Ackerbau, welcher Hackbau genannt wird. Der Name entstand dadurch, dass das Getreide mit einer Steinsichel abgehackt wurde. Die Körner wurden dann mit Stöcken aus den Ähren gedrescht.</p>	 <p><b>Steinsichel</b></p>
<p>Schon einige tausend Jahre vor Christus verarbeitete man Getreide. Man brach die Körner mit Reibsteinen, Mörsern und Reibmühlen zu Schrot. Das erste Mehl war also sehr grobkörnig.</p>	 <p><b>Reibmahlstein</b></p>
<p>Aus dem Schrot wurde mit Fett und Wasser oder Milch ein Brei hergestellt. Der Brei wurde dann auf erhitzten Steinen zu kleinen Fladen gebacken. Diese mussten warm gegessen werden, da sie sehr schnell steinhart wurden. Die Jäger verwendeten die harten Fladen als Reiseproviant, welche mit Wasser oder Milch wieder aufgeweicht werden konnten. Dies war ca. 2000 Jahre vor Christus.</p>	 <p><b>Fladenbrot</b></p>

# Geschichte von Korn und Brot

Lösungsvorschläge



7/7

<p>Wird der Fladenteig nicht sofort gebacken, so beginnt er zu gären. Dies wurde ungefähr 1800 v.Chr. in Ägypten entdeckt.</p> <p>Wird dieser Teig gebacken, so ging er auf und wurde viel lockerer und schmackhafter. Der Sauerteig war entdeckt. Diese Methode verbreitete sich schnell und man begann, neben den Häusern Öfen zu bauen.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Holzofen</b></p>
<p>Um ca. 300 v.Chr. entstanden die ersten drehbaren Getreidemühlen, welche von Eseln oder Pferden angetrieben wurden. Man nannte sie „Göpelmühlen“.</p> <p>Zusätzlich begann man, das Schrot abzusieben, um das Mehl zu verfeinern. Die alten Römer begannen, erste Bäckereien zu eröffnen.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Göpelmühle</b></p>
<p>Die Göpelmühle wurde anschliessend von der Wassermühle abgelöst. Erst um 1200 n.Chr. wurde die Windmühle erfunden.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Windmühle</b></p>
<p>Heutzutage wird Mehl und Brot in riesigen Mengen hergestellt. Es zählt zu den Grundnahrungsmitteln. In der Schweiz werden jährlich rund 370`000 Tonnen Mehl hergestellt. Das sind 370 Millionen Kilopack Mehl.</p> <p>Im Durchschnitt isst jeder Schweizer rund 49kg Brot pro Jahr.</p>	 <p style="text-align: center;"><b>Mühle</b></p>

# Vom Korn zum Mehl

Information für Lehrpersonen



1/4

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS schauen sich verschiedene Filme auf YouTube an. Dies kann je nach verfügbaren Abspielgeräten in Gruppen oder im Plenum stattfinden. Nach dem Betrachten der Filme sollen die Fragen schriftlich beantwortet werden (auch dies entweder in Gruppen oder einzeln). Anschliessend werden die Antworten im Plenum besprochen und über Unterschiede von heute zu früher nachgedacht.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS kennen die verschiedenen Elemente in der Herstellung von Mehl. Sie können diese in eigenen Worten zusammenfassen. Zudem soll im Anschluss durch eine Diskussion über Unterschiede der Mehlherstellung früher und heute nachgedacht werden. Die SuS werden sich dadurch über Veränderungen in der Herstellung bewusst, so beispielsweise, dass Mahlen heute durch technische Entwicklungen weniger körperliche Arbeit erfordert als früher, oder sich die Weizensorten ebenfalls weiterentwickelt haben.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Video (Links siehe unten)</li> <li>• Arbeitsblatt und Lösungsvorschläge</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	GA / Plenum
<b>Zeit</b>	30`

Zusätzliche  
Informationen:

- Link zum ersten Video: [www.youtube.com/watch?v=L\\_Cj5QXqtbQ](http://www.youtube.com/watch?v=L_Cj5QXqtbQ)
- weitere Berufe, die mit dem Brot arbeiten:  
Bäcker:in [www.youtube.com/watch?v=S-WWXBmeW0s](http://www.youtube.com/watch?v=S-WWXBmeW0s)  
Köch:in [www.youtube.com/watch?v=65wtxLudEEc](http://www.youtube.com/watch?v=65wtxLudEEc)  
Ernährungsberater:in [www.youtube.com/watch?v=HpWlmepBqtk](http://www.youtube.com/watch?v=HpWlmepBqtk)
- Zusätzlich kann die LP fragen, was die Kinder mithilfe der Videos neu dazugelernt haben und was sie bereits wussten. Alternativ könnte vor dem Video das bereits vorhandene Wissen gesammelt und ausgetauscht werden.

## Namen, Dauer und Link der einzelnen Videos:

Getreidezüchtung für schweizerbrot.ch, 1:38 Min., [www.youtube.com/watch?v=L\\_Cj5QXqtbQ](http://www.youtube.com/watch?v=L_Cj5QXqtbQ)  
 Saatgutvermehrung für schweizerbrot.ch, 1:31 Min., [www.youtube.com/watch?v=T53rXZTmIFM](http://www.youtube.com/watch?v=T53rXZTmIFM)  
 Landwirt für schweizerbrot.ch, 01:30 Min., [www.youtube.com/watch?v=ejzuByWIVdc](http://www.youtube.com/watch?v=ejzuByWIVdc)  
 Müller für schweizerbrot.ch, 01:32 Min., [www.youtube.com/watch?v=qcyofM5jEtA](http://www.youtube.com/watch?v=qcyofM5jEtA)

# Vom Korn zum Mehl

Arbeitsunterlagen



## Fragen zum Video



Schau dir die Videos bis an. Beantworte dann nach jedem Video jeweils die Fragen dazu.

### Getreidezüchtung

Welche Dinge müssen bei der Getreidezüchtung beachtet werden?

---

---

---

Ist die Getreidezüchtung eine schnelle Sache?

---

---

---

### Landwirt

Wie viele Getreideproduzenten gibt es in der Schweiz?

---

---

---

Von was sind die Getreidebauern stark abhängig?

---

---

---

# Vom Korn zum Mehl

Arbeitsunterlagen



## Saatgutvermehrung

Beschreibe die Aufgabe des Saatgutproduzenten.

---

---

---

Weisst du wie lange vor dem, dass dein Brot auf dem Tisch ist, das Saatgut produziert wird?

---

---

---

## Müller

Was geschieht in der Mühle?

---

---

---

## Früher und heute

Was denkt ihr, was ist heute anders als vor 200 Jahren? Wie hat sich zum Beispiel der Beruf des Müllers verändert?

---

---

---

---

---

# Vom Korn zum Mehl

Lösungsvorschläge



4/4

## Lösungsvorschläge

### Getreidezüchtung

Welche Dinge müssen bei der Getreidezüchtung beachtet werden?

Das Getreide soll eine gute Backqualität haben. Diese wird denn auch kontinuierlich weiterentwickelt. Die Getreidepflanzen sollen aber auch gut produzierbar sein für die Landwirte, beachtet werden deshalb auch Ertrag, Standfestigkeit oder Krankheitsresistenzen. Die Sorten müssen somit die Erwartungen aller Marktpartner erfüllen.

Ist die Getreidezüchtung eine schnelle Sache?

Nein, es braucht bis zu 15 Jahre, bis eine neue Sorte auf den Markt kommt.

### Landwirt

Wie viele Getreideproduzenten gibt es in der Schweiz?

20'000

Von was sind die Getreidebauern stark abhängig?

Sie sind stark vom Wetter abhängig.

### Saatgutvermehrung

Beschreibe die Aufgabe des Saatgutproduzenten.

Die Saatgutproduzenten bauen das Getreide an und bringen das Erntegut zu einer Vermehrungsorganisation. Diese reinigt das Erntegut, damit keine Fremdkörner, Spreuteile, Steine etc. dabei sind. Erfüllt es alle Vorgaben wird es zertifiziert und kann damit wieder als Saatgut eingesetzt werden.

Weisst du wie lange vor dem, dass dein Brot auf dem Tisch ist, das Saatgut produziert wird?

Das Saatgut wird bereits zwei Jahre vorher produziert. Es dauert so lange, da das Saatgut zuerst angebaut werden und aufbereitet werden muss. Aufgrund der zeitlichen Gegebenheiten (Saattermine / Erntetermine) muss die Bereitstellung deutlich früher erfolgen. Ausserdem braucht es einige Zeit, bis aus dem Basissaatgut genügend Saatgut hergestellt ist. Dafür reicht ein Jahr in der Regel nicht aus.

### Müller

Was geschieht in der Mühle?

Das Getreide wird in einem Walzwerk zerkleinert und mithilfe eines Siebes in die verschiedenen Grössen sortiert, damit es bis zum gewünschten Feinheitsgrad gemahlen wird. anschliessend wird das Mehl gelagert und in Säcken oder lose in Silofahrzeugen zu den Abnehmern gebracht.

### Früher und heute

Was denkt ihr, was ist heute anders als vor 200 Jahren? Wie hat sich zum Beispiel der Beruf des Müllers verändert?

Unterschiedliche Lösungen

Thematisieren kann man: Mahlen von Korn brauchte früher mehr körperliche Arbeitskraft. Heute moderne Maschinen vorhanden. Mühlen mit Wasserrad bilden heute die Ausnahme. Anforderungen an Müller sind angestiegen.

# Wie macht man Brot?

Information für Lehrpersonen



1/4

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Als Vorübung kann das Wissen der SuS aktiviert werden, indem man in der Klasse gemeinsam ein Mindmap zum Thema „Brot backen“ erstellt. Alle SuS fügen an das Mindmap an, was er/sie über das Thema weiss. Die LP kann Kategorien wie „Zutaten“ oder „Arbeitsschritte“ vorgeben. Danach füllen die SuS füllen den Lückentext aus.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS kennen die 4 Grundzutaten Mehl, Wasser, Salz und Hefe (oder Sauerteig)</p> <p>Die SuS wissen, wozu es die Hefe braucht (sie bewirkt, dass das Brot aufgeht)</p> <p>Die SuS können wichtige Grundschrte des Brot Backens nennen und kennen deren zeitliche Abfolge (Zutaten mischen, Teig kneten, Ruhephase, Brot formen, einschneiden, Backen)</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt</li> <li>• Lösungsvorschläge</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	Plenum / EA
<b>Zeit</b>	30'

Zusätzliche Informationen:

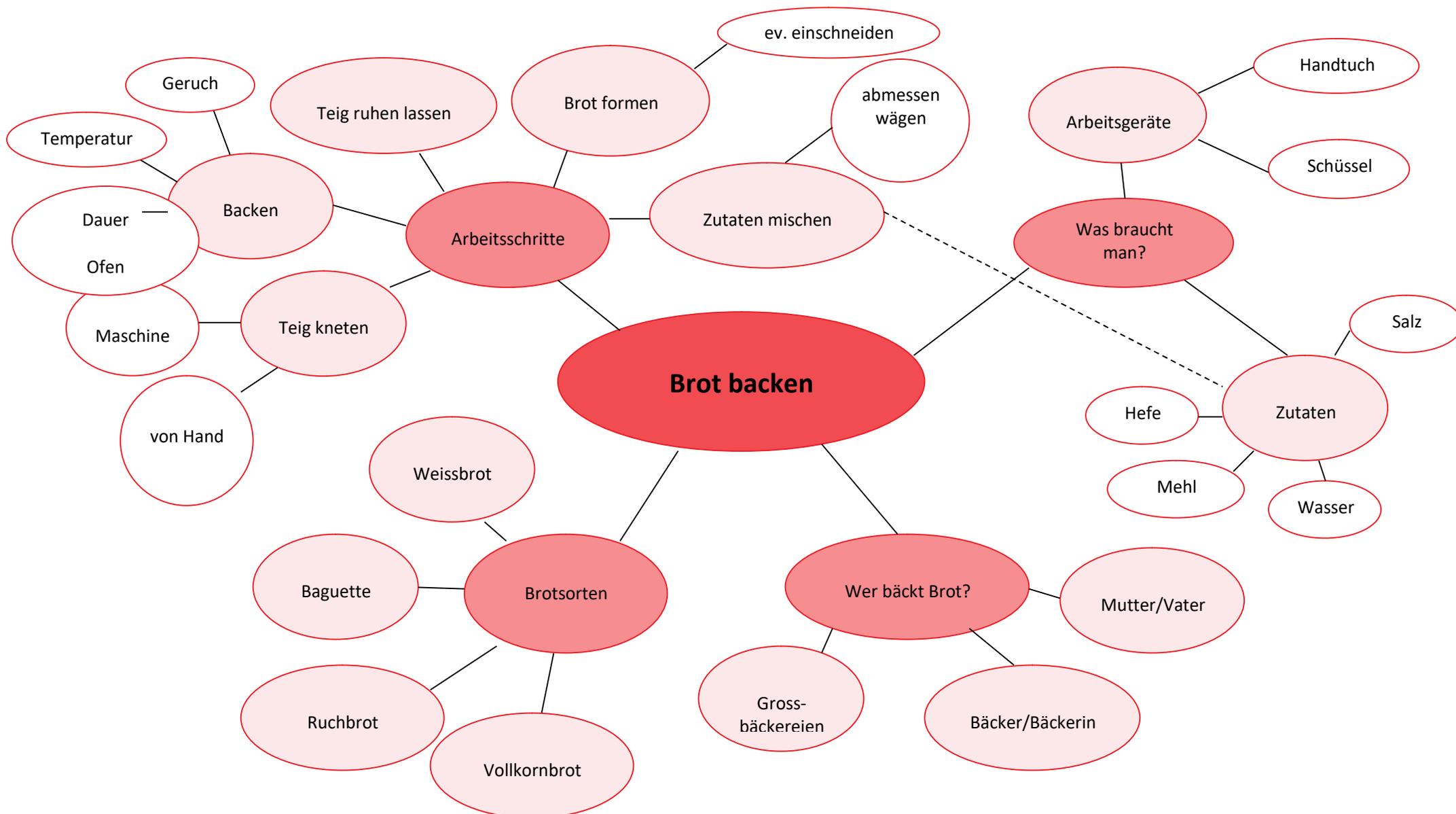
- Als Ergänzung können auch Brote in der Schule gebacken werden. Wenn es in der Schule keine Küche hat, können die SuS je eine Schüssel, ein Handtuch und einen Kochlöffel von zu Hause mitbringen. Das ungebackene Brötchen wird zum Schluss in der Schüssel mit nach Hause gegeben (mit einer Anleitung für das fertig backen).
- Brotrezepte findet man unter: <https://richemont-gastro.ch/gastronomie/gutes-bekoemmliches-brot/> Die Wirkung von Hefe kann man auch mit Experimenten beobachten und nachvollziehen.

# Wie macht man Brot?

Arbeitsunterlagen



2/4



# Wie macht man Brot?

Arbeitsunterlagen



3/4

## Blick in die Backstube



### Lies den Text und setze die folgenden Begriffe an der richtigen Stelle ein:

Maschinen – vermischt – Temperatur – tägliches – Teig – aufgehen Verkauf –  
gebacken – gut – Mehl, Wasser, Speisesalz – Backofen – geknetet – luftig –  
Laiben – Messer – Nüsse, Früchte, Kerne – gären – Gelingen – Jahren

Wenn wir noch schlafen, bereitet der Bäcker bereits unser \_\_\_\_\_ Brot zu.  
Dies ist schon seit vielen hundert \_\_\_\_\_ so.



### Kneten

Für den klassischen Brotteig benötigt der Bäcker  
\_\_\_\_\_ Backhefe oder Sauerteig. Für  
Spezialbrote kommen weitere Zutaten zum Einsatz:  
\_\_\_\_\_ und vieles mehr.

Die Zutaten werden \_\_\_\_\_ und tüchtig geknetet. Damit  
das Brot richtig knusprig wird und \_\_\_\_\_ schmeckt, muss dem  
\_\_\_\_\_ grösste Aufmerksamkeit geschenkt werden.

### Gären

Nach dem Kneten lässt man den Teig \_\_\_\_\_. Während dieser Ruhezeit entfaltet die Hefe  
ihre Wirkung und lässt den Teig \_\_\_\_\_. Dadurch wird das Brot \_\_\_\_\_.  
Danach wird der Teig aufgeteilt, zu Brot-\_\_\_\_\_ geformt und je nach Brotsorte mit dem  
\_\_\_\_\_ eingeschnitten. Die Brotlaibe ruhen nun noch einmal für eine Weile, bevor sie in  
den \_\_\_\_\_ geschoben werden.

### Backen

Der Bäcker prüft, ob das Brot gut \_\_\_\_\_ ist, ob es  
das richtige Gewicht und die richtige Qualität hat. Wenn  
alles stimmt, kommt das Brot aus dem Ofen und in den  
\_\_\_\_\_.



Je nach Bäckerei kommen beim Backen auch  
\_\_\_\_\_ zum Einsatz, die dem Bäcker einen Teil der  
Handarbeit abnehmen, zum Beispiel Knetmaschinen.

Trotzdem braucht es für das \_\_\_\_\_ das ganze Können des Bäckers oder der Bäckerin.  
Die Zutaten müssen richtig abgemessen werden, der Teig muss gut \_\_\_\_\_ werden und  
die Teigruhezeit muss je nach \_\_\_\_\_ und Teigzusammensetzung angepasst werden.

# Wie macht man Brot?

Lösungsvorschläge



4/4

## Lösungsvorschläge

### Blick in die Backstube

Wenn wir noch schlafen, bereitet der Bäcker bereits unser tägliches Brot zu. Dies ist schon seit vielen hundert Jahren so.



### Kneten

Für den klassischen Brotteig benötigt der Bäcker Mehl, Wasser, Speisesalz Backhefe oder Sauerteig. Für Spezialbrote kommen weitere Zutaten zum Einsatz: Nüsse, Früchte, Kerne und vieles mehr. Die Zutaten werden vermischt und tüchtig geknetet. Damit das Brot richtig knusprig wird und gut schmeckt, muss dem Teig grösste Aufmerksamkeit geschenkt

werden.

### Gären

Nach dem Kneten lässt man den Teig gären. Während dieser Ruhezeit entfaltet die Hefe ihre Wirkung und lässt den Teig aufgehen. Dadurch wird das Brot luftig.

Danach wird der Teig aufgeteilt, zu Brot-Laiben geformt und je nach Brotsorte mit dem Messer eingeschnitten. Die Brotlaibe ruhen nun noch einmal für eine Weile, bevor sie in den Backofen geschoben werden.

### Backen

Der Bäcker prüft, ob das Brot gut gebacken ist, ob es das richtige Gewicht und die richtige Qualität hat. Wenn alles stimmt, kommt das Brot aus dem Ofen und in den Verkauf.



Je nach Bäckerei kommen beim Backen auch Maschinen zum Einsatz, die dem Bäcker einen Teil der Handarbeit abnehmen, zum Beispiel Knetmaschinen. Trotzdem braucht es für das Gelingen das ganze Können des Bäckers oder der Bäckerin. Die Zutaten müssen richtig abgemessen werden, der Teig muss gut geknetet werden und die Teigruhezeit muss je nach Temperatur und Teigzusammensetzung angepasst werden.

# Brotsorten

Information für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS erhalten einen Infotext über die Kantonsbrote der Schweiz. Sie lesen den Text und füllen schlussendlich das Kreuzworträtsel aus. Als Vertiefung können die Bilder der Brote in der Karte in den richtigen Kanton geklebt und dieser beschriftet werden.
<b>Ziel</b>	Die SuS können das Kreuzworträtsel mithilfe des Textes ausfüllen und erfahren so mehr über die Vielfalt des Brotes.  Die SuS können die Schweizer Kantone auf der Karte finden.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infotext</li> <li>• Kreuzworträtsel</li> <li>• Arbeitsblatt Kantone</li> <li>• Lösungen</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	45`

# Brotsorten

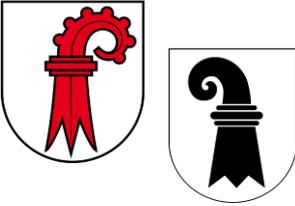
Arbeitsunterlagen



2/10



Lies die Texte durch und bearbeite anschliessend das Kreuzworträtsel.

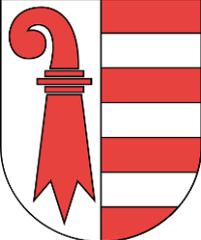
Kantonswappen	Kanton	Spezielles	Brot
	Aargau	Das Aargauerbrot ist oben S-förmig gerissen und wird nach dem Backen mit heissem Wasser bestrichen, was das Brot zum Glänzen bringt.	
	Basel-Land Basel-Stadt	Das Baslerbrot besteht aus zwei zusammengeschobenen Brotlaiben. Die mehlig-knusprige Kruste hat einen besonders kräftigen Geschmack.	
	Genf	Das Genferbrot ist flach wie ein Fladen und die Oberfläche ist rautenförmig eingeschnitten.	
	St. Gallen	Das St.Gallerbrot hat eine eingerissene Vorderseite und eine „Nase“. Um diese spezielle Brotform herzustellen braucht der Bäcker viel handwerkliches Geschick und Routine	
	Graubünden	Das Bündnerbrot ist ringförmig und drei Mal eingeschnitten. Es ist deshalb ringförmig, weil man es früher aufhängte. Das Brot wird im Mehl gewendet.	

# Brotsorten

Arbeitsunterlagen



3/10

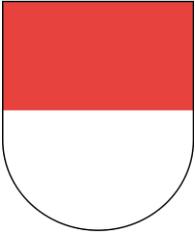
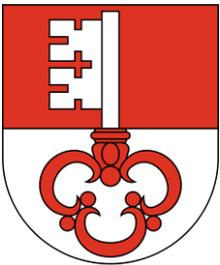
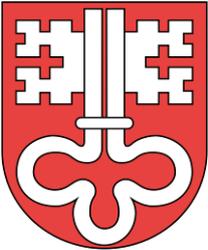
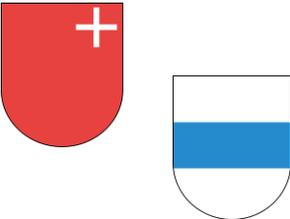
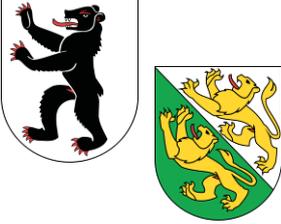
Kantonswappen	Kanton	Spezielles	Brot
	Tessin	Das Tessinerbrot besteht aus vier oder sechs Teilstücken und hat einen Längsschnitt. Das Brot wird von Hand gebrochen und nicht geschnitten	
	Glarus	Das Glarnerbrot hat eine länglich-ovale Form und ist in der Längsrichtung leicht gebogen. Es zeichnet sich durch einen tiefen Schnitt und einer dicken Kruste aus.	
	Jura	Das Jurabrot ist flach und leicht gewölbt. Es hat einen „Kantons-Stempel“ auf der Oberfläche.	
	Luzern	Das Luzernerbrot, auch „Wegge“ genannt, ist längs eingedrückt (nicht geschnitten) und wird sehr heiss gebacken, um eine dunkelbraune Kruste zu erzeugen.	
	Wallis	Das Walliser Roggenschrotbrot ist rund und flach. Es wird vor dem Backen im Roggenschrot gewendet. Da es mit Sauerteig gebacken wird, ist es sehr gut haltbar.	
	Schaffhausen	Das Schaffhauserbrot besteht aus zwei zusammengeschobenen Laiben und hat eine sehr glatte Oberfläche.	

# Brotsorten

Arbeitsunterlagen



4/10

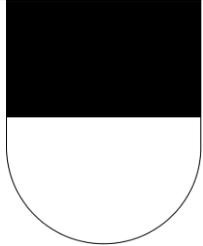
Kantonswappen	Kanton	Spezielles	Brot
	Solothurn	Das Solothurnerbrod hat unregelmässig grosse Löcher im Innern. Der Laib bricht auf einer Seite aus. Dafür wird eine Hälfte leicht über die andere gelegt.	
	Obwalden	Das Obwaldnerbrod ist ein längliches Stangenbrod und hat an einem Ende keine Kruste, weil beim Backen immer zwei zusammengehängt werden.	
	Nidwalden	Das Nidwaldnerbrod hat eigentlich eine runde Form, ist aber oval, weil es vor dem Backen in der Mitte tief eingeschnitten wird.	
	Schwyz und Zug	Das Schwyzer- und das Zugerbrod wird auch Kopfbrod genannt, weil ein Ende eingedrückt und unter den Laib geschoben wird.	
	Uri	Das Urnerbrod, auch „Hälberli“ genannt, besteht aus zwei zusammengescho-benen Laiben. An der Kontaktstelle entwickelt sich ein kleiner schöner Ausriss.	
	Appenzell und Thurgau	Das Appenzeller- und das Thurgauerbrod ist dasselbe Brod wie das St.Galler-Brod, nur ist es grösser	

# Brotsorten

Arbeitsunterlagen



5/10

Kantonswappen	Kanton	Spezielles	Brot
	Bern	Das Berner Brot wird sehr tief eingeschnitten und nach dem Backen mit heissem Wasser bestrichen. Es ist landesweit beliebt.	
	Neuenburg	Das Neuenburger Brot besteht aus zwei zusammengeschobenen Laiben, welche aber einzeln verkauft werden. Es hat einen sehr weichen Teig und eine dunkel glänzende Kruste.	
	Waadt	Das Waadtländer-Kreuzbrot wird mit Mehl bestäubt und anschliessend mit einem Wallholz kreuzartig eingedrückt. Es ist sehr knusprig.	
	Freiburg	Das Freiburger Brot ist rund und flach und hat ein Gittermuster auf der Oberfläche. Dieses wird vor dem Backen mit einem Stab eingedrückt.	
	Zürich	Das Zürcher Brot, auch Langbrot genannt, ist das meistverkaufte Brot in der Schweiz. Es wird drei bis fünf Mal eingeschnitten und hat eine längliche Form.	

# Brotsorten

Arbeitsunterlagen



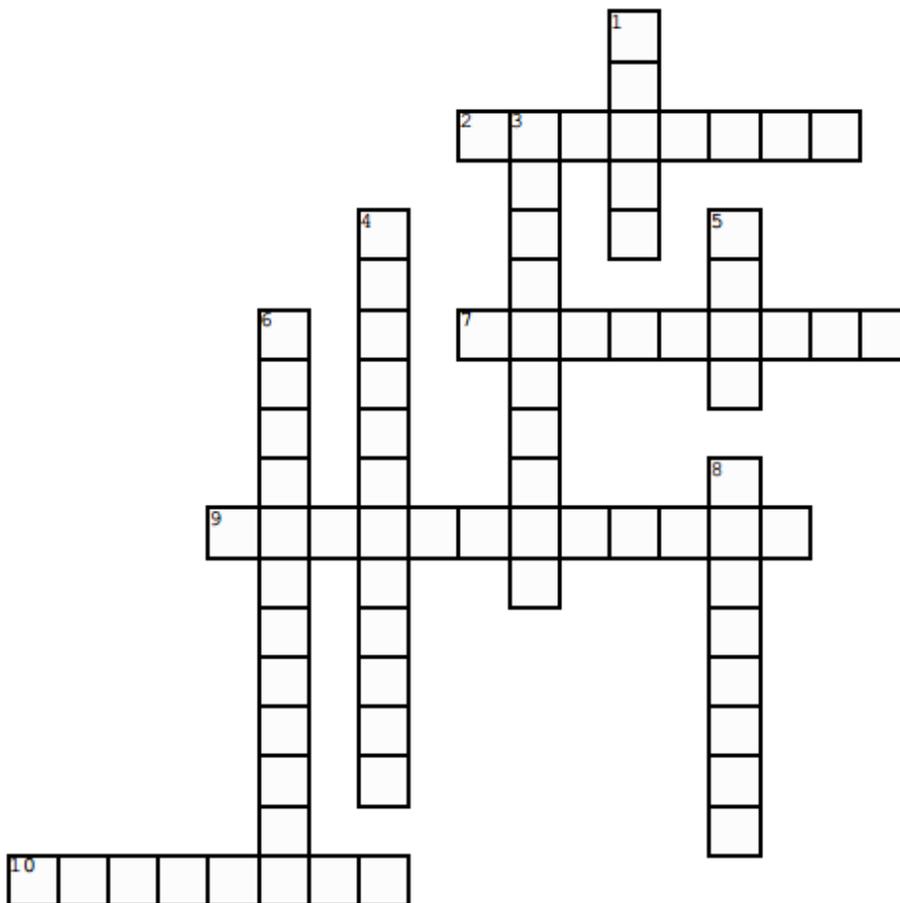
6/10

## Kantonsbrote



Löse das Kreuzworträtsel.

Beachte dabei, dass Ä=AE, Ö=OE, Ü=UE geschrieben wird und Zahlen ausgeschrieben sind (2=zwei).



Created with [TheTeachersCorner.net](http://TheTeachersCorner.net) [Crossword Puzzle Generator](http://TheTeachersCorner.net)

Created with [TheTeachersCorner.net](http://TheTeachersCorner.net) [Crossword Puzzle Generator](http://TheTeachersCorner.net)

### **Horizontal (von links nach rechts)**

2. Wie nennt man das meistverkaufte Brot der Schweiz?
7. Wie wird das Urner-Brot noch genannt?
9. Welches Brot wird gebrochen und nicht geschnitten?
10. Welches Kantonsbrot ist mit seinem Wappen verziert?

### **Vertikal (von oben nach unten)**

1. Anderer Name für das Luzernerbrot?
3. Das Bündnerbrot hat ein Loch in der Mitte, damit man es ..... kann.
4. In was wird das Waliserbrot gedreht?
5. Wie viele Brote bestehen aus zwei zusammengeschobenen Laiben?
6. Was hat das Freiburgerbrot auf seiner Oberfläche?
8. Anderer Name für das Schwyzer- und Zugerbrot?

# Brotsorten

Arbeitsunterlagen

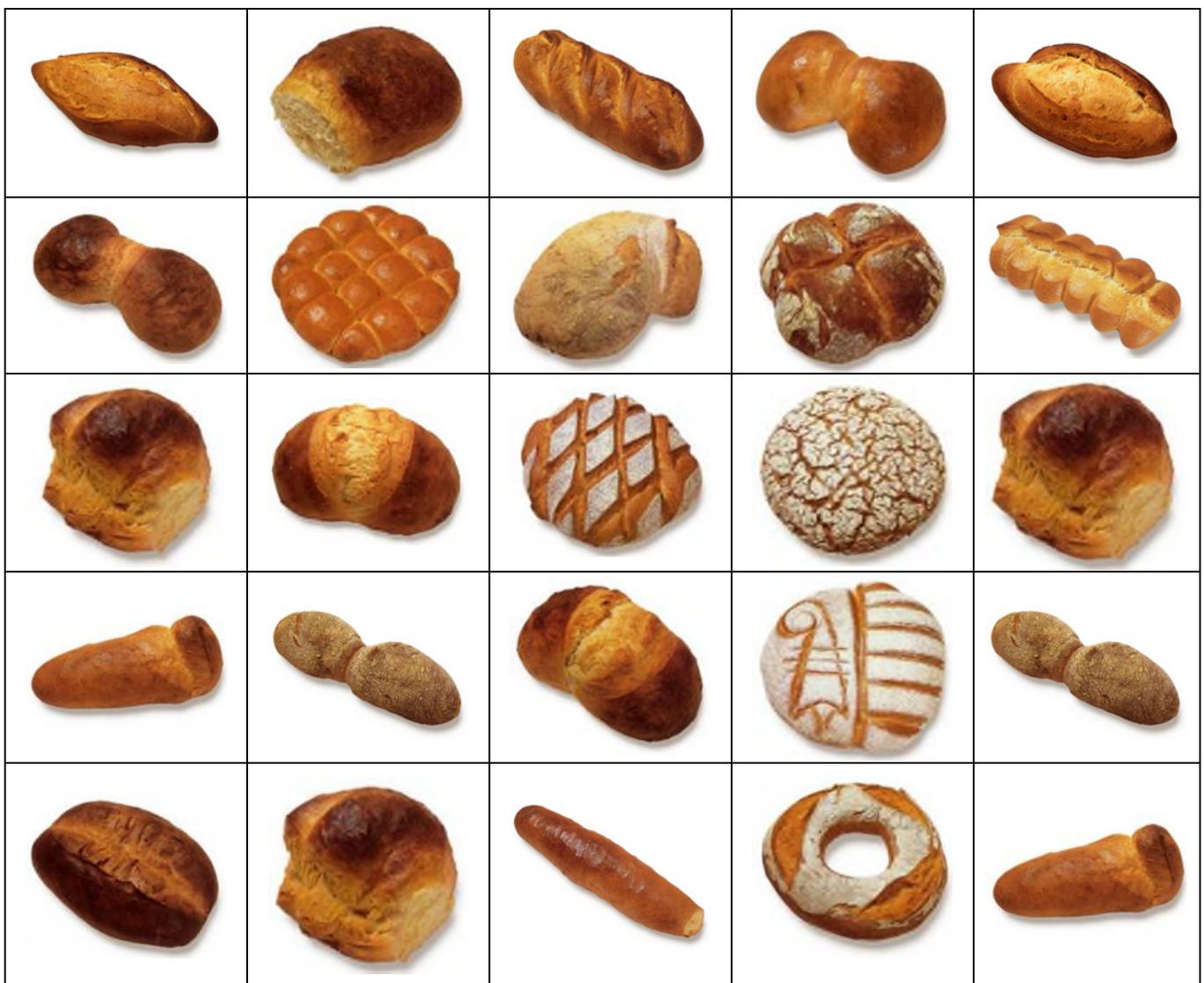


7/10

## Kennst du die Kantone und ihre Brote?



1. Schneide die Brote aus und klebe sie auf dem beigefügten Blatt in den richtigen Kanton.  
(Wenn es zu wenig Platz hat, kannst du das Brot auch neben die Karte kleben und eine Linie zum Kanton ziehen)
2. Beschrifte die Kantone.

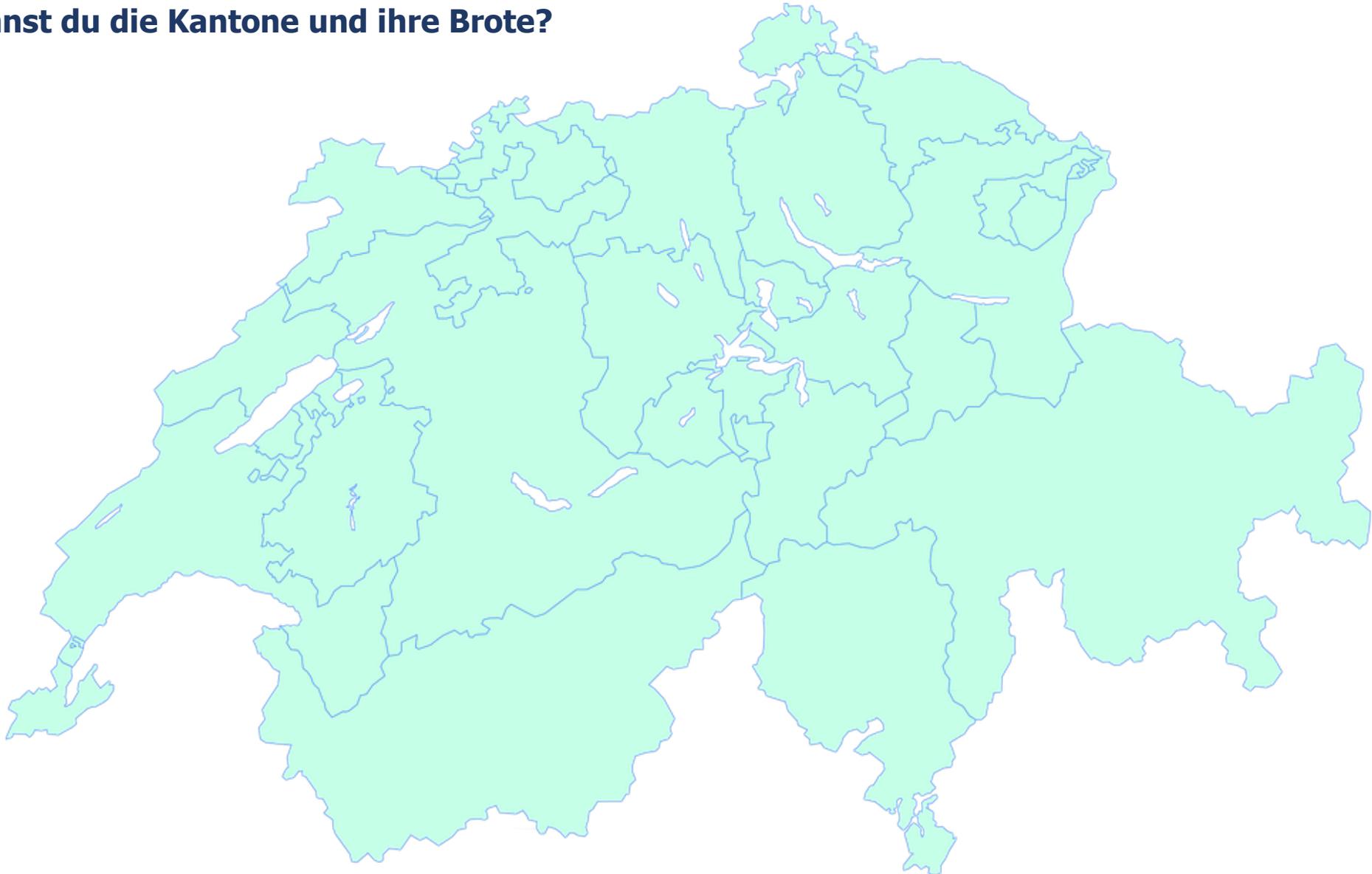


# Brotsorten

Arbeitsunterlagen



## Kennst du die Kantone und ihre Brote?



# Brotsorten

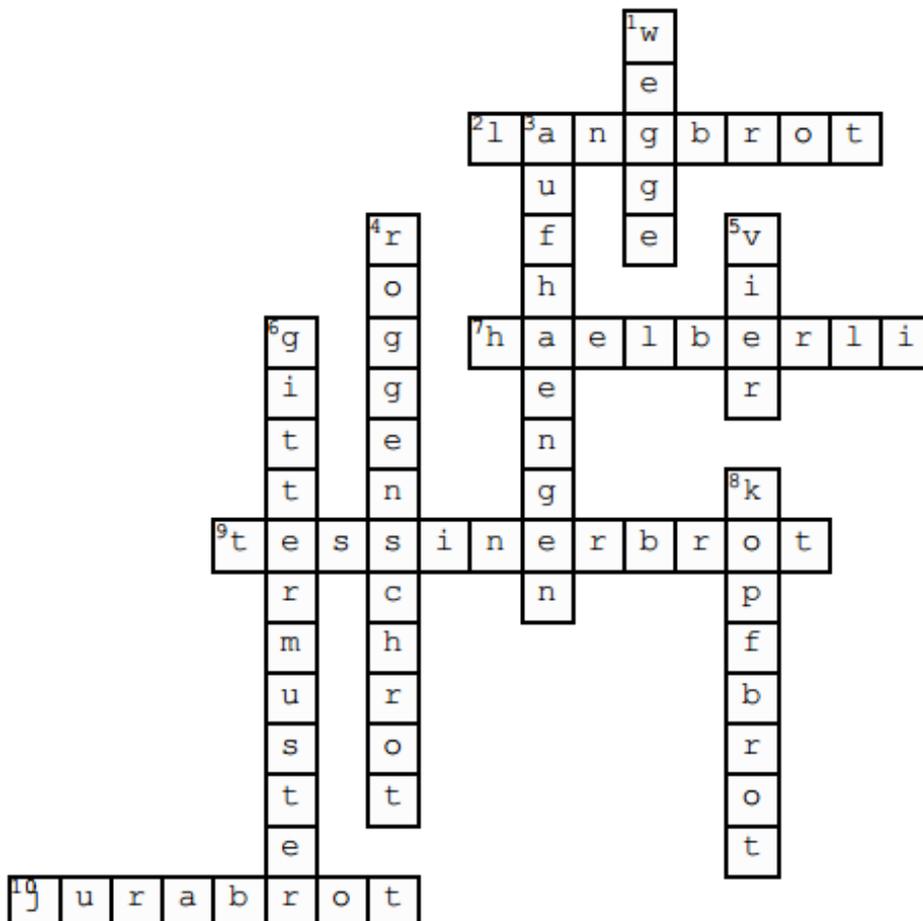
Lösungsvorschläge



9/10

## Lösungsvorschläge

### Kreuzworträtsel Kantonsbrote



Created with TheTeachersCorner.net [Crossword Puzzle Generator](#)

Created with TheTeachersCorner.net [Crossword Puzzle Generator](#)

#### **Horizontal (von links nach rechts)**

2. Wie nennt man das meistverkaufte Brot der Schweiz? (**langbrot**)
7. Wie wird das Urner-Brot noch genannt? (**haelberli**)
9. Welches Brot wird gebrochen und nicht geschnitten? (**tessinerbrot**)
10. Welches Kantonsbrot ist mit seinem Wappen verziert? (**jurabrot**)

#### **Vertikal (von oben nach unten)**

1. Anderer Name für das Luzernerbrot (**wegge**)
3. Das Bündnerbrot hat ein Loch in der Mitte, damit man es ..... kann? (**aufhaengen**)
4. In was wird das Waliserbrot gedreht? (**rogenschrot**)
5. Wie viele Brote bestehen aus zwei zusammengeschobenen Laiben (**vier**)
6. Was hat das Freiburgerbrot auf seiner Oberfläche? (**gittermuster**)
8. Anderer Name für das Schwyzer- und Zugerbrot (**kopfbrot**)

# Brotsorten

Lösungsvorschläge



10/10

## Kennst du die Kantone und ihre Brote?



# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Information für Lehrpersonen



1/6

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die LP erklärt, dass es beim Prozess vom Korn zum Brot drei Berufe unbedingt braucht. Die SuS versuchen herauszufinden, welche Berufe das sind. Es wird darüber gesprochen, was die Kinder bereits aus den vorherigen Arbeitsblättern von diesen Berufen wissen. Danach werden drei Gruppen gebildet. Jede Gruppe zeichnet für einen der drei Berufe ein Bild, um zu zeigen, was man in diesem Beruf macht. Als Hilfsmittel können Bücher oder die unten verlinkten Filme betrachtet werden. Die SuS zeigen einander ihre Bilder. Als Vertiefung werden die Arbeitsblätter gelöst.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS kennen die folgende drei Schritte der Entstehung von Brot.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Landwirt/die Landwirtin baut Korn (Getreide) an.</li> <li>2. Der Müller/die Müllerin stellt aus dem Korn Mehl her.</li> <li>3. Der Bäcker/die Bäckerin bäckt aus Mehl Brot.</li> </ol> <p>Die SuS lernen zudem die Tätigkeiten in den Berufen rund um die Brotherstellung kennen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt und Lösungsvorschläge</li> <li>• grosse Blätter für Gruppenzeichnung</li> <li>• Bücher oder Geräte, um die Filme abzuspielen</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	GA / EA
<b>Zeit</b>	90'

Zusätzliche Informationen:

- Vor dem Ausfüllen des Arbeitsblattes können folgende Filme angeschaut werden, damit sich die SuS die Berufe besser vorstellen können:
- Landwirt:in: <https://www.youtube.com/watch?v=ejzuByWIVdc>
- Müller:in: <https://www.youtube.com/watch?v=qcyofM5jEtA>
- Bäcker:in: <https://www.youtube.com/watch?v=S-WWXBmeW0s>
- Besonders spannend ist es, eine Exkursion zu einem dieser drei Berufe zu unternehmen.

# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Arbeitsmaterial



2/6

## Landwirt:in: Die Getreide-Expert:innen

Vor über 10'000 Jahren begannen Menschen damit, Getreide anzubauen. Landwirt:innen pflanzen verschiedene Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste. Sie kümmern sich um die Felder, damit das Getreide gut wächst.



Bringe die 7 Schritte in die richtige Reihenfolge.

- Mit der Sämaschine wird das Getreide angesät. Diese Maschine zieht feine Rillen in den Boden, durch Rohre werden Samenkörner gesät und die Rille wird wieder verschlossen.
- Die Ähren wachsen und sind mit vielen Körnern gefüllt
- Die geernteten Getreidekörner werden nun zur Mühle gebracht, damit sie dort weiterverarbeitet werden können
- Mit dem Pflug und der Egge wird die Erde, auf der das Getreide angesät werden soll, vorbereitet. Der Boden wird aufgelockert und alte Pflanzenreste werden mit der Erde vermischt.
- Kleine Pflänzchen keimen nun.
- Das Getreide ist reif und kann mit dem Mähdrescher geerntet werden. Man kann damit über das Feld fahren und das Getreide vor dem Fahrzeug wird abgemäht. Es kommt direkt in einen Teil der Maschine, der sich sehr schnell dreht. Dort werden die Körner aus der Ähre ausgeschleudert. Dem sagt man „dreschen“.
- Das Halme werden zerkleinert und als Dünger weiterverwertet.

# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Arbeitsmaterial



3/6

## Müller:in: Die Korn-Mahler:innen



Setze die Wörter in die passenden Lücken.

**Überprüfen – harten – grosse – Verpacken – Wasser – Ernte  
– Tiernahrung**

Nach der \_\_\_\_\_ kommen die Getreidekörner in eine Mühle. Hier kommt der/die Müller:in ins Spiel. Zuerst müssen sie das Korn \_\_\_\_\_ und reinigen. Anschliessend werden \_\_\_\_\_ Mühlen verwendet, um die \_\_\_\_\_ Getreidekörner zu Mehl oder \_\_\_\_\_ zu verarbeiten. Früher wurden diese Mühlen von Wind oder \_\_\_\_\_ angetrieben, heute gibt es elektrische Mühlen. Anschliessend ist der Müller für das \_\_\_\_\_ und Versenden der Produkte zuständig. Das Mehl ist die wichtigste Zutat für unser Brot.



### **Wusstest du schon ... ?**

*Dass Müller mit rund 53'000 Personen, die diesen Nachnamen tragen, der häufigste Nachname in der Schweiz ist?*

# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Arbeitsmaterial



4/6

## Bäcker:in: Die Brot-Zauber:innen

Das Mehl wird dann zum Bäcker gebracht. Der Bäcker mischt das Mehl mit Wasser, Hefe und Salz, um Teig herzustellen. Hefe ist ein Pilz, der den Teig aufgehen lässt, sodass das Brot schön locker und luftig wird.



Verbinde die Worte mit den dazugehörigen Verben.

Das machen die Bäckerin und der Bäcker:

Menge der Zutaten	kneten
Maschinen	heizen
Teig	bedienen
Ofen	bestimmen



# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Lösungsvorschläge



5/6

## Lösungsvorschläge

### Landwirt:in

1. Mit dem Pflug und der Egge wird die Erde, auf der das Getreide angesät werden soll, vorbereitet. Der Boden wird aufgelockert und alte Pflanzenreste werden mit der Erde vermischt.
2. Mit der Sämaschine wird das Getreide angesät. Diese Maschine zieht feine Rillen in den Boden, durch Rohre werden Samenkörner gesät und die Rille wird wieder verschlossen.
3. Kleine Pflänzchen keimen nun.
4. Die Ähren wachsen und sind mit vielen Körnern gefüllt
5. Das Getreide ist reif und kann mit dem Mähdrescher geerntet werden. Man kann damit über das Feld fahren und das Getreide vor dem Fahrzeug wird abgemäht. Es kommt direkt in einen Teil der Maschine, der sich sehr schnell dreht. Dort werden die Körner aus der Ähre herausgeschleudert. Dem sagt man „dreschen“.
6. Das Halme werden zerkleinert und als Dünger weiterverwertet.
7. Die geernteten Getreidekörner werden nun zur Mühle gebracht, damit sie dort weiterverarbeitet werden können

### Müller:in

Nach der **Ernte** kommen die Getreidekörner in eine Mühle. Hier kommt der/die Müller:in ins Spiel. Zuerst müssen sie das Korn **überprüfen** und reinigen. Anschliessend werden **grosse** Mühlen verwendet, um die **harten** Getreidekörner zu Mehl oder **Tiernahrung** zu verarbeiten. Früher wurden diese Mühlen von Wind oder **Wasser** angetrieben, heute gibt es elektrische Mühlen. Anschliessend ist der Müller für das **Verpacken** und Versenden der Produkte zuständig. Das Mehl ist die wichtigste Zutat für unser Brot.

# Berufe im Zusammenhang mit Brot

Lösungsvorschläge



## Bäcker:in

Das machen die Bäckerin und der Bäcker:

Menge der Zutaten	kneten
Maschinen	heizen
Teig	bedienen
Ofen	bestimmen

# Die Ernährungspyramide

Information für Lehrpersonen



1/7

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS lesen den kurzen Infotext über die Ernährungspyramide. Anschliessend stellen sie sich eine individuelle Pyramide zusammen, an welcher sie aufzeigen, von welchen Lebensmitteln sie viel und von welchen sie wenig konsumieren. Danach gestalten sie anhand der vorgegebenen Stichworte eine eigene Pyramide, die nach ihrem Ermessen einer gesunden Ernährung entspricht. Darauf vergleichen sie die erarbeiteten Pyramiden mit dem Original. Zum Schluss stellen die SuS eigene „Teller“ zusammen, welche dem Tellermodell der SGE entsprechen.</p> <p>Als Hausaufgabe sollen sich die SuS überlegen, von was sie mehr und von was sie weniger konsumieren sollten und ihre Überlegungen in Stichworten festhalten.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS werden sich ihrer eigenen Ernährung bewusst.</p> <p>Die SuS erkennen den Stellenwert von Brot und Getreide in der Ernährungspyramide und wissen, dass im Brot viele energiereiche Kohlenhydrate enthalten sind.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter</li> <li>• Lösungsvorschläge</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	45' – 60'

Zusätzliche Informationen:

- Die dritte Pyramide könnte auch als Hausaufgabe nach Hause gegeben werden mit dem Auftrag, gemeinsam mit den Eltern darüber zu diskutieren und die Fragen zu beantworten.
- Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag-, Abendessen) ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in dem jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht haargenau zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat.

Quelle und weitere Infos:

[www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/](http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/)

# Die Ernährungspyramide

Arbeitsmaterial



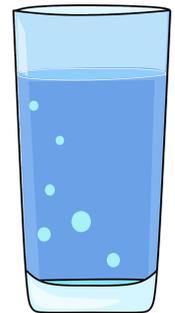
2/7

## Die Ernährungspyramide

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig und abwechslungsreich zusammengesetzt. Wieviel Kalorien du täglich brauchst, hängt vom Alter und deinen Aktivitäten ab.

Nicht alle Lebensmittel solltest du in gleichen Mengen konsumieren. Die Ernährungspyramide zeigt dir auf, von welchen Nahrungsmitteln du mehr und von welchen du weniger essen solltest.

Ganz wichtig für deine Ernährung ist das Trinken. Dein Körper speichert das Wasser nicht, deshalb solltest du immer wieder trinken. Über den Tag verteilt sollten es ein bis zwei Liter sein. Am besten trinkst du ungesüsste Getränke (Wasser oder ungesüsster Tee).



Jede Stufe der Lebensmittelpyramide steht für eine Lebensmittelkategorie. Je grösser die Stufe, desto mehr kannst du davon am Tag zu dir nehmen.

Brot gehört zu der Gruppe der Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel versorgen deinen Körper vor allem mit Kohlenhydraten und sind wichtige Energielieferanten für die Muskeln, das Gehirn und andere Organe.

Vor allem Vollkornprodukte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Du solltest täglich drei Portionen aus dieser Gruppe zu dir nehmen, eine Portion entspricht 75 bis 125 g oder ca. 1,5 bis 2,5 Scheiben Brot.



# Die Ernährungspyramide

Arbeitsmaterial



3/7



Hier geht es um deine eigene, persönliche Ernährung. Überlege dir, welche Produkte du am meisten zu dir nimmst und trage sie dementsprechend in die Pyramide ein. Unten sind die meistverzehrten und oben die am wenigsten verzehrten Produkte.

**So ernähre ich mich:**



# Die Ernährungspyramide

Arbeitsmaterial



4/7



Hier geht es darum, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Was denkst du, wovon man viel und wovon man wenig essen und trinken sollte? Fülle die untenstehenden Wörter wieder in die Pyramide ein!

## So sollte ich mich ernähren



1. Gemüse	2. Reis	3. Fisch	4. Nüsse	5. Kartoffeln	6. Früchte	7. Wasser
8. Milchprodukte	9. Butter	10. Süßigkeiten	11. Teigwaren	12. Tee	13. Brot	14. Fleisch
15. Pilze	16. Eier	17. Käse	18. Süßgetränke	19. Fruchtsäfte	20. Öl	21. Fast-Food (Burger, Knabberien)

# Die Ernährungspyramide

Arbeitsmaterial



5/7



So solltest du dich ernähren, damit du mit genügend Energie durch den Tag kommst und dein Körper gesund bleibt. Vergleiche nun deine eigene Pyramide mit der untenstehenden und schreibe dir in Stichworten auf, wovon du mehr essen oder trinken und worauf du eher verzichten solltest.



Davon sollte ich in Zukunft weniger essen:

---



---

Davon sollte ich mehr zu mir nehmen:

---



---

# Die Ernährungspyramide

Arbeitsmaterial



6/7

## Tellermodell

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus den folgenden Bestandteilen:

- **Getränk**
  - Wasser, ungesüsster Tee
- **Gemüse und/oder Früchte**
  - Roh oder gekocht, als Beilage oder auch als Hauptgericht (Salat, Suppe, Rohkost, Dessert..)
- **Stärkereiche Lebensmittel**
  - z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.
- **Eiweissreiche Lebensmittel**
  - Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan.
  - Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse



Grafik: <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>

