

Outdoor – Essen und Trinken

Informationen für Lehrpersonen



1/7

Arbeitsauftrag	<p>Einstieg: Essbar oder nicht? Die SuS ordnen Kärtchen mit Pflanzen, Früchten und Beeren nach Essbarkeit. Sie entscheiden und diskutieren, was essbar oder giftig ist.</p> <p>Projektarbeit in Gruppen Die SuS befassen sich gruppenweise mit verschiedenen Projekten rund um die Thematik «Essen und Trinken im Bereich Outdoor».</p> <p>Die Projekte können anschliessend gemeinsam ausgewertet und präsentiert werden.</p>
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS befassen sich selbständig mit einem Projekt, recherchieren und strukturieren die entsprechenden Informationen. • Die SuS kennen wichtige Informationen und Vorgehensweisen rund um die Thematik «Essen und Trinken im Outdoor-Bereich».
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Projektbeschreibungen • Material gem. Projektbeschreibungen
Sozialform	EA / GA
Zeit	ca. 5 Lektionen à 45'

Weiterführende Informationen:

- Vertiefung: kiknet-Lektion «Essbare Landschaft»
www.kiknet-culinarium-alpinum.org
- Weiterführendes Klassenprojekt: Zubereitung von verschiedenen Mahlzeiten / Menüs im Wald. Dazu können die Erkenntnisse der einzelnen Gruppen kombiniert werden.

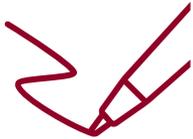
Outdoor – Essen und Trinken

Arbeitsmaterial



2/7

Essbar oder nicht?



Welche der nachfolgenden Pflanzen, Früchte und Kräuter sind essbar, welche nicht?

Ordne die Kärtchen in die korrekte Kategorie ein.
Achtung: Einige Pflanzen(teile) sind giftig oder sogar hochgiftig!

		
Baumnuss	Quitte	Stachelbeere
		
Kartoffel	Eisenhut	Johannisbeere
		
Löwenzahn	Radieschen	Eibenbeere
		
Heidelbeere	Randen / rote Beete	Brennnessel
		
Krokus	Kreuzdorn	Gänseblümchen

Outdoor – Essen und Trinken

Arbeitsmaterial



3/7



Kirschlorbeer



Pflaumen



Roter Wiesenklees



Christrosen



Gemeine Schafgarbe



Pfaffenhütchen



Rhabarber



Brombeere



Efeu

Outdoor – Essen und Trinken

Arbeitsmaterial



4/7

Projekt – Essen und Trinken in der Natur



Wie kann man sich in der Natur verpflegen?

Wählt ein Projekt pro Gruppe aus, so dass ihr am Schluss gemeinsam in der Lage seid, Mahlzeiten für alle in der freien Natur zuzubereiten.

Gruppe 1 – Outdoor-Kochutensilien

Recherchiert und tragt zusammen, was für eine Zubereitung eines Menüs im Freien alles vorhanden ist (z.B. in der Schule, bei Schülerinnen und Schülern zuhause, ausleihbar von Pfadi, Jungwacht / Blauring o.ä.) und was noch fehlt. Eventuell können bestimmte Utensilien selbst hergestellt werden. Forscht hier nach, ob ihr entsprechende Anleitungen finden könnt.



Ziel: Erstellt eine übersichtliche Darstellung aller benötigten Materialien (z. B. ein Poster) und vermerkt, was schon vorhanden ist, was noch benötigt wird und was selbst hergestellt werden kann.

Gruppe 2 – Feuermachen in der Natur

Tragt verschiedene Arten zusammen, wie in der Natur mit verschiedenen Hilfsmitteln ein Feuer entfacht werden kann. Wie gelingt dies auch ohne Feuerzeug und Streichhölzer? Probiert die einzelnen Methoden auch direkt aus.

Stellt zudem die wichtigsten Regeln für Feuer im Freien zusammen.



Ziel: Kreiert gemeinsam eine übersichtliche Darstellung (z. B. ein Merkblatt, eine Anleitung) über das Entfachen von Feuern in der Natur mit und ohne Hilfsmittel. Demonstriert eine spezielle Art des Feuermachens vor der Klasse.

Outdoor – Essen und Trinken

Arbeitsmaterial



5/7

Gruppe 3 – Menüplan für eine Outdoormahlzeit

Welche Menüs eignen sich zur Zubereitung in einer Outdoor-Küche? Recherchiert mögliche Mahlzeiten, die benötigten Zutaten und das Küchenmaterial. Überlegt auch, welche Möglichkeiten die von euch ausgewählte Outdoor-Küche bereits bietet (Feuerstelle, Grill etc.).



Ziel: Stellt einen Menüplan zusammen, der die einzelnen Gerichte und deren Zutaten zeigt. Notiert dazu auch jeweils die Schritte bei der Zubereitung und das benötigte Material. Präsentiert der Klasse ein einfaches Menü, welches ihr dann zur Degustation anbieten könnt.

Gruppe 4 – Ernährungsstrategien und Überlebensnahrung

Welche Kriterien muss eine ausgewogene Überlebensnahrung erfüllen? Was braucht unser Körper, um in der Natur über längere Zeit hohe Leistung zu erbringen? Recherchiert und fasst zusammen, welche Nahrungsmittel sich besonders eignen und uns mit den benötigten Stoffen versorgen.



Ziel: Stellt eine übersichtliche Zusammenstellung von Outdoor-Nahrung und deren Vorzüge zusammen (z. B. eine Präsentation oder ein kleines Booklet). Bringt allenfalls eine Geschmacksprobe mit für eure Mitschülerinnen und Mitschüler.

Gruppe 5 – Trinken: Strategien und Wasseraufbereitung

Wie kommt man in der Natur an sauberes Wasser? Untersucht verschiedene Möglichkeiten, auch fernab von Häusern, Brunnen etc. an trinkbares Wasser zu gelangen. Probiert die gefundenen Methoden selbst aus und untersucht das erhaltene Wasser auf seine Trinkbarkeit.



Ziel: Designt verständliche Anleitungen zur Trinkwasserzubereitung in Notsituationen. Am besten versteht ihr diese mit anschaulichen Fotos für die einzelnen Schritte. Demonstriert vor der Klasse eine Zubereitungsart und zeigt, wie ihr «verschmutztes» Wasser in trinkbares verwandeln könnt.

Outdoor – Essen und Trinken

Arbeitsmaterial



Gruppe 6 – Essbare Wildpflanzen in der Umgebung

Untersucht die Schulhausumgebung oder den gewählten Outdoorplatz auf essbare Wildpflanzen, Beeren, Früchte etc. Recherchiert genau, was essbar ist und was nicht. Portraitiert dann die gefundenen Pflanzen und beschreibt, was damit Leckerer kreiert werden kann.



Ziel: Stellt ein kleines Rezeptbuch, am besten mit anschaulichen Bildern, zusammen. Beschreibt darin, wie die Pflanzen zu finden und zu erkennen sind und was daraus Leckerer zubereitet werden kann. Bringt auch eine Kostprobe für eure Mitschülerinnen und Mitschüler mit.

Gruppe 7 – Eigene Projektidee:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ziel:

.....
.....
.....
.....
.....

Outdoor – Essen und Trinken

Lösungen



7/7

Lösungsvorschläge

Essbar oder nicht?

Essbar	Nicht essbar / giftig
Baumnuss	Eisenhut
Quitte	Eibenbeere
Stachelbeere	Krokus
Kartoffel (roh nicht essbar)	Kreuzdorn
Johannisbeere	Kirschlorbeer
Löwenzahn	Christrosen
Radieschen	Pfaffenhütchen
Heidelbeere	Efeu
Randen / rote Beete	
Brennnessel	
Gänseblümchen	
Pflaumen	
Roter Wiesenklees	
Gemeine Schafgarbe	
Rhabarber	
Brombeere	