



Genusswoche 2024: die Getreide

Vorschläge für Aktivitäten und Rezepte

Die Schweizer Genusswoche findet diesen Herbst vom 12. bis 22. September zum Thema Getreide statt.

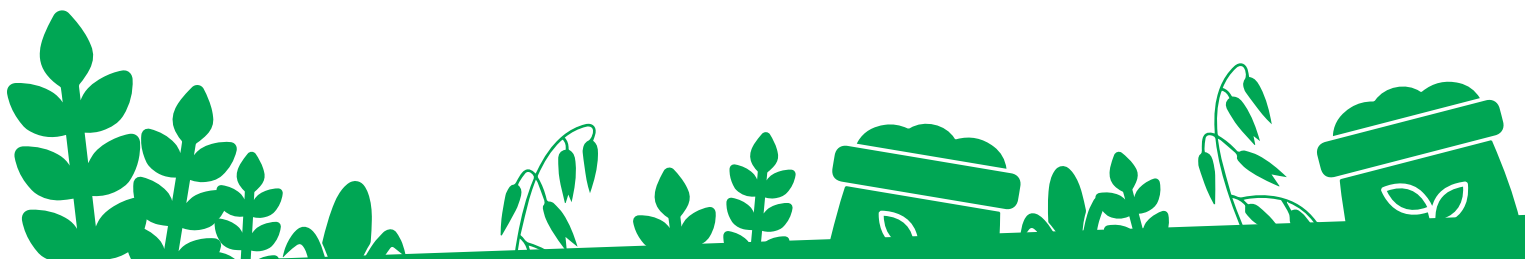
Fourchette verte schlägt 7 Aktivitäten und 6 Rezepte vor, die in Kindertagesstätten durchgeführt werden können, um die verschiedenen Getreide auf kreative, spielerische und genussvolle Weise zu entdecken.





Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Schweizer Getreide.....	4
Aktivitäten rund um Schweizer Getreide	6
Rezepte mit Schweizer Getreide	14
Anhang.....	19
Kontakt und Auskunft	33



01 Einleitung

Herzlich willkommen zur Genusswoche 2024, die den Köstlichkeiten des Getreides gewidmet ist! Dieses Jahr freut sich das Label Fourchette verte, Ihnen eine Reihe von spannenden Aktivitäten und Rezepten vorzustellen, die darauf abzielen, die Geschmacksnerven zu stimulieren und eine ausgewogene Ernährung für Kleinkinder (2 bis 4 Jahre) und Kinder (4 bis 10 Jahre) in den Kindertagesstätten mit dem Label Fourchette verte zu fördern. Bereiten Sie sich darauf vor, den Geschmack von Schweizer Getreide mit Begeisterung und Kreativität zu entdecken!

Die Genusswoche

Seit ihrer Lancierung im Jahr 2002 ist die Genusswoche zu einem unverzichtbaren Ereignis in der Schweiz geworden, das den Reichtum und die Vielfalt der lokalen Gastronomie aufzeigt. Diese von der Stiftung «La Fondation pour la Promotion du Goût» organisierte Themenwoche hat zum Ziel, die kulinarische Kultur, das handwerkliche Können und die Qualitätsprodukte unseres Landes zu fördern. Fourchette verte ist Partner im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung.

Welche Getreidearten gibt es in der Schweiz?

In der Schweiz werden verschiedene Getreidearten angebaut: Weizen, Dinkel, Hafer, Mais, Gerste, Buchweizen, Triticale, Hirse, Emmer, Reis (selten), Roggen und Einkorn (auch Kleiner Spelz genannt). Diese Getreidearten sind wichtige Bestandteile unserer Ernährung. Sie sind reich an lebenswichtigen Nährstoffen wie Ballaststoffen, Proteinen und Vitaminen und stellen eine bedeutende Energie- und Vitalitätsquelle für Kinder und Erwachsene dar. Vollkorngetreide, das das gesamte Korn einschliesslich Kleie und Keim enthält, bietet darüber hinaus zusätzliche gesundheitliche Vorteile, wie die Förderung der Darmgesundheit und die Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Nachhaltigkeit

Mit dem Fokus auf Schweizer Getreide möchten wir auch dessen Beitrag zur Nachhaltigkeit von Lebensmitteln aufzeigen. Indem wir den Konsum von lokalen und saisonalen Produkten fördern, tragen wir dazu bei, die Umwelt zu schützen, die lokalen Landwirte zu unterstützen und eine umweltfreundliche Ernährung zu fördern.

Ausflugstipps

Während der Genusswoche gibt es viele spannende Aktivitäten für Kinder, die je nach Region in der Schweiz angepasst werden können. Ein Besuch auf einem Getreidebauernhof oder in einer Mühle in der Nähe, ein Ausflug in ein Museum wie das «Maison du Blé et du Pain» in Echallens, ein Besuch im Garten des «Alimentarium» in Vevey oder eine spielerische Aktivität wie ein Maislabyrinth in Orbe sind nur einige Beispiele.



Schweizer Getreide

02

In der Schweiz werden folgende Getreidearten angebaut (die Bilder zu den einzelnen Getreidearten finden Sie in Anhang 1).

Weizen ist eine der weltweit am meisten angebauten Getreidearten. Er dient zur Herstellung einer Vielzahl von Nahrungsmitteln, darunter Weizenmehl, Teigwaren, Brot und Frühstückscerealien.

Emmer ist eine Weizensorte, die hauptsächlich wegen ihres hohen Stärkegehalts angebaut wird. In der Lebensmittelindustrie wird er zur Herstellung von Weizenstärke verwendet, die als Verdickungs- und Bindemittel in vielen Lebensmitteln zum Einsatz kommt.

Gerste ist eine alte Getreideart, die häufig zur Herstellung von Bier und Whisky verwendet wird. Sie wird auch zu Gerstenflocken und Gerstenmehl verarbeitet, die in vielen Fertiggerichten und Backwaren Verwendung finden.

Dinkel ist eine alte Weizensorte, die aufgrund ihrer Ernährungseigenschaften immer beliebter wird. Aus Dinkel wird Dinkelmehl hergestellt, das in Brot, Teigwaren und Guetzli verwendet wird.

Einkorn, auch Kleiner Spelz genannt, ist eine ältere und rustikalere Variante des Dinkels. Es wird häufig in der mediterranen Küche für Gerichte wie Suppen und Brot eingesetzt.

Roggen ist eine schnell wachsende Getreideart, die oft in kühleren Klimazonen angebaut wird. Er wird zur Herstellung von Roggenbrot, Kräckern und Frühstückscerealien verwendet.

Hafer ist eine Getreideart, die häufig in Form von Haferflocken zum Frühstück gegessen wird. Er wird auch zur Herstellung von Guetzli, Müsliriegeln und Brot verwendet.

Mais ist ein vielseitiges Getreide, das weltweit in vielen Gerichten Verwendung findet. Er wird zu Maismehl, Maisgriess und Polenta verarbeitet und als Snack in Form von Popcorn verzehrt.

Buchweizen gehört nicht zu den Gräsern, sondern ist ein Pseudogetreide. Er ist glutenfrei und wird in vielen Küchen der Welt zur Herstellung von Crêpes,



Galettes und Teigwaren verwendet.

Triticale ist eine Kreuzung aus Weizen und Roggen und vereint die Ernährungseigenschaften beider Getreidearten. Es wird zur Mehlherstellung verwendet und kann in vielen Rezepten als Weizenersatz eingesetzt werden.

Hirse ist ein altes, glutenfreies Getreide, das oft in der glutenfreien Ernährung verwendet wird. Sie ist vielseitig einsetzbar und kann in der Küche als Porridge, als Beilage zu Hauptgerichten oder sogar als Dessert zubereitet werden.

Reis wird in der Schweiz nicht so häufig angebaut wie andere Getreidearten, findet jedoch in einigen traditionellen Gerichten Verwendung. Er wird oft als Beilage zu Hauptgerichten serviert oder in Gerichten wie Risotto und Sushi verwendet.

Quinoa ist ein Pseudogetreide, das ursprünglich aus den Anden stammt. Die Quinoasamen sind reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem ist Quinoa glutenfrei, was es zu einer ausgezeichneten Alternative für Menschen mit Zöliakie macht. In der Schweiz wird Quinoa in Regionen mit günstigen klimatischen Bedingungen angebaut. Aufgrund seiner Ernährungseigenschaften und geschmacklichen Qualitäten wird Quinoa immer häufiger in der Schweizer Küche verwendet.



Aktivitäten rund um Schweizer Getreide

Für Kleinkinder im Alter von 2 bis 4 Jahren haben wir eine Reihe von sinnlichen und unterhaltsamen Aktivitäten vorbereitet, die ihre Sinne und Neugier wecken. Sie haben die Gelegenheit, Getreide aus verschiedenen Blickwinkeln zu erkunden – sei es durch Spiel, Kunst oder Entdeckung.

Für die älteren Kinder zwischen 4 und 10 Jahren haben wir anspruchsvollere Aktivitäten geplant, die darauf abzielen, ihre kulinarischen Fähigkeiten, ihre Kreativität und ihr Ernährungsbewusstsein zu fördern. Von interaktiven Spielen bis hin zu praktischen Erfahrungen verspricht jede Aktivität ein bereicherndes Eintauchen in die Welt des Schweizer Getreides.

Aktivitäten für Kleinkinder von 2 bis 4 Jahren

Vorlesen der Geschichte «Die Reise von Flocke, dem kleinen Korn»

Benötigtes Material:

- Ein Ausdruck der Geschichte «Die Reise von Flocke, dem kleinen Korn» (siehe Anhang 2).
- Eine bequeme Sitzgelegenheit, z.B. einen Teppich oder Kissen.

Vorbereitung der Aktivität:

1. Die Geschichte «Die Reise von Flocke, dem kleinen Korn» ausdrucken.
2. Einen ruhigen und gemütlichen Ort zum Vorlesen aussuchen, an dem alle Kinder die Geschichte gut hören können.

Ablauf der Aktivität:

1. Versammeln Sie die Kinder an dem Ort, an dem vorgelesen werden soll. Bitten Sie sie, es sich bequem zu machen.
2. Leiten Sie die Geschichte von Flockes Reise ein: Erklären Sie kurz, worum es in der Geschichte geht und erläutern Sie den Zusammenhang zur Genusswoche.
3. Beginnen Sie mit dem Vorlesen und verwenden Sie dabei verschiedene Stimmen und Ausdrücke, um die Geschichte lebendig und spannend zu gestalten..
4. Ermutigen Sie die Kinder, während des Vorlesens Fragen zu stellen oder Kommentare abzugeben, um ihre Beteiligung zu fördern.



5. Wenn die Geschichte zu Ende ist, besprechen Sie mit den Kindern, was ihnen gefallen hat und welche Figuren ihnen am besten gefallen haben.
6. Wenn es die Zeit erlaubt, bieten Sie eine zusätzliche Aktivität an, die zur Geschichte passt, wie zum Beispiel ein Rollenspiel mit den Figuren, eine andere Aktivität aus diesem Kit oder einen Spaziergang auf dem Land, um ein Kornfeld zu sehen.



Memory

Benötigtes Material:

- Tabelle der Schweizer Getreidearten für die erwachsene Bezugsperson (siehe Anhang 1).
- Memory-Karten mit den Schweizer Getreidearten ihren Produkten (siehe Anhang 3).

Vorbereitung der Aktivität:

1. Die Tabelle der Schweizer Getreidearten und die Memory-Karten ausdrucken.
2. Die Karten mischen und verdeckt auf den Tisch legen.

Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie den Kindern, dass sie ein Memory mit Getreidebildern spielen werden.
2. Bitten Sie die Kinder, nacheinander zwei Karten aufzudecken.
3. Wenn sie zwei gleiche Bilder finden, dürfen sie diese behalten und noch einmal spielen. Ermutigen Sie die Kinder, die Namen der gefundenen Getreidearten zu nennen.
4. Wenn die Bilder nicht identisch sind, helfen Sie ihnen, die Karten wieder umzudrehen. Ermutigen Sie die Kinder, sich die Position der Bilder für die nächsten Runden zu merken.
5. Spielen Sie weiter, bis alle Bildpaare gefunden sind.





Schüttel und Lausche: Die Klänge verschiedener Getreidearten und ihren Produkten

Benötigtes Material:

- Verschiedene Getreidekörner (Weizen, Reis, Buchweizen, Mais, Hafer) und Getreideprodukte (Griess, Nudeln, Flocken).
- Kleine durchsichtige Plastikflaschen oder -behälter (aus Recyclingmaterial).

Vorbereitung der Aktivität:

1. Die Flaschen oder Behälter mit jeweils der gleichen Menge an Getreidekörnern oder -produkten füllen.

Ablauf der Aktivität:

1. Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis und verteilen Sie an jedes Kind eine Flasche.
2. Erklären Sie den Kindern, dass sie die Gelegenheit haben werden, die verschiedenen Geräusche zu erforschen, die die Getreidekörner in den Flaschen erzeugen, wenn sie geschüttelt werden.
3. Fordern Sie die Kinder nacheinander auf, ihre Flasche vorsichtig zu schütteln und dabei genau auf die Geräusche zu achten, die das Getreide in der Flasche macht.
4. Ermutigen Sie die Kinder, die Geräusche zu beschreiben: Sind sie laut oder leise? Sind sie hoch oder tief?
5. Schlagen Sie am Ende der Aktivität ein kleines gemeinsames «Müslikonzert» vor.



Basteln: Getreide-Mosaik

Ab 3 Jahren.

Benötigtes Material:

- Verschiedene Getreidearten (Weizenkörner, Haferflocken, Maiskörner, Buchweizenkörner, Griess).
- Die gleiche Anzahl Schüsseln wie der ausgewählten Getreidearten.
- Flüssigkleber oder Klebestift.
- Tierzeichnungen (siehe Anhang 4).

Vorbereitung der Aktivität:

1. Verschiedene Tierzeichnungen ausdrucken.
2. Jede Schüssel mit einer Getreideart füllen.

Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie den Kindern, dass sie basteln werden, indem sie die Zeichnungen mit Schweizer Getreide füllen. Jedes Kind sucht sich eine Zeichnung aus.
2. Ermutigen Sie die Kinder, die Getreidearten auszuwählen, die ihnen am besten gefallen, und sie mithilfe von Klebstoff innerhalb der Umrisse der Zeichnung anzuordnen.
3. Achten Sie darauf, dass die Kinder keine ganzen Getreidekörner in den Mund nehmen (Erstickungsgefahr).
4. Lassen Sie die Kinder kreativ werden und verschiedene Getreidearten und Texturen mischen (Körner, Flocken, Griess). Die Kinder können auch mit Filz- oder Farbstiften Details hinzufügen.

Wenn die Aktivität mit älteren Kindern durchgeführt wird, können sie ihre eigenen Umrisse zeichnen.





Aktivitäten für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Getreide entdecken und blind verkosten

Benötigtes Material:

- Tabelle der Schweizer Getreidearten für die erwachsene Bezugsperson (siehe Anhang 1).
- Verschiedene Schweizer Getreidekörner (Weizen, Reis, Buchweizen, Mais, Hafer).
- Verschiedene Getreideprodukte (Körnerbrot, gekochte Teigwaren, Reiswaffeln, Haferflocken, gepufftes Getreide, Dinkelguetzli).
- Durchsichtige Schüsseln und Löffel.
- Augenbinden oder -tücher.
- Liste der Beschreibungen für die erwachsene Bezugsperson (siehe Anhang 5).

Vorbereitung der Aktivität:

1. Die Tabelle der Schweizer Getreidearten und die Liste der Beschreibungen ausdrucken.
2. Jede Schüssel mit einer Getreideart füllen und die Getreideprodukte beiseitestellen.

Déroulement de l'activité:

1. Versammeln Sie die Kinder um den Tisch mit den Getreideschüsseln.
2. Erklären Sie den Kindern die verschiedenen Getreidearten in den Schüsseln.
3. Fordern Sie die Kinder auf, die Getreidekörner mit ihren Sinnen zu erforschen: fühlen, riechen und beobachten. Jedes Kind darf sich mit dem Löffel eine Portion Getreide nehmen.
4. Ermutigen Sie die Kinder, die Beschaffenheit, Farben und Formen der einzelnen Getreidekörner zu beschreiben.
5. Fragen Sie anschliessend, ob einige Kinder an einem Blindverkostungsspiel teilnehmen möchten.



6. Verbinden Sie den teilnehmenden Kindern die Augen und geben Sie ihnen eine Kostprobe eines Getreideprodukts.
7. Ermutigen Sie die Kinder, den Geschmack und die Textur jedes Lebensmittels im Mund zu identifizieren, und notieren Sie die Kommentare der Kinder.
8. Wiederholen Sie die Schritte 6 und 7, bis alle Kinder jedes Produkt probiert haben.
9. Sprechen Sie am Ende mit den Kindern über das, wie sie die Verkostung erlebt haben und welches Produkt ihnen am besten geschmeckt hat.
10. Helfen Sie den Kindern, Verbindungen zwischen den Getreidekörnern, die sie zu Beginn erforscht haben, und den Produkten, die sie probiert haben, herzustellen (z. B. Reis und Reiswaffeln).





Workshop Keimung: Weizensamen zum Keimen bringen

Die Aktivität dauert 4 bis 6 Tage.

Benötigtes Material:

- Weizenkeimsamen (im Supermarkt oder online erhältlich).
- Eine mittelgrosse Schüssel.
- Schälchen oder flache Behälter.
- Watte oder Haushaltspapier.
- Wasser.



Ablauf der Aktivität:

1. Tag 1 - Einweichen: Die Weizenkeimsamen in die Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen.
2. Tag 2 - Abspülen: Am nächsten Tag die Samen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Tag 2 bis 4 - Keimung: Die eingeweichten und abgespülten Samen auf feuchter Watte oder feuchtem Haushaltspapier in den Schälchen verteilen. Eine dünne Schicht feuchter Watte oder feuchten Haushaltspapiers auf die Samen legen, so dass sie leicht bedeckt sind. Die Schälchen an einen hellen Ort stellen, aber nicht ins direkte Sonnenlicht.
4. Tag 2 bis 4 - Spülen: An den folgenden Tagen die Keimlinge ein- bis zweimal täglich spülen und die Watte oder das Haushaltspapier mit einem Zerstäuber leicht anfeuchten.
5. Tag 4-5 - Verzehr: Sobald die Samen gekeimt sind und sich kleine grüne Sprossen zeigen, können die Kinder sie direkt essen oder in den Mittagssalat geben.
6. Tag 4 bis 6 - Aufbewahrung: Wenn nicht alle Samen sofort verzehrt werden, können sie in einem luftdichten Behälter einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Atelier Artisanal: Herstellung von hausgemachtem Müsli

Benötigtes Material:

- Zutaten: Haferflocken, Trockenfrüchte (Rosinen, Aprikosen, Cranberries), Nüsse (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse), Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne).
- Schüsseln, Löffel, Papiertüten zum Mitnehmen der Mischung.

Vorbereitung der Aktivität:

1. Jede Schüssel mit einer Zutat füllen und auf dem Tisch anordnen.

Ablauf der Aktivität:

1. Erklären Sie den Kindern, dass sie ihre eigene hausgemachte Müslimischung herstellen werden.
2. Verteilen Sie die leeren Schüsseln an jedes Kind.
3. Bitten Sie die Kinder, ihre Lieblingszutaten aus Haferflocken, Trockenfrüchten, Nüssen und Kernen auszuwählen und in ihre Schüssel zu geben.
4. Wenn die Kinder mit ihrer Mischung zufrieden sind, geben Sie ihnen die Papiertüten, damit sie ihre Kreation mit nach Hause nehmen können..





Rezepte mit Schweizer Getreide

Entdecken Sie eine Auswahl köstlicher Rezepte mit Schweizer Getreide, die speziell für die Gaumenfreude von Kindern kreiert wurden.

Jedes Rezept ist als Zwischenmahlzeit für 10 Kinder gedacht. Sie können die Menge der Zutaten ganz einfach an die Anzahl der anwesenden Kinder anpassen und so flexibel auf Ihre Gruppe eingehen. Zögern Sie nicht, die Kinder je nach Alter mit einzubeziehen.

Ob es darum geht, neue Geschmacksrichtungen zu entdecken, eine gesunde Ernährung zu fördern oder einfach Spass am Kochen zu haben - diese Rezepte bieten eine spielerische und lehrreiche Möglichkeit, Schweizer Getreide besser kennen und schätzen zu lernen.

Crêpes aus Buchweizenmehl

Zutaten:

250 g Buchweizenmehl

300 ml Wasser

200 ml Milch

2 Eier

2 EL HOLL-Rapsöl

1 Prise Salz

HOLL-Rapsöl zum Braten

Frische Saisonfrüchte, gewürfelt

Zubereitung:

1. Buchweizenmehl, Wasser, Milch, Eier, Öl und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eine Bratpfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmässig dünn verteilen.
4. Die Crêpes auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.
5. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
6. Mit frischen, gewürfelten Früchten garnieren und warm servieren.



Vollkorn-Grissini

Zutaten:

600 g Vollkornmehl

1 Päckchen Trockenhefe (8g)

250 ml lauwarmes Wasser

2 EL HOLL-Rapsöl

Salz

Mohn-, Sesam-, Leinsamen, Kreuzkümmel

Aromatische Kräuter: Thymian, Oregano,
Rosmarin

Zubereitung:

1. Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl und Salz mischen und eine Mulde formen. Öl, Hefe und das restliche lauwarme Wasser hineingeben.
3. Den Teig 5 bis 10 Minuten lang kneten. Wenn der Teig klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen. Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.
4. Den Teig zu einem Rechteck ausrollen.
5. Mit Samen oder Kräutern bestreuen und mit einem sauberen Tuch bedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
6. Den Teig in ca. 2 cm breite Stäbchen schneiden und diese auf die doppelte Grösse ausziehen.
7. Die Grissini auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 15 bis 20 Minuten backen.





Hirse-Porridge

Zutaten:

500 g Hirset

600 ml Wasser

600 ml Milch

1 Prise Salz

Frische Saisonfrüchte, gewürfelt



Zubereitung:

1. Wasser und Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Eine Prise Salz und die Hirse in die kochende Mischung geben.
3. Hitze reduzieren und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Hirse weich ist und das Wasser aufgesogen wurde.
4. Mit frischen, gewürfelten Früchten garnieren und warm servieren.

Buchweizengriess (Kacha oder Kasha)

Zutaten:

500 g geschälter Buchweizen

Milch (nach Belieben)

1,5 L Wasser

Frische, gewürfelte Früchte

1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Eine Prise Salz und den Buchweizen in das kochende Wasser geben.
3. Hitze reduzieren und ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis der Buchweizen weich ist und das Wasser aufgesogen hat.
4. Nach Belieben Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
1. Mit frischen, gewürfelten Früchten garnieren und warm servieren.



Milchreis

Zutaten:

500 g weisser Reis

2 L Milch

50 g Zucker

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

Zimt (gemahlen) oder saisonales

Früchtepüree

Zubereitung:

1. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Reis und die Prise Salz zugeben und auf kleiner Flamme kochen lassen.
3. Unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Masse eindickt.
4. Zucker und das Mark der Vanilleschote zugeben und gut verrühren.
5. Vom Herd nehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
6. Mit Zimt bestreuen und/oder mit saisonalem Früchtepüree servieren.





Haferflocken-Bananen-Guetzli

Zutaten:

5 reife Bananen, zerdrückt

50 g Schokostückchen (optional)

200 g Haferflocken

1 Prise Salz

50 g geschmolzene Butter

1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Bananen in einer Schüssel zu einem glatten Püree zerdrücken.
3. Die Haferflocken, die geschmolzene Butter, den Vanillezucker, die Schokostückchen und die Prise Salz zum Bananenpüree geben. Alles verrühren, bis die Zutaten gut vermischt sind.
4. Aus der Masse kleine Kugeln formen und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Kugeln mit einem Löffelrücken etwas flach drücken.
5. Im vorgeheizten Ofen 12 bis 15 Minuten backen, oder bis die Guetzli goldbraun sind.
6. Die Guetzli vor dem Verzehr auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Annexe

Anhang 1: Tabelle der Schweizer Getreidearten ✂

<p>Weizen</p> 	<p>Emmer</p> 	<p>Gerste</p> 
<p>Dinkel</p> 	<p>Einkorn</p> 	<p>Rogge</p> 
<p>Hafer</p> 	<p>Mais</p> 	<p>Buchweizen</p> 
<p>Triticale</p> 	<p>Hirse</p> 	<p>Reis</p> 
<p>Quinoa</p> 		





Anhang 2: Geschichte «Die Reise von Flocke, dem kleinen Korn»

Es war einmal, auf einem grünen Feld mitten in der Schweizer Landschaft, ein kleines Weizenkorn namens Flocke. Flocke war ganz anders als die anderen Weizenkörner. Es hatte eine unersättliche Neugier und träumte davon, die Welt jenseits des Feldes zu entdecken.

Eines Tages, als die Sonne schüchtern über den schneebedeckten Gipfeln aufging, erwachte Flocke mit neuer Energie. Er beschloss, dass dies der Tag war, an dem er sich seinen grössten Traum erfüllen würde: eine Abenteuerreise.

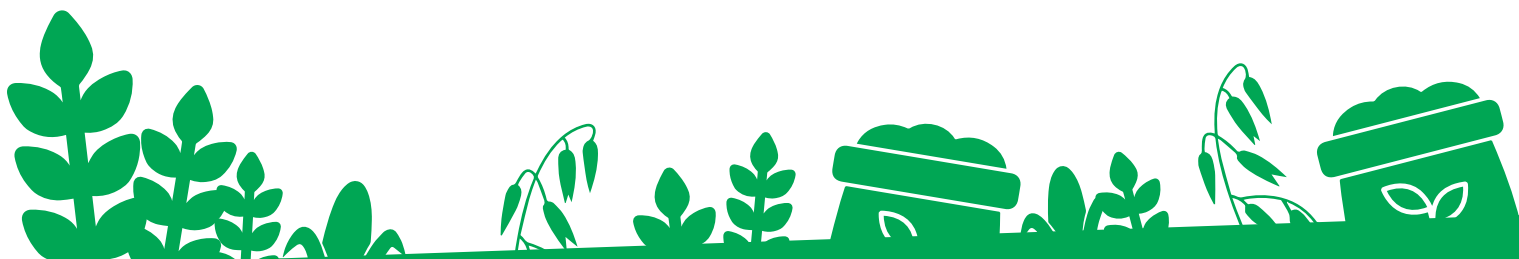
Auf seinem Weg traf Flocke andere Weizenkörner, die zu ängstlich waren, um die Sicherheit des Feldes zu verlassen. Doch Flocke war entschlossen. Er wusste, dass es jenseits des Feldes noch mehr zu entdecken gab.

Auf seiner Reise traf Flocke erstaunliche Gestalten, die von den Getreidearten aus der Schweiz inspiriert waren. Er begegnete Rosa, der Maisblüte, die anmutig im Rhythmus des Alpenwindes tanzte. Und er traf Bruno, das Haferkorn, das für seine Kraft und Robustheit bekannt war. Zusammen bildeten sie ein aussergewöhnliches Team, vereint durch den gemeinsamen Wunsch, neue Horizonte zu entdecken.

Ihre Reise führte sie durch grüne Täler, über glitzernde Flüsse und durch geheimnisvolle Wälder. Sie stiessen auf Herausforderungen und Hindernisse, aber dank ihres Mutes und ihrer Freundschaft meisterten sie jede Prüfung mit Entschlossenheit.

Als Flocke, die Maisblüte Rosa und das Haferkorn Bruno ihre Reise durch die wunderschöne Schweizer Landschaft fortsetzten, machten sie eine unerwartete Begegnung. Am Ufer eines Baches stand Sascha. Sascha war ein Buchweizenkorn, das auf den Schweizer Feldern wuchs und für seine Widerstandsfähigkeit und Anpassungsfähigkeit bekannt war. Er hatte von den Abenteuern von Flocke und seinen Freunden gehört und beschlossen, sich ihnen anzuschliessen, um neue Horizonte zu entdecken.

Unterwegs machten sie eine weitere überraschende Begegnung: Rita, das Reiskorn. Rita war von den Reisfeldern gekommen, angezogen vom Versprechen des Abenteuers und der Entdeckung. Mit ihrer Ruhe und Weisheit



war sie ein Fels in der Brandung, auf den sich die Gruppe immer verlassen konnte. Sie brachte ihre Erfahrungen und Traditionen ein, gab wertvolle Ratschläge und einen neuen Blick auf die Herausforderungen, denen sie auf ihrem Weg begegneten. Durch sie entdeckten Flocke und seine Freunde neue Lebensweisen und Möglichkeiten, sich mit der Natur um sie herum zu verbinden.

Schliesslich, nach Tagen voller spannender Abenteuer, erreichten Flocke und seine Freunde den Gipfel eines majestätischen Berges. Von dort oben betrachteten sie die atemberaubende Schönheit der Schweizer Alpen und fühlten sich ganz klein vor so viel Pracht.

So wurde die Reise der fröhlichen Freunde durch die zauberhafte Landschaft der Schweiz zu einem unvergesslichen Abenteuer voller Entdeckungen, Freundschaft und Magie. Und jedes Jahr, während der Genusswoche, lauschen Kinder aus der ganzen Welt fasziniert den Geschichten von Flocke, Rosa, Bruno, Sascha und Rita über ihre aussergewöhnlichen Heldentaten und träumen von ihrer eigenen Reise durch die wunderbare Welt des Schweizer Getreides.



Floche



Rosa



Bruno



Sascha





Rita



Anhang 3: Memory der Schweizer Getreidearten und ihren Produkten











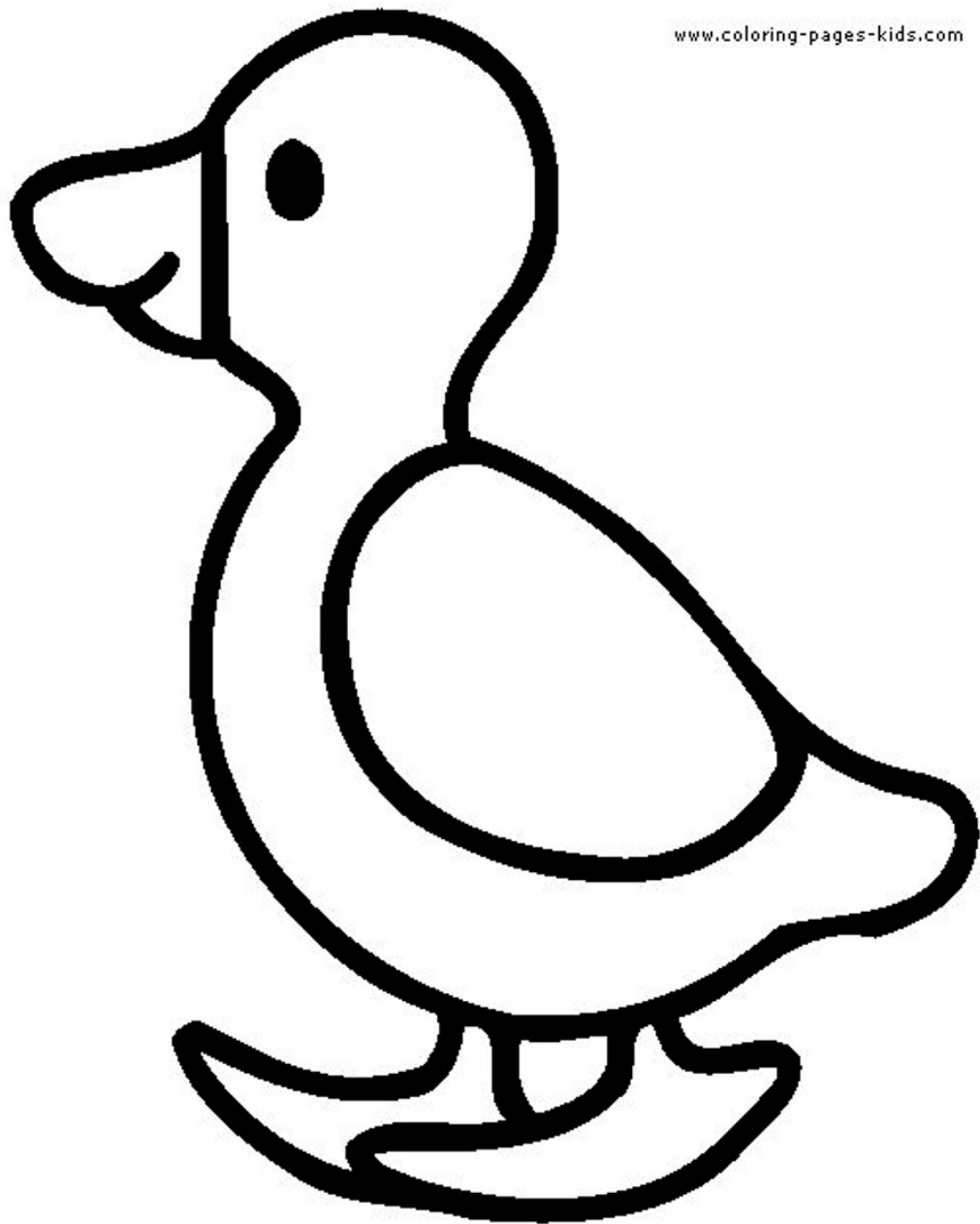


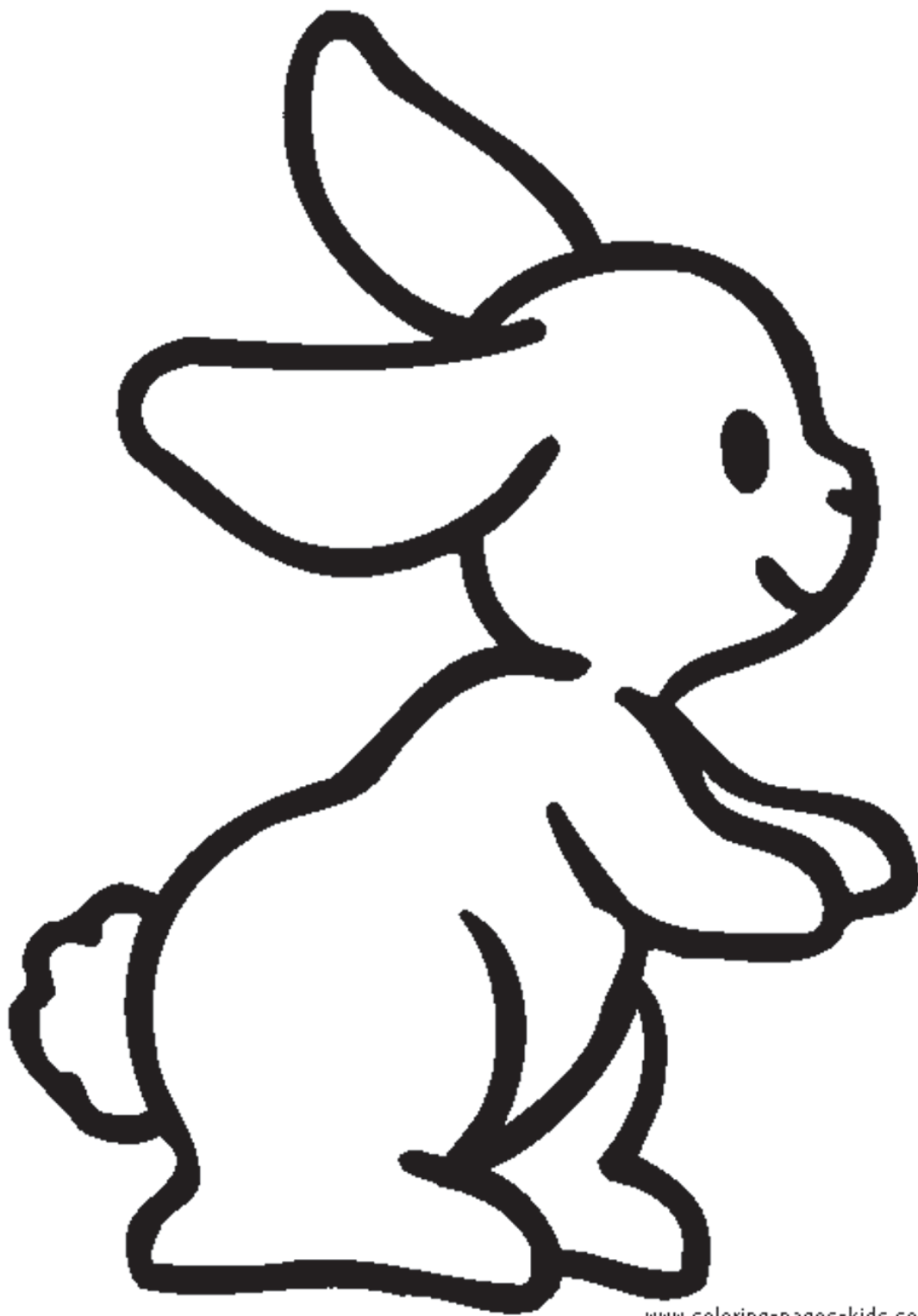




Anhang 4: Tierzeichnungen

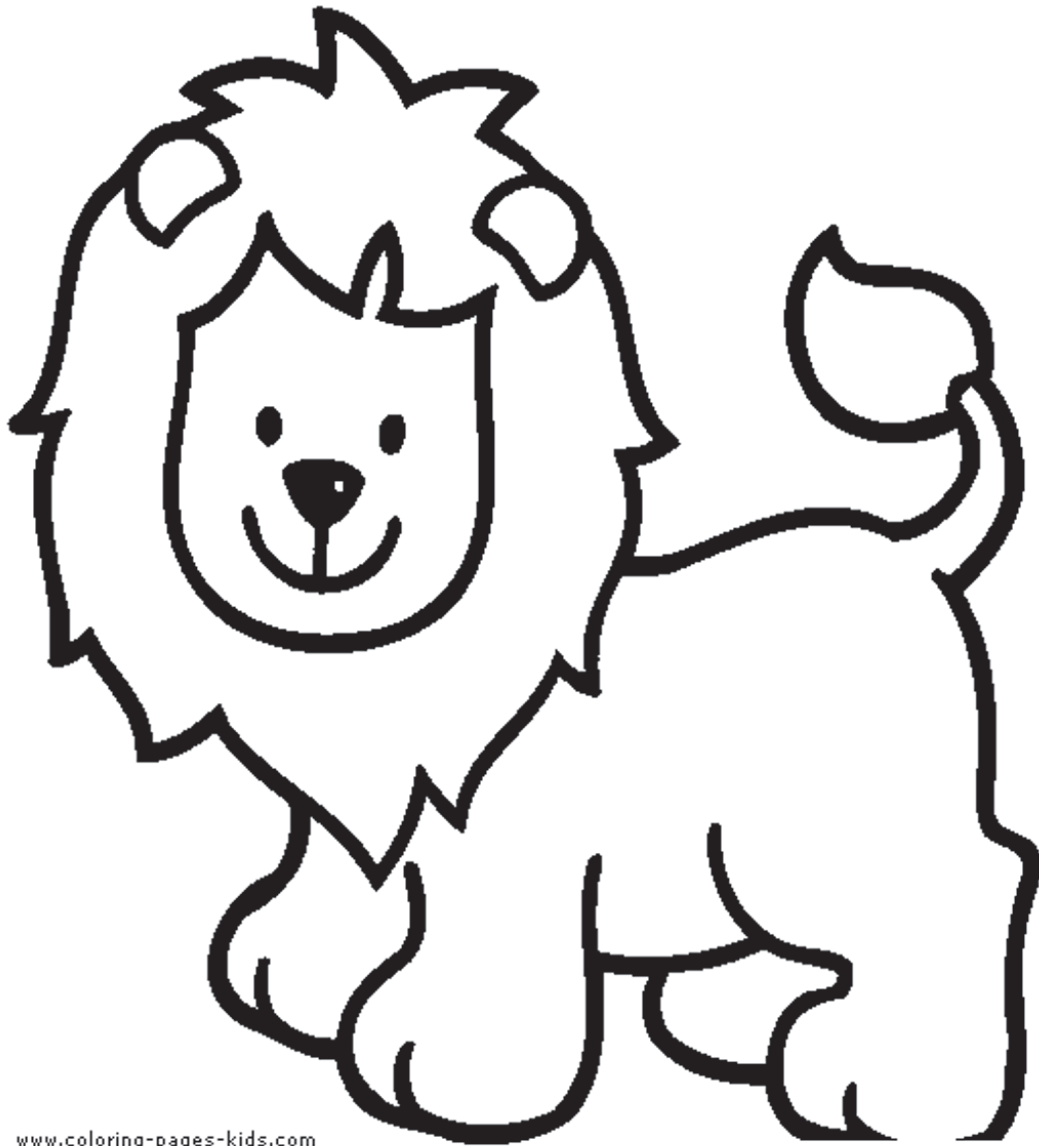
www.coloring-pages-kids.com





www.coloring-pages-kids.com





www.coloring-pages-kids.com



Anhang 5: Liste der Beschreibungen

Anblick	Taktile Wahrnehmung	Geschmack
Beweglich Breiig Cremig Dicht Dickflüssig Dunkel / undurchsichtig Durchsichtig Faserig Fettig / ölig Fleckig / gesprenkelt Flockig Flüssig Gelartig Gemasert (wie Marmor) Gestreift / verkratzt Glänzend Glatt Heterogen / uneinheitlich Homogen / gleichmässig Kompakt Körnig Lichtdurchlässig Matt Milchig Rau / uneben Rissig Sandig Schillernd Seidig Teigig Trübe Unregelmässig / uneben Wachsartig Wässrig ...	Brennend Cremig Dicht Dick Elastisch Faserig Fettig Fluffig / flauschig Flüssig Geschmeidig Glatt Glibberig Glitschig Heiss / warm Heterogen / uneinheitlich Homogen / gleichmässig Kalt Klebrig Kompakt Krümelig / klumpig Leicht Luftig Ölig Pulvrig / staubig Rau / kratzig Samtig Sandig Schleimig / dickflüssig Schmelzend Schmierig Stachelig Steif Wässrig Weich Zäh ...	Bitter Salzig Sauer Süss

Kontakt

Fourchette verte Vaud
Unisanté

Route de Berne 113, 1010 Lausanne
021 545 10 15
vd@fourchetteverte.ch

Auskunft

Unisanté Alimentation :
www.alimentation.unisante.ch

Essen in Gemeinschaftseinrichtungen: :
<https://unisante.ch/fr/promotion-prevention/alimentation/informations-ressources/manger-collectivite-creches-garderies>

Fourchette verte :
www.fourchetteverte.ch

