



SOMMER

EIN HOCH AUF DIE ROHKOST UND DIE FARBEN!

Vor- und Zubereiten: 30 Min



Zutaten für 4 Personen

- 1 bis 2** Chicorées
- 2** Karotten
- ½** Sellerie
- 1** grüner Salat
- 1** Dose Mais
- 1** Peperoni
- Je nach Geschmack: Linsen
- 2 EL** Rapsöl
- 1 EL** Essig

Dip:

Quark oder Hüttenkäse, Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer und Salz

1. Chicorée waschen und in Blätter teilen.
2. Karotten und Sellerie raffeln.
3. Grünen Salat waschen und fein schneiden.
4. Mais abspülen.
5. Peperoni in feine Streifen oder kleine Würfel schneiden. Lust, etwas zu probieren? Linsen kochen, mit Öl und Essig würzen.
6. Bereite pro Person einen Teller vor, auf dem du die Chicorée-Blätter sternenförmig platzierst: Fülle jedes Chicorée-Schiffchen mit einem anderen Salat.
7. In der Mitte platzierst du den Quark oder den Hüttenkäse mit der Petersilie und dem Schnittlauch (beides fein geschnitten), mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Noch ein bisschen Vollkornbrot, fertig ist das Essen!



SOMMER

GEMÜSEGASPACHO

Vor- und Zubereiten: 30 Min

Zutaten für 4 Personen

5 Tomaten
½ Gurke
½ Peperoni
½ Zwiebel
50 ml Olivenöl
15 ml Essig
2 Prisen Salz
Pfeffer



1. Tomatenwürfel, Gurke, Peperoni und Zwiebel in einer Schüssel mixen. Achtung: Verwende den Mixer nie alleine, bitte deine Mama und deinen Papa um Hilfe!
2. Wenn du alles gut gemixt hast, kannst du Salz, Pfeffer, Olivenöl und Essig hinzufügen.
Nochmals mixen.
3. Kühl stellen und möglichst kühl servieren.



SOMMER

WELCHE FARBEN HABEN OBST UND GEMÜSE? WELCHES HAT SAISON?

Male die folgenden Früchte und Gemüsesorten mit der richtigen Farbe an. Jetzt kreise alle an, die im Sommer in der Schweiz geerntet werden.



Alles richtig? Frage deine Eltern!

Welche davon hast du noch nie probiert?
Nutze die Gelegenheit: Probiere alle, die du
noch nicht kennst und vergleiche ihren
Geschmack!



SOMMER

WASSER IST DAS EINZIGE GETRÄNK, DAS DEIN KÖRPER ZUM LEBEN BRAUCHT!

Wie schaffe ich es, mehr Wasser zu trinken?

Ein paar Experimente!

1. Wenn du regelmässig Süssgetränke (Limonade, Sirup, Fruchtsaft) trinkst, versuche, jeden Tag ein bisschen weniger davon in dein Glas zu geben und es stattdessen mit Wasser aufzufüllen.
Am Ende der Woche sollte das Wasser das Süssgetränk vollständig ersetzt haben.
2. Light- oder Zero-Getränke haben auf der Zunge die gleiche Wirkung wie Süssgetränke: Sie vermitteln der Zunge das Gefühl von Süsse, sodass sie sich an diesen Geschmack gewöhnt!
Wenn du regelmässig Light- oder Zerogetränke trinkst, mach dasselbe Experiment wie unter Punkt 1.
3. Ordne die nachfolgenden Getränke nach ihrem Zuckergehalt.



Wasser



Cola



Eistee



Limonade



Sirup



Fruchtsaft

4. Versuche, bei jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken. Das bedeutet: 1 Glas zum Frühstück, ein Glas zum Mittagessen, ein Glas zum Zvieri und ein Glas zum Znacht.

Die Grösse des Glases hängt davon ab, wie alt du bist:
Je älter du bist, desto näher kommst du dem 3 dl Glas.

BRAVO!

Wenn du es schaffst,

- zu trinken, bevor der Durst kommt
- automatisch zu Wasser zu greifen
und nicht zum Süssgetränk
- bei jeder Mahlzeit ein bis zwei Gläser Wasser zu trinken ...
so gibst du deinem Körper das, was er braucht!