



In der Broschüre „Richtig essen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung heißt es:

„Im Ernährungskreis sind unsere Grundnahrungsmittel in sieben Gruppen eingeordnet. Es handelt sich um die Gruppen:

1. Getreideprodukte (z. B. Nudeln), Kartoffeln
2. Gemüse, Hülsenfrüchte
3. Obst
4. Getränke
5. Milch, Milchprodukte
6. Fleisch, Fisch, Wurst, Eier
7. Fette, Öle

Hier sollen vor allem folgende Regeln beachtet werden:

- ! Wenn man die Lebensmittel in richtiger Menge aus allen sieben Gruppen auswählt und auf Frische und Abwechslung achtet, ernährt man sich vollwertig.
- ! Wähle täglich und reichlich aus den Gruppen eins bis fünf.
- ! Iss weniger Lebensmittel aus den Gruppen sechs und sieben.
- ! Achte vor allen Dingen bei der Wahl von Lebensmitteln aus der Gruppe sechs auf „Abwechslung.“



Deutsche Gesundheitsinitiative „5 am Tag“



In Deutschland zählen neben führenden Wirtschaftsunternehmen der Lebensmittelbranche auch Fachverbände wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die Deutsche Krebsgesellschaft zu den Mitgliedern von „5 am Tag“.

Diese Initiative setzt sich dafür ein, täglich fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Eine dieser Portionen können zwei Hände voll Cranberries oder ein Glas Cranberry-Saft sein.

Mit ihrem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen können selbst getrocknete Cranberries eine Portion frisches Obst ersetzen. Aufgrund des reduzierten Wasseranteils enthalten sie die wertvollen Inhalts- und Aromastoffe in konzentrierter Form. Deshalb schmecken sie so intensiv nach Frucht.



Der Ernährungskreis

Im Ernährungskreis sind unsere Grundnahrungsmittel in sieben Gruppen eingeordnet.

Aufgaben:

1. Unterteile den Kreis durch Linien, sodass sieben Gruppen entstehen und nummeriere sie von 1 bis 7.
2. Benenne die sieben Lebensmittelgruppen.
3. Male das Bild bunt an.

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____
7	_____



Cranberries werden auf unterschiedliche Weise angeboten:



Frische Cranberries haben von September bis Januar Saison und sind luftig verpackt in perforierten 340g-Beuteln überall erhältlich. Die unterschiedlichsten Gerichte lassen sich mit Cranberries verfeinern – ob herzhaftes Fleischgerichte, knackiges Gemüse, raffinierte Desserts oder Gebäck.

Getrocknete Cranberries schmecken besonders gut als schneller Snack zwischendurch, im Müsli und Joghurt oder zu frischen Früchten. Viele Rezepte mit frischen Cranberries lassen sich auch mit den getrockneten Früchten zubereiten.



Tiefgefrorene Cranberries sind derzeit nur für die Industrie erhältlich. Deshalb empfehlen wir, frische Cranberries selbst einzufrieren. So bleiben sie mindestens 12 Monate haltbar. Vor der Verwendung die gefrorenen Beeren einfach mit kaltem Wasser abspülen und wie frische Beeren verwenden.

Cranberry-Saft schmeckt herrlich fruchtig und leicht herb mit einer dezenten Süße. Man kann ihn pur trinken oder mit Mineralwasser und anderen Säften mixen.

Cranberry-Gelee und -Saucen zählen zu den Klassikern unter den Cranberry-Produkten. So ist in den USA der traditionelle Truthahn zum Thanksgiving ohne die herbsüße Sauce einfach undenkbar!



Cranberry-Pulver spielt in der Diätküche eine wichtige Rolle. Es sorgt für eine fruchtige Geschmacksnuance und eine appetitliche Farbe im Essen und ist in Reformhäusern erhältlich.



PRAXIS-TIPP

Weitere Unterrichtsmaterialien finden Sie zum Download als pdf-Datei unter:

www.cranberries-usa.de