**Arbeitsblatt 4**

**Regionale Ernährung und Nachhaltigkeit**

Name ................................................................................................................ Klasse ............ Datum .........................

**Gut kombiniert?**

1. **Sicher kennst du einige vegetarische Gerichte.**

**Wenn nicht, hilft dir ein Kochbuch oder die Suche im Internet.**

* 1. **Wähle drei vegetarische Gerichte aus und trage diese in die Tabelle ein.**
  2. **Aus welchen Bestandteilen bestehen die jeweiligen Gerichte? Trage die Kombinationen in die Tabelle ein.**
  3. **Bewerte mit Hilfe der Schülerinfo „Veggie – Essen ohne Fleisch!“:**

**Enthalten die Rezepte eine gute Eiweiß-Kombination? Dann setze einen Haken. Wenn nicht, wie würdest du ergänzen? Trage deinen Vorschlag in die Tabelle.**

**Rezept**

**Getreide oder Kartoffel**

**Milchprodukt,**

**Ei oder Hülsenfrucht**

**Gute Eiweißkombination/ Ergänzung**

**2. Ben und Laura ernähren sich vegetarisch.**

**a) Laura isst zum Frühstück gerne Haferflocken mit Milch.**

**Was könnte sie dazu essen oder trinken, damit ihr Körper das Eisen aus den Haferflocken besser aufnehmen kann?**

**b) Ben liebt Nudeln. Mittags isst er oft Spaghetti mit Tomatensoße.**

**Wie könnte er sein Mittagessen ergänzen, damit er eine gute Eiweiß-Kombination hat?**

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

Mais-Kidneybohnen- Salat

Mais

Kidneybohnen

