

Smoothie Werkstatt im Garten

Ernährung und Klimaschutz



Zusammenfassung/ Ziele

Die Teilnehmer*innen setzen sich mit gesunder, regionaler und saisonaler Ernährung auseinander. Klimafreundliche Rezepte werden vorgestellt.

Tipp: Smoothie-Fahrrad ausleihen oder bauen. Diese Aktion lässt sich super mit der Ernte, von Obst von Streuobstwiesen oder Kräutern und Gemüse aus dem Garten kombinieren.

Alter ab 12
Gruppe ab 4
Dauer 2h
Ort Garten/ drinnen

Kategorien:
Klimaschutz
Ernährung
Bestäuber

Material:

Weiterführende Informationen:

www.slowfood.de

Rezepte:
[Süß und Saftig](#)
[Streuobstwiese](#)

Smoothies sind aktuell im Trend, aber sind sie auch klimafreundlich? Wir reden gemeinsam über Smoothie-Zutaten, Lieblingsrezepte und ihre Auswirkungen auf das Klima. Später können gemeinsam ein paar Rezepte ausprobiert werden.

Themen, die mit der Veranstaltung verbunden werden können: Wildbienen und Honigbienen, Pestizide im Obstanbau, Exotische Früchte und ihre Folgen für Klima und Umwelt, Containern und Lebensmittel retten, Obsternte und Lagern von der Ernte, klimafreundliche Smoothie-Rezepte für jedermann (vegan, proteinreich, sättigend), saisonale und regionale Ernährung, Biodiversität

Aktionsideen:

Warm up "Obstsalat": Alle bekommen Früchte zugeteilt. Ein Beispiel: 4 Teilnehmer*innen sind Äpfel, 4 Teilnehmer*innen sind Birnen und 4 Teilnehmerinnen sind Weintrauben. Die Leitung kann nun "Birnen und Äpfel" rufen und alle Birnen und Äpfel müssen schnell die Plätze tauschen.

Smoothie-Zusammenstellen:

Auf dem Tisch liegen Bilder von Smoothie-Zutaten. Teilnehmer*innen werden aufgefordert sich ihren Lieblings-Smoothie aus den Zutaten zusammen zu stellen. Alle, die keinen Lieblings-Smoothie haben, können sich einfach einen nach ihrem Geschmack zusammenstellen. Die Zutaten können zum Beispiel auf ein Bild von einem Glas geklebt werden.

Am Ende können die zusammengestellten Rezepte betrachtet werden:

- Sind sie klimafreundlich? (regional, saisonal, fair, biologisch)
- Können Zutaten durch klimafreundlichere ersetzt werden? (cremige Nussbutter anstelle von Avocados)
- Welcher Smoothie hat den geringsten CO² Ausstoß? (CO² Rechner für die Zutaten nutzen)
- Wo kommen die Lebensmittel her? Barcodes analysieren, Transportwege auf einer Weltkarte eintragen

Vorstellen und gemeinsames zubereiten von klimafreundlichen, saisonalen Smoothie-Rezepten:

Gemeinsam können einige Rezepte getestet werden. Blindverkostungen und das Erraten von Zutaten der einzelnen Rezepte ist eine weitere Möglichkeit das Programm spannender zu gestalten. Besonders interessant ist es, wenn die Teilnehmenden die Rezepte auch Bewerten (Skala 0-5) und beschreiben. Was hat den meisten am Besten geschmeckt?



gefördert von: