

Themenschwerpunkt

8 Schnell gekocht & gesund ernährt Jeder kocht anders und jeder is(s)t auch anders Helga Wöhl

Die Entscheidung für Verpflegung in der Kantine, in einem Restaurant, am Steimbiss, durch Bestellservice, im Fast-food-Lokal oder doch lieber nach Zubereitung in der heimischen Küche hängt von vielen Faktoren ab. Die Umsetzung der Empfehlung, so oft wie möglich, Speisen selbst zuzubereiten, setzt Ernährungswissen sowie ökonomisches Hausmanagement voraus. Von konventionellen bis vegetarischen Rezepten lässt sich alles gesund, schnell und auch mit Bioprodukten zubereiten.

- 3 Editorial
- 6 Kaleidoskop
- 48 Ohne Worte
- 49 Bücherschau
- 50 Vorschau und Impressum

T Weitere Beiträge zum Themenschwerpunkt

Kreativ gestalten

10 Frohe Weihnachten! Fantasievolle Weihnachtskarten Astrid Jahns

Tannenbaum, Schneemann & Co. – hier entstehen Weihnachtskarten in besinnlich entspannter Atmosphäre, zu Geschichten oder Musik, bei Tee, Punsch und leckeren Keksen. Nachahmen und weiterführende Ideen ausdrücklich erwünscht ...

12 Musikalischer Engel Faltarbeit für eine adventliche Dekoration Maria-Anna Roth

Aus den Blättern nicht mehr benötigter Gesangbücher entsteht dieser Engel, der zusammen mit Tannengrün seine elegante Wirkung zeigt.

14 Krippe aus Filz Weihnachtliche Arbeit Maria-Anna Roth

In Zeiten, in denen viele Familien keine Krippe mehr haben, bietet sich als Werkstück diese Krippe aus verschiedenen Filzelementen an. Auch Schüler nichtchristlichen Glaubens können die Darstellung als Nachbildung einer Familie mitarbeiten.



16 Fünf Linien – ein Stern! Maschinenapplikation für Weihnachtskarten Brigitte Süß

Für den Adventsverkauf brauchen wir jede Menge Weihnachtskarten! Eine textile Variante ist in zweierlei Hinsicht sehr erfolgversprechend: Die Schüler können die Technik schnell erlernen und selbstständig arbeiten und dieser Kartentyp hat das Zeug zum Verkaufsschlager.

18 Eine Kerze, die ewig brennt Neuer Lehrplan – neue Technik Silvia Kelm

Ein gut umzusetzender Gegenstand, der zum neuen Lehrplan passt – die gewickelte Adventskerze.

20 Eiskristalle am Fenster Falt-/Spaltschnitte in Hexagon-Form Brigitte Süß

Das Jahr schreitet voran, die Herbstdekoration an den Aulafenstern hat ausgedient. Aber für Weihnachtssterne ist es noch zu früh und die viele Arbeit soll auch nicht nur für einige Wochen gewesen sein. Nachdem der Wind bald die ersten Schneeflocken vom Himmel wirbeln lässt, passen diese bestens – bis sie von zarten Frühlingsblumen abgelöst werden können!

23 Weihnachtsgrüße in letzter Minute Schnelle und pffiffige Weihnachtskarten Elisabeth Knoll

Wer kennt nicht die Situation, dass plötzlich wieder Weihnachten vor der Tür steht und man noch gerne mit Schülerinnen und Schülern Weihnachtskarten gestalten möchte? Ich durchstöberte den Handarbeitsraum und die Idee für die Knopfkarten wurde geboren.

24 Nicht nur für Tropfen Genähte Tropfenfänger – oder ...? Brigitte Süß

Einschenken oder ausgießen – das klappt nicht immer, ohne einen Tropfen zu »vergießen«! Flaschenkübel, Untersetzer jeglicher Art und Tropfenfänger können Abhilfe schaffen. Was in textiler Ausführung im kleinen Format den Flaschenhals umgibt, erhält in größerer Ausführung völlig neue Funktionen!

26 Für alle Ritter und Edelfräulein Eine leuchtende Burg aus Metall Veronika Zettl und Maria Arnold-Zettl

Egal ob Raubritter, Prinzessin, gute Fee, Edelmann oder Prinz – diese Ritterburg aus Metall kann nach ganz eigenen Wünschen gestaltet werden und enthüllt ihre Geheimnisse erst bei Kerzenlicht.



Gesund leben

27 Schnell und gesund auf den Tisch Ein Menü mit Forelle in 45 Minuten

Helga Wöhl

Anwendungsbereites Wissen und Können im Haushaltsmanagement erleichtern nachhaltig auch die Arbeit in der Küche. Mit längerfristiger Planung und überlegter Organisation lassen sich aus Vorräten und frischen Lebensmitteln in kurzer Zeit schmackhafte und gesundheitsbewusste Speisen zubereiten. Eine Sequenz, die Kompetenzen fordert und fördert.

T

32 Meine eigene Backmischung Eine Geschenkidee für schnelles Gebäck

Barbara Chlumsky

Eine Backmischung selbst zusammenzustellen garantiert mir den gewünschten Inhalt, fern von unerwünschten Zusatzstoffen. Welches Rezept oder auch welche eigene Rezeptidee dafür geeignet ist, muss vorab getestet werden.

34 Brot backen

Ein Projekt am Tag der offenen Tür

Kathrin Killer

Mit einem geeigneten Rezept lässt sich auch bei weniger guten räumlichen Voraussetzungen ein gesundes und gutes Brot backen.



36 Blitzgebäck, ganz ohne Backen Weihnachtliche Köstlichkeit im Klassenraum

Diana-Anna Herzog

Jenseits von Leistungsdruck braucht jede Klasse Unterrichtseinheiten, die dem Jahresfestkreis entsprechen. Nicht immer steht eine komplette Schulküche zur Verfügung, trotzdem lassen sich Plätzchen herstellen, diesmal wird bewusst nicht gebacken!

Fächerübergreifend unterrichten

37 Das kleine 1 x 1 der Kräuter Was frische Kräuter so alles bewirken können

Astrid Jahns

Frische Kräuter sind eine wunderbare Möglichkeit, das Essen auf vielfältige Weise aufzupeppen und zu bereichern. Was sich alles aus den kleinen grünen Kräuterwundern herausholen lässt, haben wir mal probiert (und das gleich im doppelten Sinne!).

40 Zacken und Wellen Collagen für eine Schulhaus-Deko oder Weihnachtskarten

Brigitte Süß

Gegensätze ziehen sich an. Dass spitze Zacken und weiche Wellen sich durchaus miteinander vertragen, beweisen sechszackige Sterne, die aus Micro-Wellpappe für eine Collage zusammengesetzt werden. Natürlich nicht, ohne vorher ein bisschen mit der Welle zu spielen und Licht und Schatteneffekte zu überprüfen!

42 Kooperation Schule – Einzelhandel Engel zum Kauf oder als Leihgabe

Maria-Anna Roth

Eine originelle Idee für das weihnachtliche Stadt- bzw. Dorfbild, angefertigt von Schülern für interessierte Laden- und Restaurantbesitzer, für Cafés und Banken ...

45 Schellenursli Nach einer Erzählung aus der Schweiz

Maria-Anna Roth

Schellenursli ist nicht mehr nur in der Schweiz bekannt, sondern durch die Verfilmung des Stoffes hat diese Geschichte, die vielleicht sogar wahr sein könnte, auch bei uns Verbreitung gefunden.

46 Auf die Technik gekommen Künstlerische Techniken auf einen Blick

Astrid Jahns

Kunst bietet eine Vielzahl an künstlerischen Techniken, die es Kindern erlauben zu experimentieren und sich dabei spielerisch zu erproben, auszudrücken und zu entwickeln. Sie bekommen die Fähigkeit, ihre Gedanken und Gefühle zu visualisieren und das im Idealfall auf individuelle Weise.

klick

IM INTERNET UNTER WWW.HTW-PRAXIS.DE ZUM DOWNLOAD



Weitere kreative Ideen und Unterrichtsvorschläge finden Sie auf unserer Homepage! So beispielsweise unter dem Suchbegriff »Gesunde Ernährung«:

Lebensmittel plus Gesundheit

Bewusste Begegnung mit naturbelassenen, gesunden Nahrungsmitteln
www.htw-praxis.de/htw20120230

Probier's mal aus

Gesunde Ernährung nach Ayurveda
www.htw-praxis.de/htw20160231

Gesund, fair und lecker

Ein Frühstücksprojekt zur »5-Elemente-Küche«
www.htw-praxis.de/htw20140128



Zusätzliche Materialien oder Beiträge

SEK

Fotolia/© Xavier

SEK

SEK