

MIT ANDEREN AUGEN

Vielfalt erleben – Nachhaltigkeit leben

BESONDERHEITEN DIESES SETTINGS

Bei vielen Apfelstrudelrezepten werden die Rosinen in Rum eingelegt. Auf das haben wir verzichtet, weil gläubige Muslime keinen Alkohol zu sich nehmen dürfen!

WEITERE TIPPS

Als Erweiterung oder im Winter, wenn es nicht so viel Obst gibt, kann Gemüse dazu genommen werden. Als Variante gehen Sie in einen Supermarkt und kaufen Sie dort gemeinsam das Obst (& Gemüse) ein. Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, das vorher mit der Marktleitung abzusprechen.

Wenn die Gruppe noch nicht genug Deutsch spricht/ versteht, vereinfachen Sie das zusätzliche Spiel, in dem Sie aus einem Sack eine der Früchte die vorher besprochen wurde ziehen und diese nur beim (richtigen oder falschen) Namen nennen.

- www.bmfwf.gv.at/land/lebensmittel/trad-lebensmittel.html
- www.genuss-region.at/
- www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/saisonkalender/inhalt



FOTO: STARABLAZKOVA

KOCHANLEITUNG APFELSTRUDEL:

- 1 Pkg. fertiger Blätterteig
- 450 g säuerliche Äpfel
- Saft ½ Zitrone
- 100 g Semmelbrösel in Butter geröstet
- 100 g Feinkristallzucker
- 50 g Rosinen
- 3 EL Zimt
- 1 Ei zum Bestreichen

- Teig laut Packungsanleitung vorbereiten. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Blätterteig auf dem Backblech ausrollen, mit Bröseln bestreuen, Äpfel mittig auf dem Teig verteilen, mit Rosinen, Zimt und Kristallzucker bestreuen.
- Den Rand des Teiges mit verquirltem Ei bestreichen und die Teigenden ca. 2 cm überlappend übereinanderlegen, sodass sich der Schluss verklebt. Nochmals mit verquirltem Ei bestreichen.
- Strudel ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene bei 200° C backen, danach noch 5 Min. bei 180° C goldbraun fertig backen.
- Apfelstrudel vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen, eventuell Schlagobers dazu reichen.

HINTERGRUNDINFORMATION

Nachhaltiger, bewusster Konsum von Lebensmitteln ist oft nicht selbstverständlich. Die TeilnehmerInnen sollen sich in diesem Setting mit Obst und Gemüse auseinandersetzen. Vielen ist, nach unseren Erfahrungen nicht klar, dass die meisten Früchte nicht in Österreich wachsen und teilweise einen sehr langen Weg hinter sich haben. Außerdem sollen sie aber die Möglichkeit bekommen, exotisches oder für sie fremdes zu probieren. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen mit dem Angebot vertraut zu machen und ihr Bewusstsein für regionale und saisonale Früchte zu schärfen, sowie auf eine gesunde Ernährung zu achten. Das gemeinsame kochen und essen wiederum schafft eine gemütliche entspannte Atmosphäre um sich auszutauschen, um Fragen zu stellen um miteinander zu sprechen und nebenbei Deutsch zu üben.

MATERIAL FÜRS PROGRAMM

- SESSELKREIS
- OBST (& GEMÜSE) – viel Verschiedenes, Werbeprospekte von Supermärkten, Scheren, Kleber, Plakate
- IN DER KÜCHE: Zutaten für Apfelstrudel, Herd, Backblech, Schüssel, Küchenutensilien, Besteck und Teller.

VORBEREITUNG

- Obst und Zutaten für den Apfelstrudel kaufen. Quiz vorbereiten.

Verein GartenTherapieWerkstatt

Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Roswitha Wolf & Stefanie Wagner

www.greencare.at

Wien, Mai 2017

Gefördert durch

