

Soja – Vom Acker auf den Teller

Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Baustein 6: Soja in der Nahrungszubereitung

Kurzvorstellung	Schulart	Realschule
Geeignete Schulrezepte rund um Soja	Alter	13-16
	Methodik	Nahrungszubereitung

Kompetenzen

Methodisch-didaktischer Kommentar

Hintergrundinformationen für die Lehrperson

Materialien

Weiterführende Ideen

Kommentierte Literaturhinweise und Links

Didaktischer Anker: Bezüge zu den Bildungsplänen

Impressum

Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks, 2017

Herausgeber und Rechteinhaber

Freistaat Bayern
Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Vöttinger Str. 38, 85354 Freising
www.lfl.bayern.de

Konzeption

Sonja Huber
Theresa Mayer
Prof. Dr. Udo Ritterbach
Pädagogische Hochschule Freiburg

Layout

Annika Bohnert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Hinweise

Es handelt sich um ein urheberrechtlich geschütztes Werk. Der Rechteinhaber gestattet jedermann die unentgeltliche und nicht-kommerzielle Nutzung für Lehr-, Fort- und Weiterbildungszwecke. Jede Um- oder Bearbeitung bedarf der Zustimmung des Rechteinhabers in jedem Einzelfall.

Bei der Nutzung ist auf das Soja-Netzwerk und die Förderung durch die Bundesrepublik Deutschland hinzuweisen.

Trotz großer Sorgfalt bei der Ausarbeitung können Fehler und Irrtümer nie gänzlich ausgeschlossen werden. Daher wird keine Haftung übernommen.

Die Schriftart 'Druckschrift BY WOK' entstammt dem kostenlosen Programm 'Lesen Lernen' von Wolfram Esser, www.derwok.de.

Ansprechpartner für Lizenzfragen

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)
Abteilung Zentrale Verwaltung
Vöttinger Str. 38, 85354 Freising
E-Mail: poststelle@lfl.bayern.de

Ansprechpartner für inhaltliche Fragen

Pädagogische Hochschule Freiburg
Institut für Alltagskultur, Bewegung und Gesundheit
Fachrichtung Ernährung und Konsum
Sonja Huber
Kunzenweg 21, 79117 Freiburg
E-Mail: sonja.huber@ph-freiburg.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Kompetenzen

Die Schülerinnen und Schüler

- können einfache Rezepte mit Tofu zubereiten

Methodisch-didaktischer Kommentar

Die vielseitigen Rezepte können im fachpraktischen Nahrungszubereitungsunterricht umgesetzt werden. Die Rezepte sind so ausgewählt, dass sie miteinander kombiniert werden können oder herkömmliche Rezepte ergänzen können.

Es wurde darauf geachtet für Schülerinnen und Schüler attraktive Rezepte auszuwählen, welche auch in der knappen Unterrichtszeit umzusetzen sind.

Je nach Leistungsstand der Gruppe können anspruchsvollere Rezepte umgesetzt werden.

Hintergrundinformationen für die Lehrperson

Tofu und andere Sojaprodukte sind mittlerweile in jedem Supermarkt zu bekommen. Manche speziellen Produkte (Miso) müssen vom Asia Fachhandel bezogen werden.

Arbeitsmaterialien

Unterrichtsmaterial	Beschreibung	Einsatz im Unterricht
- Tofu Basilico mit Tomate	- Vegane Alternative zum klassischen Tomaten-Mozzarella Salat	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Seidentofu – Cremesüppchen mit Basilikum	- Vegane Kartoffelsuppe	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Karamellierter Tofu Natur mit Orangenfilets und Ahornsirup	- Veganes winterliches Dessert	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Räucher-Tofu-Burger „WesternStyle“	- Aufwändigeres Rezept für geübte Schülerinnen und Schüler mit außergewöhnlichen Zutaten	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Pizza-Pizza Bratfilets an Penne Nudeln	- Aufwändigeres Rezept für geübte Schülerinnen und Schüler mit außergewöhnlichen Zutaten	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Tomatenquiche mit Seidentofu	- Vegane Quichevariante	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Mapo Tofu	- Traditionelles chinesisches Tofurezept mit Hackfleisch	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Schoko Mousse	- Hervorragende schnelle Alternative zur klassischen Mousse au -	- Einzelarbeit - Partnerarbeit

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Unterrichtsmaterial	Beschreibung	Einsatz im Unterricht
	chocolat	
- Tofu-Brottaufstrich	- Schnell zubereiteter Brottaufstrich	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Feldsalat mit Räuchertofuwürfeln	- Gute alternative zu klassischen Croutons oder Speck im Feldsalat	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Tofu Burger	- Etwas aufwändigeres Burgerrezept	- Einzelarbeit - Partnerarbeit
- Thai-Tofu-Brottaufstrich	- Exotisch-frisch schmeckender Brottaufstrich	- Einzelarbeit - Partnerarbeit

Weiterführende Ideen

Die Rezepte können nach Belieben abgeändert oder ergänzt werden.

Kommentierte Literaturhinweise und Links

<https://taifun-tofu.de/rezepte>

Hier finden sich viele weitere ansprechende Rezepte.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Didaktischer Anker: Bezüge zu den Bildungsplänen

Unterrichtsbaustein	06	Soja in der Nahrungszubereitung
Stufe	SEK I 7.-10.Kl.	
Die Schüler und Schülerinnen....		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ können einfache Rezepte mit Tofu zubereiten 		
Hierzu gehören die folgenden Lerninhalte		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tofurezepte 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asiatische Küche

Die Unterrichtsmaterialien wurden auf der Grundlage der Ergebnisse einer Bildungsplananalyse entwickelt. Sie leisten einen Beitrag zu den folgenden Kompetenzen und Inhalte der Bildungspläne.

Baden-Württemberg (2016)			
Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Alltagskultur, Ernährung, Soziales	7 - 9	Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung Die Schülerinnen und Schüler können Kenntnisse über Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung anwenden und dabei Hygiene und Sicherheitsmaßnahmen sowie Kriterien der Nachhaltigkeit beachten. Sie erweitern die Fähigkeit, Mahlzeiten, auch unter Zuhilfenahme medialer Quellen, allein und im Team zu planen, diese zuzubereiten und zu bewerten. Sie kennen unterschiedliche Küchen und Esskulturen, erleben dabei unterschiedliche Esstraditionen und zeigen Offenheit und Toleranz gegenüber anderen Lebensweisen.	22
AES	7-9	Die Schülerinnen und Schüler können (2) den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln (unter anderem küchentechnische Eigenschaften, entsprechende Zubereitungstechniken) und Arbeitsgeräten beschreiben und in Bezug auf die Zielsetzung des Rezepts passende Zubereitungsarten erörtern und umsetzen	22
AES	7-9	3.1.2.3 Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung: Die Schülerinnen und Schüler können Kenntnisse über Kultur und Technik der Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung anwenden und dabei Hygiene und Sicherheitsmaßnahmen sowie Kriterien der Nachhaltigkeit beachten	22

Bayern (2000)			
Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Haushalt und Ernährung (RS)	7	Bei der gemeinsamen Zubereitung und Einnahme von Speisen setzen sie sich nicht nur mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit auseinander, sondern bemühen sich um einen ansprechend gedeckten Tisch und gepflegte Umgangsformen	282

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

	9	Die Schüler setzen sich nun schwerpunktmäßig mit den Inhaltsstoffen wichtiger Lebensmittel und Lebensmittelgruppen auseinander und lernen, sie gezielt auszuwählen und sachgerecht zuzubereiten	478
		Kriterien für die Auswahl und Verarbeitung von Lebensmitteln	478
		Die gewonnenen Erkenntnisse setzen die Schüler in der Praxis um: Aus dem vielfältigen Produktangebot wählen sie ernährungsphysiologisch hochwertige, aber dennoch finanzierbare Lebensmittel aus und verarbeiten sie zu ansprechenden Gerichten	478
		Situationsabhängig geeignete Techniken der Nahrungszubereitung auswählen, planen und durchführen	478

Brandenburg (2008)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Wirtschafts- Arbeit- Technik (Sek I)	7-8	- ökonomische, ökologische, soziale, kulturelle, technische und zeitliche Aspekte der Nahrungsmittelherstellung in Haushalt und Industrie - unterschiedliche Arten der Nahrungsmittelherstellung in Haushalt und Unternehmen mit ausgewählten Kriterien analysieren und vergleichen	53

Niedersachsen (2010)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Arbeit- Wirtschafts- Technik (GeS)	5-10	Arbeitsplatz Küche- Techniken der Nahrungszubereitung - Gesundheitsbewusste Auswahl von Lebensmitteln und vollwertige Ernährung	9

Nordrhein-Westfalen (2013)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Arbeitslehre (HS)	7-8	Inhaltsfeld 1: Ernährungsphysiologische und gesundheitliche Aspekte der Nahrungszubereitung Inhaltliche Schwerpunkte: - Nahrungszubereitung Sachkompetenz: - Die SuS erklären sicherheitsrelevante Aspekte in der Schulküche sowie den sicheren Umgang mit Arbeitsmitteln bei der Nahrungszubereitung, - Die SuS erläutern die Handhabung und Funktion eingesetzter Arbeitsmittel und Nahrungsmittel, - Die SuS ordnen Lebensmitteln verschiedene Be- und Verarbeitungsverfahren sowie die hierzu benötigten Arbeitsmittel zu, - Die SuS erläutern einfache Rezepte und beschreiben einfache Verfahren der Nahrungsmittelzubereitung, - Die SuS erläutern Maßnahmen zur persönlichen Hygiene sowie zur Arbeitsplatz- und Lebensmittelhygiene,	29

Rheinland-Pfalz (2000)			
Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Arbeitslehre (HS)	7	<p>Grundlegende Qualifikationen des Handlungsfeldes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen von Arbeitstechniken zur sachgerechten Nahrungszubereitung <p>Lernziele: Kenntnisse einfacher Orientierungshilfen für vollwertige Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ernährungskreis, Ernährungspyramide <p>Lernziele: Fähigkeit, Nahrungszubereitung sachgerecht, sicher und rationell auszuführen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fertigungsstufen der Nahrungszubereitung - Arbeitsplatzgestaltung - Arbeitsablauf - Zeit- und Mitteleinsatz - Arbeitstechniken <p>Rezepte den Fähigkeiten der Lerngruppe anpassen.</p>	53 (27)
	9	<p>9/4 Ernährung, Umwelt und Gesundheit:</p> <p>Lernziele: Fähigkeit einüben, sich bei Auswahl und Zubereitung von Lebensmitteln bedarfsgerecht, ökologisch und ökonomisch verantwortlich zu verhalten</p> <p>Hinweise: Produktlinienanalyse nachvollziehen „Wieviel Kilometer esse ich zum Frühstück?“ z.B.: Erdbeermarmelade, Fruchtjoghurt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Produkte der Region verwenden - Produkte der Saison verwenden - Zukunftswerkstatt: „Ernährung und Umwelt“ 	79 (40)

Sachsen (2009)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Wirtschaft, Technik, Haushalt, Soziales	8	Grundtechniken der Nahrungszubereitung	10

Sachsen (2011)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Wirtschaft, Technik, Gesundheit und Soziales	Mittelschule	Übertragung von Kenntnissen zu Grundtechniken der Nahrungszubereitung auf die Gestaltung internationaler und regionaler Mahlzeiten	11

Sachsen-Anhalt (2012)

Fach	Klassenstufe	Kompetenzen oder Inhalte	Seite
Hauswirtschaft	7-8	Lebensmittel unter der Beachtung ihrer Inhaltsstoffe für eine Speise auswählen sowie fachgerecht und Nährstoffschonend be- und verarbeiten	16
	9-10	Arbeitsaufgaben der Nahrungszubereitung fach-, situations- und alltagsgerecht selbstständig planen, ausführen und auswerten	18
	9-10	Prozesse und Arbeitsergebnisse der Nahrungszubereitung präsentieren und beschreiben	18

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

	9-10	typische Grundnahrungsmittel andere Länder und Kulturen exemplarisch be- und verarbeiten sowie verkosten	19
--	------	--	----

Legende:

GS: Grundschule		
MeNuK: Mensch, Natur und Kultur	HuSU: Heimat und Sachunterricht	EvRL: Evangelische Religionslehre

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Räubertopf



Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Mais, Soja-Schnetzel, waschen, Topf

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL	Gemüsebrühe	und
100g	_____	hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	_____, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1	große Zwiebel	in kleine Würfel schneiden, mit
1 EL	Olivenöl	in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g	passierte Tomaten	und
1 Packung 500g	gehackte Tomaten	öffnen, zu dem Gemüse in den _____ geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose	_____	und
1 Dose	Kidneybohnen	öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL	Gemüsebrühe	
½ TL	Pfeffer	
1 TL	Salz	
1 TL	Zucker	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
2 EL	Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:










Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

	1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
			Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
	1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
	1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
	2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
	1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.
			

Gefördert durch:



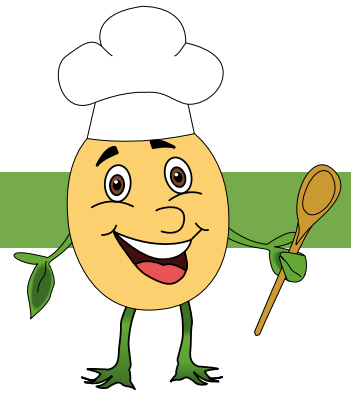
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Räubertopf

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

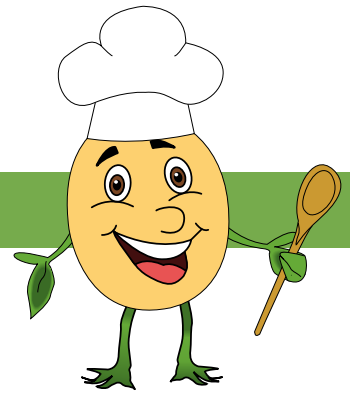


Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Schoko-Mousse



Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle Schokolade	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	Seidentofu Puderzucker Salz Die geschmolzene Schokolade	hinzugeben. mit Pürierstab gut mixen, bis die Masse cremig ist. mit Pürierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Schoko-Mousse

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pürierstab, Seidentofu, Schokolade, cremig

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle _____	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	_____ Pudermucker Salz Die geschmolzene Schokolade	mit _____ gut mixen, bis die Masse _____ ist. mit dem Pürierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Tofu-Brotaufstrich



Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	Seidentofu	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	
1 Umdrehung	Pfeffer	aus der Pfeffermühle würzen.
4 Blätter	Basilikum	waschen, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Tofu-Brottaufstrich

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pfeffermühle, Seidentofu, Tomaten, waschen

Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete _____ (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	_____	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	aus der _____
1 Umdrehung	Pfeffer	würzen.
4 Blätter	Basilikum	_____, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



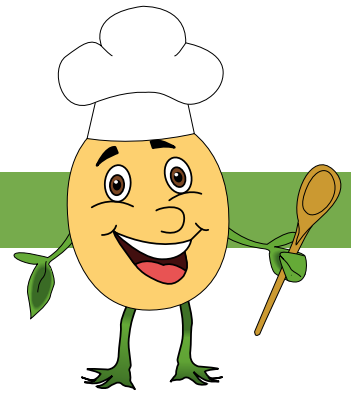
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Thai-Tofu-Brottaufstrich

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	abreiben.
1 TL	Ingwer	reiben.
200g	Seidentofu	Mit
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme pürieren.
1	Frühlingszwiebel	putzen, klein schneiden und zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein hacken und zur Creme geben. Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Thai-Tofu-Brotaufstrich

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Schneiden, hacken, pürieren, abreiben

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	_____.
1 TL	Ingwer	reiben.
200g	Seidentofu	Mit
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme _____.
1	Frühlingszwiebel	putzen, in kleine Würfel _____ und die Zwiebelwürfel zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein _____ und zur Creme geben.
		Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Miso-Supe



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
1 kleine Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL	Rapsöl	in Suppentopf erhitzen. Pilze darin anbraten.
900ml	Gemüsebrühe	Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g	Naturtofu	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen.
etwas	Salz Pfeffer	Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:



Miso-Supe

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

kleine, leicht, feine, bissfest

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in _____ Streifen schneiden.
1 _____ Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL 900ml	Rapsöl Gemüsebrühe	in Suppentopf erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und _____ köcheln lassen, bis das Gemüse _____ ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g etwas	Naturtofu Salz Pfeffer	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen. Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Mais, Soja-Schnetzel, waschen, Topf

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL	Gemüsebrühe	und
100g	_____	hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
1	Karotte	_____, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
1	große Zwiebel	in kleine Würfel schneiden, mit
1 EL	Olivenöl	in einem Topf 2 Minuten anbraten.
		Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
1 Packung 500g	passierte Tomaten	und
1 Packung 500g	gehackte Tomaten	öffnen, zu dem Gemüse in den _____ geben und 10 Minuten köcheln lassen.
1 kleine Dose	_____	und
1 Dose	Kidneybohnen	öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL	Gemüsebrühe	
½ TL	Pfeffer	
1 TL	Salz	
1 TL	Zucker	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
2 EL	Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:







Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

	1 Packung 500g 1 Packung 500g	passierte Tomaten gehackte Tomaten	und öffnen, zu dem Gemüse in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
			Die Karotten und die Paprika zu den Zwiebeln geben und 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.
	1 kleine Dose 1 Dose	Mais Kidneybohnen	und öffnen, in ein Sieb geben, abwaschen und in den Topf geben.
	1	Karotte	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden.
	2	Paprika	waschen, putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Karotten geben.
	1 1 EL	große Zwiebel Olivenöl	in kleine Würfel schneiden, mit in einem Topf 2 Minuten anbraten.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Da ist etwas durcheinander gekommen.

Schneide die 5 Streifen aus. Sortiere. Kontrolliere.

Klebe die 5 Streifen in der richtigen Reihenfolge in das Rezept ein.

Menge	Zutaten	Zubereitung
300ml	Trinkwasser	im Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen.
1 EL 100g	Gemüsebrühe Soja-Schnetzel	und hinzugeben, verrühren und quellen lassen.
		Die Soja-Schnetzel in den Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen.
1 EL ½ TL 1 TL 1 TL 1 TL 2 EL	Gemüsebrühe Pfeffer Salz Zucker Paprikapulver, edelsüß Sojasoße	in den Topf geben und unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle Schokolade	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	Seidentofu Puderzucker Salz Die geschmolzene Schokolade	hinzugeben. mit Pürierstab gut mixen, bis die Masse cremig ist. mit Pürierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pürrierstab, Seidentofu, Schokolade, cremig

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	dunkle _____	im Wasserbad schmelzen lassen, bei Seite stellen.
400g 10g 1 Pr.	_____ Puderzucker Salz Die geschmolzene Schokolade	mit _____ gut mixen, bis die Masse _____ ist. mit dem Pürrierstab untermixen.
150g 10g 4g	Sahne Vanillezucker Sahnesteif	steif schlagen. Die Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in Portionsgläser abfüllen und 2 Stunden kühl stellen.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	Seidentofu	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	
1 Umdrehung	Pfeffer	aus der Pfeffermühle würzen.
4 Blätter	Basilikum	waschen, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Pfeffermühle, Seidentofu, Tomaten, waschen

Menge	Zutaten	Zubereitung
10	getrocknete _____ (in Öl eingelegt)	im Standmixer mixen.
200g	_____	zugeben und weitermixen.
1	Knoblauchzehe	schälen, in die Masse pressen.
50g	Tomatenmark	zugeben und verrühren.
etwas	Olivenöl	Mit
½ TL	Salz	aus der _____
1 Umdrehung	Pfeffer	würzen.
4 Blätter	Basilikum	_____, zerkleinern, unterrühren.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	abreiben.
1 TL	Ingwer	reiben.
200g	Seidentofu	Mit
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme pürieren.
1	Frühlingszwiebel	putzen, klein schneiden und zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein hacken und zur Creme geben. Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

Schneiden, hacken, pürieren, abreiben

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 TL	Zitronenschale	_____.
1 TL	Ingwer	reiben. Mit
200g	Seidentofu	
2 EL	Erdnussbutter	
1,5 EL	Zitronensaft	
1 EL	Sojasoße	
1,5 TL	Curry	zu einer glatten Creme _____.
1	Frühlingszwiebel	putzen, in kleine Würfel _____ und die Zwiebelwürfel zur Creme geben.
2 EL	Petersilie	waschen, putzen, fein _____ und zur Creme geben. Eventuell noch einmal kurz pürieren.
½ TL	Salz	Mit abschmecken

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in feine Streifen schneiden.
1 kleine Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL	Rapsöl	in Suppentopf erhitzen.
900ml	Gemüsebrühe	Pilze darin anbraten. Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g	Naturtofu	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen.
etwas	Salz Pfeffer	Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks

Name:

Datum:

Lies das Rezept aufmerksam durch.

Füge die fehlenden Worte in die Lücken ein:

kleine, leicht, feine, bissfest

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Möhre	waschen, schälen und in _____ Streifen schneiden.
1 _____ Stange	Lauch	putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
200g	Austernpilze	waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
1 EL 900ml	Rapsöl Gemüsebrühe	in Suppentopf erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit ablöschen. Möhren und Lauch zugeben und _____ köcheln lassen, bis das Gemüse _____ ist.
2 EL	Misopaste	unter die Suppe rühren.
250g etwas	Naturtofu Salz Pfeffer	in Würfel schneiden und in die Suppe geben. 2 Minuten köcheln lassen. Mit und abschmecken.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Soja – Vom Acker auf den Teller
Ein Unterrichtskonzept des Soja-Netzwerks