



Gruppenstunde zum Apfelsaft

Der Apfel ist ein wichtiges Nahrungsmittel, welches seit jeher im Kontext der Landwirtschaft verarbeitet wird. Zu Saft gepresst, liefert das Obst einen wesentlichen Beitrag für eine gesunde Ernährung des Menschen mit regionalen Produkten.

Idee:	Gruppenstunde zum Thema Apfel und regionaler Apfelsaft als Beispiel für gesunde Ernährung mit Produkten aus der Region
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Hintergründe von Regionalität kennenlernen • Auf kritischen und verantwortungsbewussten Konsum aufmerksam machen sowie das eigene Einkaufsverhalten überprüfen • Das Bewusstsein für gesunde Ernährung stärken
Ort:	beliebig
Zeit:	ca. eine bis zwei Stunden (je nach Abschluss)
Gruppengröße :	beliebig

Umsetzung der Gruppenstunde

Einstieg (Dauer: ca. 10 Min.)

Als Einstieg in die Thematik der Regionalität eignet sich das Vorspielen einer kurzen Unterhaltung einer Aldi-Einkaufstüte und eines Einkaufskorbs in Form eines Theaterstücks. Ihr braucht dazu eben eine Tüte und einen Flechkorb. In den Korb legt ihr gut sichtbar ein paar Gelbe Rüben, Äpfel, eine Flasche (selbstgepressten) Apfelsaft und eine (leere) Schachtel Eier. Achtet darauf, dass ihr nur Produkte aus der Region verwendet.

Falls ihr keine Tüte oder keinen Korb spielen wollt, könnt ihr euch auch direkt unterhalten. Der Text muss dann nur leicht abgeändert werden.

Ablauf des Tütengesprächs:

Eine Aldi-Einkaufstüte unterhält sich mit einem Einkaufskorb (alternativ: mit einer Fairtrade-Tüte)

Aldi-Einkaufstüte (A): Hallo, schon lange nicht mehr gesehen. Was machst du so hier in der Gegend?

Einkaufskorb (E): Ich bin mit Frauchen (oder Herrchen) einkaufen.

A: Lass mal gucken, was hast du denn so alles in dir drin?

E: Gelbe Rüben, Äpfel, Apfelsaft und Eier,... Wir waren nämlich auf dem Bauernhof nebenan.

A: Da stinkt's doch, oder? Außerdem ist's da doch viel teurer als beim Aldi. Mein Träger, der hat auch an Haufen Gemüse eingekauft, für seine Familie und die Haustiere.

E: Ja, aber weiß der denn dann, wo das Gemüse herkommt? Und die Eier? Mein Frauchen (Herrchen) will das immer ganz genau wissen. Schließlich will die (der) keine Eier aus Käfighaltung. So kann sie (er) die Hühner jeden Tag im Garten sehen

und auch beim Gemüse kann sie (er) sicher sein, wo's herkommt. Sag mal, liebe Aldi-Tüte, weißt du, wo die Eier in dir drin herkommen??

Aufteilungsspiel (Dauer: ca. 5 Min.)

Für die weiteren Bausteine der Gruppenstunde muss eure Gruppe in zwei Kleingruppen aufgeteilt werden.

Bereitet dafür für jeden Teilnehmer einen kleinen Zettel vor. Auf die eine Hälfte der Zettel schreibt ihr jeweils das Wort „Apfel“, auf die andere Hälfte das Wort „Birne“. Jeder Teilnehmer darf verdeckt einen Zettel ziehen. Anschließend finden sich alle „Äpfel“ bzw. alle „Birnen“ als Gruppe zusammen.

Betrachtung von zwei Produktketten (Dauer: ca. 30 – 40 Min.)

Im nächsten Schritt setzt ihr euch am Beispiel der Produktion von Apfelsaft genauer mit dem Thema Regionalität auseinander.

Die gebildeten Kleingruppen erhalten von euch beschriftete Zettel, die den Weg des Produkts Apfelsaft vom Ursprung über dessen Verarbeitung bis zum Verkauf veranschaulichen. Eine Zettelreihe stellt die Kette der konventionellen Apfelsaftproduktion dar, die zweite die Kette der Herstellung von Apfelsaft aus Äpfeln aus der Region.

Aufgabe der Kleingruppen ist es, die vorbereiteten Zettel in die jeweils richtige Reihenfolge zu bringen. Diese lautet:

Konventionelle Produktkette:

Obstbäume → Mosterei → Vertrieb über zentrale Vertriebsgesellschaft → Großhandel (Großmarkthalle) → Kleinhandel (Zwischenhändler) → Einzelhandel (Supermarkt) → Käufer

Regionale Produktkette:

Streuobstwiese → regionale Mosterei → Direktvermarktung über Bauernmärkte oder Hofläden → Käufer

Anschließend stellen die beiden Kleingruppen ihren jeweiligen Produktketten vor. Gemeinsam werden Vor- und Nachteile der beiden Ketten sowie die Probleme der konventionellen Kette diskutiert und besprochen.

Probleme von konventionellen Produktketten:

- Lange Transportwege → erhöhter Ausstoß von Kohlenstoffdioxid → Verstärkung des vom Menschen verursachten Treibhauseffekts → langfristig Klimaveränderungen
- Genaue Herkunft von Produkten ist oftmals nicht bekannt
- Verarbeitung von Produkten erfolgt nicht vor Ort, sondern an billigeren Produktionsstätten (mitunter auch im Ausland) → wiederum lange Transportwege
- Erhöhter Einsatz von Pflanzenschutzmitteln → Umweltbelastungen
- Keine angemessenen Preise für Landwirte wegen Preisdumping

Im Anschluss daran könnt ihr allen Teilnehmern *Schätzfragen* zur Thematik stellen, z.B.:

- Wie viele Personen konnte ein Landwirt 1900 von den von ihm erzeugten Nahrungsmitteln ernähren? - Wie viele ernährte er 2009? (Antwort: 4 zu 140 Personen)
- 2009 gaben die Deutschen 131,3 Mrd. Euro für Nahrungsmittel aus. Wie viel Prozent davon gaben sie für Obst und Gemüse aus? (Antwort: 18 %)
- Wie viel erhält ein Landwirt heute von einem Euro Verbraucherausgaben? (Antwort: 21 Cent)

Quelle: Situationsbericht des Deutschen Bauernverbandes (Download unter <http://www.situationsbericht.de/index.asp>)

- Wie viele landwirtschaftliche Betriebe gab es 1990 in Deutschland? - Wie viele gab es 2003? (Antwort: 653.550 zu 412.300)

Quelle: Werkbrief der KLJB Deutschland zum Thema Ernährungssouveränität – Nahrung aus der Nähe betrachtet. 2006

Der selbst gepresste Apfelsaft, den ihr im Rahmen des Apfelsaftprojekts der KLJB Erding pressen könnt/gepresst habt, ist ein Beispiel für die Herstellung eines Produkts aus Äpfeln aus der Region. (→ Werbung für das Projekt machen!)

Abschluss (Dauer: solange ihr mögt)

Zum Abschluss der Gruppenstunde könnt ihr euren selbstgepressten Apfelsaft mit konventionell hergestellten Apfelsaft vergleichen indem ihr verschiedene Apfelsäfte probiert. Lasst es euch schmecken!

Weitere Vorschläge zum Abschluss:

- Bereitet gemeinsam einen Obstsalat mit regionalem Obst zu
- Backt gemeinsam einen Apfelkuchen
- Spielt das Spiel „Obstsalat“

Genauere Informationen zu diesen Vorschlägen findet ihr in den jeweiligen Bausteinen.

Viel Spaß beim Durchführen der Apfel-Gruppenstunde wünscht euch euer Projektteam!

Spiele zur Apfelsaftprojekt-Gruppenstunde

1) Wurm - Apfel – Apfelsaft

Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen und einen Spielführer auf. Beide Gruppen überlegen sich leise, wen sie darstellen möchten: Wurm, Apfel oder Apfelsaft! Dann stellen sich beide Gruppen gegenüber auf. Der Spielführer zählt nun bis drei, und bei drei stellen beide Gruppen kurz ihre Figur da:

Wurm: Alle legen sich auf den Boden und schlängeln sich wie ein Wurm.

Apfel: Alle ducken sich und kauern sich zusammen wie zu einem Apfel

Apfelsaft mit Zusatzstoffen: Alle rühren (wie mit einem Kochlöffel) und halten sich die Nase zu (wg. Zusatzstoffen)

Eine der beiden Figuren ist immer schwächer als die andere. Die "Schwächeren" müssen möglichst schnell davon laufen, die "Stärkeren" hingegen müssen versuchen möglichst viele der "Schwächeren" abzuklatschen. Jeder abgeschlagene Spieler wechselt nun in die andere (stärkere) Gruppe. Dann überlegen sich beide Gruppen eine neue Figur. Gewonnen ist das Spiel, wenn alle Spieler in einer Gruppe sind.

Wer schlägt wen?

Wurm schlägt Apfel

Apfel schlägt Apfelsaft mit Zusatzstoffen

Apfelsaft mit Zusatzstoffen schlägt Wurm

2) Apfeltauchen

Man braucht dazu:

2 Schüsseln mit Wasser gefüllt oder eine große Wanne mit Wasser gefüllt, einige Äpfel

Es spielen immer 2 Spieler gegeneinander.

Die Spieler stellen sich jeder vor eine Schüssel bzw. vor die Wanne mit Wasser, in der ein Apfel (oder mehrere) liegt (oder liegen).

Auf Kommando versucht jeder den/die im Wasser schwimmenden Apfel/Äpfel mit dem Mund zu schnappen und herauszunehmen. Die Hände der Spieler müssen dabei hinter dem Rücken verschränkt werden!

Wer zuerst einen Apfel mit dem Mund geschnappt hat, hat gewonnen.

Eine andere Spielvariante:

Nacheinander spielen alle Mitspieler genauso wie oben beschrieben.
Einer stoppt bei allen die Zeit.
Wer einen Apfel in der schnellsten Zeit herausgefischt hat, hat gewonnen.

3) Apfelschalen – Schneiden

Man braucht dazu:

einige Äpfel
Sparschäler
Maßband oder Meterstab
Stoppuhr

Es treten immer zwei Spieler gegeneinander an.
Ziel ist es die längste Apfelschale an einem Stück zu schälen.
Einer stoppt die Zeit.
Wer nach einer Minute die längste zusammenhängende Schale erreicht hat, hat gewonnen.

4) Obstsalat

Alle Mitspieler setzen sich auch einen Stuhl und bilden einen Kreis.
Ein Spielleiter teilt die Mitspieler nun in 5 verschiedene Gruppen ein:
Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Erdbeeren, Kirschen
Anschließend wird ein Spieler ausgewählt, der sich in die Mitte des Stuhlkreises stellt. Sein Stuhl wird aus dem Kreis genommen.
Nun muss der Spieler in der Mitte versuchen, sich einen Stuhl zu erobern indem er eine Obstsorte ruft. Alle Spieler die zu dieser Obstsorte gehören müssen Plätze tauschen, während der Spieler in der Mitte versucht sich einen der freigewordenen Plätze zu sichern.
ACHTUNG: Keiner darf in einer Runde wieder auf dem gleichen Platz wie vorher sitzen!
Die Sitzplätze links und rechts neben dem bisherigen Sitzplatz sind ebenfalls verboten!
Der Spieler der keinen Platz mehr hat muss in die Mitte.
Neben einzelnen Obstsorten kann alternativ auch Obstsalat gerufen werden, dann müssen alle Spieler ihren Platz tauschen.

5) Apfelquiz

Es werden zwei Teams gebildet.

Ein Spielleiter stellt die folgenden Fragen zum Thema "Apfel". Das Team, welches zum Schluss die meisten Fragen beantwortet hat, gewinnt.

Fragen:

Aus welchem Teil des Baumes kann sich ein Apfel entwickeln?

- a) aus den Blüten
- b) aus dem Stamm
- c) aus den Blättern

richtige Antwort: a)

Äpfel gehören zur Gattung der Kernobstgewächse. Zu welcher Pflanzenfamilie gehören sie?

- a) zu den Schattengewächsen
- b) zu den Rosengewächsen
- c) zu den Ölbaumgewächsen

richtige Antwort: b)

Wie viele Kammern befinden sich im Kerngehäuse eines Apfels?

- a) sieben Kammern
- b) fünf Kammern
- c) drei Kammern

richtige Antwort: b)

Der Apfel ist laut Statistik die beliebteste Obstsorte. Wie viele Äpfel verzehrt der Durchschnittsdeutsche pro Jahr?

- a) ca. 17 kg
- b) ca. 34 kg
- c) ca. 5 kg

richtige Antwort: a)

Das größte Obstanbaugebiet in Deutschland befindet sich...

- a) ...in der Bodenseeregion
- b) ...im Vorgebirge bei Bonn
- c) ...im Alten Land bei Hamburg

richtige Antwort: c)

Die am meisten verzehrte Apfelsorte ist...

- a) ...Elstar
- b) ...Boskoop
- c) ...Jonagold

richtige Antwort: a)

Alte und leider auch vergessene Apfelsorten tragen besonders schöne Namen. Welche Apfelsorte gibt es jedoch nicht?

- a) Rheinische Schafsnase
- b) Der Schöne von Nordhausen
- c) Wilder Wolfgang

richtige Antwort: c)

Zu wie viel Prozent besteht ein Apfel aus Wasser?

- a) 85 %
- b) 70 %
- c) 30 %

richtige Antwort: a)

Ein Apfel steckt voller Vitamine und Nährstoffe und ist somit ein gesunder Snack. Doch wo stecken die meisten Vitamine & Co.?

- a) In und unter der Schale
- b) Im Fruchtfleisch
- c) Im Kerngehäuse

richtige Antwort: a)

Der Apfel zählt zum...

- a) Steinobst
- b) Schalenobst
- c) Kernobst

richtige Antwort: c)

Im antiken Griechenland wurde dem Apfel eine besondere Funktion zugeschrieben. Wisst Ihr, welche?

- a) Er diente als Liebesbeweis und Heiratsantrag in einem. Nahm das Mädchen ihn an, stimmte sie der Hochzeit zu.

- b) Ein Apfel symbolisierte schon damals Fruchtbarkeit und wurde benutzt, um die frohe Kunde zu verbreiten, wenn ein Kind unterwegs war.
- c) Als Liebesbeweis wurde der Apfel von jungen Männern vor das Fenster der Auserwählten gelegt.

richtige Antwort: a)

6) Regionale Apfelsaft vs. Supermarkt-Apfelsaft

Man braucht dazu:

zwei "blickdichte" Krüge, Abdeckung für Krüge, einige Strohhalme, Supermarkt-Apfelsaft und selbst gepressten Apfelsaft

In einen Krug wird der Supermarkt-Apfelsaft gefüllt, in den anderen der selbst gepresste.

Für jeden "Tester" wird ein neuer Strohhalm verwendet!

Kennt jeder den Unterschied?

Natürlich kann man auch mehrere verschiedene Apfelsaftsorten bzw. andere Fruchtsäfte verwenden!

7) Obst – TABU

Man braucht dazu:

Eine Sanduhr oder Stoppuhr, die folgenden TABU-Karten

Es werden zwei Teams gebildet.

Aus dem Team, das beginnt, wird ein Mitspieler ausgewählt, der versucht möglichst viele der **fett**-gedruckten Begriffe auf den Karten seinen Teammitgliedern zu erklären, ohne dabei die restlichen Wörter auf der Karte zu verwenden. Die restlichen Teammitglieder versuchen möglichst schnell die gesuchten Begriffe zu erraten. Ein Mitglied des gegnerischen Teams kontrolliert dabei die Zeit und merkt an, wenn der "Erklärende" ein verbotenes Wort sagt oder die Zeit abgelaufen ist.

Natürlich dürfen auch keine Bestandteile des gesuchten Wortes vom "Erklärenden" genannt werden. Nach Zeitablauf ist das zweite Team an der Reihe.

Das Team, welches nach 3 Spielrunden die meisten Begriffe erraten hat, hat gewonnen.

Begriffe:

<p>Apfelbaum</p> <p>Ast / Äste Apfel / Äpfel Stamm Blätter</p>	<p>Obst</p> <p>gesund Vitamine Sorten Frucht / Früchte</p>	<p>Saft</p> <p>Obst Pressen Flasche trinken</p>	<p>Vitamine</p> <p>Obst C Zitrone Gesundheit</p>
<p>Kerne</p> <p>in der Mitte braun hart nicht essbar</p>	<p>Kirsche</p> <p>rot Marmelade Kuchen Baum</p>	<p>Obstgarten</p> <p>Baum / Bäume Sorten pflücken Wiese</p>	<p>Weintraube</p> <p>blau grün Kerne Rebe</p>
<p>Apfelschale</p> <p>Schäler lang schneiden Vitamine</p>	<p>Fruchtzucker</p> <p>süß gesund Kaffee Apfel</p>	<p>Region</p> <p>Umgebung Dorf vor Ort Wohnort</p>	<p>Südfrucht</p> <p>Banane warm Obst Orange</p>
<p>biologisch</p> <p>Chemie gesund regional Landwirt</p>	<p>Gartenhaus</p> <p>wachsen Gemüse Erde Folie</p>	<p>Streuobstwiese</p> <p>Äpfel Birnen Bäume ernten</p>	<p>Stängel</p> <p>nicht essbar braun klein hart</p>
<p>Fruchtfleisch</p> <p>im Inneren Obst hell Orange</p>	<p>Apfelstrudel</p> <p>Vanillesoße Blätterteig Rosinen Mehlspeise</p>	<p>Bratapfel</p> <p>Adventszeit Winter Ofen Füllung</p>	<p>Kernobst</p> <p>Kerngehäuse hart Apfel Birne</p>

<p>Steinobst</p> <p>Pflaume Fruchtfleisch hart Zwetschke</p>	<p>Ananas</p> <p>tropisch Hawaii Blätter gelb</p>	<p>Banane</p> <p>gelb lang Milchshake Tropenfrucht</p>	<p>Erdbeere</p> <p>rot Kuchen pflücken Marmelade</p>
<p>Johannisbeere</p> <p>klein rot sauer Strauch</p>	<p>Quitte</p> <p>gelb hart Gelee bitter</p>	<p>Marmelade</p> <p>Zucker Brotaufstrich Frühstück Erdbeere</p>	<p>Obstkuchen</p> <p>Kaffee Früchte Sahne Nachmittag</p>
<p>Obstsalat</p> <p>Früchte Sommer verschieden Eis</p>	<p>Himbeere</p> <p>rot Kerne Marmelade Kuchen</p>	<p>Wassermelone</p> <p>groß rund Kerne Sommer</p>	<p>Kiwi</p> <p>grün Schale braun weiß</p>

<p>Fruchtjoghurt</p> <p>Milch Becher Obst Löffel</p>	<p>Biene</p> <p>bestäuben Blüte Honig stechen</p>	<p>Blüte</p> <p>bestäuben Biene Frühling blühen</p>	<p>Saftschorle</p> <p>Wasser Frucht verdünnen Apfel</p>
---	--	--	--

Eis Sommer kalt Waffel Sorten	Jahreszeit Sommer Herbst Frühling Winter	Johannisbeerlikör Alkohol rot süß Strauch	Apfelmus Brei Kaiserschmarrn flüssig durchdrücken
--	---	--	--

Trockenobst dürren Apfel Pflaumen Feigen	Apfel-Muffin Törtchen Schoko Stückchen Papier	Schnaps brennen Obstsorten klar stark	Kokosnuss Milch Palme aufschlagen Kuchen
Herbst Blätter Farben Jahreszeit ernten	ernten Herbst Äpfel Getreide pflücken	entsaften auspressen trinken Obst Sorten	abfüllen Flaschen Trichter erhitzen Etiketten

Backe, backe Kuchen....

Wenn ihr eure Gruppenstunde kulinarisch ausklingen lassen wollt, dann eignet sich ein Obstsalat ganz wunderbar. Falls ihr aber so mal Lust habt, ein bisschen zu backen um den Äpfelüberschuss Herr zu werden, dann macht doch einfach mal ´ne Kuchen-Gruppenstunde. Im folgenden Baustein findet ihr dazu ein paar Ideen.

Die Zutaten kauft ihr natürlich regional ein und nicht beim Aldi... Mehl, etc. gibt es alles auch aus unserer Region, bei Produkten, wie z.B. Kakao könnt ihr zumindest darauf achten, dass dieser fair ist. Ihr könnt auch die Zutatenliste einfach auf die Teilnehmenden aufteilen und jeder bringt was mit, das liegt ganz bei euch, wie ihr das organisieren wollt. Wichtig wäre aber, dass ihr darauf achtet, nicht „irgendwas“ einzukaufen, sondern ganz bewusst zu regionalen und fairen Produkten greift. (Mehl gibt's bei der Mehlmühle in Dorfen (<http://www.mehlmuehle.de/>), Äpfel im Garten, Milch/Honig hat sicher auch jemand aus der Gruppe daheim,...)

Obstsalat

Beim Obstsalat gibt's zwei Varianten. Ihr könnt, wenn weniger Zeit bleibt und dieser nur den Abschluss darstellt, einen „guten“ Obstsalat machen. Wenn ihr in dieser Gruppenstunde sonst nichts anderes mehr vor habt, dann könnt ihr einen „guten“ und einen „bösen“ Obstsalat zum Vergleich machen.

Für den „guten“ Obstsalat nehmt ihr ausschließlich regionales Obst (am besten aus dem eignen Garten): Äpfel, Himbeeren, Zwetschgen, Birnen, Brombeeren, Trauben,....



Für den „bösen“ Obstsalat nehmt ihr Obst aus aller Welt, bzw. noch eine Spur härter, aus der Dose: Ananas, Kiwi, Bananen, Melone, Orange,

Zum Abschmecken könnt ihr je nach Geschmack noch etwas Honig oder Saft verwenden. Und wem's schmeckt, ein paar Nüsse (im Oktober gibt's auch bei uns Wahl- und Haselnüsse).

Obstsalat lässt sich in der Gruppe ganz gut zubereiten. Eine Gruppe wäscht das Obst, die nächste schält, die übernächste schneidet alles klein.

Während dem Vorbereiten und/oder Essen könnt ihr eine Diskussion führen, bei welcher Obstsorte der Transportweg wie weit war, wie viel Verpackung dabei war und ob die Inhaltsstoffe (Vitamine, ...) noch enthalten sind, etc..

Apfeltaschen

Eine abendfüllende Beschäftigung ist das Backen von Apfeltaschen.

Zutaten für ca. 10-12 Apfeltaschen:

Teig: 150 g Speisequark, 6 EL Milch, 6 EL Öl, 75 g Zucker, 1 P. Vanillinzucker, 1 Prise Salz,

300 g Mehl, 1 P. Backpulver

Füllung: 6 gr. Äpfel, 75 g Zucker, 50 g Rosinen oder/und gehackte Mandeln (nach Belieben), etwas Zitronensaft

Guss: 100 g Puderzucker, 2 EL Wasser oder Zitronensaft



Zubereitung:

Quark mit Milch, Öl, Zucker, Vanillinzucker und Salz verrühren. Die Hälfte des Mehls (mit Backpulver gemischt) langsam dazugeben. Den Rest des Mehls unterkneten. Den Teig dünn ausrollen und runde Platten (ca. 10 cm Durchmesser) ausstechen. Am einfachsten geht das, wenn ihr einen Teller oder eine Schüssel auf den Teig legt und einmal rumschneidet.

Eine andere Gruppe kann zeitlich die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Zucker, Zitronensaft, Rosinen und Mandeln werden einfach untergerührt.

Die Apfelfüllung auf eine Hälfte der Teigkreise geben, die andere Hälfte darüber klappen. Damit die Ränder besser zusammen kleben, könnt ihr sie mit etwas Milch bestreichen und dann erst gut andrücken.

Wenn die Apfeltaschen etwas abgekühlt sind, bestreicht ihr sie mit dem Guss aus Puderzucker und Wasser/Zitronensaft.

Backzeit:

ca. 15 Minuten bei 180° C Umluft

Vanille-Bratäpfel

Zutaten:

pro Person einen mittelgroßen Apfel, Zucker und Zimt nach Geschmack, Marmelade (z.B. Johannisbeergelee), etwas Butter, gehackte Haselnüsse, Vanillepuddingpulver, Milch

Zubereitung:

Äpfel waschen, (schälen,) Kernhaus mit Ausstecher entfernen. Marmelade, ein paar Esslöffel Nüsse, ein paar Esslöffel Milch und Zimt miteinander verrühren. Den Boden einer feuerfesten Form einfetten, die Äpfel darauf setzen und mit der Masse füllen. Um die Äpfel einige Butterflöckchen legen. Den Zucker und gehackte Nüsse darüber streuen. Die Form in den Ofen schieben (Umluft 180°, Unter-/Oberhitze 200°). Je nach Größe der Äpfel dauert es 10 bis 20 Minuten bis sie fertig sind.

Dazu könnt ihr Vanillesoße machen, am einfachsten geht das, wenn ihr einfach Pudding kocht und anstelle des halben Liter Milch, einfach etwas mehr nehmt (ca. 600-700 ml pro Päckchen). Die Soße macht ihr dann einfach wie auf der Packung beschrieben.

Cocktails

Was haltet ihr von einer „Apfelsaft-Party“? Wenn ihr nach dem Verkauf noch recht viel Saft übrig haben solltet, dann könnt ihr mal einen Cocktail-Abend in oder nach der Gruppenstunde machen. Nehmt dann aber nur alkoholfreie Cocktails, es sei denn, alle Anwesenden sind schon volljährig. Wenn ihr innerhalb des nächsten Jahres eine Party plant, dann könnt ihr den über 18-Jährigen auch alkoholhaltige Cocktails mit Apfelsaft anbieten.

Nachfolgend findet ihr einige Beispiele für Getränke, im Internet sind aber noch viele weitere zu finden.

American Apple Pie

Zutaten:

2cl Vermouth Sweet (Cinzano, Martini Rosso,
Renado Vermouth Rosso)
6cl Apfelsaft
1 kleine Kugel Vanilleeis
fein gestoßenes Eis
Mineralwasser
Zimt und Zucker, vermischt
1 Apfelscheibe



Zubereitung:

1. Vermouth, Apfelsaft und Vanilleeis mit gestoßenem Eis in einen Mixer geben und 10-15 Sekunden schaumig pürieren.
2. In ein gekühltes Longdrinkglas gießen und mit Sodawasser auffüllen.
3. Mit Zimtzucker bestreuen und mit der Apfelscheibe dekorieren.

High Tea

Zutaten:

2cl Wodka
2cl Pimm's No. 1
2cl Apfelsaft
Eis
Zitronenlimonade
einige Gurkenstreifen
einige Apfelscheiben



Zubereitung:

1. Die ersten drei Zutaten mit Eis in einem Shaker mischen und kräftig schütteln.
2. In ein gekühltes Highballglas abseihen und mit Limonade auffüllen.
3. Mit den Gurkenstreifen und den Apfelscheiben garnieren.



Bahamas:

Zutaten:

15 cl Apfelsaft
2-4 cl Zitronensaft
1 cl Grenadinesirup
Eiswürfel

Zubereitung:

Apfelsaft und Zitronensaft vermischen, Eiswürfel dazu geben, Grenadinesirup dazu geben, aber nicht mehr untermischen, mit Trinkhalm servieren.

Dumpfbacke

Zutaten:

200 ml Orangensaft
100 ml Apfelsaft
50 ml Himbeersirup
Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Shaker außer den Himbeersirup. Gut schütteln und durch das Bar-Sieb abseihen. Dann die Eiswürfel rein und den Himbeersirup dazu geben.

Wenn ihr nur eine kleine Menge an Cocktails macht, dann könnt ihr diese auch noch nett verzieren. Beispielsweise könnt ihr etwas dickere Scheiben abschneiden und daraus dann Herzen, etc. mit Plätzchen-Ausstechformen ausstechen. Für größere Mengen könnt ihr auch einfach einen kleinen Apfelschnitz mit ins Glas legen oder am Rand feststecken... Lasst eurer Kreativität freien Lauf!

Literatur und weitere Links:

- Tanja Busse: Die Einkaufsrevolution. Konsumenten entdecken ihre Macht. Karl Blessing Verlag, München, 2006.
- Lesebuch mit vielen Hintergrundinformationen über unseren täglichen Einkauf
- Leo Hickman "Fast nackt - Mein Versuch ethisch korrekt zu leben", Pendo-Verlag, München und Zürich
- www.bmelv.de Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- www.ble.de Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
- <http://www.jki.bund.de/> Julius Kühn-Institut, Bundesforschungsinstitut für Kulturpflanzen
- <http://www.webinside.de/oeko/regional-einkaufen.php>
- http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/landwirtschaft/bio_oeko/einkaufen.jsp
- Regiogeld: <http://www.donau-taler.de/regiogeld.php> , <http://amper-taler.de/>
- <http://www.greenpeace.de/> Infos zu Essen ohne Gentechnik/Pestizide; Fischfang
- http://www.test.de/unternehmen/schule_unterricht/lehrmaterial/konsumwelt/
- www.Meine-Landwirtschaft.de

Filme:

- Good Food, Bad Food: www.goodfood-badfood.de
- Gekaufte Wahrheit: www.gekauftewahrheit.de
- www.notre-poison-quotidien.arte.tv/de/
- We feed the World: www.we-feed-the-world.de
- Zum Online-Anschauen: <http://video.google.com/videoplay?docid=-7738550412129841717>

Über Anregungen und Rückmeldungen würde sich das Apfelteam freuen, unter info@kljb-erding.de!