

# Maniok, Quinoa & Co.

Grundnahrungsmittel aus der ganzen Welt



# Maniok, Quinoa & Co.

## Grundnahrungsmittel aus der ganzen Welt

Kennt ihr Maniok oder Quinoa? Hinter diesen komischen Namen verstecken sich zwei Pflanzen, aus denen in anderen Ländern Grundnahrungsmittel hergestellt werden. Grundnahrungsmittel sind die Nahrungsmittel, die am meisten gegessen werden. Bei uns sind das z.B. Kartoffeln und Brot.

Maniok, Quinoa und andere Gemüse- und Getreidesorten könnt ihr bei uns in Supermärkten, Bioläden und Weltläden kaufen. Fragt z.B. in einem Welt-Laden nach, was ihr daraus Leckerer kochen könnt und tragt Rezepte aus dem Internet zusammen. Stellt daraus ein Rezeptbuch zusammen und verschenkt es gegen eine Spende.

Mit selbst gemachten Quinoa-Bratlingen oder Amaranth-Kekschen als Lockmittel geht euer Rezeptbuch bestimmt weg wie „heiße Semmeln“!

Zeit: **Langzeitprojekt**

Vorbereitung: **Recherche**

Durchführung: **Frühjahr und Sommer**

Nachbereitung: **Eigenanbau im Schulgarten**

Anzahl Personen: **ab 1 bis ca. 15 Personen, OGS geeignet**

Material: **Informationen über Pflanzen und Grundnahrungsmittel, Papier, Kopierer, Zutaten**

Kosten: **unter 10 Euro**

Lässt sich gut kombinieren mit:

**Internationales Frühstück, Fairer Einkaufsführer**

**Was sonst noch wichtig ist ...**

Quinoa enthält besonders viel Eisen, Eiweiß und Vitamin C.

