

# Inhalt

Vorwort.....	4
--------------	---

## 1. Informationen für die Lehrkraft

Allgemeines zum Thema „Zucker“ .....	6
Alternative Süßungsmittel .....	8
• Zucker .....	8
• Honig .....	8
• Agavendicksaft .....	9
• Trockenfrüchte .....	10
• Birkenzucker (Xylit) .....	10
• Kokosblütenzucker .....	11
• Stevia.....	11
• Ahornsirup.....	12
• Reissirup .....	12

## 2. Theoretischer Teil der Unterrichtsreihe

Die Geschichte des Zuckers (1 Unterrichtsstunde).....	13
„Was esse ich gerne?“ (2 Unterrichtsstunden).....	17
„Zucker in unserer Nahrung“ (1 Unterrichtsstunde).....	20
„Zucker und unsere Gesundheit“ (1-2 Unterrichtsstunden).....	22
„Zucker und alternative Süßungsmittel: Wie schmeckt natürliche Süße?“ (1 Unterrichtsstunde).....	26

## 3. Praktischer Teil der Unterrichtsreihe

Allgemeine Informationen für die Lehrkraft .....	30
Rezepte .....	31
• Obstschorle .....	27
• Schokoaufstrich .....	31
• Marmelade .....	32
• Italienischer Brotaufstrich .....	33
• Schneller Brotaufstrich .....	34
• Brownies (mit Rosinen).....	35
• Energiekugeln .....	36
• Müsliriegel.....	37
• Bircher Müsli.....	38
• Bananenplätzchen.....	39
• Quarkbrot .....	40
• Kinderbrötchen .....	41
• Apfelkuchen mit Streuseln (Hefeteig) .....	42
• Apfel-Quark-Muffins (Agavendicksaft) .....	43
• Quark mit pürierten Früchten/Obstspieße .....	44
• Tomatenketchup.....	45
• Porridge (zwei Varianten: vegan oder mit Kuhmilch) .....	46
• Heiße Schokolade (vegan/mit Datteln) .....	47
• Schoko-Muffins .....	48
• Marmorkuchen (mit Stevia).....	49
• Butterkekse (mit Kokosblütenzucker oder mit Birkenzucker)....	50
• Milchreis mit Früchten (vegan oder mit Kuhmilch).....	51
• Bananeneis (vegan).....	52