

ENERGY DRINKS SELBERMACHEN

Themenbereiche: Getränke

Ziel: Selbst tätig werden und einen gesunden, leckeren Energy Drink mixen

Zielgruppe: Jugendliche ab 12 Jahren, Gruppenarbeit

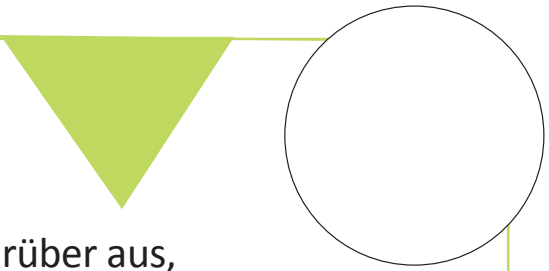
Raum: Küche oder Bar

Dauer: ca. 2 Stunden

Material: die drei Kopiervorlagen aus der **Fühl dich fit-Box**: „Energy Drink-Check“, „Rezepttabelle“ und „Zutatenliste“; Gläser, Saftmixer, Wasserkocher, Messbecher, Küchenwaage, Messer, Löffel, Zitronenpresse, Schneidebrett, Teekanne, Einkaufsgeld pro Gruppe, PC/Smartphone mit Internetzugang für Recherchen

Ablauf: *Optional:* Als Einstieg in das Thema Getränke eignet sich die Methode „Was trinkst du so?“ besonders gut. Die Anleitung dafür befindet sich auf der nächsten Karte mit der Nummer 9.

Die teilnehmenden Jugendlichen bringen ihre liebsten Energy-Drinks mit bzw. gehen diese einkaufen. Denn zu Beginn gibt es eine Verkostung bestehender Produkte. Dazu teilen sich die Jugendlichen in zwei bis drei Gruppen auf und verkosten (am besten blind bzw. Energy Drinks in Gläser abfüllen, damit Marke nicht erkennbar) jeweils verschiedene Energy Drinks. Die Ergebnisse des Geschmacks-Tests werden in das Arbeitsblatt „Energy Drink-Check“ eingetragen. Sind Begriffe unklar, so können diese im Internet recherchiert werden.



Anschließend tauschen sich die Gruppen darüber aus, was sie über die gekauften Energy Drinks herausgefunden haben und wie sie ihnen geschmeckt haben. Jetzt wissen die Jugendlichen, welche Geschmacksmerkmale ihnen bei Energy Drinks wichtig sind. Das hilft ihnen im Anschluss bei der Auswahl der Zutaten für das eigene Rezept.

Dann bekommen die Jugendlichen das Arbeitsblatt „Zutatenliste“ für den alternativen gesunden Energy Drink mitsamt Geld für den Einkauf. Sie machen sich auf den Weg in den Supermarkt und kaufen ein: Basiszutaten, Geschmacksträger und Energiegeber zum Verfeinern.

Zurück vom Einkauf mischt jede Gruppe einen Energy Drink und verkostet diesen. Dabei experimentieren die Jugendlichen so lange mit den Zutaten bis ihnen das Ergebnis gut schmeckt. Die Zutaten des fertigen Drinks werden dann in das Arbeitsblatt „DIY Energy Drink“ eingetragen. Die besten Rezepte können dann gemeinsam mit anderen Jugendlichen in der Einrichtung gemixt und verkostet werden.

TIPP:

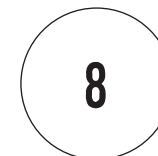
Die Gruppen können sich auch einen Namen für ihren Energy Drink einfallen lassen und dazu ein Werbeplakat gestalten.

► Wenn ein Lieblingsdrink gefunden wurde, kann dieser immer wieder in der Jugendeinrichtung zubereitet werden, um eine Alternative zum ungesunden Angebot zu schaffen.

ENERGY DRINKS-CHECK

Schreibt euer Testurteil in die Tabelle. Verwendet Punkte von 0 (= sehr schlecht) bis 5 (=sehr gut)

FÜHL DICH FIT BOX	Energy Drink 1	Punkte	Energy Drink 2	Punkte	Energy Drink 3	Punkte
Name						
Verpackung						
Farbe des Getränks						
Geschmack						
Preis						
Inhaltsstoffe (TIPP: Ihr wisst nicht welche Wirkung diese Inhaltsstoffe haben? Dann schaut im Internet nach!)						
Koffein						
Taurin						
Zucker						
Gesamtpunktzahl						

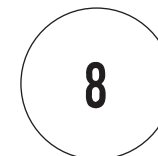


DIY ENERGY DRINK-ZUTATEN

In der Liste findet ihr mögliche Zutaten für euren selbstgemixten Energy Drink. Sucht euch aus, was euch schmeckt und kreiert euren eigenen Energy Drink!



Basiszutaten	Geschmacksträger	Energiegeber zum Verfeinern
Grüntee Schwarztee Mineralwasser	Apfel Birne Erdbeere Grapefruit Himbeeren Johannisbeeren Kiwi Mango Orange Pfirsich Ananas Das Obst ist als Früchte oder Säfte verwendbar.	Zitrone Honig Ingwer Pfeffer Ahornsirup Zimt



DIY ENERGY DRINK-REZEPT



Versuchstabelle:

Es braucht wahrscheinlich mehrere Versuche bis ihr euer Lieblingsrezept gefunden habt. Damit ihr nicht vergesst, was ihr gemixt habt, tragt hier eure Versuche ein. Notiert euch die verwendeten Zutaten für euren Energydrink und kreuzt an, wie viel ihr davon verwendet habt.

Zutaten	ganz viel	bisschen	ganz wenig



DIY ENERGY DRINK-UNSER FAVORIT

Mischt nun die Zutaten für 250 ml eures eigenen Energy Drinks zusammen und misst genau ab:

Zutaten	in Milliliter	in Stück	Tipp – was sonst noch wichtig ist

