



miteinander reden.  
weiter denken.  
gemeinsam handeln.

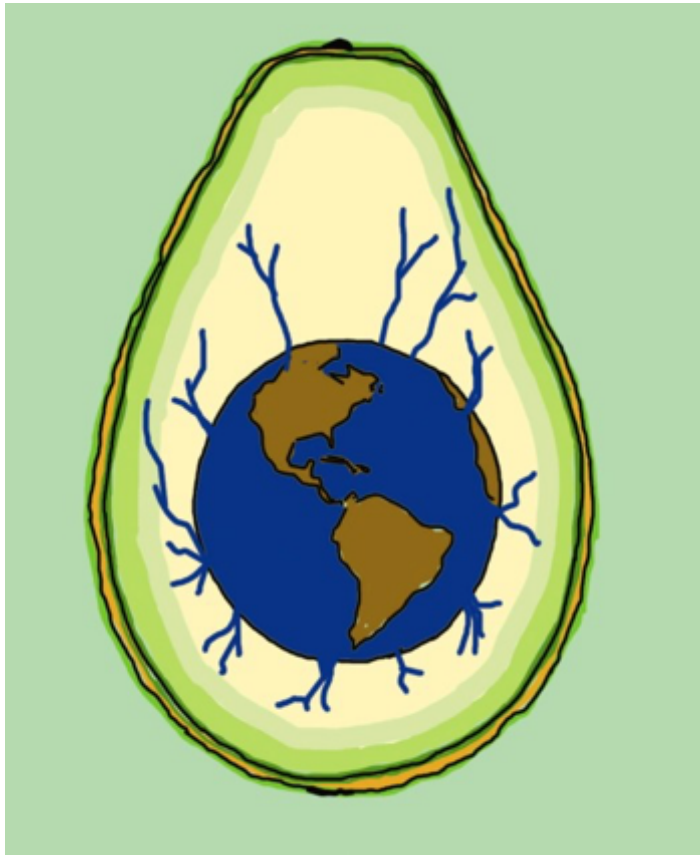
## Gewissensbisse – Ressourcenverbrauch einer Avocado

Arbeitsauftrag für die Gruppenarbeit

Schaut euch zunächst die Bilder und Videoclips konzentriert an.

Tauscht euch im Anschluss darüber aus,

- ✓ wie die Avocado auf den einzelnen Bildern dargestellt ist,
- ✓ in welchem Kontext das Bild eingebettet ist,
- ✓ welche Wirkung dies auf euch hat.
- ✓ Stellt dann Vermutungen darüber an, welches Interesse sich hinter der Abbildung / dem Clip verbergen könnte und wer dabei womöglich wen wozu auffordern möchte.



Dieses Gemüse ist gemein“, SZ-Grafik von Stefan Dimitrov, SZ.de vom 09.06.2019, © Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Mit freundlicher Genehmigung von Süddeutsche Zeitung Content (www.sz-content.de)



## Beauty Food – Rezepte: Avocado-Orangen-Salat

Für 2 Portionen: 1 Handvoll geputzte Radicchioblätter, 1/2 Avocado, 1 Orange, 1 Limette, 1 kleine Zwiebel, 1/2 Becher (100 g) fettarmer Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, 1/2 kleine rote Chilischote

VON ANGELIKA KARL, 09.03.2011



**Für Haut und Gefäße:** Avocados sind reich an wertvollen Fetten wie Ölsäure, an Kalium, Vitamin E und B-Vitaminen  
© W&B/Carsten Eichner

**Zubereitung:** Zwiebel fein hacken. Limette auspressen. Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Hälfte würfeln, den Rest mit Zwiebel, Limettensaft und Joghurt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chilischote längs aufschneiden, sorgfältig von Kernen und hellen Innenhäuten befreien, in sehr feine Streifen schneiden. Orange schälen, in dünne Scheiben schneiden, halbieren. Radicchio auf zwei Teller verteilen. Orangenscheiben und Avocadowürfel darauf anrichten. Mit dem Joghurtdressing beträufeln.

**Pro Portion:** Etwa 195 Kilokalorien, 4 g Eiweiß, 15 g Fett, 8 g Kohlenhydrate und 5 g Ballaststoffe

**Tipp:** Dazu Vollkornbaguette reichen.



**Festliche Bissen**  
Knusprige Crostini mit selbst gemachter Avocadocreme, Räucherlachs und frischer Kresse sind ein echtes Highlight beim Weihnachtsbrunch.

**KNALLER!**  
Aktionspreis  
**1.19**

**Kreative Küche**  
Aus pürierter Avocado, etwas Limettensaft, Salz, Pfeffer und Korianderkraut lässt sich im Handumdrehen ein leckerer veganer Brotaufstrich zaubern.

**KNALLER!**  
Aktionspreis  
**1.49**

**REWE  
BESTE  
WAHL**

Essreife Avocado  
»Hass«, Herkunft: siehe Etikett, Kl. I,  
je St.

**Aromatische Avocado**  
Zu Gebrühtem passt super ein Salat aus Kichererbsen, Avocado, Feta, roter Zwiebel, Minze und einem Olivenöl-Limettensaft-Dressing.

**KNALLER!**  
Aktionspreis  
**0.99**

Peru/Kenia/Marokko:  
**Vorgereifte Avocado**  
»Hass«, Kl. I,  
je St.

**Schon bewusst?**  
Mit guten Produkten zu einer besseren Ernährung.

**AVOCADO-WRAP mit Dill-Öl**

Zutaten:	Für 4 Personen
1 Bund Dill	Pfeffer & Salz
175 g Frischkäse, Reibkäsestufe	1 Avocado
120 g griechischer Joghurt	4 Tortilla Wraps, Weizen
175 g Cornflakes	200 g Salat, gemischt
	100 g Räucherlachs

Sollten zur Zubereitung Fragen Sie unter [service@rewe.de](mailto:service@rewe.de)

**Mulmer Pfefferminze 25er**  
16,75 g Packung  
2019 g = 2,29

**Mulmer Kribner Tee 25er**  
16,75 g Packung  
2019 g = 2,29

**27% gespart**  
**1,29**  
in Packung

**REWE Bio Käse**  
Käse  
Käse  
200 g = 1,49

**25% gespart**  
**1,79**  
in Stück & Packung

**Krone**  
Räucher-Lachs  
32,99  
in 100 g Packung

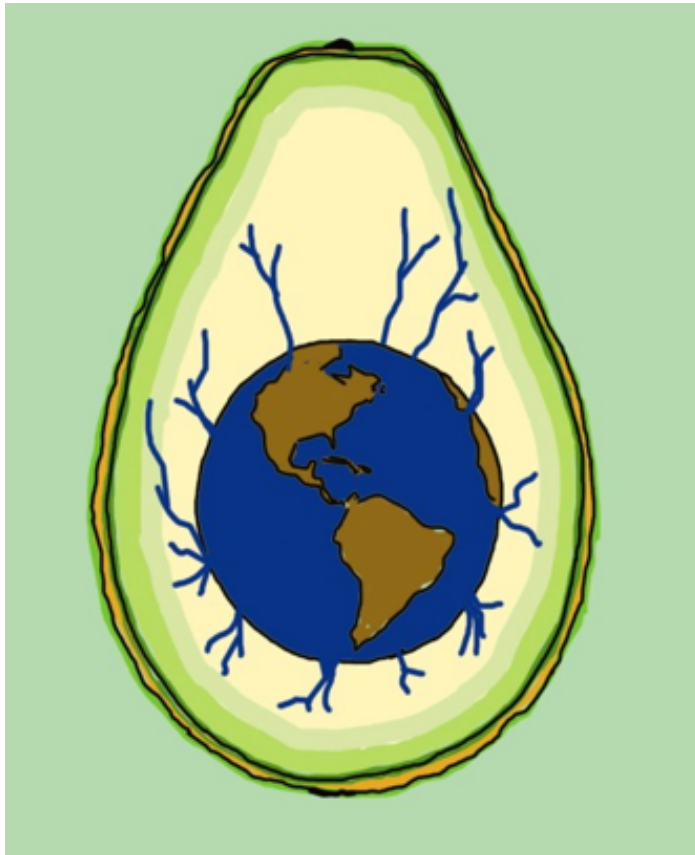
**REWE Bio Käse**  
Käse  
Käse  
200 g = 1,49

**Spezialer Standardmehl Klasse I**  
-99  
in Stück

**REWE**

**Milchprodukte**  
Käse  
Käse  
Käse  
149  
in Stück

**unverpackt**



Dieses Gemüse ist gemein“, SZ-Grafik von Stefan Dimitrov, SZ.de vom 09.06.2019, © Süddeutsche Zeitung GmbH, München. Mit freundlicher Genehmigung von Süddeutsche Zeitung Content (www.sz-content.de)





miteinander reden.  
weiter denken.  
gemeinsam handeln.

## Gewissensbisse – Ressourcenverbrauch einer Avocado\_\_\_\_\_

Betrachtet gemeinsam die folgenden Video-Clips  
der Supermarktkette „Edeka“:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_VAUm6p7w3s](https://www.youtube.com/watch?v=_VAUm6p7w3s)

<https://www.youtube.com/watch?v=oraZ3JjLnc>