



SMOOTHIE-BIKE

GEBRAUCHSANLEITUNG

Das Ausleihen des Smoothie-Bikes ist kostenlos –
freuen wir uns über eine freiwillige Spende

Das Ernährungs-Rad

Ein Angebot für euren nachhaltigen Aktionsstand

ANLEITUNG - AUFBAU



Schritt 1

Ständerbefestigung lösen.



Schritt 2

Ständerbefestigung gleich wieder schließen.



Hier ist die Antriebsrolle für den Mixer zu sehen.

ANLEITUNG - AUFBAU



Schritt 3

Die 3 Flügelschrauben lösen, Bodenplatte verschieben und die Schrauben wieder festdrehen: Das Antriebsrad liegt an.



Schritt 4

Kleinen Gang wählen und gleichmäßig treten!



Hier ist der Bajonettverschluss des Mixers zu sehen.



Schritt 5

Mixeraufsatz mittig aufsetzen und nach links oder rechts fixieren.

Fertig!

ANLEITUNG -ABBAU

Schritt 1

Zum Abbauen die Flügelmuttern lösen, Bodenplatte des Mixers verschieben und alles wieder befestigen: Die Antriebsrolle ist frei!



ZUTATEN UND MATERIALIEN

Lebensmittelschulung: Wir empfehlen, dass mindestens eine Person am Stand eine **(Online-) Schulung zum sicheren Umgang mit Lebensmitteln** beim Gesundheitsamt der StädteRegion mitgemacht haben sollte.

Infos dazu hier: <https://www.staedteregion-aachen.de/de/navigation/aemter/gesundheitsamt-a-53/service/belehrung-fuer-den-umgang-mit-lebensmitteln-nach-43-infektionsschutzgesetz>



ZUTATEN UND MATERIALIEN

diese sind für den Betrieb des Smoothie-Bikes nötig und hilfreich

Obst & Gemüse

- toll ist hier eine Kooperation mit Foodsharing (www.foodsharing.de), um **gerettete Lebensmittel** zu verwenden. Wenn ihr möchtet, können wir euch da Kontakte vermitteln.
- Bananen und **weiches Obst** wie Pfirsiche, weiche Birnen machen Smoothies besonders geschmeidig
- bei **Gemüse** sind Tomaten und Avocado, Salat, Gurke und Paprika super (wobei wir Avocado nur als gerettete Ware nutzen würden, weil die sonst auch problematisch sind von wegen hoher Wasserverbrauch etc.)
- der Mixer schafft auch Spargel und **festere Sachen** - die sollten vorher kleingeschnitten sein und man muss dann in einem höheren Gang länger treten (und es ist am Ende vielleicht noch ein bisschen stückig...)
- eine gewisse Herausforderung für den Mixer sind **festes Gemüse** wie Brokkoli- und Blumenkohl, Möhren, Kohlrabi - die bleiben auf jeden Fall stückig
- gut gehen auch **Teile, die sonst weggeworfen** würden, wie Radieschenblätter
- Kinder mögen in der Regel lieber Obst-Smoothies - wobei eine **Mischung aus Obst und Gemüse** auch sehr lecker sein kann



Für einen Fairtrade-Fokus

- Fairtrade Bananen
- Fairtrade Orangen-Saft
- Fairtrade Mango-Pürree
- Fairtrade Kokolöl
- Fairtrade Kakao
- (Hafer-) Milch



ERNÄHRUNGSRAT
Aachen & Region

ZUTATEN UND MATERIALIEN

sonstige Zutaten

bis auf Leitungswasser ist alles optional

- Kokosöl (macht Smoothies geschmeidig)
- Leitungswasser (als Beigabe zu Fruchtsmoothies, damit sie nicht zu süß werden)
- Sauerkrautsaft (lecker bei gemüsigen Smoothies, weil Sauerkrautsaft eine pikante Note gibt)
- Kräuter und Gewürze (z.B. frische Kräuter, Ingwer, Chili...)
- bei Bio-Ware auch Zitruschalen
- Karotten-, Apfel-, Orangensaft



Materialien für die Zubereitung

- Schneidebrett
- scharfe Messerchen
- ggf. Reibe für Zitruschalen und Ingwer
- mehrere große Schüsseln (z.B. eine mit Wasser zum Waschen, eine fürs gewaschene Obst und Gemüse)
- Karaffe(n) (für Leitungswasser)
- 2-3 große Schraubgläser oder Flaschen für fertige Smoothies (wenn sie nicht sofort weggetrunken werden)
- Trichter zum Einfüllen
- Klebeband & Kuli, um Flaschen/Gläser zu beschriften mit dem Inhalt
- Trinkbecher - am besten keine Einmal-Becher
- Spülschüssel, Spüli und Geschirrtücher, um Becher zwischendurch zu spülen
- evt. Tablett, um Gästen Smoothies anzubieten
- Eimer für Kompostabfälle
- Karton/Box, um gebrauchte Becher zu sammeln



Probiert einfach aus, was ihr lecker findet!
Viel Spaß mit dem Ernährungs-Rad wünscht

Eure AG Bildung vom

ERNÄHRUNGSRAT
Aachen & Region



KONTAKT

Der **Ernährungsrat Aachen und Region** ist
ein Projekt der **Bürgerstiftung**

ERNÄHRUNGSRAT
Aachen & Region

bürgerstiftung 
lebensraum
aachen

die Mitwachstiftung!

E-Mail: Ernaehrungsrat-aachen@posteo.de

Internetseite: <https://www.buergerstiftung-aachen.de/projekte/unsere-projekte/ernaehrungsrat.html>

