# **Handreichungen, Hinweise und Erklärungen für die Umsetzung**

## **Organisation**

Für das Projekt „Abenteuer Ernährung“ bedarf es einer Gruppe aus SuS und LuL aus dem Bereich Wirtschaft-Technik-Haushalt/Soziales und eventuell unterstützend erfahrenen SuS aus höheren Klassen. Für je vier SuS sollte mindestens eine Aufsichtsperson vorhanden sein. Sollten LuL sowie SuS aus höheren Klassen nicht ausreichen, können externe Küchenfachkräfte herangezogen werden. Es müssen außerdem entsprechende Räume und Materialien zur Verfügung stehen: Lagerräume (Kühllager, Tiefkühllager, Trockenlager), eine Lehrküche mit ausreichend Kochplätzen und Reinigungsbereichen sowie einen Bereich zur Verkostung. Weiterhin sollte für einen reibungslosen Ablauf ein Zeit- sowie Kostenplan erstellt und mit der Schulleitung abgeklärt werden. Da für die Schlussveranstaltung die Eltern der SuS eingeplant sind, sollten frühzeitig Mitteilungen erstellt werden, damit sich die Eltern diesen Nachmittag freihalten. Um richtig organisieren zu können, helfen die sogenannten W-Fragen:

🡪 Was (Herstellen von Speisen) soll von

🡪 Wem (Zweiergruppen kochen zusammen)

🡪 Wann (innerhalb eines Halbjahres),

🡪 Wie (Details, Dimension, Zeitplan),

🡪 Mit wem,

🡪 Womit (Arbeitsmaterial, Requisiten) und

🡪 Wo (Arbeitsplatz, Ort) erledigt werden?

An diesen Fragen kann sich die Organisation orientieren. Außerdem sollte bedacht werden, dass Abstimmungen (bspw. Rezepte für die Wunschlehrküchen) demokratisch ablaufen. Man könnte für jede Veranstaltung eine\*in oder mehrere Schüler\*innenverantwortliche bestimmen, die den Einkauf planen, auf die Zeit beim Kochen achten und kontrollieren, dass am Ende ordentlich aufgeräumt und abgewaschen wird. Dabei lernen sie Selbstständigkeit und bauen ihre Kommunikationsfähigkeit aus.

## **Arbeitsschutz und Hygieneregeln**

Bei der Arbeit in der Küche existieren viele Gefahren, vor allem für ungeübte Köch\*innen. Die Beschäftigten arbeiten mit gefährlichen Werkzeugen wie scharfen Messern und Maschinen und sind der Hitze an Ofen und Herd ausgesetzt. Dadurch können sie sich verbrennen und verbrühen, sich schneiden oder stechen (vgl. Safety Xperts 2019). Durch den Umgang mit Flüssigkeiten kann es außerdem passieren, dass man ausrutscht. Man kann die Gefahrenquellen nicht vollständig beseitigen, deshalb ist der sichere Umgang mit den Arbeitswerkzeugen entscheiden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Arbeitskleidung. Ganz vorne steht dabei die richtige Wahl der Schuhe: Rutschfest, ohne Absätze und vorne geschlossen. Diese Kriterien sind bedeutsam, um der Unfallgefahr vorzubeugen. Weiterhin sollten die Hose sowie die Ärmel des Oberteils lang sein, damit evtl. heiß spritzende Flüssigkeiten nicht an die Haut kommen und so zu Verbrennungen führen.

Wenn der Arbeitsschutz sichergestellt ist, gilt es, sich um die Hygiene zu kümmern, bevor das Kochen beginnen kann. Dazu gehört zuallererst das Händewaschen vor jedem Arbeitsgang, nach Toilettengängen, nachdem rohes Fleisch, Geflügel oder Fisch verarbeitet wurde und wenn das Kochen beendet ist (Plana Küchenland 2020). Dazu muss Seife verwendet werden, denn heißes Wasser allein genügt nicht, um Bakterien abzutöten. Richtiges Händewaschen muss gelernt sein. Deshalb sollte mit den SuS am Anfang einmal geübt werden, damit sie es in den darauffolgenden Einheiten selbstständig durchführen können. Weiterhin sollten die Kinder belehrt werden, dass alle Küchenutensilien, die genutzt werden, sauber sind, bzw. nach jedem Arbeitsgang gesäubert werden. Auch die Arbeitskleidung sollte sauber und bei 90 Grad gewaschen sein, damit auch hier Keime und Bakterien keine Chance zum Überleben haben.

## **Unverträglichkeiten**

Vor Kocheinheiten und der anschließenden Verkostung sollte geklärt werden, ob die SuS Unverträglichkeiten oder Allergien haben, um dann ggf. Rezepte abzuändern. Dies sollte vorzugsweise vor Beginn des GTAs mit den Eltern abgeklärt werden. Bei einer Allergie erkennt das körpereigene Immunsystem bestimmte Bestandteile im Essen als „Feind“ und reagiert mit einer allergischen Reaktion darauf. Diese kann sich durch Hautausschlag, Juckreiz, laufender Nase, Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Atemnot äußern (vgl. Apotheken Umschau 2019). Bei einer Unverträglichkeit liegt meist die eingeschränkte Fähigkeit des Darms zugrunde, bestimmte Lebensmittelbestandteile richtig zu verdauen oder abzubauen. Die häufigsten Unverträglichkeiten sind: Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fructoseintoleranz), Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) und Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).Die 14 Hauptallergene sind: Gluten, Krebstiere, Eier, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch, Schalenfrüchte, Sellerie, Senf, Sesam, Sulfite, Lupinen und Weichtiere. Diese sollten auf jeden Fall abgefragt werden (vgl. Mini Med Studium 2015).

## **Lebensmittel kennenlernen**

Da alle SuS andere Voraussetzung zum Thema kochen mitbringen, soll allen SuS die Möglichkeit gegeben werden, sich erst einmal mit verschiedenen Lebensmitteln vertraut zu machen. Ziel ist es, dass dadurch alle SuS die gleichen Grundlagen haben, um mit den Lebensmitteln zu arbeiten. Um dies interessant zu gestalten, kann das „Spiel mit den Sinnen“, bei welchem die SuS in Zweiergruppen mit ihren Sinnen verschiedene Lebensmittel erkunden, gespielt werden. Zusätzlich sollen sie die Lebensmittel anschließend in den entsprechenden Bereich der Ernährungspyramide einordnen. Somit wiederholen und festigen sie spielerisch Grundlagenwissen und stimmen sich auf die Arbeit mit Lebensmitteln ein.

## **Spiele**

Um eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen und damit sich die SuS, die in der Lehrküche in einer Gruppe sind, erst einmal kennenlernen, könnte man ein kleines „Kennenlernspiel“ spielen. Die SuS sollen als kleinen Einstieg ihr Lieblingsobst oder -gemüse mitbringen. Alle Teilnehmer\*innen stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Zunächst stellt sich jeder der Reihe nach mit Namen und Alter vor. Danach wechseln die SuS alle 2 Minuten auf Anweisung der LuL die Partner\*in und beginnen sich über ein vorgegebenes Thema auszutauschen, um sich so kennenzulernen. (Lieblingsgetränk? Lieblingsgericht? Was esst ihr gar nicht gerne? Wer kocht bei euch zu Hause?, Habt ihr schon selbst gekocht?, Warum seid ihr bei diesem GTA dabei?)

Damit der Inhalt im GTA nicht mit „langweiligem Unterricht“ assoziiert wird, sondern Interesse, Freude und Spaß bringt, soll versucht werden, die Inhalte spielerisch umzusetzen. Beim Thema „Lebensmittel kennenlernen“ haben wir das „Spiel der Sinne“ entwickelt. Dabei teilen sich die SuS in Zweiergruppen ein und versuchen dann abwechselnd Lebensmittel mit ihren Sinnen zu erraten: fühlen, riechen, schmecken und hören. Auf dem Tisch stehen verschiedene Lebensmittel bereit. Diese können, je nach Vorrat, variiert werden, bspw. Reis in einem Glas zum Schütteln und hören, Mehl in einer Schüssel zum Fühlen, Zitronenscheiben zum Schmecken, Erdbeeren zum Riechen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Ein\*e Schüler\*in verbindet sich die Augen, der/die andere reicht ihm/ihr dann die Lebensmittel. Nachdem geraten wurde, soll das Lebensmittel noch in den richtigen Bereich der vorliegenden Ernährungspyramide eingeordnet werden. Für ein erratenes Lebensmittel sowie die richtige Einordnung in der Pyramide, gibt es je einen Punkt. Wer die meisten Punkte hat wird „Lebensmittelkönig\*in“. Die Lebensmittelpyramide kann mit anderen Materialien zum Thema Ernährung käuflich erworben werden. Das entsprechende Produkt ist in der Kostentabelle aufgelistet und verlinkt.

Ein weiteres Spiel ist das „Mikrowellenspiel“, welches spielerisch zur gefährdungsfreien Nutzung von Mikrowellen führen soll. Dazu gibt es Karten auf denen Dosenravioli, Alufolie, Kochtopf, Teller mit Goldrand, Glasschüssel, Keramikschüssel und Tasse abgebildet sind. Die Kinder sollen dann zuordnen, was man in die Mikrowelle geben darf und was nicht. Die Lehrkraft sollte zusätzlich erklären, was passieren kann, wenn falsche Gegenstände in die Mikrowelle gestellt werden.

In die Mikrowelle darf:

* + Glasschüssel
  + Keramikschüssel
  + Tasse

Nicht Mikrowellengeeignet:

* zugeschraubtes Glas, Dosenravioli 🡪 kann explodieren
* Alufolie, Teller mit Goldrand 🡪 sprühen Funken
* Kochtopf mit Plastik 🡪 raucht, Plastik kann schmelzen

## **Einkaufen**

Um den Lebensweltbezug herzustellen, wollen wir den SuS nicht nur das Kochen an sich beibringen, sondern auch alles was dazu gehört, wie die Lebensmittelbeschaffung also das Einkaufen. Dabei ist es wichtig, auf verschiedene Dinge aufmerksam zu machen, z.B. sollte zum einen die entsprechende Menge gekauft werden, damit keine Lebensmittel überflüssig sind und verschwendet werden und zum anderen sollten Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte ausgewählt werden, d.h. keine Dosen, sondern frische Lebensmittel. Außerdem kann man die SuS hierbei auch in ökologischer Hinsicht bilden. Denn regionales und saisonales Einkaufen ist aufgrund kurzer Transportwege CO2-sparend und damit sehr umweltbewusst. Das sollte den SuS unbedingt vermittelt werden, sodass sie selbst auch darauf achten. Nach den ersten Einkäufen können die SuS die Verantwortung eigenständig übernehmen und den Einkauf unter Aufsicht planen und durchführen. Da weder in der Unterrichtsstunde sowie dem GTA wöchentlich genug Zeit bleibt, um mit allen einzukaufen, sollten u.a. die großen Pausen genutzt werden, nachdem die Kinder Mittag gegessen haben. Da jeder nur wenige Male einkauft, sollte es möglich sein, eine halbe Stunde der Pause dazu zu nutzen.

## **Schnitttechniken & Schnittformen**

Für den richtigen und sicheren Umgang mit Messern sollen die Kinder zunächst grundlegende Schnitttechniken lernen. Beim Schneiden mit dem Messer liegt die Messerspitze auf dem Schneidebrett auf. Beim drückenden Schnitt wird durch Hinabdrücken der Klinge geschnitten. Beim ziehenden Schnitt wird durch Vor- und Zurückbewegen des Messers das Lebensmittel geteilt. Dabei gibt es zwei sichere Methoden: den Krallengriff und den Tunnelgriff. Wenn Lebensmittel halbiert werden, wird der Tunnelgriff angewendet. Die größtmögliche Sicherheit jedoch bietet der Krallengriff. Die Hand bildet wortwörtlich eine Kralle und das Messer wird an den Fingerknöcheln entlanggeführt, sodass die Fingerspitzen nicht im Schnittweg liegen. Dazu kann den Kindern ein Arbeitsblatt ausgeteilt werden, welches sie in ihr Rezeptbuch heften können, um es dadurch bei sich zu haben und zur Wiederholung öffnen können.

Weiterhin sollen die Kinder verschiedene Schnittformen kennenlernen:

* Brunoise 🡪 sehr fein geschnittene Würfel
* Julienne 🡪 Streifen, eine der am meisten verwendeten Schnittformen für Gemüse
* Paysanne 🡪 Gemüse in Scheiben geschnitten
* Vichy 🡪 runde Scheiben eines Gemüses (am bekanntesten sind sicher die Karotten), auch eine der traditionellsten Schnittformen   
   (vgl. G wie Gastro 2020)

## **Gartechniken**

Zum Kochen gehören viele verschiedene Gartechniken. Die SuS sollen lernen, wie die einzelnen Gartechniken funktionieren und wann bzw. für welche Speisen man welche Gartechnik einsetzt. Zunächst wird mit den feuchten Gartechniken begonnen. Dazu gehören: Dämpfen, Dünsten und Kochen. Dämpfen gehört zu den etwas langsameren Gartechniken. Die Lebensmittel liegen in einem Dämpfeinsatz im geschlossenen Topf und werden durch den Wasserdampf gegart. Die Temperatur sollte hierbei 100 Grad Celsius betragen. Beim Dünsten garen die Lebensmittel in ihrem eigenen Saft. Hierzu sollten nur Lebensmittel genutzt werden, die auch wasserreich sind, also vor allem Gemüse. Der Siedepunkt sollte zwischen 70 und 98 Grad Celsius bleiben. Kochen ist perfekt für Nudeln, Reis oder Kartoffeln, denn hierbei werden stärkehaltige Lebensmittel im 100 Grad Celsius heißen Wasser oder Brühe gegart. Dann gibt es noch Garen in trockener Hitze. Dazu gehört: Braten, Backen, Grillen, Frittieren und Mikrowellengaren. Beim Backen im Backofen wird in trockener und heißer Luft gegart. Dadurch entsteht meist eine gute Bräune. Die Temperatur bei dieser Gartechnik sollte zwischen 150 Grad und 250 Grad Celsius liegen. Eine der bekanntesten Gartechniken, ist das Braten in der Pfanne. Hierbei wird je nach Zubereitung Öl oder Fett in die Pfanne gegeben und die Lebensmittel gegart. Die Temperaturen unterscheiden sich je nach Lebensmittel. Beim Frittieren, oder auch Ausbacken, werden die Lebensmittel in ein Fettbad gegeben und durch die Hitze von 160 Grad bis 180 Grad Celsius gegart. Beim Grillen entstehen die höchsten Temperaturen. Es wird meist für Fleischgerichte genutzt. (vgl. Die Gastro 2019)

## **Verkostung und Auswertung**

Bei der Verkostung und Auswertung sollen alle SuS zusammenkommen und gemeinsam essen. Dabei sollten die Aufsichtspersonen auf eine entsprechende Tisch- und Esskultur achten, ggf. die SuS auf die Richtigkeit hinweisen und sie damit für Tischmanieren sensibilisieren. Da die SuS jede Speise nach Aussehen, Geschmack und Bissfestigkeit bewerten sollen, müssen sie bewusst essen. Viele Kinder und Jugendliche essen, ohne nachzudenken und schlingen in sich hinein. Bewusst essen, also langsames Kauen, sich Zeit nehmen und wieder auf sein natürliches Sättigungsgefühl hören, ist allerdings bedeutend für die Gesundheit. Die Auswertung dient außerdem dazu, dass die SuS erfahren, wie Speisen optimalerweise zubereitet werden sollten, um den höchsten Nährstoffgehalt zu besitzen.

## **Rezeptbuch**

Damit die SuS ihre gelernten Kochkünste auch Zuhause wieder anwenden können, erstellen sie im Laufe des Ganztagsangebotes ein persönliches Rezeptheft. In diesem sollen alle Rezepte, sowie deren Zubereitungshinweise aufgeschrieben werden, damit sie es im späteren Leben nutzen und evtl. auch fortführen. Das Rezeptheft soll als kleine Motivation dienen, sich weiter mit der Welt der Lebensmittel auseinander zu setzen und sich für das Kochen zu begeistern. Vorschläge für mögliche Rezepte für die verschiedenen Lehrküchenthemen liegen den Materialien bei. Diese Rezepte sind jeweils für eine Person abgemessen. Die Kinder können sich auf den Rezeptseiten unter dem Punkt „Notizen“ die entsprechende Zubereitung aufschreiben.

# **Stoffsammlungen, Materialien und weiterführende Literatur**

## **Rezeptbuch - Deckblatt**

Name

Hier sollen die SuS selbst kreativ werden und

alles was sie mit Ernährung oder Kochen verbinden zeichnen

**Rezeptbuch**

## **Rezeptbuch**

Rezepte je für 1 Person

**Rohkost und Salate:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Chicorée Rohkost, süß  80 g Chicorée  30 g Apfel  30 g Apfelsine  Zitrone, Zimt, Zitronenmelisse  3 g Zucker  2 g Öl |  |
| Grüner Salat  30 g Kopfsalat  50 ml abgekochtes Wasser  Zucker, Zitrone, Salz, Dill  2 g Öl  10 g Wallnüsse |  |
| Rotkohl-Apfel- Rohkostsalat  100 g Rotkohl  40 g Apfel  Zitrone, Zucker, Zimt, Nelke  2 g Öl |  |

**Dünsten und Dämpfen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Weiche Birne  Eine Birne  Wasser für Topfboden  🡪Überzug mit Kuvertüre |  |
| Bohnengemüse  200 g Bohnen  Wasser für Topfboden  🡪 Margarine bzw. in Topf extra schwenken ja oder nein? |  |
| Gedämpfte Kartoffel  Eine Kartoffel  Wasser für Topfboden |  |

**Kochen I:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Nudeln  100 g Nudeln  Wasser zum Bedecken der Nudeln im Topf |  |
| Reis  1 Tasse Reis  2 Tassen Wasser  Salz  🡪 Zeit nach Verpackung |  |

**Kochen II:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Blumenkohlsuppe  100 g Blumenkohl  8 g Margarine  10 g Mehl  50 ml Milch  150 ml Kochwasser  Salz  Muskat |  |
| Kartoffelsuppe  75 g Kartoffeln  65 g Porree oder anderes Gemüse  5 g Butter oder Margarine  200 ml Gemüsebrühe  20 ml süße Sahne  Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch |  |
| Möhreneintopf  200 g Möhren (Karotten)  150 g Kartoffeln  80 g Schweine- oder Rindfleisch  Gemüsebrühe  Petersilie, Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander |  |

**Braten I:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Kurzbratstücke Fleisch  5 g Öl  100 g Kurzbratfleisch  Salz, Pfeffer, Gewürze |  |
| Fischfilet, paniert  150 g Fischfilet  marinieren in:  5 g Mehl  ¼ Ei  5 g Semmelmehl  5 g Öl |  |
| Tofu  100 g Tofu  ¼ Zwiebel  5 g Olivenöl  20 ml Sojasauce |  |

**Braten II:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Eierkuchen  200 g Mehl  3 Eier  350 ml Milch  ½ TL Salz  Etwas Butter, Öl oder Margarine zum Ausstreichen der Pfanne  🡪 Apfelmus, Zucker und Zimt oder herzhaft |  |
| Kartoffelpuffer  25 g Zwiebeln  200 g Kartoffeln (gerieben)  20 g Ei (1/3)  20 g Mehl  1 Prise Salz |  |
| Quarkkeulchen  250 g Kartoffeln (schälen, pressen)  150 g Quark  50 g Mehl   1. g Zucken   Vanillezucker  1 Ei  ½ TL Backpulver  Öl zum anbraten  🡪Apfelmus oder Zucker und Zimt zum garnieren |  |

**Brot backen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Hefebrot  1 Würfel frische Hefe  (oder 1 Päckchen Trockenhefe)  500 ml lauwarmes Wasser  650 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)  100 g Ölsaaten (z.B. Sonnenblumenkerne,  Sesam, Kürbiskerne,…)  2 gestrichene TL Salz |  |
| Sauerteigbrötchen  270 g Roggenmehl (Typ 1150)  200 g Roggenvollkornmehl  75 g Sauerteig (flüssig)  1 Packung Natron  1 gestrichener TL Salz  1 gestrichener TL Zucker  320 ml Wasser |  |

**Süß backen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rezept** | **Notizen** |
| Apfelauflauf  130 g Apfel  60 g Weißbrot  Zimt  250 ml Milch  1 Ei  15 g Zimt- Zucker  10 g Butter |  |
| Vanillehörnchen  170 g Mehl  70 g Zucker  70 g Haselnüsse/ Mandeln  140 g Butter  Vanillierter Puderzucker/Schokoglasur |  |
| Quarktorte ohne Boden  125 g Zucker  4 Eigelb  50 ml Öl  Abgeriebene Zitronenschale  Vanillezucker  50 g Stärke  1250 g Quark  50 g Mandeln  50-100g Rosinen  4 Eiweiß  Salz |  |

**Herzhaft backen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Minipizzen  250 g Mehl  1/8 l Milch  15 g Hefe  1 Prise Zucker  30 ml Öl  1 Ei  Gewürze  *Belag:*  -Pizzatomaten  -Streukäse (evtl. auch vegan)  -Gemüse  -Schinken  -Salami |  |
| Strudel mit Krautfülle  *Grundrezept:*  250 g Mehl  125 g Wasser  ½ TL Essig  ½ Ei  20 g Margarine  1 Prise Salz  *Zum Bestreichen:* 20 g Butter oder Öl  *Krautfüll:*  250 g Weißkohl  15 g Öl  Salz, Pfeffer, Zwiebel, Kümmel, Tomatenmark oder saure Sahne zum abschmecken |  |

**Süß frittieren:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Quarkbällchen  🡪für 20 Stück  2 Eier  125 g Zucker  2 TL Vanillezucker  1 Prise Salz  250 g Quark  250 g Mehl  ½ TL. Backpulver  Fett (Öl) zum frittieren |  |
| Kräppelchen  500 g Mehl  1 Packung Hefe (Trockenhefe)  250 ml Milch, warm  5 EL Zucker  1 TL Öl  Puderzucker  Öl zum frittieren  Mehl zum ausrollen |  |
| Pfannkuchen  250 g Mehl  60 ml Milch  15 g Hefe (Frischhefe)  50 g Zucker  65 g Margarine  3 Eier  Salz  Fett (Öl) zum frittieren  Marmelade  Puderzucker oder  Zuckerglasur mit Zitrone |  |

**Herzhaft frittieren:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Süßkartoffel – Pommes  1 Süßkartoffel  Salz  Öl zum frittieren |  |
| Frittierter Blumenkohl  150 g Mehl   1. Eier   250 ml Milch  Öl zum frittieren |  |
| Nuggets  250g Hähnchenbrustfilet  50 g Mehl  50 g Paniermehl   1. Ei   ½ TL Meersalz  Öl zum frittieren |  |

**Grillen:** **Elektrogrill, Pfanne, Ofen**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Schaschlik  ½ Zucchini  ¼ Gemüsezwiebel  1 Paprikaschote  2 Champignons  Rapsöl  Salz, Pfeffer  Paprikapulver  Rosmarin, Thymian, Oregano, Majoran |  |
| Feta-Gemüse-Stick  50 g Feta  ½ Zucchini  ¼ Gemüsezwiebel  2 Champignons  2-3 Cherrytomaten  Anderes Gemüse nach Bedarf |  |

**Fertiggerichte vs. frisch gekochte Gerichte**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zutaten** | **Notizen** |
| Kartoffelbrei  ¼ kg Kartoffeln (mehlig kochend)  30 g Butter  30 ml Milch  Salz, Pfeffer |  |
| Bratkartoffeln  100 g Kartoffeln (festkochend)  ½ Zwiebel  Öl zum braten  Salz, Pfeffer |  |
| Cremiges Erbsen-Möhren-Gemüse  100 g Möhren (geschält)  30 g Erbsen (TK)  250 ml Gemüsebrühe  ½ EL Margarine  ½ EL Mehl  Salz, Pfeffer |  |
| Nudeln mit Tomatensoße  100 g Nudeln (nach Verpackung kochen)  Wasser für den Topf  2 ½ große Tomaten  ½ Zehe Knoblauch  ½ Prise Zucker  ½ EL Olivenöl  Salz, Pfeffer  Etwas Wasser nach Bedarf  1 Basilikumblatt |  |

## 

**Speisenauswertung**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Name** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Aussehen**  Ist das Gericht ansprechend angerichtet? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Geschmack**  Ist es zu stark gewürzt? Ist es zu wenig gewürzt? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bissfestigkeit**  Ist es zu weich gekocht? Ist es noch zu hart? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Gesamteindruck** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Bewerte das Gericht mit Smileys in jeder Kategorie!*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Name** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Aussehen**  Ist das Gericht ansprechend angerichtet? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Geschmack**  Ist es zu stark gewürzt? Ist es zu wenig gewürzt? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Bissfestigkeit**  Ist es zu weich gekocht? Ist es noch zu hart? |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Gesamteindruck** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Arbeitsblatt zu Schnitttechniken**

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Krallen- und Tunnelgriff

Benötigte Arbeitsgeräte: Brettchen und Messer

Um sich nicht zu schneiden oder zu verletzen, muss man sich konzentrieren und sehr auf die Sicherheit achten!

Vorbereitung:

* Ein Bild, das Tisch, drinnen, Essen, sitzend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungBrettchen mit Messer in der Mitte positionieren
* zwei Schüsseln neben dem Brettchen positionieren
* in die linke Schüssel werden die noch nicht geschnittenen Lebensmittel gelegt
* die rechte Schüssel ist für die geschnittenen Lebensmittel

Schneiden:

* Ein Bild, das Person, schneidend, Tisch, Brett enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Person, Brett, drinnen, schneidend enthält.

  Automatisch generierte BeschreibungMesserspitze liegt zu Beginn auf dem Brettchen auf
* geschnitten wird durch das Herunterdrücken und durch die Vor- und Zurückbewegung des Messers
* Achte dabei auf deine Finger! Du übst beim Schneiden Druck auf das Messer aus.

Tunnelgriff: Krallengriff:

Ein Bild, das Person, Doughnut, Donut, Tisch enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin Bild, das Person, schneidend, Essen, Hand enthält.

Automatisch generierte Beschreibung

* um Lebensmittel in Stücke oder Scheiben zuschneiden
* Messer wird an Knöcheln der Finger entlanggeführt
* Finger stabilisieren und fixieren dabei das Lebensmittel
* halbieren von Lebensmitteln
* die Fingerspitzen fixieren dabei das Lebensmittel
* dadurch kann das Messer zwischen Handinnenflächen und Lebensmittel geschoben werden und das Lebensmittel halbiert werden

## **Bilder für Mikrowellenspiel**

