

Ernährung und Haushalt



Vorwort der Autorin

Sehr geehrte Lehrerin, sehr geehrter Lehrer,

mit dem vorliegenden Lehrwerk möchte ich versuchen, auch ungeprüften Lehrkräften eine Möglichkeit zu bieten, grundlegendes Unterrichtsmaterial für das Fach „Ernährung und Haushalt“ zu erhalten.

Es ist besonders wichtig, sich in der Schule bewusst zu ernähren. Ich muss vermehrt feststellen, dass sich eine immer größer werdende Anzahl von Schülern/Schülerinnen in den Pausen von süßen Limonaden, Knabberereien und Schokolade „ernährt“. Oft sind die oben erwähnten Dinge Hauptbestandteile der Nahrung, die die Kinder zu sich nehmen.

Diese Mappe soll dahingehend unterstützen, Kinder zu einer bewussten Ernährung zu erziehen und Lehrerinnen/Lehrern die Möglichkeit zu geben, Unterrichtseinheiten so zu planen, dass Raum für ein fundiertes Fachwissen im Bereich Haushaltsmanagement und gemeinsam mit den Kindern eine Basis für die Erarbeitung im Bereich „Ernährung und Haushalt“ geschaffen wird.

Das gemeinsame praktische Arbeiten im Fach bietet sowohl Schülern/Schülerinnen als auch Lehrern/Lehrerinnen die Möglichkeit, Lebensmittel besser kennen und schätzen zu lernen, Speisen mit Freude und Begeisterung zuzubereiten und zudem noch das Erlebnis in der Gemeinschaft zu haben.

Die Mappe ist so aufgebaut, dass mit dem 1. Lehrjahr begonnen werden kann. In den meisten Schulen wird das Fach über 2 Unterrichtsjahre unterrichtet.

Viel Spaß beim gemeinsamen Kennenlernen des Faches!

Viel Erfolg!

Sonja Hager

Verwendungshinweise

Die Mappe wird in 5 Abschnitte unterteilt:

- Allgemeiner Teil
- Bei Tisch
- In der Schulküche
- Ernährung – Gesundheit
- Praxisteil

Der „Allgemeine Teil“ soll helfen, den Unterricht im Fach „Ernährung und Haushalt“ organisatorisch mit einer klaren Linie zu gestalten.

Der Teil „Bei Tisch“ behandelt die Verhaltensgrundsätze bei Tisch und gibt einen Überblick über das richtige Tischdecken.

„In der Schulküche“ – hier werden die Arbeitsgeräte und deren Handhabung erläutert.

Der Abschnitt „Ernährung – Gesundheit“ geht auf das Thema Frühstück, gesunde Ernährung ... ein. Dieser Teil wird ergänzt mit dem fächerübergreifenden Aspekt (English breakfast mit Wortkärtchen auf Englisch, Einkaufsliste, Organisationsplan ...).

Der „Praxisteil“ bietet einen Rezeptteil. Die Mengenangaben der Rezepte sind pro Lehreinheit für eine Gruppe von 12 – 15 Personen ausreichend. Gegebenenfalls können Einzelteile eigenständig gekürzt oder erweitert werden (z. B. durch das Erweitern oder Kürzen von Mengen bei der Suppe, Weglassen von einzelnen Zutaten ...). Grundsätzlich soll im Fach gelehrt werden, dass Lebensmittel nicht weggeworfen werden. Alle Lebensmittel müssen im Kochunterricht aufgebraucht oder mit nach Hause genommen werden.

Inhaltsangabe

Allgemeiner Teil	
Vorwort	
Inhalt	2 – 3
Einführung in das Fach „Ernährung und Haushalt“	4 – 6
Organisatorisches: Kontoblatt / Abrechnung	7 – 8
Arbeitsorganisation	9 – 10
Arbeitskleidung	11
Ordnung und Hygiene in der Schulküche	12 – 15
Bei Tisch	
Verhaltensgrundsätze	16 – 19
Grundgedeck	20 – 23
Besteck, Besteckteile	24 – 33
In der Schulküche	
Arbeitsgeräte in der Küche	34 – 35
Küchengeräte	36 – 39
Mixer	40 – 43
Richtiges Abspülen	44 – 47
Mülltrennung	48 – 55
Geschirrspüler	56 – 59
Dampfdruckkochtopf	60 – 61
Kühlschrank	62 – 63
Ernährung – Gesundheit	
Ernährungspyramide	64 – 67
Unsere Ernährung	68 – 69
Frühstück	70 – 71
Müsli	72
Englisches Frühstück (inkl. engl. Arbeitskärtchen)	73 – 99

Rezeptteil	
Aus dem heimischen Gemüsegarten	100 – 101
Klare Suppen/Gebundene Suppen (Allgemeines)	102 – 105
Speisen aus heimischen Herbstfrüchten	106 – 107
Die Kartoffel	108 – 112
Wiederholung der Gemüsesorten	113
Mögliche Themen im Jahreskreis	114
Tischdekorationen	115 – 118
Spätzleteig/Grundrezept	119
Spätzleteig/Rezepte	120 – 121
Erklärung für Begriffe	122 – 123
Faschierte Laibchen	124 – 125
Das Backrohr	126
Nikolausjause	127 – 128
Kohlenhydrate	129 – 132
Germteig – Süßspeisen	133 – 134
Vorweihnachtliches Gebäck	135
Mürbteig/Grundrezept	136
In der „Weihnachts-Bäckerei“	137 – 138
Kleine Jause für Zwischendurch	139 – 142
Kleine Snacks – schnell selbst zubereitet	143 – 144
Pikantes Gemüse	145 – 146
Einfache Servierregeln	147 – 148
Nudelteig	149 – 150
Palatschinkenteig	151 – 152
Burger selbst gemacht	153 – 155
Ein Produkt entsteht „Muffins“	156 – 158



Ernährung

und

Haushalt

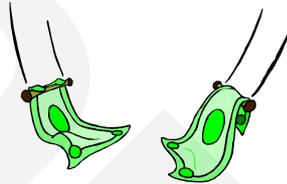
Name: _____ Klasse: _____ Gruppe: _____ Schuljahr: _____ / _____



Jede Schülerin/jeder Schüler erhält am Beginn des Schuljahres ein eigenes Kontoblatt, das am Mappenende in eine Klarsichtfolie eingelegt wird. Dieses Blatt bleibt stets in der Mappe.

Der Schüler/die Schülerin beschriftet es selbstständig mit

- Name
- Klasse
- Gruppe
- Schuljahr



Die Schüler erhalten am Beginn des Schuljahres vom Klassenvorstand die Mitteilung, dass sie für das Fach „Ernährung und Haushalt“ einen Geldbetrag z. B. in Höhe von € 10,-- in die erste Stunde mitbringen müssen.

Die Lehrkraft ruft beim organisatorischen Teil der Stunde die Schüler/innen einzeln auf, diese bringen der Lehrerin/dem Lehrer den Unkostenbeitrag von € 10,--.

Im Gegenzug dazu zeichnet die Lehrerin/der Lehrer das Kontoblatt gegen:

- schreibt das Datum ein
- schreibt den Betrag von € 10,-- in die entsprechende Spalte
- entwertet das Feld (Wie viel kostet die heutige Speise?)
- schreibt in die Guthaben-Spalte € 10,-- ein
- bestätigt das Bezahlen des Geldes mit „bezahlt“ und seiner Unterschrift

Das geschieht bei jedem Kind in der gleichen Art und Weise.

Sollte eine Schülerin/ein Schüler das Geld vergessen, steht in der Spalte „Anmerkungen“ → „Geld vergessen!!“, plus Unterschrift.

Die Lehreinheiten werden fortlaufend nummeriert, die Lehrkraft gibt am Beginn jeder Lehreinheit die Summe „Wie viel kostet die heutige Speise?“ bekannt. Die Schüler/innen rechnen dann selbstständig ihr „Guthaben“ aus. Somit wissen sie dann automatisch: Ergibt sich ein Minus-Betrag, bin ich verpflichtet, wieder Geld an den Lehrer zu zahlen.

Das ist vielleicht eine gute Möglichkeit, den Schülerinnen und Schülern den Umgang mit Geld näherzubringen und die Führung eines Kontos (in diesem Fall eines Kontoblattes) zu veranschaulichen.

Das Kontoblatt kann für ein Jahr geführt werden. Am Jahresende wird das noch vorhandene Guthaben vom Lehrer an die Schüler ausbezahlt (evtl. bei höheren Beträgen gegen Vorlage der Unterschrift der Erziehungsberechtigten).

Wie die Aufgabenverteilung in einer Lehreinheit organisiert wird, kann je nach Vorliebe des Unterrichtenden variieren.

Einige Möglichkeiten wären:

1. Fix festgelegte Ämter, wie z. B. Wäscheamt, Müllentsorgung, Bodenkehrdienst, Einräumen der Geschirrspülmaschine, Hauptspeisenkoch, Beilagenkoch, Suppenkoch, Dessertkoch, Salatdienst, Service (Servieren der Speisen), Dekoration und Gestaltung des Tisches ...
2. Pro Gruppe könnten auch 1 – 3 Personen pro Lehreinheit vorab bestimmt werden, die dann in der nächsten Lehreinheit für die Tischdekoration, Tischkärtchen ... zuständig sind. Die restlichen Schüler/innen haben entweder fix zugeteilte Dienste oder die Zuteilung erfolgt in der jeweiligen Lehreinheit durch die Lehrerin/den Lehrer.
3. Einen Übersichtsplan erstellen, damit die Schüler/innen wissen, für welches Amt sie eingeteilt sind.

Beispiel:	1	2
1 Name d. Schülers	H	V
2 Name d. Schülers	V	H
3 ...	Ha	N
4 ...	N	Ha
5	V	Ha
6	Ha	B
7	Ha	W
8	W	V
9	V	Ha
10	B	B
11	B	Z
12	Z	N
13	N	V
14	B	B



Erläuterungen zu obigen Abkürzungen finden Sie auf der nächsten Seite.

Falls diese Form der Arbeitsorganisation zum Einsatz kommt:

Die Erläuterungen können den Schülerinnen/den Schülern als Merkblatt ausgeteilt werden.

H Hausfrau/Hausherr

zu Hause vorbereiten: Tischdekoration je nach Thema
(Servietten, Tischkärtchen, Deko)

nach der Besprechung: Geschirrspüler ausräumen, Tisch decken
Wasser und Wasserkrug bereitstellen

nach dem Essen: Tisch abräumen, säubern; Geschirr zum Geschirrspüler bringen
Im Essbereich den Boden kehren und ggf. wischen.
Kontrolle der Möbel im Essbereich → sauber?



W Wäschedienst

zu Stundenbeginn:



Kontrolle: Ist die Wäsche der Vorgruppe ordentlich gewaschen?
Wäschetrockner ausräumen, evtl. Kondenswasserbehälter leeren,
Trockner mit der gewaschenen Wäsche befüllen und einschalten.
Getrocknete Wäsche bei Bedarf bügeln und zusammenlegen.

nach dem Essen:

Schmutzwäsche im Küchenbereich einsammeln.
Waschmaschine befüllen.
Kontrolle im Küchenbereich (ist noch irgendwo Schmutzwäsche)
Waschmittel einfüllen, Maschine einschalten

V Vorspeisenköchin/Vorspeisenkoch

fachgerechtes Anbieten und Abservieren der gekochten Speise

nach dem Essen:

Abspülen:

Grobe Verunreinigungen bei Geschirr und Töpfen vorab entfernen.
Verwende möglichst heißes Wasser und wechsele es häufig!
Vorsicht bei der Verwendung von Reinigungsmitteln (sparsam)!
Spülbecken und Arbeitsfläche gründlich reinigen!

Ha/B Hauptspeisen- oder Beilagenköchin/-koch

fachgerechtes Anbieten, bzw. Einstellen und Abservieren

nach dem Essen:

Essgeschirr in den Geschirrspüler räumen.
Handgespültes Geschirr abtrocknen und verräumen.

N Nachspeisenköchin/-koch

Fachgerechtes Einstellen und Abservieren des Desserts.

Z Zusatzdienst

Erledigt alle zusätzlich anfallenden Tätigkeiten.

Jede Schülerin/jeder Schüler reinigt den eigenen Arbeitsbereich! Wir helfen einander!
Herde und Oberflächen werden von allen gemeinsam gereinigt.

Der Lehrer/die Lehrerin bestimmt jeweils eine Schülerin/einen Schüler

- für die Entsorgung des Mülls
- für das Kehren des Bodens
- für die Kontrolle des Kühlschranks und des Lebensmittelschranks



Damit das Arbeiten in der Küche auch den **Hygienevorschriften** entspricht, benötigst du folgende Dinge für den Unterricht im Fach „Ernährung und Haushalt“:

- ein **weißes T-Shirt**
- ein **weißes Vorstecktuch** (Schürze oder einen Kochmantel)
- eine **weiße Kopfbedeckung** (keine anderen Kappen ...)



Diese drei Dinge sollten aus Baumwolle sein, damit sie besser gewaschen werden können. Außerdem ist Schmutz besser sichtbar!

Selbstverständlich darfst du auch Einweg-Kopfbedeckungen verwenden. Diese werden pro Leereinheit mit dem jeweiligen Datum versehen, damit keine Verwechslungen auftreten können. Bitte wirf die Einweg-Kopfbedeckung nach jeder Leereinheit in den Papiermüll!

Wir tragen während des Unterrichts keine Alltagskleidung.

Ärmellose T-Shirts sind aus hygienischen Gründen nicht erlaubt.



Die Arbeitskleidung ist in jede Stunde vollständig, sauber gewaschen und gebügelt mitzubringen!

In der Schulküche trägst du entweder deine **Hausschuhe** oder du bringst eigene Schuhe (z. B. Gesundheitsschuhe) mit, die du nur während des Unterrichts in der Schulküche verwendest.

Optimal sind vorne geschlossene Hausschuhe – so sind deine Füße besser vor eventuell herunterfallenden Gegenständen oder z. B. vor Fettspritzern geschützt.

Trage – ganz besonders bei offenen Hausschuhen – immer Socken!

Schuhe mit weicher Gummisohle sind nicht optimal – wenn Wasserspritzer am Boden sind, kann es recht rutschig werden – Unfallgefahr!

Stoffschuhe sehen zwar recht witzig aus, sind aber in der Küche tabu. Sie stellen ebenfalls eine Gefahrenquelle dar.





Der Kühlschrank – richtige Lagerung von Lebensmitteln

Der Kühlschrank bietet sehr viele Vorteile bei der Bevorratung von Lebensmitteln. Da im Kühlschrank leicht verderbliche Lebensmittel aufbewahrt werden, ist es besonders wichtig, auf Hygiene und Ordnung im Kühlschrank zu achten. Die Kühlschranktemperatur liegt bei 4 – 8°.

Wie reinige und pflege ich einen Kühlschrank?

- _____ (Tür und Griffe) mit _____ Spülmittelwasser abwischen und trocken wischen.
- Den Innenraum und die Innenfächer _____ reinigen – das kann auch mit mildem Essigwasser erfolgen – das wirkt desinfizierend und beugt Schimmelbildung vor.
- Die Innenflächen und Innenfächer _____ der Reinigung mit klarem Wasser nachwischen und _____.
- Das Tiefkühlfach _____ regelmäßig _____ werden.



Wie lagere ich Lebensmittel im Kühlschrank?

- Lebensmittel oder Speisen (Speisereste) nur _____ in den Kühlschrank stellen.
- Die kälteste Zone des Kühlschranks befindet sich meist im _____ Fach (über der Gemüselade). Fleisch, Fisch, Geflügel und Wurst sollten hier aufbewahrt werden.
- Über dieses Fach gehören _____ - und _____.
- Ganz oben im Kühlschrank ist Platz für Lebensmittel, die nicht so stark gekühlt werden müssen (z. B. fertig _____ Speisen).
- In der Tür ist es am _____. Hier werden Lebensmittel gelagert, die nicht leicht verderben können. z. B. Limonade, Getränke, Ketchup, Senf ... Auch _____ und _____ können in der Tür gelagert werden.
- Das Gemüsefach bietet Platz für _____, Gemüse und _____.
- Viele Kühlschränke haben ein integriertes _____. Hier werden Tiefkühlprodukte bei _____ 18° C gelagert.
- Das Gerät nach der Entnahme der Lebensmittel _____ wieder schließen und _____ offen stehen lassen.
- Lebensmittel, die stark _____, zudecken bzw. in Behältern lagern, z. B. stark riechende Lebensmittel nicht neben Butter, Eiern ... lagern (diese könnten eventuell den _____ annehmen).
- Die Lagerzeit muss beachtet werden – _____ / _____ haltbarkeit kontrollieren!



Methodische Hinweise:

Jeder Schüler erhält das Übersichtsblatt „Ernährungspyramide“.

In der Gruppe werden die Lebensmittel kurz besprochen:

1. **Süßes/Süßigkeiten:** Zucker, Schokolade, Kuchen, Eis, Gummibärchen, Honig ...
2. **Fette und Öle:** Butter, Öl (pflanzlich, wie z. B. Olivenöl ..., tierische Fette, wie z. B. Salami ...)
3. **Milch- und Milchprodukte:** Milch, Buttermilch, Sauerrahm, Schlagobers (Sahne), Joghurt ... (Butter zählt zu den tierischen Fetten!) UND: **Fleisch, Fisch, Eier**
4. **Obst und Gemüse:** Apfel, Banane, Salat, Karotte, Gurke ...
5. **Getreideprodukte, Teigwaren,** wie z. B. Reis, Mais, Weizen, Nudeln ... **und Kartoffeln**
6. **Getränke,** wie z. B. Wasser, ungesüßte Tees, gespritzte Fruchtsäfte ... (nicht Eistee, Cola, Limo ...)

Die Schüler/innen sollen als Arbeitsauftrag zu Hause Bilder von Lebensmitteln ausschneiden (Werbung, Zeitschriften ...), zeichnen, aus dem Internet ausdrucken... und an die entsprechende Stelle der Ernährungspyramide kleben.

Die Schüler/innen können somit ihre eigene Ernährungspyramide legen.

Eine farbliche Unterscheidung soll den Schülern/Schülerinnen bei der Unterscheidung der Häufigkeit der Lebensmittelaufnahme (mehrmals täglich, täglich, wöchentlich, gelegentlich ...) helfen.

Organisation „English breakfast“ für ca. 40 Personen

Lehrer



Entweder den Klassenraum umgestalten, Tische gründlich reinigen, Sitzgelegenheiten schaffen (gemütliches Beisammensein mit 2 – 3 Tischen = Kleingruppen) oder die Küche (wenn ausreichend Platz vorhanden ist) oder den Speiseraum (wenn vorhanden) als Lokalität für das „English breakfast“ verwenden.



Ich habe mein Klassenzimmer umfunktioniert. Pult und zwei Schülertische waren die „Speisenausgabe“ – eine Art Buffet. Ein Lehrer kontrolliert die Essensausgabe. Jeder Schüler nimmt einen Teller, kommt zum Pult und nimmt sich, was er gerne möchte. Voraussetzung ist, dass das, was auf dem Teller ist, auch ausnahmslos aufgegessen wird.

So soll vermieden werden, dass sich Schüler/innen mehr nehmen, als sie essen können. Die Eigenverantwortung soll fokussiert werden.



____. Lehrinheit, am _____

Speisen aus heimischen Herbstfrüchten

Rohkostteller

Folienkartoffeln mit Topfen-Kräuter-Dipp

Apfel-Birnen-Kompott

Themen:

Die Kartoffelarten, Bedeutung im Nahrungsangebot, Garungsarten differenzieren – Garen im Dampfdruckkochtopf, Rohkost – Bedeutung für den Körper, Kräuterdipp

Wiederholung:

Hygienevorschriften, Arbeitsplatz-, Lebensmittel- und persönliche Hygiene, Abrechnung – Kontrolle

Organisatorisches:

Gestaltung der Mappe, richtige Arbeitshaltung im Fach Ernährung und Haushalt
Genauigkeit beim Ausarbeiten der Tischdekoration

Rohkost

1 kg Karotten
½ Sellerie, klein
3 große Äpfel

0,5 l Jogurt
Salz, Pfeffer
10 EL Mayonnaise
Saft von 1 Zitrone

1 kl. Kopfsalat/Garnitur
ca. 10 Walnüsse/Garnitur



Zubereitung:

Karotten waschen, putzen (schaben oder schälen), zerkleinern (julienne = mit dem Küchenhobel fein reißen). Sellerie schälen, ebenfalls fein reißen. Äpfel waschen, Schale nicht entfernen, Kerngehäuse entfernen, wie Karotten und Sellerie fein reißen. Julienne-Gemüse/Obst miteinander vermengen und marinieren.

Marinade herstellen:

Mayonnaise + Jogurt mit Zitronensaft vermengen, Salz und Pfeffer zugeben

Info: marinieren = geschnittenes Gemüse/Obst in die Marinade geben und durchmischen.

Salatblätter waschen, abtropfen lassen.

Pro Salatteller/Salatschüssel ein Blatt auflegen.

Auf das Salatblatt die Rohkost mit einem Löffel draufgeben.

Appetitlich anrichten, mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

____. Lehereinheit, am _____

Burger selbst gemacht

Burgerkreationen mit scharfer Sauce
Salat mit Dressingvariationen
Eisdessert mit Früchten

Themen: Buns – Originalbrot für Burger, Herstellen einer Burgersauce
Salatvariationen (Blattsalate)
Dressingvariationen
Kräuter
Rind- und Schweinefleisch
Fettgehalt der Fleischsorten
Energiebedarf

Hauptspeise

12 – 15 Buns (= Burgerbrötchen)

pro Person 1 Bun

Faschierte Laibchen

Speise 2-mal zubereitet

0,5 kg Rindsfaschiertes
1 große Zwiebel
1 Ei (Gr. L)
Salz, Pfeffer, Majoran
8 EL Semmelbrösel
Öl zum Braten

Zubereitung:

Faschierte Masse herstellen:

Zwiebel fein hacken, anrösten.
In einer Schüssel das Fleisch mit den
Gewürzen vermengen, Ei und überkühlte
Zwiebeln zugeben.
Alles gut vermengen.
Laibchen in der Größe der Buns formen,
braten.

Pro Bun muss 1 Faschiertes Laibchen hergestellt werden!





Salatvariationen

1 Gurke
Eichblattsalat

250 g Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch

Essig, Öl, Salz, Senf

Gurke waschen, schneiden. Schnittlauch waschen, ringelig schneiden. Salate waschen, abtropfen lassen – kurz vor dem Essen marinieren.

Ein Sauerrahmdressing herstellen und mit der Gurke vermengen.

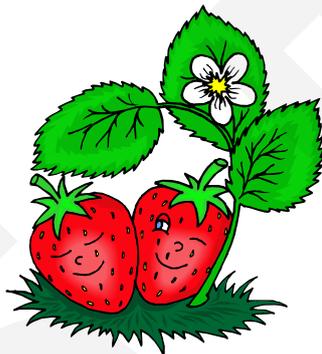
Grundmarinade herstellen und kurz vor dem Essen marinieren – in Schüsseln anrichten. Schnittlauch darüberstreuen.

Eisdessert

1 kg Vanilleeis
500 g Erdbeeren
50 g Zucker
1 Vanillezucker
250 ml Sahne (Schlagobers)

Zubereitung:

Schlagobers schlagen und kühl stellen. Erdbeeren mit Zucker vermengen und pürieren. Das steif geschlagene Obers unter die Erdbeermasse heben und kühlen. Kurz vor dem Essen das Vanilleeis portionieren und die Erdbeer-Schlagobers-Haube über das Eis gießen.



12–15 Scheiben Schmelzkäse
150 g Rucola
3 große Tomaten

Salat waschen und abtropfen lassen.
Tomaten waschen, in Scheiben schneiden.
Brote halbieren und mit Schmelzkäse belegen.
Das Brot kurz vor dem Essen bei 200°
überbacken/2 Min.

Schmelzkäse kann aber auch über das
Faschierte Laibchen gegeben werden.



Scharfe Sauce

0,5 kg Ketchup
2 große Zwiebeln
1 Bund Jungzwiebeln
2 EL Curry

Zwiebeln hacken, Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit Ketchup und Curry vermengen, gut verrühren.



Einige Zwiebelringe für die
Dekoration des
Burgers zurückbehalten.

