

1

Soziales 7 – bist du bereit?

In der Schulküche ist das Einhalten von Hygieneregeln unbedingt notwendig. Soziale Verhaltensweisen und Umgangsformen kennst du bereits, sie sind fester Bestandteil einer intakten Gemeinschaft. Auch das Übernehmen von Aufgaben in den verschiedenen Arbeitsbereichen der Schulküche gehört dazu. Um professionell arbeiten zu können, lernst du die Grundlagen zur Gestaltung eines Arbeitsplatzes bei der Zubereitung von Lebensmitteln, beim Schneiden und beim Spülen. Weitere Arbeitstechniken wie das Messen und Wiegen werden dir genau erklärt, um ein gutes Arbeitsergebnis zu erzielen. Das Aufkommen von Müll lässt sich nicht immer vermeiden. Deshalb erfährst du, wie richtige Mülltrennung die Umwelt schonen kann.

1.1 Hygiene

Da du nicht nur für dich selbst, sondern auch für die Gesundheit und das Wohlergehen deiner Mitschüler verantwortlich bist, ist hygienisches Arbeiten in der Schulküche dringend notwendig. Es ist wichtig bei dir selbst und bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Es wird zwischen persönlicher Hygiene und Hygiene am Arbeitsplatz unterschieden.

Rezeptvorschlag

Clubsandwich
(s. S. 107)



- 1) Zähle Hygieneregeln auf, die du von zu Hause kennst!
- 2) Begründe, warum man sich in der Küche an Hygieneregeln halten muss!
- 3) Erstelle ein Plakat zur Hygiene!

Persönliche Hygiene

	Hygieneregeln	Begründung
	Ziehe eine saubere Schürze an!	Eine Schürze gehört zur Arbeitskleidung und schützt deine Kleidung vor Verschmutzung sowie Speisen und Lebensmittel vor unsauberer Kleidung.

	Hygieneregeln	Begründung
	Binde lange Haare zusammen!	Es dürfen keine Haare in die Lebensmittel gelangen.
	Verbinde offene Wunden!	Deine Wunden werden vor Verschmutzung geschützt und Blut gelangt nicht auf die Lebensmittel.
	Leg deinen Schmuck ab!	Besonders unter Ringen sammeln sich Bakterien an, weil es dort warm ist.
	Wasche dir vor und während des Kochens die Hände!	Bakterien und Schmutz werden durch gründliches Händewaschen mit warmen Wasser und Seife, gegebenenfalls mit Desinfektionsmittel entfernt.

Hygiene am Arbeitsplatz

	Hygieneregeln	Begründung
	Gib deine Abfälle in eine Abfallschüssel!	Abfälle müssen von den verarbeiteten Lebensmitteln getrennt werden.
	Sammele das benutzte Arbeitsbesteck in einem Ordnungstopf!	Die Arbeitsfläche bleibt sauber und dein Arbeitsplatz ordentlich.

	Hygieneregeln	Begründung
	Reinige die Arbeitsflächen gründlich!	Verschmutzungen werden beseitigt.
	Verwende zum Probieren der Speisen einen sauberen zweiten Probierlöffel!	Es darf kein Speichel ins Essen gelangen.
	Spüle und trockne das Geschirr gründlich ab!	Nur sauberes Geschirr kann weiterverwendet werden.

Lernziel erreicht?

- 1) Nenne und begründe die Hygieneregeln mit eigenen Worten!
- 2) Bereite dich unter Einhaltung der persönlichen Hygieneregeln auf die Kochpraxis vor!
- 3) Richte deinen Arbeitsplatz hygienisch her!

Mitgedacht

- 1) Informiere dich im Internet über Hygiene!
- 2) Begründe, warum Lebensmittelkontrolleure unangemeldet Großküchen überprüfen!

1.2 Arbeitseinteilung in der Gruppe

Vor, während und nach der Kochaufgabe gibt es verschiedene Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist jedes Gruppenmitglied für eine andere Tätigkeit verantwortlich. So kommt ihr gemeinsam ans Ziel.



- 1) Lies die Ordnungskärtchen genau!
- 2) Verteile die Aufgaben in deiner Gruppe!
- 3) Richte deinen Arbeitsbereich entsprechend der Kochaufgabe her!

Rezeptvorschlag

Bananencreme
(s. S. 114)

2.3 Tisch decken

Nach der Zubereitung der Speisen werden die Gerichte an einem schön gedeckten Tisch gemeinsam gegessen. Dabei steht nicht nur das Essen im Vordergrund, sondern auch dass man sich füreinander Zeit nimmt und sich über aktuelle Themen austauscht.

Rezeptvorschlag

Schinkennudeln
(s. S. 106)



- 1) Informiere dich über das Tisch decken!
- 2) Gestalte ein Plakat zum Tisch decken!

Tisch vorbereiten

1. Wische den Tisch sorgfältig ab!
2. Lege eine saubere Tischdecke oder Tischsets auf!
3. Schiebe die benötigte Anzahl an Stühlen an den Tisch!
4. Überlege, welches Geschirr und Besteck heute benötigt wird!
5. Decke die Teller fingerbreit von der Tischkante entfernt ein!
6. Falte die Servietten und stelle sie auf!

Gedecke

Je nach Tageszeit und Umfang des Menüs sieht das Gedeck bestehend aus Essgeschirr und Essbesteck anders aus, da verschiedene Speisen angeboten werden.

Frühstücksgedeck	Grundgedeck	Kaffeedeck
		

Benimmregeln

- Beginne mit dem Essen, wenn alle am Tisch sitzen!
- Teile das Essen gerecht auf!
- Stehe erst auf, wenn alle fertig gegessen haben!
- Daran erkennst du, ob deine Tischnachbarn mit dem Essen fertig sind:



Lernziel erreicht?

- 1) Decke mit deiner Gruppe den Tisch für das heutige Gericht!
- 2) Formuliere mit deiner Gruppe weitere Benimmregeln bei Tisch!

Mitgedacht

- 1) Erkläre die Bedeutung des Bestecks auf dem Teller!
- 2) Tausche dich mit Mitschülern über Tischsitten aus anderen Ländern aus!



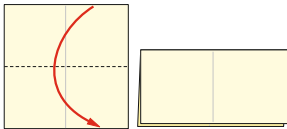
2.4 Servietten falten

Damit der gedeckte Tisch noch festlicher aussieht, werden gefaltete Servietten mit eingedeckt. Sie dienen während des Essens zum Abwischen des Mundes und der Finger. Servietten können aus Stoff wie Baumwolle, Damast oder Leinenstoff sein oder werden aus Zellstoff hergestellt.

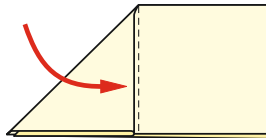


Probiere eine Serviettenfaltung deiner Wahl aus!

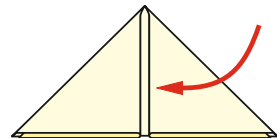
Einfacher Tafelspitz



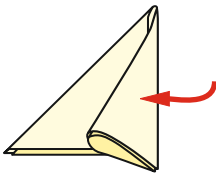
Halbiere die Serviette!
Die geschlossene Kante
liegt oben!



Falte die linke obere Ecke
zur Mitte unten!



Falte die rechte obere Ecke
zur Mitte unten!



Falte die Serviette in der
Mitte zusammen!



Stelle die Serviette auf!



Pausensnack im Schülercafé

Organisiert für die Klasse 5a einen Snack für die erste Pause im Schülercafé.

Das müsst ihr tun:

1. Sammelt mit eurer **Gruppe** Rezepte für Pausensnacks aus unserem Kochbuch!
2. Notiert eure Vorschläge und entscheidet euch **gemeinsam** für verschiedene Snacks!
3. Schreibt **gemeinsam** eine Einkaufsliste für die doppelte Rezeptmenge und gebt sie ab!
4. Teilt alle Aufgaben für die Herstellung eures Snacks gerecht ein.
5. Schreibt **gemeinsam** einen Zeit- und Arbeitsplan!
6. **Jeder** von euch entwirft eine Einladung für die Gäste.
7. Informiert anschließend die Gastklasse über **euer** Vorhaben!
8. Am Durchführungstag stellt ihr die Pausensnacks her und frühstückt gemeinsam.
9. Abschließend reflektiert **jeder** seine Arbeit schriftlich und bereitet **gemeinsam** die Präsentation vor!

Jeder erstellt seine eigene Projektmappe mit folgendem Inhalt:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------|
| • Deckblatt | • Einkaufsliste |
| • Inhaltsverzeichnis | • Arbeitsplan |
| • Liste mit Rezeptvorschlägen | • Entwurf der Einladung |
| • gewähltes Rezept | • Reflexionsbogen |



Lernziel erreicht?

- 1) Welche deiner Fähigkeiten wurden bei diesem Projekt besonders gefordert?
- 2) Gibt es Fähigkeiten an denen du noch arbeiten musst?
- 3) Kannst du dir vorstellen, dich in deinem späteren Beruf täglich um Kinder zu kümmern?

Mitgedacht

- 1) Informiere dich über den Begriff „Schlüsselqualifikationen“!
- 2) Nenne Schlüsselqualifikationen für einen sozialen Beruf!



4.3 Projekt: Wirtschaften für einen Markt

Oftmals lassen sich aus einfachen Zutaten schmackhafte Produkte selbst zubereiten, die es sonst im Supermarkt zu kaufen gibt. Probier doch einfach selber aus, mit deinem Lieblingsobst Konfitüre herzustellen und vergleiche sie mit einem gekauften Produkt. Du kannst die schön verzierten Konfitüregläser auch auf einem Schulfest zum Verkauf anbieten.

Rezeptvorschlag

Pfannkuchen, gefüllt mit selbst hergestellter Konfitüre (s. S. 100)



- 1) Informiere dich über die Etikettenbeschriftung industriell hergestellter Konfitüre! Was stellst du fest?
- 2) Lies dir den folgenden Leittext genau durch und bearbeite ihn in deiner Gruppe in den nächsten Wochen!

Geld für die Klassenkasse

Du stellst in deiner Gruppe Konfitüre zum Verkauf her. In Wirtschaft stellst du die entsprechenden Etiketten her. In AWT berechnet ihr den Verkaufspreis.

Das müsst ihr tun:

1. Zuerst informiert sich **jeder** über das Einkochen von Konfitüre.
2. Danach erstellt **jeder von euch** eine Mindmap zum Thema: So stelle ich Konfitüre her.
3. Anschließend sammelt jeder von euch passende Rezepte mit saisonalem Obst.
4. Wählt **in der Gruppe** ein Rezept aus und schreibt eine Einkaufsliste.
5. Jeder entwirft ein Etikett für die gewählte Konfitüre und gestaltet es in Wirtschaft mit einem Textverarbeitungsprogramm.
6. Überlegt euch **in der Gruppe** eine Verzierung für eure Gläser und notiert das benötigte Material auf der Einkaufsliste!
7. Informiere **dich** bei deiner Mutter oder Großmutter als Experten über das Herstellen von Konfitüre und notiere ihre Erfahrungen und Tipps!
8. Teilt die Arbeiten **in der Gruppe** gerecht ein und erstellt einen Arbeitsplan.
9. Stellt in eurer Gruppe die gewählte Konfitüre her, beschriftet und verziert die Gläser!
10. Berechnet in AWT den Verkaufspreis für ein Glas Konfitüre und gestaltet ein Preisschild!
11. Abschließend reflektiert **jeder** seine Arbeit schriftlich in seiner Projektmappe!

Jeder erstellt seine eigene Projektmappe mit folgendem Inhalt:

- | | |
|----------------------|--|
| • Deckblatt | • Etikettenentwurf und Originaletikett |
| • Inhaltsverzeichnis | • Expertenbefragung |
| • Mindmap | • Arbeitsplan |
| • Rezeptsammlung | • Preisberechnung |
| • gewähltes Rezept | • Reflexionsbogen |
| • Einkaufsliste | |



Sekundäre Pflanzenstoffe

Zu den besonderen Inhaltsstoffen, die vor allem in Gemüse und Obst enthalten sind, zählen sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Stoffe regeln das Wachstum der Pflanze und helfen ihr, Abwehrstoffe gegen natürliche Feinde zu bilden. Pflanzst du Zwiebeln neben Karotten, so werden die Schädlinge durch die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe fern gehalten. Beim Verzehr von Obst und Gemüse nimmst du diese natürlichen Abwehrstoffe auf und wirst dadurch mit den positiven Wirkstoffen versorgt. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken unter anderem entzündungshemmend und unterstützen das Abwehrsystem deines Körpers.

Lernziel erreicht?

- 1) Zähle die vitaminreichsten Gemüsesorten aus der Nährwerttabelle auf!
- 2) Schlage in der Nährwerttabelle die Gemüsearten nach, die hauptsächlich aus Wasser bestehen!
- 3) Sammle weitere Rezeptvorschläge für Gemüsegerichte und Salate!

Mitgedacht

- 1) Erkläre, wie du Vitamine und Mineralstoffe bei der Verarbeitung von Gemüse schonen kannst!
- 2) Recherchiert im Internet über weitere Wirkungsweisen von sekundären Pflanzenstoffen und stellt in der Gruppe eine Auflistung zusammen!

7.4 Lebensmittelgruppe Obst

Als Obst bezeichnet man alle im rohen Zustand genießbaren Pflanzenteile, die auf Bäumen, Sträuchern oder Stauden wachsen. Du kennst das Kernobst, Steinobst, Beerenobst und importierte Südfrüchte. Nüsse gehören zum Schalenobst.

Rezeptvorschlag

Obstsalat
(s. S. 116)



Kernobst



Steinobst



Beerenobst



Südfrüchte



Schalenobst



- 1) Notiere für jede Obstsorte weitere Beispiele!
- 2) Informiere dich über diese Lebensmittelgruppe und erstelle ein Plakat!

Ernährungsphysiologische Bedeutung

In der essbaren Schale von Obst befinden sich Ballaststoffe, die deine Verdauung fördern. Die enthaltenen Kohlenhydrate in Form von Fruchtzucker liefern deinem Körper rasch Energie. Nüsse bestehen hauptsächlich aus Fett und Kohlenhydraten, die deinen Körper dadurch mit Energie versorgen. Alle anderen Obstsorten bestehen größtenteils aus Wasser, welches dem Körper als Transport- und Lösungsmittel dient. Jede Obstsorte enthält bestimmte Vitamine und Mineralstoffe, die lebenswichtige Körperfunktionen unterstützen. Die genaue Verteilung der Inhaltsstoffe kannst du in der Nährwerttabelle nachschlagen.

Apfel (100 g) enthält

Eiweiß	in Spuren
Fett	in Spuren
Kohlenhydrate	12 g
Ballaststoffe	2 g
Wasser	85,8 g
Calcium	7 mg
Vitamin C	11 mg



5 am Tag

Da es wissenschaftlich erwiesen ist, dass der regelmäßige Verzehr von Obst und Gemüse die Gesundheit unterstützt, wurde von Ernährungswissenschaftlern die Initiative 5 am Tag entwickelt. Um deinen Tagesbedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken, gibt es ein reichhaltiges Angebot an Obst und Gemüse. Nutze das abwechslungsreiche Angebot bei deiner täglichen Lebensmittelauswahl.



Verzehre 3 Hände voll Gemüse am Tag, am besten ungekocht!



Iss 2 Hände voll Obst am Tag!



Trinke auch reine Frucht- oder Gemüsesäfte!



Gefüllte Tortillas

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Blätter	Eisbergsalat	vorbereiten, in mundgerechte Stücke zupfen
1	Zwiebel	vorbereiten, würfeln
½	rote Paprika	
1 EL	Öl	in einer Pfanne erhitzen
250 g	Hackfleisch	zugeben, anbraten
		Zwiebeln und rote Paprika zugeben, mitbraten
3 EL	Mais	zugeben
n. Bed.	Salsasoße, Salz, Pfeffer, Chili	würzen, abschmecken
4–8	Tortillafladen	nach Packungsanleitung erwärmen mit Eisbergsalat und Hackfleisch füllen, aufrollen und in der Mitte teilen



Pausen-Power-Spieße

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Sch.	Sonnenblumenbrot	mit bestreichen, Brotscheiben aufeinander legen, würfeln
100 g	Frischkäse	
½	rote Paprika	waschen, entkernen, grob würfeln
½	gelbe Paprika	
¼	Gurke	waschen, in Scheiben schneiden, alle Zutaten abwechselnd auf Holz- spieße stecken



Zitronencreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g n. Bed. ½	Quark Zucker/Honig Bio-Zitrone	} cremig rühren Schale abreiben, Saft auspressen, zugeben, unterrühren
1 B.	Sahne	
½	Zitrone	fest schlagen, die Hälfte unterheben, den Rest in einen Spritzbeutel füllen, Creme garnieren in Scheiben schneiden, vierteln, garnieren

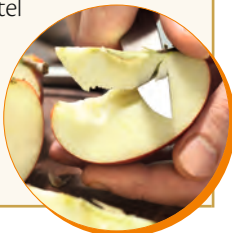


9.2 Obst verarbeiten

Vor dem Zerkleinern muss Obst unbedingt unter fließend kaltem Wasser gewaschen werden. Du kannst dazu auch ein Sieb verwenden. Bei manchen Obstsorten ist es notwendig, die Schale und schadhafte Stellen zu entfernen. Dazu nimmst du entweder den Sparschäler oder ein Obst- und Gemüsemesser. Beachte dabei, dass die Schalenreste nicht auf deinem Schneidebrett liegen, sondern auf einem Abfalleimer. Verarbeite das Obst je nach Rezept weiter und decke geschnittenes Obst immer ab. Bedenke, dass die im Obst enthaltenen Vitamine empfindlich gegenüber Luft, Wasser und Licht sind. Apfel, Birne und Banane verfärben sich in Verbindung mit Sauerstoff. Beträufle sie deshalb mit Zitronensaft!

Apfel und Birne verarbeiten

1. Wasche das Obst!
2. Schäle es bei Bedarf!
3. Halbiere und teile sie in Viertel!
4. Entferne das Kernhaus!
5. Halbiere jedes Viertel der Länge nach!
6. Schneide die Spalten in Stücke oder in feine Scheiben!



Apfel raspeln

1. Wasche den Apfel!
2. Schäle ihn bei Bedarf!
3. Rasple die Seiten bis zum Kernhaus ab!



9.4 Garverfahren

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie Lebensmittel zubereitet werden. Nicht jede Zubereitungsart ist für alle Lebensmittel geeignet.

Backen

Lebensmittel werden in trockener, heißer Luft bei 160 bis 250 °C gebacken.
Diese Garmachungsart wird meistens verwendet für Kuchen, Kleingebäck und Auflauf.



Gesundheitliche Bewertung

- Vitamine und Mineralstoffe werden zerstört
- schwer verdaulich, da sich Röststoffe bilden

Braten in der Pfanne

Lebensmittel werden im Fett bei 120 bis 180 °C gebraten.
Diese Garmachungsart wird meistens verwendet für Fleisch, Fisch, Gemüse und Kartoffeln.



Gesundheitliche Bewertung

- fettreiches Garverfahren
- Vitamine und Mineralstoffe werden zerstört
- schwer verdaulich, da sich Röststoffe bilden

Dünsten

Lebensmittel werden mit wenig Fett, im eigenen Saft oder mit etwas Flüssigkeit bei 70 bis 100 °C gedünstet.
Diese Garmachungsart wird meistens verwendet für Zwiebeln, Gemüse und Fisch.



Gesundheitliche Bewertung

- fettarmes Garverfahren
- Vitamine und Mineralstoffe werden geschont
- leicht verdaulich, da sich keine Röststoffe bilden

Kochen

Lebensmittel werden in reichlich Flüssigkeit bei 100 °C gekocht.
Diese Garmachungsart wird meistens verwendet für Nudeln, Suppen, Soßen, Reis, Gemüse und Suppenfleisch.



Gesundheitliche Bewertung

- fettarmes Garverfahren
- Vitamine und Mineralstoffe werden zerstört
- leicht verdaulich, da sich keine Röststoffe bilden
- Lebensmittel werden ausgelaugt