



## Einsatz des Koch- und Backbuchs bei der Vorbereitung von Essen für unterwegs

### Tipps

---

- Was lässt sich ungekühlt mitnehmen? Z. B. ist Käse besser geeignet als Wurst
- Gibt es eine Kühlmöglichkeit bis zum Verzehr?
- Das Essen muss kalt schmecken
- Das Essen muss sich gut transportieren lassen, evtl. in mehreren Behältern, um Komponenten voneinander zu trennen
- Salatdressing unten, feste Salatzutaten darauf, Blattsalate ganz nach oben
- Gibt es eine Aufwärmmöglichkeit?
- Speisen, die noch mal erwärmt werden, nur bissfest garen
- Auflauf im Transportglas backen
- Das Essen appetitlich in Schalen anrichten
- Verpackungsmaterial auswählen, das nicht durchmatscht
- Wiederverwertbares Verpackungsmaterial verwenden
- Auslaufsicher verpacken



# Einsatz des Koch- und Backbuchs beim Kochen für und mit Senioren

## Rezeptauswahl

---

- Vorlieben in die Auswahl einbeziehen
- Saisonale und regionale Rezepte berücksichtigen, z. B. Kartoffelpuffer, Klöße, Grünkohl, Spargel
- Rezepte auswählen, deren Zutaten leicht zu kauen sind
- Eventuell die Garzeiten verlängern, um eine weichere Konsistenz zu erreichen
- Hartes Gemüse, z. B. Möhren für Salat, fein raspeln oder reiben
- Körner bei Brötchen z. B. durch Haferflocken ersetzen
- Auf eine gute Verträglichkeit der Zutaten achten, z. B. Weißkohl und Paprika werden evtl. von älteren Menschen nicht so gut vertragen
- Gartechniken wie z. B. Dünsten und Dämpfen bevorzugen

## Mengen

---

- Je nach Appetit reichen die Mengen in den Rezepten für 5–6 Personen

## Mahlzeiten

---

- Vorzugsweise kleine Mahlzeiten anbieten, dafür 5–6 Mahlzeiten über den Tag verteilt
- Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Smoothies, Milchshakes, Milchreis, Obstsalat und Obst
- Getränke immer wieder anbieten

## Abschmecken

---

- Das Geschmackempfinden lässt im Alter nach, daher viele Kräuter verwenden, statt die Salzmenge zu erhöhen, und evtl. etwas mehr süßen, z. B. mit püriertem Obst



## Abkürzungen

kg = Kilogramm = 1000 g  
 g = Gramm  
 l = Liter = 1000 ml  
 ml = Milliliter  
 EL = gestrichener Esslöffel



TL = gestrichener Teelöffel



Bd. = Bund  
 Pck. = Päckchen  
 Msp. = Messerspitze



Tr. = Tropfen  
 Pr. = Prise, Menge die man zwischen zwei Fingerspitzen fassen kann

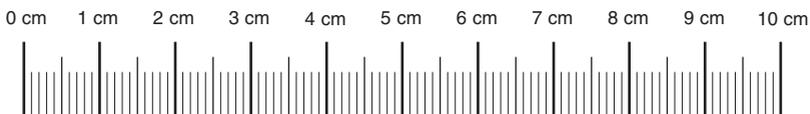
gr. = groß  
 kl. = klein  
 gr. Ds. = große Dose, Inhalt ca. 800 g  
 kl. Ds. = kleine Dose, Inhalt ca. 400 g  
 TK = Tiefkühlwaren

geh. = gehackt  
 gem. = gemahlen  
 ger. = gerieben  
 ○ = in Scheiben schneiden, siehe 1.3.4  
 ☞ = in Spalten schneiden, siehe 1.3.5  
 ◒ = halbieren, siehe 1.3.4  
 ▮ □ = in Streifen schneiden, siehe 1.3.5  
 □ = in Würfel schneiden, siehe 1.3.6  
 ∅ = Durchmesser

Min. = Minute  
 Std. = Stunde

GN = Gastronorm  
 GN <sup>2</sup>/<sub>1</sub> = Behälter/Blech mit den Maßen 53 cm x 65 cm  
 GN <sup>1</sup>/<sub>1</sub> = Behälter/Blech mit den Maßen 53 cm x 32,5 cm  
 GN <sup>1</sup>/<sub>2</sub> = Behälter/Blech mit den Maßen 26,5 cm x 32,5 cm

Maß zur Orientierung beim Schneiden von □, ○, ▮:

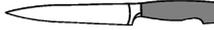




## Gemüse – Vorbereiten und Zerkleinern

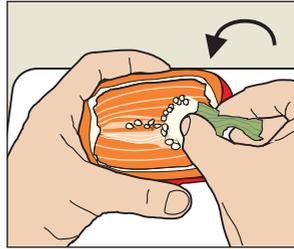
### Möhren

- Blattansatz und Wurzel dünn abschneiden
- waschen
- schälen
- waschen



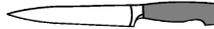
### Paprikaschoten

- halbieren
- Stiel und Kerne entfernen
- waschen



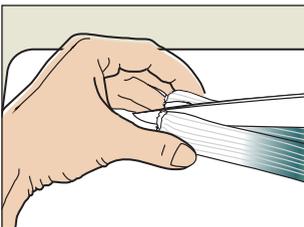
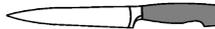
### Pastinake

- Blattansatz und Wurzel dünn abschneiden
- waschen
- schälen

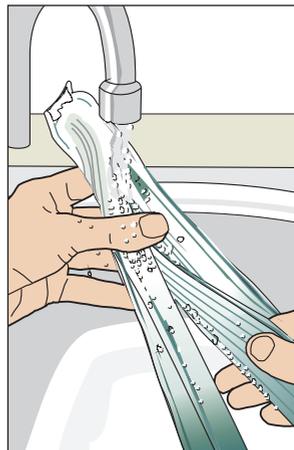


### Porree

- ganze Stange ist verwendbar
- die äußeren schlechten Blätter entfernen
- Blattspitzen nur abschneiden, wenn sie verwelkt sind
- Wurzeln abschneiden
- halbieren



- unter fließendem Wasser die Blätter vom Wurzelboden her waschen



- Wurzelboden abschneiden

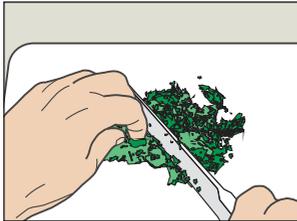


## Kräuter – Vorbereiten und Zerkleinern

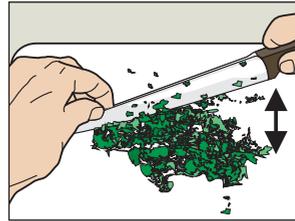
### **Frische Kräuter:** z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Schnittlauch

- schlechte Teile entfernen
- waschen
- gut abtropfen lassen
- grobe Stängel entfernen
- wie im Rezept zerkleinern:

### **Hacken**

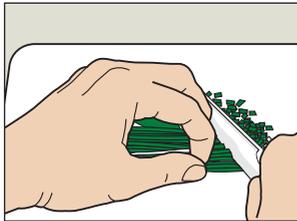


1. Kräuter mit einem großen Messer grob zerschneiden



2. Messer an Griff und Messerspitze fassen und durch Auf- und Abwärtsbewegungen sowie Vor- und Rückbewegungen Kräuter fein hacken

### **Schnittlauch schneiden**



Schnittlauch in 2 mm kurze Stücke schneiden

### **Tiefkühlkräuter:** z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Kräutermischungen

- keine Vorbereitung notwendig
- benötigte Menge der Verpackung entnehmen und den Rest **sofort** wieder einfrieren

### **Getrocknete Kräuter:** z. B. Rosmarin, Oregano, Thymian

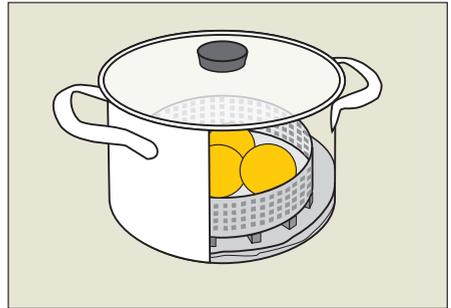
- keine Vorbereitung notwendig



## Dämpfen

### DEFINITION

Dämpfen ist ein Garen in Wasserdampf bei einer Temperatur von 100°C. Das Nahrungsmittel liegt in einem Siebeinsatz.



### ANWENDUNG

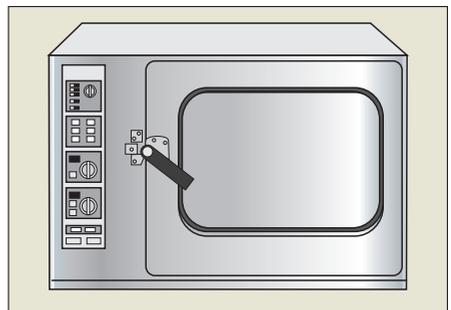
Kartoffeln als Beilage  
 Gemüse als Beilage  
 zartfaseriges Fleisch, z. B. vom Geflügel  
 Fisch, z. B. Fischfilet, ganze Fische

### Anwendungshinweise

- Gewürze und Kräuter in die Dämpflüssigkeit geben, ihre Aroma- und Geschmacksstoffe übertragen sich während des Garens auf das Nahrungsmittel
- das Nahrungsmittel wird in einen Siebeinsatz gelegt, es darf nicht mit Wasser in Berührung kommen. Die Nahrungsmittel behalten ihre Farbe und ihren Eigengeschmack
- immer mit gut schließendem Deckel dämpfen, sonst wird die nötige Temperatur von 100°C nicht erreicht
- die Dämpflüssigkeit ist nach dem Garen ein kräftiger Sud und kann zur Zubereitung von Suppen und Soßen weiterverwendet werden
- beim Dämpfen im Kombidämpfer die Gebrauchsanweisung beachten

## Dampfgarofen

- Gebrauchsanweisung beachten
- es kann auf mehreren Ebenen gleichzeitig gedämpft werden
- Gewürze auf die Nahrungsmittel geben





## Apfelsinen-Bananen-Smoothie

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	700 g Apfelsinen 150 g Bananen	<b>vorbereiten</b> , halbieren, mit	
	200 g Wasser 1 TL Honig 1 TL Zitronensaft		
		<b>pürieren</b> (Hochleistungsmixer), <b>abschmecken, anrichten</b>	

## Apfelsinen-Möhren-Smoothie

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	600 g Apfelsinen 150 g Äpfel 150 g Möhren	<b>vorbereiten</b> , halbieren, mit	
	200 g Wasser 1 TL Honig 1 EL Zitronensaft		
		<b>pürieren</b> (Hochleistungsmixer), <b>abschmecken, anrichten</b>	

### HINWEIS

Wenn kein Hochleistungsmixer zur Verfügung steht, Obst und Gemüse vor dem Pürieren in kleine Stücke schneiden oder raspeln

### VARIATIONEN

- mit Vanille, Zimt und Chili abschmecken
- 1/4 TL unbehandelte Zitronenschale oder Orangenschale mit pürieren
- Wassermenge erhöhen

#### Obst- und Gemüsevariationen im Jahresverlauf:

Frühling	Sommer	Herbst	Winter
Ananas	Erdbeeren	Pflaumen	Äpfel
Äpfel	Himbeeren	Äpfel	Apfelsinen
Bananen	Pfirsiche	Birnen	Ananas
Kiwi	Bananen	Apfelsinen	Kiwi
tiefgekühltes Obst		Bananen	Bananen
Möhren	Möhren	Möhren	Möhren
Spinat	Spinat/Wildkräuter	Rote Bete	Grünkohl

## Grünkernbratlinge

Mengen und Zutaten			Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.			
	150 g	Grünkern	mittelgrob <b>schroten</b>	
	1	Zwiebel	<b>vorbereiten</b> , □ 2 mm, in	
	1 EL	Öl	2 Min. <b>dünsten</b> ,	
	300 ml 1/2 TL 1 EL	Wasser Salz Gemüsebrühe, instant	mit dem Grünkern hinzufügen, einmal <b>aufkochen</b> , 20 Min. <b>ausquellen</b>	
	100 g	Möhren	<b>vorbereiten</b> , mittelgrob raspeln	
	100 g	Porree	<b>vorbereiten</b> , □ 2 mm	
	4 EL 2 1 TL 1/2 TL 4 EL	Petersilie, geh. Eier Salz Pfeffer Weizenmehl	mit dem Gemüse zum Grünkern geben, verrühren, <b>abschmecken</b> , 12 Bratlinge <b>portionieren</b> , runde, 1,5 cm dicke Bratlinge formen	
	4 EL	Öl	jede Seite 5–7 Min. <b>braten</b>	
			<b>anrichten</b>	

### VARIATIONEN

- 1 gepresste Knoblauchzehe dazu
- 1 EL frische Minze, geh., dazu
- Sechskornmischung statt Grünkern

#### Mini-Bratlinge aus Grünkern

Möhren fein raspeln, in 60 Teile portionieren, Kugeln formen, Backen: 15–20 Min. bei 200 °C

#### Braten aus Grünkern

Das Rezept Grünkernbratlinge bis - abschmecken- herstellen, in eine gefettete Kastenform geben, Backen: 60 Min. bei 200 °C, dazu einen Dip reichen

#### Buchweizenbratlinge – glutenfrei

Buchweizen und -mehl statt Grünkern und Weizenmehl

Dazu passen: Salat, Zaziki, Kartoffelgratin und Bananen-Currycreme

## Paprikaschoten mit Gemüsefüllung

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	5 g Butter 2 Zwiebeln 1 Knoblauchzehe	Auflaufform einfetten  <b>vorbereiten</b> , □ 5 mm, mit	
	1 kl. Ds. Tomaten 1 TL Salz 1 Msp. Pfeffer 1/2 TL Thymian 1/4 TL Rosmarin	<b>pürieren, abschmecken</b> , in eine gefettete Auflaufform geben	
	200 g Paprikaschoten	<b>vorbereiten</b> , halbieren	
	1/4 Rezept Grünkern- bratlinge, siehe 6.1	herstellen, in 4 Teile <b>portionieren</b> , Paprikaschoten damit füllen, in die Tomatensoße legen	
		40 Min. bei 200 °C garen	

### VARIATION

zum Füllen eignen sich ebenso ausgehöhlte Zucchini, Schmogurken, Auberginen und Gemüsezwiebeln

Dazu passen: Reis und Eisbergsalat mit Kräuterdressing



## Couscousauflauf

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	5 g Butter	Auflaufform fetten	
	200 g Couscous	in die Form geben	
	400 g Gemüse	<b>vorbereiten</b> , ○ oder □ 1 cm	
	1 Zwiebel	<b>vorbereiten</b> , in □ 1 cm	
	1 Knoblauch	<b>vorbereiten</b> , □ 5 mm	
	2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und	
	200 g Hackfleisch	darin <b>anbraten</b> , Zwiebel und Knoblauch dazu, 1 Min. <b>braten</b> , mit	
	1/2 TL Salz 1 TL Curry 1/4 TL Cayennepfeffer 1/4 TL Koriander	<b>abschmecken</b> , über den Couscous geben	
		Gemüse in der Pfanne <b>andünsten</b> , über Couscous und Fleisch geben	
	400 ml Kokosmilch 250 ml Wasser 2 EL Gemüsebrühe, instant	dazu, mit	
	3 EL Sesam	bestreuen	
		<b>Backen</b> : 40 Min. bei 180°C	

### VARIATIONEN

- 1 EL frisch geriebenen Ingwer zum Fleisch geben
- Hähnchen oder Putenbrust in Streifen statt Hackfleisch
- Gemüsemenge auf 800 g erhöhen statt Fleisch

#### Couscousauflauf – vegan

Öl statt Butter verwenden, 200 g Gemüse zusätzlich statt Hackfleisch zugeben

#### Gemüsevariationen im Jahresverlauf

##### Frühling:

Austernpilze □  
Möhren ○  
Weißkohl □

##### Sommer:

Blumenkohl in Röschen  
Tomaten ○  
Aubergine ○

##### Herbst:

Zwiebeln ○  
Möhren ○  
Paprikaschoten □

##### Winter:

Champignons ○  
Wirsingkohl □  
Sellerieknollen □

Dazu passt: Blattsalat



## Ketchup

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	1 Apfel	<b>vorbereiten</b> , □ 2 cm, mit	
	60 g Tomatenmark 1 EL Zucker 1/2 TL Salz 1/4 TL Pfeffer 1 TL Curry 50 ml Essig 50 ml Wasser	<b>pürieren</b> , aufkochen, <b>abschmecken</b>	

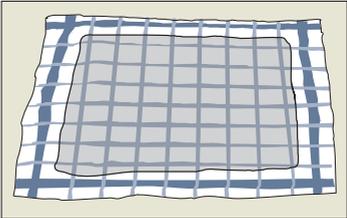
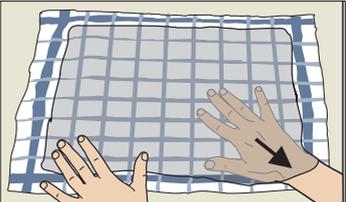
### HINWEIS

- abgefüllt in Bügelflaschen ist Ketchup ein dekoratives Geschenk, s. 12.3.4

### VARIATIONEN

- 1 Zwiebel □ 2 mm, in 1 EL Öl andünsten dann alle oben genannten Zutaten dazu, pürieren
- Apfelsaft statt Apfel verwenden
- Traubensaft statt Apfel verwenden
- 2 EL frische Kräuter, geh., in den abgekühlten Ketchup geben
- 1 EL getrocknete Kräuter dazu
- 1/2 TL Cayennepfeffer dazu
- Apfelsinensaft statt Apfel und Wasser

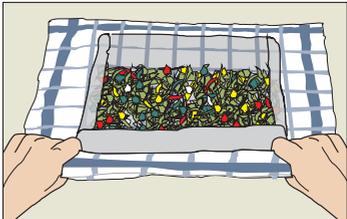
## Gemüsestrudel

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
...Port.	6–8 Port.		
	180 g Weizenmehl 60 ml Wasser 1 EL Essig 30 g Butter, lauwarm	<b>Strudelteig</b> herstellen, Arbeitsablauf siehe 11.4.0	
	1 EL Öl	Teigkloß bepinseln, 30 Min. abgedeckt ruhen lassen	
	3 Zwiebeln 500 g Gemüse	<b>vorbereiten</b> , grob raspeln, in	
	3 EL Öl	4 Min. <b>andünsten</b>	
	1 TL Salz 1/2 TL Pfeffer 2 EL Petersilie, geh.	abschmecken, abkühlen lassen	
	5 g Butter	Backblech einfetten	
		Strudelteig rechteckig und dünn ausrollen	
		auf ein bemehltes Geschirrtuch legen 	
		die Hände zwischen Teig und Tuch schieben und mit dem Handrücken auf Geschirrtuchgröße ausziehen oder weiter ausrollen 	

Fortsetzung s. nächste Seite →



## Gemüsestrudel – Fortsetzung

Zutaten	Arbeitsablauf
30 g Butter	<b>schmelzen</b> , Teig damit bestreichen
50 g Paniermehl	Teig zu $\frac{2}{3}$ bestreuen, Gemüse darauf verteilen  Teigkanten rechts und links 2 cm einschlagen, mithilfe des Tuches aufrollen, auf das Backblech geben, mit
2 EL Schlagsahne	bestreichen, <b>Backen:</b> 220 °C, 35 Min.

### VARIATIONEN

#### Gemüsestrudel – vegan

Öl statt Butter und Schlagsahne

#### Türkischer Strudel

400 g statt 500 g Gemüse, mehr Petersilie, 1 Knoblauchzehe zerdrückt dazu, 200 g Feta fein zerbröckelt dazu, 2 EL Tomatenmark,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt,  $\frac{1}{2}$  TL Oregano, 1 TL Kumin, abschmecken, 4 EL frische Pfefferminze geh. dazu

#### Sauerkrautstrudel

200 g angebratenes Hackfleisch, 1 kl. Ds. Sauerkraut abgießen statt 500 g Gemüse dazu, 1 Knoblauchzehe gepresst dazu, zusätzlich mit 1 Msp. Kümmel, gem., 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Honig abschmecken

#### Fleischstrudel

200 angebratenes Hackfleisch statt 200 g Gemüse

#### Ministrudel als Fingerfood

ca. 30 Stücke, Teig halbieren, in 2 Stücke 40 × 40 cm auswellen, den mit Butter bestrichenen Teig in 10 cm × 10 cm Stücke schneiden, dann wie im Rezept weiter arbeiten, nur kleiner, Backzeit 20–25 Min.

#### Gemüsevariationen im Jahresverlauf

##### Frühling

Spinat []  
Weißkohl  
Möhren

##### Sommer

Zucchini  
Paprika  
Möhren

##### Herbst

Wirsing  
Brokkoli  
Möhren

##### Winter

Weißkohl  
Porree  
Steckrübe

Dazu passen: Tomatensoße, Zaziki und ein Blattsalat



## Süßkartoffel-Chips

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.			
	400 g Süßkartoffeln	schälen, waschen, fein <b>hobeln</b>  dazu, mischen, die Scheiben nebeneinander auf 2–3 Bleche/Dörrgitter legen und bei 40°C ca. 20 Stunden trocknen	
	2 EL Öl 1 EL Wasser 1/2 TL Salz		

### VARIATIONEN

- 10 g Ingwer ger. oder 20 g Sesam gem. dazu

#### Möhren-Chips

Möhren statt Süßkartoffeln

#### Rote Bete-Chips

Rote Bete statt Süßkartoffeln verwenden, 1 TL ger. Meerrettich statt Ingwer und 2 EL Mandelmus statt Öl, mit den Scheiben mischen

#### Topinambur-Chips

400 g Topinambur statt Süßkartoffeln verwenden

## Grünkohl-Chips

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.			
	600 g Grünkohl	<b>vorbereiten</b> , auf ein Geschirrtuch geben, ausdrücken, in eine Schale geben	
	30 g Olivenöl 20 g Sojasoße 1 Pr. Cayennepfeffer		
		<b>pürieren</b> , zu den Grünkohlblättern geben, 2 Min. mit den Händen kneten	
		auf 2–3 Bleche/Dörrgitter verteilen	
		ca. 12 Std. bei 40°C trocknen, dabei nach ca. 6 Stunden wenden, so lange trocknen bis sie knusprig sind	

### VARIATIONEN

- 30 g Sesam gem. oder Mandelmus dazu, mit kneten
- 1/2 TL Salz statt Sojasoße dazu
- 1 Knoblauchzehe pressen, mit kneten
- 1/2 Apfel reiben, mit kneten
- 1 TL Curry dazu
- 1 TL Kumin dazu

### HINWEIS

Gemüse-Chips sind in gut schließenden Dosen mehrere Wochen lagerfähig



Name:

Datum:

**Auftrag****Ein Rezept oder Menü aus dem Kochbuch herstellen**Hinweis: Erst **alles** lesen und dann loslegen!

- Ziele:**
- genau arbeiten
  - Arbeitsschritte und Arbeitszeiten genau planen (siehe Tabelle)
  - Rezept genau nach Anweisung herstellen und
  - die tatsächlich gebrauchte Zeit aufschreiben
  - Fotos:
    1. alle Zutaten bereitgestellt
    2. während der Arbeit
    3. fertiges Rezept
    4. angerichtete Speisen
  - die Arbeit sorgfältig reflektieren
  - Formulare vollständig ausfüllen
  - bearbeiteten Auftrag in das Schulnetz stellen

1.	Kaufen Sie die benötigten Zutaten ein, auch für die Garnierung! (Kassenzettel unbedingt aufbewahren, um später abrechnen zu können.)
2.	Erstellen Sie eine genaue Zeitplanung mit Arbeitsschritten und Arbeitszeiten (s. Tabelle).  Bereiten Sie die Speisen zu.
3.	Alle angerichteten und garnierten Speisen fotografieren und dann genießen.
4.	Nach dem Essen: Den Reflexionsbogen ausfüllen.
5.	Alles im Schulnetzwerk speichern: Fotos, Planungsbogen und Reflexionsbogen.



Diese Seite können Sie auch online herunterladen und ausdrucken.



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

Datum: \_\_\_\_\_

## Planungsbogen

---

Wählen Sie ein Rezept aus.

Erstellen Sie eine Tabelle nach dem unten stehenden Muster.  
Schreiben Sie in Stichworten den genauen Arbeitsablauf und die Zeitplanung für das ausgewählte Rezept auf.

Rezeptname: \_\_\_\_\_

Rezeptnummer: \_\_\_\_\_

	Arbeitsschritte	geplante Zeit	benötigte Zeit
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			



Diese Seite können Sie auch online herunterladen, ausdrucken und ausfüllen lassen.



Name:

Datum:

**Reflexionsbogen**

---

Bitte den Namen und die Nummer des Rezeptes eintragen!

Name \_\_\_\_\_

Nummer \_\_\_\_\_

Nummerieren Sie die Arbeitsschritte im Rezept und übertragen Sie die Nummern in die Tabelle.

Nummer	Was ist mir gut gelungen?	Was könnte ich verändern?

 Diese Seite können Sie auch online herunterladen, ausdrucken und ausfüllen lassen.