



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

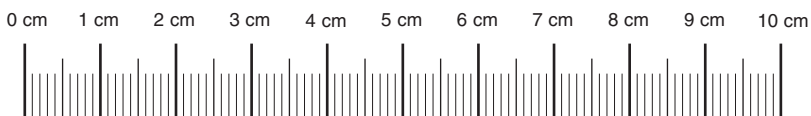
gr. = groß
 kl. = klein
 gr. Ds. = große Dose, Inhalt ca. 800 g
 kl. Ds. = kleine Dose, Inhalt ca. 400 g
 TK = Tiefkühlwaren

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 ²/₁ = Behälter/Blech mit den Maßen 53 cm x 65 cm
 GN ¹/₁ = Behälter/Blech mit den Maßen 53 cm x 32,5 cm
 GN ¹/₂ = Behälter/Blech mit den Maßen 26,5 cm x 32,5 cm

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

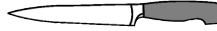




Gemüse – Vorbereiten und Zerkleinern

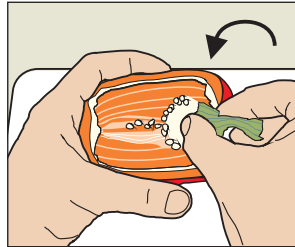
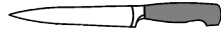
Möhren

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



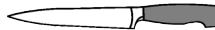
Paprikaschoten

- halbieren
- Stiel und Kerne entfernen
- waschen



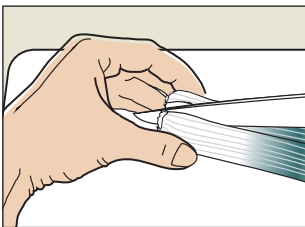
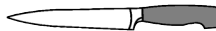
Pastinake

- Blattansatz und Wurzel dünn abschneiden
- waschen
- schälen

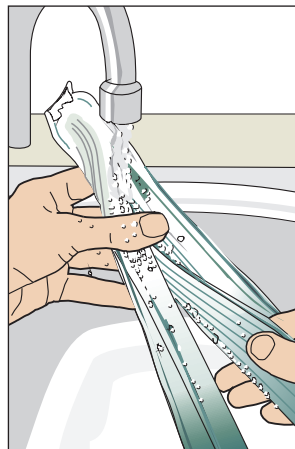


Porree

- 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

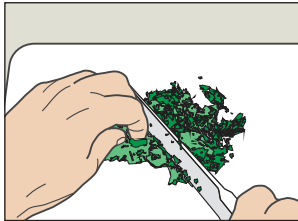


Kräuter – Vorbereiten und Zerkleinern

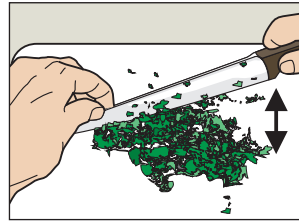
Frische Kräuter: z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Schnittlauch

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

Hacken

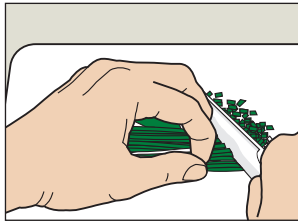


1. Kräuter mit einem großen Messer grob zerschneiden



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

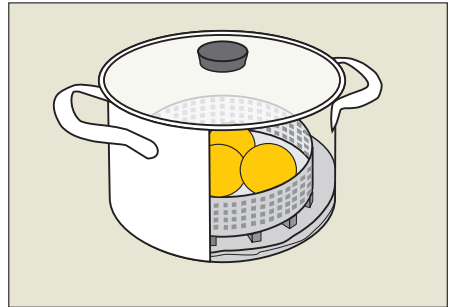
- keine Vorbereitung notwendig



Dämpfen

DEFINITION

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



ANWENDUNG

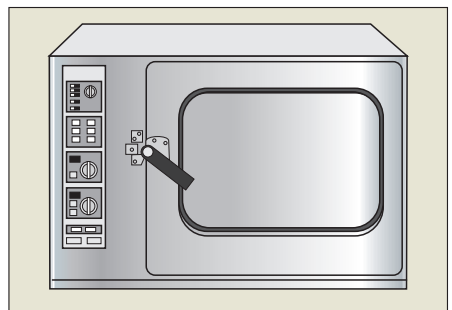
Kartoffeln als Beilage
 Gemüse als Beilage
 zartfaseriges Fleisch, z. B. vom Geflügel
 Fisch, z. B. Fischfilet, ganze Fische

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	vorbereiten , halbieren, mit	
	200 g Wasser 1 TL Honig 1 TL Zitronensaft		
		pürieren (Hochleistungsmixer), abschmecken, anrichten	

Apfelsinen-Möhren-Smoothie

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

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

Ananas
Äpfel
Bananen
Kiwi
tiefgekühltes Obst

Sommer

Erdbeeren
Himbeeren
Pfirsiche
Bananen
Möhren
Spinat/Wildkräuter

Herbst

Pflaumen
Äpfel
Birnen
Apfelsinen
Bananen
Möhren
Rote Bete

Winter

Äpfel
Apfelsinen
Ananas
Kiwi
Bananen
Möhren
Grünkohl

Grünkernbratlinge

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

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 vorbereiten , □ 5 mm, mit	
	1 kl. Ds. Tomaten 1 TL Salz 1 Msp. Pfeffer 1/2 TL Thymian 1/4 TL Rosmarin	pürieren, abschmecken , in eine gefettete Auflaufform geben	
	200 g Paprikaschoten	vorbereiten , halbieren	
	1/4 Rezept Grünkern- bratlinge, siehe 6.1	herstellen, in 4 Teile portionieren , 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	vorbereiten , ○ oder □ 1 cm	
	1 Zwiebel	vorbereiten , in □ 1 cm	
	1 Knoblauch	vorbereiten , □ 5 mm	
	2 EL Öl	in einer Pfanne erhitzen und	
	200 g Hackfleisch	darin anbraten , Zwiebel und Knoblauch dazu, 1 Min. braten , mit	
	1/2 TL Salz 1 TL Curry 1/4 TL Cayennepfeffer 1/4 TL Koriander	abschmecken , über den Couscous geben	
		Gemüse in der Pfanne andünsten , über Couscous und Fleisch geben	
	400 ml Kokosmilch 250 ml Wasser 2 EL Gemüsebrühe, instant	dazu, mit	
	3 EL Sesam	bestreuen	
		Backen : 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	vorbereiten , □ 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	pürieren , aufkochen, abschmecken	

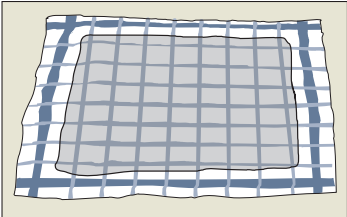
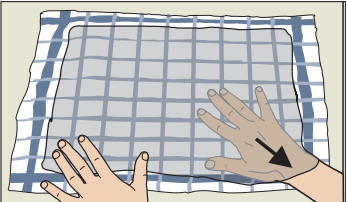
HINWEIS

- 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

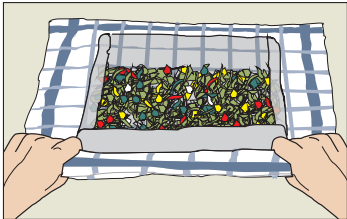
Gemüsestrudel

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
...Port.	6–8 Port.		
	180 g Weizenmehl 60 ml Wasser 1 EL Essig 30 g Butter, lauwarm	Strudelteig herstellen, Arbeitsablauf siehe 11.4.0	
	1 EL Öl	Teigkloß bepinseln, 30 Min. abgedeckt ruhen lassen	
	3 Zwiebeln 500 g Gemüse	vorbereiten , grob raspeln, in	
	3 EL Öl	4 Min. andünsten	
	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	schmelzen , 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, Backen: 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 hobeln 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	vorbereiten , auf ein Geschirrtuch geben, ausdrücken, in eine Schale geben	
	30 g Olivenöl 20 g Sojasoße 1 Pr. Cayennepfeffer		
		pürieren , 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.