

**kiknet** ■■■

**Unterrichtsmaterial Hauswirtschaft**  
**«Kochen»**



# Kochen Hauswirtschaft

## Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	<b>Einstieg - Stafette</b>	Die SuS lernen sich in der Küche schnell und effizient zu bewegen und Aufgaben korrekt auszuführen.	Die SuS machen ein Rennen. Die Lehrperson gibt Anweisungen, was die Einzelnen aus der Gruppe machen müssen. Welche Gruppe erledigt alle Aufträge am schnellsten?	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nahrungsmittel</li> <li>Küchenmaterial</li> </ul>	20'
2	<b>Einkaufen - Vorrat</b>	Die SuS wissen, was ein Grundvorrat ist und lernen einen Einkauf zu planen.	Gemeinsame Diskussion: Verschiedene Lebensmittel auf Verpackung und Lagerfähigkeit untersuchen. Die Verpackungsmaterialien korrekt entsorgen. Was und wie viel sollte Zuhause im Vorrat vorhanden sein? Wann kaufe ich wo was ein? Welche Rolle spielen Aktionen? Danach füllt jeder sein persönliches Arbeitsblatt aus.	Plenum EA	<ul style="list-style-type: none"> <li>div. Lebensmittel vom Einkauf</li> <li>Arbeitsblatt</li> </ul>	15'
3	<b>Kühlen – Lagerung</b>	Die SuS wissen, was und wie im Kühlschrank Lebensmittel aufbewahrt werden. Sie überlegen sich, was mit verdorbenen oder abgelaufenen Esswaren zu tun ist.	Was gehört in den Kühlschrank, was ins Tiefkühlfach? Wie viel packe ich hinein? Wie lange lagere ich Esswaren im Kühlschrank? Die SuS ordnen alles Vorhandene in die richtigen Abteilungen des Kühlschranks ein. Ablaufdaten oder Problembeschreibungen auf die Produkte ergänzen. Diskussion: was machen mit den Esswaren?	GA Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Lebensmittel</li> <li>Kühlschrank</li> </ul>	15'
4	<b>Ratespiel</b>	Die SuS repetieren spielerisch die Küchengegenstände.	Jeder SuS schreibt auf einen Zettel einen Küchengegenstand und klebt ihn jemandem auf den Rücken. Durch Fragenstellen wird erraten, was es sein könnte. Abwechselnd versuchen zwei SuS herauszufinden, was auf ihrem Rücken steht. Solange die Fragen mit Ja beantwortet werden können, darf weiter gefragt werden.	PA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zettel</li> <li>Kleber</li> <li>Schreiber</li> </ul>	10'

# Kochen Hauswirtschaft

## Lektionsplan



5	<b>Vorbereiten – Mise En Place</b>	Die SuS wissen, was und wie sie vor dem Kochen vorbereiten, um den Kochablauf optimal und effizient zu gestalten.	Jede Kochgruppe erhält einen anderen Auftrag, aber alle müssen gleichzeitig die Vorbereitungen zu ihrer Kochaktion leisten. Danach betrachten alle Gruppen alle Aufträge und die Lösungen. Diskussion!	GA Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufträge</li> <li>• Küchengeräte</li> <li>• Zutaten gemäss Auftrag</li> </ul>	25'
6	<b>Kochen mit dem Steamer</b>	Die SuS wissen, welches die Vorteile eines Steamers sind und wie er zu einer gesunden Ernährung beitragen kann. Sie können ein Menü im Steamer zubereiten.	Die SuS lesen den Infotext. Die SuS lösen das Arbeitsblatt. Danach im Plenum das Arbeitsblatt am Hellraumprojektor korrigieren und ergänzen. Die SuS erstellen eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die sie zum Zubereiten brauchen. In der nächsten Hauswirtschaftslektion wird das Gericht im Steamer zubereitet.	EA Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infotext</li> <li>• Arbeitsblatt</li> </ul>	3 Std.
7	<b>Kochen - vergleichen</b>	Die SuS kennen unterschiedliche Zubereitungsarten. Und können Menüs im Blindtest unterscheiden.	Je zwei Gruppen kochen dasselbe Menü. Eine Gruppe kocht mit Convenience Food oder vorgefertigten Lebensmittel, die andere bereitet alles frisch zu. Danach degustieren sie diese und vergleichen die Ergebnisse miteinander.	GA EA Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rezepte gemäss Menü</li> <li>• Lebensmittel frisch und Convenience</li> <li>• evtl. Augenbinden</li> </ul>	90'
8	<b>Backen</b>	Die SuS kennen die Backofenfunktionen und können gemäss Rezept etwas backen.	Gemäss unterschiedlichen Rezepten bereiten die SuS sich aufs Backen vor. Sie üben Backofeneinstellungen, Einordnungen und Zeitangaben.	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rezepte</li> <li>• Zutaten</li> <li>• Backofen</li> </ul>	60'
9	<b>Aufräumen - Spülen</b>	Die SuS wissen, wie und in welcher Reihenfolge sie Geschirr von Hand abwaschen müssen. Sie können einen Geschirrspüler richtig einräumen und bedienen. Die SuS wissen, wie sie die Küche aufräumen und reinigen müssen.	Die Aufträge zum Aufräumen und Reinigen werden innerhalb der Kochgruppen aufgeteilt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schmutziges Geschirr in der richtigen Reihenfolge bereitstellen und abwaschen</li> <li>- Geschirr richtig in den Geschirrspüler einräumen und alle Vorbereitungen für den Geschirrspüler treffen</li> <li>- Backofen und Kochherd reinigen</li> <li>- Boden trocken und feucht aufwischen</li> </ul>	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmutziges Geschirr</li> <li>• Reinigungsmaterial</li> </ul>	20'

# Kochen Hauswirtschaft

## Lektionsplan



<b>10</b>	<b>Ratespiel</b>	Die SuS repetieren spielerisch die Küchengegenstände.	Jeder SuS schreibt auf einen Zettel einen Küchengegenstand und klebt ihn jemandem auf den Rücken. Durch Fragenstellen wird erraten, was es sein könnte. Abwechselnd versuchen zwei SuS herauszufinden, was auf ihrem Rücken steht. Solange die Fragen mit Ja beantwortet werden können, darf weiter gefragt werden.	PA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel</li> <li>• Kleber</li> <li>• Schreiber</li> </ul>	10'
<b>11</b>	<b>Lernkontrolle</b>	Die SuS können die Fragen zu den bearbeiteten Themen beantworten.	Die SuS lösen selbständig den Test.	EA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernkontrolle</li> </ul>	20'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	weitere Rezepte und Ideen finden Sie hier: <a href="http://www.lifestyle.vzug.ch/kinder-kochen">www.lifestyle.vzug.ch/kinder-kochen</a>
Kontaktadressen	V-ZUG AG Industriestrasse 66 6301 Zug Schweiz  Tel. +41 58 767 67 67 Fax +41 58 767 61 67  <a href="mailto:info@vzug.com">info@vzug.com</a>
Bücher	
Exkursionen	Falls die Möglichkeit besteht, ein Besuch in einer Grossküche eines Restaurants in der Umgebung organisieren.
Projekte	
Ergänzungen	Die Einheit ist so gedacht, dass man in jeder Kochlektion ein Thema speziell einbaut und behandelt, so dass die SuS auch zum Kochen bzw. Abwaschen etc. kommen. So wird die Einheit eigentlich auseinandergenommen und so im Jahresplan eingesetzt, wie sie der Lehrperson passt.
Eigene Notizen	

# Einstieg - Stafette

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS machen ein Rennen. Die Lehrperson gibt Anweisungen, was die Einzelnen aus der Gruppe machen müssen. Welche Gruppe erledigt alle Aufträge am schnellsten?
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS machen ein Rennen. Die Lehrperson gibt Anweisungen, was die Einzelnen aus der Gruppe machen müssen. Welche Gruppe erledigt alle Aufträge am schnellsten?</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nahrungsmittel</li><li>• Küchenmaterial</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	20'

## Zusätzliche Informationen:

- Die Aufträge sollen so erteilt werden, dass sie auch im Menü nachher Verwendung finden. Die folgenden Aufträge sind nur als Vorschläge zu betrachten, aber es finden sich zu jedem Menü bestimmt vier Kurzaufträge (Umfang ca. 5 Minuten), die sinnvoll sind.

# Einstieg - Stafette

Arbeitsunterlagen



## • Auftrag „Ei“



Brate für jeden deiner Gruppe ein Ei und würze es schmackhaft.

**Material:**

Pfanne, Öl, Ei, Pfeffer, Salz, versch. Gewürze

**Zeit:** max. 5 Minuten

## Auftrag „Salatsauce“



Fertige eine Salatsauce für den Salat.

**Material:**

Salatschüssel, Öl, Essig, Mayonnaise, Senf, verschiedene Gewürze, Salz, Pfeffer

**Zeit:** max. 5 Minuten

## Auftrag „Salatsauce“



Hack eine Zwiebel in kleine feine Würfel.

**Material:**

Schneidbrett, Rüstmesser, Zwiebel

**Zeit:** max. 5 Minuten

## Auftrag „Gurke schneiden“



Wasche, schäle und schneide eine Gurke in möglichst dünne, dekorative Scheiben!

**Material:**

Schüssel, Gurke, Schäler, Rüstmesser

**Zeit:** max. 5 Minuten

# Einkaufen - Vorrat

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Gemeinsame Diskussion: Verschiedene Lebensmittel auf Verpackung und Lagerfähigkeit untersuchen. Die Verpackungsmaterialien korrekt entsorgen. Was und wie viel sollte Zuhause im Vorrat vorhanden sein? Wann kaufe ich wo was ein? Welche Rolle spielen Aktionen? Danach füllt jeder sein persönliches Arbeitsblatt aus.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS wissen, was ein Grundvorrat ist und lernen einen Einkauf zu planen.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• div. Lebensmittel vom Einkauf</li><li>• Arbeitsblatt</li></ul>
<b>Sozialform</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• div. Lebensmittel vom Einkauf</li><li>• Arbeitsblatt</li></ul>
<b>Zeit</b>	15'

## Zusätzliche Informationen:

- Folgende Nahrungsmittel können ausgestellt werden:
  - Früchte und Gemüse aus biologischem und aus konventionellem Anbau.
  - Fleisch
  - Joghurt
  - Käse
  - Eier (Freilandhaltung, Bodenhaltung, CH-Eier, Auslandeier)
  - Verschiedene Markenartikel und No-Name-Artikel (wie Budgetartikel aus der Migros), z. B. Ravioli, Mehl, Ketchup ...
  - Kekse, Cornflakes
  - Konfitüren
  - Zucker, Salz, Mehl
  - Schnellsuppen
  - Teigwaren
  - Öl
  - Essig
  - Milch
  - Eier
  - Reis
  - Polenta
  - Pelati
  - Zwiebeln, Knoblauch
  - Kaffee oder Tee

# Einkaufen - Vorrat

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Was ist aus biologischem und was aus konventionellem Anbau?

- a) Wähle aus allen Nahrungsmitteln, die auf dem Tisch ausgelegt sind, jene aus, die das Label der Bioknospe tragen. Zähle sie auf:



---

---

---

---

- b) Schreib auf, bei welchen Nahrungsmitteln du besonders darauf achtest, ob sie aus biologischem Anbau stammen:

---

---

- c) Vergleiche den Preis eines Bioproduktes mit dem eines gleichen Produktes ohne Biolabel. Schreib auf, um welches Produkt es sich handelt und wie sich die Preise verhalten. Finde Gründe für die unterschiedlichen Preise:

---

---

---

- d) Wähle eines der Produkte aus und vergleiche den Geschmack eines biologisch hergestellten Produktes und eines konventionell produzierten. Was stellst du fest?

---

---

- e) Gibt es Unterschiede in der Verpackung eines Bioproduktes und eines „normalen“ Produktes?

---

---



# Einkaufen - Vorrat

Arbeitsunterlagen



## Aufgabe: Verpackung entsorgen

a)

Wähle fünf Produkte vom Tisch und betrachte die Verpackung. Wo müssen diese entsorgt werden?

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



## Aufgabe: Frischprodukt - Vorrat

a) Welches sind Frischprodukte und welche gehören in den Vorrat?

**Frischprodukte**

**Vorrat**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

b) Was gehört von den Produkten auf dem Tisch in den Vorrat?

---

---

# Einkaufen - Vorrat

Arbeitsunterlagen



c) Wo kaufst du Frischprodukte und wie oft ein?

---

---

d) Was sind die Vorteile von einem Vorrat?

---

e) Nach welchen Kriterien werden Lebensmittel im Vorrat aufbewahrt?

---

---

---

f) Was bedeutet das für die Planung eines Einkaufes? Nach welchen Kriterien soll ein Einkauf geplant werden?

---

---

---

---

---

---

---



# Kühlen - Lagerung

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Was gehört in den Kühlschrank, was ins Tiefkühlfach? Wie viel packe ich hinein? Wie lange lagere ich Esswaren im Kühlschrank? Die SuS ordnen alles Vorhandene in die richtigen Abteilungen des Kühlschranks ein. Ablaufdaten oder Problembeschreibungen auf die Produkte ergänzen. Diskussion: was machen mit den Esswaren?
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS wissen, was und wie im Kühlschrank Lebensmittel aufbewahrt werden. Sie überlegen sich, was mit verdorbenen oder abgelaufenen Esswaren zu tun ist.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche Lebensmittel</li><li>• Kühlschrank</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA, Plenum
<b>Zeit</b>	15'

# Kühlen - Lagerung

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Lies den Text sorgfältig durch.

## Kühlen und Lagern

Grundsätzlich ist jedes Lebensmittel länger haltbar, wenn man es kühlt. Da unsere Kühlschränke aber nur ein gewisses Fassungsvermögen haben, beschränken wir uns auf die Kühlung von Nahrungsmitteln, die gekühlt werden müssen. Alle Esswaren im Kühlschrank sollten auf alle Fälle immer gut verpackt sein, damit keine fremden Gerüche hinzukommen können. Dazu können Tupperware-Gefäße, Schutzpapiere, Schutzsäckchen und gedeckte Töpfe dienen.

Nahrungsmittel, die in den Tiefkühler gelegt werden, sind am besten in den dafür geschaffenen Tiefkühlsäcken geschützt. Achte darauf, dass du Portionen abpackst, so dass du beim Auftauen nicht die Hälfte wieder zurücklegen musst.



# Kühlen - Lagerung

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Unterstreiche alles, was im Kühlschrank aufbewahrt werden muss.

Bananen - Milch - Käse - Teigwaren - Reis - Joghurt - Butter - Äpfel - Tomaten - Tee -  
Polenta - Wurst - Quark - Cornflakes - Büchsenravioli - Tiefkühlpizza - Karotten - Brot - Rahm  
- Senf - Mayonnaise - Eier - Salat - Fleisch - Eis - Marmelade - Frischteigwaren - Schokolade  
- Gemüse



Aufgabe: Unterstreiche alles, was im Kühlschrank aufbewahrt werden muss.

Früchte - Gemüse - Käse - Milch - Wasser - Joghurt - Frischteigwaren - Eier - Fleisch -  
Mayonnaise - Eis - Pelati - Marmelade - Gewürzgurken - Butter - Getränke - Schokolade -  
Tiefkühlpizza - Eiscreme - Pudding - Kuchen

**untere Schubladen** \_\_\_\_\_

**Kühlschrank unten** \_\_\_\_\_

**Kühlschrank mitte** \_\_\_\_\_

**Kühlschrank oben** \_\_\_\_\_

**Türfach unten** \_\_\_\_\_

**Türfach mitte** \_\_\_\_\_

**Türfach oben** \_\_\_\_\_

**Tiefkühlfach** \_\_\_\_\_

# Kühlen - Lagerung

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Diskutiert die folgenden Probleme in der Gruppe und entscheidet, was man mit diesen Nahrungsmitteln machen soll, auch wenn das Datum nicht abgelaufen ist. Falls ihr euch entscheidet, eines dieser Nahrungsmittel zu entsorgen, schreibt auch auf, wo ihr es entsorgt:

Alle Nahrungsmittel haben ein Verfallsdatum, auch wenn sie manchmal scheinbar unendlich lange aufbewahrt werden können. Abgelaufene Lebensmittel können ganz schön gefährlich werden. Einigen sieht man es an, dass sie verdorben sind, anderen nicht. Halte dich deshalb an die Regel, konsequent alles Abgelaufene zu entsorgen.

**Brot mit Schimmel**

---

**Joghurtdeckel aufgeblasen**

---

**Schokolade hat weissen Belag**

---

**Fleisch grünlich angelauten**

---

**Apfel braun**

---

**Karotte braun**

---

**Ei stinkt**

---

**Milchtüte aufgeblasen**

---

**Orangensaft verdickt**

---

# Ratespiel

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Jeder SuS schreibt auf einen Zettel einen Küchengegenstand und klebt ihn jemandem auf den Rücken. Durch Fragenstellen wird erraten, was es sein könnte. Abwechselnd versuchen zwei SuS herauszufinden, was auf ihrem Rücken steht. Solange die Fragen mit Ja beantwortet werden können, darf weiter gefragt werden.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS repetieren spielerisch die Küchengegenstände.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zettel</li><li>• Kleber</li><li>• Schreiber</li></ul>
<b>Sozialform</b>	PA
<b>Zeit</b>	10'

## Zusätzliche Informationen:

- um das Spiel schwieriger zu gestalten, können auch nur zusammengesetzte Wörter gewählt werden, z. B. Coupeglas, Küchenchef, Handmixer...

# Vorbereiten – Mise En Place

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Jede Kochgruppe erhält einen anderen Auftrag, aber alle müssen gleichzeitig die Vorbereitungen zu ihrer Kochaktion leisten. Danach betrachten alle Gruppen alle Aufträge und die Lösungen. Diskussion!
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS wissen, was und wie sie vor dem Kochen vorbereiten, um den Kochablauf optimal und effizient zu gestalten.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufträge</li><li>• Küchengeräte</li><li>• Zutaten gemäss Auftrag</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA Plenum
<b>Zeit</b>	25'

## Zusätzliche Informationen:

- Die Aufträge können so verteilt werden, dass schlussendlich ein ganzes Menü pro Gruppe entsteht.

## Zur Information

Das oder die Mise en Place (franz. an den richtigen Ort gestellt) ist zum Beispiel in der Gastronomie die Vorbereitung eines Arbeitsplatzes.

Perfekte Mise-en-Place-Arbeiten in den verschiedenen Räumlichkeiten und Bereichen sind eine wesentliche Voraussetzung für einen reibungslosen Servierablauf und erhöhen somit die Produktivität der Servicemitarbeiter bei gleichzeitiger Reduzierung des Stresses. Die Mise-en-Place-Arbeiten hängen im Wesentlichen von der Mahlzeit oder der Veranstaltung ab. Um die Mise en Place zu erleichtern, wird in vielen Häusern mit Checklisten gearbeitet.

In einer Küche beinhaltet eine Mise en Place beispielsweise die Bereitstellung der oft benötigten Gewürze und Zutaten sowie der Arbeitsutensilien in der für den jeweiligen Koch optimalen Anordnung.



# Vorbereiten – Mise En Place

Arbeitsunterlagen



## Auftrag „Braten“

Brate ein Stück Fleisch in der Pfanne. Lege alle Küchengeräte und Zutaten, die du dazu benötigst bereit. Überlege dir auf welche Stufe/Temperatur du das Kochfeld einschalten musst. Worauf musst du dich beim Fleischbraten achten?

### Küchengeräte

---

---

---

### Lebensmittel

---

---

---

### Temperaturstufe

---

### Merksatz

---

---

### Reihenfolge beim Braten

---

---

---

---

---

---

---

# Vorbereiten – Mise En Place

Arbeitsunterlagen



## Auftrag „Dämpfen“

Bereite das vorhandene Gemüse zu. Lege alle Küchengeräte und Zutaten, die du dazu benötigst bereit. Überlege dir auf welche Stufe/Temperatur du das Kochfeld einschalten musst. Worauf musst du dich beim Gemüse kochen achten?

**Küchengeräte**

---

---

**Lebensmittel**

---

---

---

**Temperaturstufe**

---

**Merksatz**

---

---

---

**Reihenfolge beim Dämpfen**

---

---

---

---

---

---

---

# Vorbereiten – Mise En Place

Arbeitsunterlagen



## Auftrag „Gratin“

Bereite einen Gratin zu. Lege alle Küchengeräte und Zutaten, die du dazu benötigst bereit. Überlege dir auf welche Stufe/Temperatur du das den Backofen einschalten musst. Worauf musst du dich beim Backen achten?

**Küchengeräte**

---

---

**Lebensmittel**

---

---

---

**Temperaturstufe**

---

**Merksatz**

---

---

---

**Reihenfolge beim Backen**

---

---

---

---

---

---

---

# Vorbereiten – Mise En Place

Arbeitsunterlagen



## Auftrag „Backen“

Backe einen Kuchen in der Springform. Lege alle Küchengeräte und Zutaten, die du dazu benötigst bereit. Überlege dir auf welche Stufe/Temperatur du das den Backofen einschalten musst. Worauf musst du dich beim Backen achten?

**Küchengeräte**

---

---

**Lebensmittel**

---

---

---

**Temperaturstufe**

---

---

**Merksatz**

---

---

---

**Reihenfolge beim Backen**

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kochen mit dem Steamer

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lesen den Infotext und lösen das Arbeitsblatt. Danach im Plenum das Arbeitsblatt korrigieren und ergänzen. Die SuS suchen sich ein Rezept heraus und erstellen eine Einkaufsliste mit den Zutaten, die sie zum Zubereiten benötigen. In der nächsten Hauswirtschaftslektion wird das Gericht im Steamer zubereitet.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS wissen, welches die Vorteile eines Steamers sind und wie er zu einer gesunden Ernährung beitragen kann. Sie können ein Menü im Steamer zubereiten.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infotext</li><li>• Arbeitsblatt</li></ul>
<b>Sozialform</b>	EA Plenum
<b>Zeit</b>	3 Std.

## Zusätzliche Informationen:

- Die SuS vergleichen den Zeitaufwand zwischen konventionell Kochen und der Zubereitung im Steamer. Dazu nach der Menüwahl die Zeiten berechnen für Vorbereitung, Zubereiten, Küche räumen.
- Das Thema kann bezüglich „gesunde Ernährung“ erweitert werden.

# Kochen mit dem Steamer

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Lies den Text sorgfältig durch.  
Trage danach in der Tabelle die vielen Vorteile eines Steamers zusammen.  
Anschliessend ergänzt und korrigiert ihr eure Liste in der Klasse.

## Was ein Steamer alles kann

Gerichte aus dem Steamer sind ein Genuss. Beim Essen, aber auch beim Zubereiten. Mit dem Steamer kochst du stressfrei und sorgenlos so kannst du dich darauf konzentrieren, deine Gerichte zu verfeinern. Und das ist es, was einen guten Koch ausmacht.

Sie tragen aber auch dazu bei, dass du dich in der Küche wohlfühlst. Gesundheit ist wertvoll und wichtig, und Gesundheit beginnt schon auf dem Teller. Mit einem Steamer kannst du einfach,

ausgewogen und gesund kochen. Keine andere Garmethode ist so schonend wie das drucklose Dampfgaren. Mineralstoffe und Vitamine bleiben weitgehend erhalten. So kannst du dich sehr einfach gesund ernähren.

Schön, dass die gesündesten Gerichte zugleich die schmackhaftesten sind: Neben lebenswichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen bleibt auch der Eigengeschmack der Lebensmittel besser erhalten.



Das Zubereiten von Gerichten ist nur das eine. Echte Geniesser gehen weiter. Etwa, indem sie mit viel Sorgfalt raffinierte Menüs zusammenstellen, die weit mehr sind als bloss die Aneinanderreihung einzelner Gerichte:

Die traditionelle Küche bietet grosse Inspiration für das Kochen mit Dampf. Kochen mit Dampf hat lange Tradition. Mit Dampf kannst du Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte weit schonender zubereiten als im

Salzwasser oder in der Bratpfanne. Vitamine und Mineralstoffe bleiben besser erhalten, ebenso der Geschmack der Lebensmittel.

Steamer sind Alleskönner: Sie dämpfen, regenerieren, pochieren, garen und backen. Viele Gerichte, die bisher kompliziert und heikel waren, gelingen dir im Steamer spielend leicht. Entdecke, welche Köstlichkeiten du mit einem Steamer oder Kombisteamer auf den Tisch zaubern kannst. Besprecht in der Kochgruppe, wer welche Arbeiten übernimmt.



# Kochen mit dem Steamer

Lösungen



---

## Mögliche Lösungen

## Vorteile eines Steamers

- Gesunde und schmackhafte Ernährung: Die zubereiteten Nahrungsmittel trocknen nicht aus und bleiben zart. Vitamine und Mineralstoffe, die in den Speisen sind, bleiben erhalten.
- Ein Steamer ist sehr einfach zu bedienen.
- Da es einen herausnehmbaren Wasserbehälter hat, ist kein zusätzlicher Wasseranschluss erforderlich.
- Sieht gut aus
- Gerät mit geringem Wasser- und Stromverbrauch
- Schöne Farbe, Volumen und Eigengeschmack der Speisen bleiben erhalten.
- Kein Anbrennen der Speisen
- Kochgeschirr wird eingespart
- Kein zusätzliches Fett notwendig
- Ermöglicht knusprige und luftige Brotwaren wie vom Bäcker
- Äusserst pflegefreundliche, glatte Oberflächen
- Zeitersparnis
- Fleisch wird zart
- Kaum Restwasser im Garraum



# Kochen – vergleichen

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Je zwei Gruppen kochen dasselbe Menü. Eine Gruppe kocht mit Convenience Food oder vorgefertigten Lebensmittel, die andere bereitet alles frisch zu. Danach degustieren sie diese und vergleichen die Ergebnisse miteinander. Danach Diskussion im Plenum.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS kennen unterschiedliche Zubereitungsarten. Und können Menüs im Blindtest unterscheiden.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 versch. Menüs mit untersch. Zubereitungsart</li><li>• Lebensmittel gemäss Rezepten</li><li>• evtl. Augenbinden</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA EA Plenum
<b>Zeit</b>	90'

## Zusätzliche Informationen:

- Die SuS können auch selber im Kochbuch die Rezepte heraussuchen.
- Menü kann mit Salat erweitert werden oder komplett durch andere ersetzt werden.

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Bereitet das Menü gemäss Rezept, resp. gemäss Anleitung auf den Produkten zu.

## Rezepte

### Spätzli-Grundrezept

Zeit: ca. 30Min. (plus zirka 30 Min. stehen lassen)  
für 4 Personen



#### Zubereitung

200 g **Mehl**

100 g **Knöpfli-Mehl**

0.75 TL **Salz**

alles in einer Schüssel mischen

1.5 dl **Milchwasser**  
( $\frac{1}{2}$  Milch/ $\frac{1}{2}$   
Wasser)

3 frische **Eier**

verklopfen, auf einmal dazu giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. stehen lassen

**Salzwasser**,  
siedend

Teig portionenweise auf nassem Stielbrettchen ausstreichen. Mit langem, glattem Messer schmale Teigstreifen vom Brettchen direkt ins leicht siedende Wasser schneiden oder durchs Spätzlischieb streichen. Sobald eine Portion verarbeitet ist und die Spätzli an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen

Tipp:

Spätzli in warmer Butter schwenken, evtl. mit Kräutern verfeinern.

Quelle: [https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_ETXX041101\\_0006A-40-de](https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_ETXX041101_0006A-40-de)

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



## Rahm-Geschnetzeltes

Zeit: ca. 30Min  
für 4 Personen



### Zubereitung

500 g **Pouletbrüstli**, in ca. 1  
½ cm grossen Würfeln  
wenig **Bratbutter**  
0.25 TL **Salz**  
1 **Zwiebel**, fein gehackt  
0.5 Bund glattblättrige **Petersilie**,  
fein gehackt  
250 g **Champignons**, in  
Scheiben  
1 TL **Zitronensaft**  
1 dl **Hühnerbouillon**  
1.8 dl **Saucenhalbrahm**  
0.5 TL **Salz**  
**Pfeffer** aus der Mühle

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch trockentupfen, portionenweise ca. 2 Min. braten, würzen, warm stellen. Bratfett auftupfen.
2. Evtl. wenig Bratbutter begeben. Zwiebel und Petersilie bei mittlerer Hitze andämpfen. Champignons und Zitronensaft begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.
3. Bouillon und Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. köcheln. Fleisch begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Quelle: [https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB\\_BBZB070215\\_0014A-40-de](https://www.bettybossi.ch/de/Rezept/ShowRezept/BB_BBZB070215_0014A-40-de)



## Apfelmus

Zeit: ca. 30Min  
für 4 Personen



### Zubereitung

1.5 kg	<b>Äpfel</b>	Äpfel schälen, entkernen, in Stücke schneiden
4 – 5 gehäufte EL	<b>Zucker</b>	
1 EL	<b>Zitronensaft</b>	
300 ml	<b>Wasser</b>	mit den Apfelstücken in einer Pfanne aufkochen und bei mittlerer Hitze die Äpfel weichkochen lassen. Den Topf zur Seite schieben und entweder mit Hilfe eines elektrischen Pürierstabes die Äpfel zu Apfelmus pürieren oder durchs Passe-vite treiben.
1 Prise	<b>Zimt</b>	nach Belieben würzen

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Degustiert die Gerichte und bewertet sie. Könnt ihr blind feststellen, ob es sich um ein frisches oder fertig gekauftes Produkt handelt?

## Degustation „frisch zubereitet – gekauft“

<b>Spätzli</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

<b>Rahm-Geschnetzeltes</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

<b>Apfelmus</b>	
<b>frisch zubereitet</b>	<b>gekauft</b>
blind erkannt:	blind erkannt:
Besonderes:	Besonderes:

# Kochen – vergleichen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Bereitet das Menü gemäss Rezept, resp. gemäss Anleitung auf den Produkten zu.

## Fazit „frisch zubereitet – gekauft“

Vorteile	Nachteile
<b>frisch zubereitet</b>	
<b>gekauft</b>	

**Das ist mir aufgefallen und deswegen würde ich mich für folgende Variante entscheiden:**


# Backen

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Gemäss unterschiedlichen Rezepten bereiten die SuS sich aufs Backen vor. Sie üben Backofeneinstellungen, Einordnungen und Zeitangaben.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS kennen die Backofenfunktionen und können gemäss Rezept etwas backen.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Internetzugänge</li><li>• Rezepte</li><li>• Zutaten</li><li>• Backofen</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	60'

## Zusätzliche Informationen:

- Aus den gefundenen Rezepten können in einer weiteren Lektion auch etwas gebacken werden.



**Auftrag „Kuchen- und Keksrezepte“**

Begib dich an den Computer und lass dich überraschen, wie viele Kuchen- und Keksrezepte im Internet zu finden sind. Suche dir von den vielen Muffin-Rezepten eines mit Schokolade aus. Schreib dieses in dein Rezeptheft ab und gestalte es schön.

Finde die folgenden Angaben für einen Schokolademuffin heraus:

**Backofentemperatur** \_\_\_\_\_

**Backzeit** \_\_\_\_\_

**Backofenhöhe** \_\_\_\_\_

**Vorheizen** \_\_\_\_\_

**Überlege dir, an was du alles denken musst beim Anordnen der Kekse auf einem Kuchenblech:**






**Auftrag „Gratinrezepte“**

Begib dich an den Computer und lass dich überraschen, wie viele Gratinrezepte im Internet zu finden sind. Suche dir von den vielen Rezepten eines mit Kartoffeln aus. Schreib dieses in dein Rezeptheft ab und gestalte es schön.

Finde die folgenden Angaben für diesen Kartoffelgratin heraus:

**Backofentemperatur** \_\_\_\_\_

**Backzeit** \_\_\_\_\_

**Backofenhöhe** \_\_\_\_\_

**Vorheizen** \_\_\_\_\_

**Überlege dir, an was du alles denken musst beim Vorbereiten eines Gratins (Gratinform, was koche ich vor usw.):**




**Auftrag „Römertopf“**

Du bereitest einen leckeren Braten im Römertopf vor. Schreibe der Reihe nach alles in dein Rezeptheft, was du alles zum Garen in den Topf gibst (welches Gemüse braucht länger, wie viel und wann füllst du Wasser oder Wein nach zum Garen usw.

Überlege dir, weshalb ein Römertopf aus Ton besteht und was sich beim Garen in ihm abspielt.

**Backofentemperatur** \_\_\_\_\_

**Backzeit** \_\_\_\_\_

**Backofenhöhe** \_\_\_\_\_

**Vorheizen** \_\_\_\_\_

**Was ist der Vorteil des Römertopfs?**




**Auftrag „Bratäpfel“**

Begib dich an den Computer und lass dich überraschen, wie viele „Bratäpfel“ im Internet zu finden sind. Suche dir von den vielen Rezepten eines aus. Schreib dieses in dein Rezeptheft ab und gestalte es schön.

Finde die folgenden Angaben für diesen Bratäpfel heraus:

**Backofentemperatur** \_\_\_\_\_

**Backzeit** \_\_\_\_\_

**Backofenhöhe** \_\_\_\_\_

**Vorheizen** \_\_\_\_\_

**Überlege dir, womit du die Äpfel füllen kannst:**


# Aufräumen – Spülen

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die Aufträge zum Aufräumen und Reinigen werden innerhalb der Kochgruppen aufgeteilt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Schmutziges Geschirr in der richtigen Reihenfolge bereitstellen und abwaschen</li><li>• Geschirr richtig in den Geschirrspüler einräumen und alle Vorbereitungen für den Geschirrspüler treffen</li><li>• Backofen und Kochherd reinigen</li><li>• Boden trocken und feucht aufwischen</li></ul>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS wissen, wie und in welcher Reihenfolge sie Geschirr von Hand abwaschen müssen. Sie können einen Geschirrspüler richtig einräumen und bedienen. Die SuS wissen, wie sie die Küche aufräumen und reinigen müssen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schmutziges Geschirr</li><li>• Reinigungsmaterial</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA
<b>Zeit</b>	20'

# Aufräumen – Spülen

Arbeitsunterlagen



Aufgabe: Nummeriere das folgende Geschirr in der Reihenfolge, in der du es abwaschen würdest. Diskutiert zusammen, welches die richtige Reihenfolge ist und weshalb.

## Abwaschen von Hand



# Aufräumen – Spülen

Arbeitsunterlagen



## Auftrag 1

Ordne das schmutzige Geschirr in der richtigen Reihenfolge, in der es abgewaschen werden muss, auf die Kombination und lasse in die beiden Spülbecken Wasser in der richtigen Temperatur einlaufen.

**Darauf achte ich bei der Reihenfolge:**

---

**Wassertemperatur im Abwaschbecken:**

---

**Wassertemperatur im Abwaschbecken:**

---

**Das benötige ich für den Abwasch:**

---

---

---



# Aufräumen – Spülen

Arbeitsunterlagen



## Auftrag 2

Ordne das Geschirr am richtigen Platz in den Geschirrspüler und triff alle Vorbereitungen, die es braucht, um einen reibungslosen Waschvorgang zu starten.

**Was in den oberen**

**Teil:**

---

**Was in den unteren**

**Teil:**

---

**Was gehört nicht in den Geschirrspüler und weshalb?**

---

---

---

**Abschliessende Schritte vor dem Start der Maschine:**

---

---



# Ratespiel

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Jeder SuS schreibt auf einen Zettel einen Küchengegenstand und klebt ihn jemandem auf den Rücken. Durch Fragenstellen wird erraten, was es sein könnte. Abwechselnd versuchen zwei SuS herauszufinden, was auf ihrem Rücken steht. Solange die Fragen mit Ja beantwortet werden können, darf weiter gefragt werden.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS repetieren spielerisch die Küchengegenstände.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zettel</li><li>• Kleber</li><li>• Schreiber</li></ul>
<b>Sozialform</b>	PA
<b>Zeit</b>	10'

## Zusätzliche Informationen:

- Die Schwierigkeit kann gesteigert werden in dem nur zusammengesetzte Wörter aufgeschrieben werden: z. B. Handmixer, Coupeglas, Salatschüssel....



# Lernkontrolle

Info für Lehrpersonen



<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lösen selbständig den Test.
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS können die Fragen zu den bearbeiteten Themen beantworten.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lernkontrolle</li></ul>
<b>Sozialform</b>	EA
<b>Zeit</b>	20'

# Lernkontrolle

Test



## Test

Name \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Punkte \_\_\_\_\_

Note \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

**1. Schreibe fünf Produkte auf, die in der Regel viel Verpackung haben:**

---

---

---

---

---

**2. Nenne zwei wichtige Gründe für die aufwändige Verpackung von Lebensmitteln:**

---

---

---

---

**3. Zähle zehn Nahrungsmittel auf, welche in den Kühlschrank gehören:**

---

---

---

---

# Lernkontrolle

Test



---

## 4. Woran musst du denken beim Vorbereiten eines Gratins?

---

---

---

---

## 5. Was bedeutet „Mise En Place“?

---

---

---

---

## 6. Wie funktioniert ein Steamer?

---

---

---

---

## 7. Worauf muss beim Abwasch von Hand besonders geachtet werden?

---

---

---

---

---