

Inhalt

1	Soziales 7 – bist du bereit?	1	7	Bleib gesund – was steckt in den Lebensmitteln?	38
1.1	Küchenrallye	1	7.1	Wir prüfen Lebensmittel mit allen Sinnen	38
1.2	Hygiene in der Schulküche	2	7.2	Getreide – ein Grundnahrungsmittel	39
1.3	Arbeitseinteilung in der Gruppe	3	7.3	Gemüse und Salat	40
1.4	Die richtige Messerauswahl	4	7.4	Obst	41
1.5	Arbeitstechnik Spülen	5	7.5	Milch und Milchprodukte	42
1.6	Messen und Wiegen	7	7.6	Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	43
1.7	Müllvermeidung – Mülltrennung	8	7.7	Fette, Öle	44
2	Speisen präsentieren – gewusst wie!	9	7.8	Getränke	45
2.1	Anrichten	9	7.9	Genussmittel	46
2.2	Garnieren	9	8	Sicher einkaufen – bist du gut informiert?	47
2.3	Tisch decken	10	8.1	Lebensmittelkennzeichnung – Pflichtangaben	47
2.4	Servietten falten	12	8.2	Kennzeichnung von Eiern	48
3	So kommst du leicht ans Ziel!	13	8.3	Kennzeichnung von Obst und Gemüse	49
3.1	Einkaufsliste	13	8.4	Einkaufsmöglichkeiten	50
3.2	Mindmap	14	8.5	Verkaufsstrategien	51
3.3	Plakat	15	8.6	Lebensmittelhygieneverordnung – Umgang mit Hackfleisch	52
3.4	Vortrag	15	9	Wer die Wahl hat – braucht Rezepte!	53
3.5	Reflexionsbogen – Schülerpraxis	16	9.1	Saisonkalender für Obst	53
3.6	Leittext	17	9.2	Saisonkalender für Gemüse	54
3.7	Zeit- und Arbeitsplan	18	9.3	Garverfahren	55
3.8	Computereinsatz	19	10	Küchenlatein	56
	a) Präsentation erstellen	19	11	Anhang	57
	b) Präsentieren	20	11.1	Schlüsselqualifikationen	57
	c) Internetrecherche – Ökologischer Fußabdruck	21	11.2	Nährwerttabelle	58
4	Projekt soziale Berufe – Hast du schon einen Plan?	23	11.3	Lebensmittel richtig auswählen	60
4.1	Arbeitsplatzerkundung	23	11.4	Sich bei Tisch wohl fühlen	61
4.2	Feedbackbogen zur Arbeitsplatzerkundung	24	11.5	Richtiger Umgang mit der Küchenwäsche	62
4.3	Reflexionsbogen zum Leittext	25	11.6	Rezepte erproben	63
5	Geräte in der Küche – Wichtige Küchenhelfer!	26	11.7	Lernspiel Anleitung	64
5.1	Die Bedienung des Herdes	26	11.8	Lernspiel	65
	Der Umgang mit Stärke auf dem Herd	27		Verwendete Literatur	66
5.2	Die Bedienung des Backofens	28		Bildquellenverzeichnis Umschlag innen hinten	
5.3	Die Bedienung des Handrührgerätes	29			
5.4	Die Bedienung des Pürierstabs	30			
5.5	Die Bedienung des Spritzbeutels	31			
6	Deine Gesundheit – So hältst du dich fit!	32			
6.1	Mein Ernährungsprotokoll	32			
6.2	So kommst du fit durch den Tag	33			
6.3	Tagesleistungskurve	34			
6.4	Ernährungskreis	35			
6.5	Inhaltsstoffe der Lebensmittelgruppe Obst	36			
6.6	Vitamine und Mineralstoffe	37			