

Der Ernährungsführerschein

Baustein zur Ernährungsbildung
in der Grundschule



Digitale Version

Impressum

0397/2021

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsident:

Dr. Hanns-Christoph Eiden

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Tel: 0228/6845-0

www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Annika Bilo, BLE (2021)

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (seit 2007)

Melanie Braukmann, Bonn (2018)

Ute Gomm, BLE (2007, 2018)

Heike Rapp, BLE (2007)

Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE (seit 2007)

Melanie Braukmann, Bonn (2018)

Ute Gomm, BLE (2007)

Heike Rapp, BLE (2007)

Dorle Grünwald-Funk, Berlin (2007)

Gunda Koch-Schulte, Bergisch Gladbach
(2014, Differenzierte Materialien)

Illustrationen

Dorothea Tust, 50677 Köln

Grafik

Arnout van Son, 53347 Alfter

Fotos

Titel: Hilla Südhaus

ISBN 978-3-8308-1426-9

1. Auflage 2021 (Auflage entspricht inhaltlich der
5. Auflage 2021 des gleichnamigen gedruckten
Ringbinders Bestell-Nr. 3941)

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch
auszugsweise – sowie Weitergabe mit
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur
mit Zustimmung der BLE gestattet.
Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder
Garantie der BLE. Sie übernimmt keine Haftung für
eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.

© BLE 2021

**An der Entwicklung der Erstaufgabe
waren beteiligt:**

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,
Landratsamt Ludwigsburg:
Bärbel Nisi, Claudia Geist
Gesa Maschkowski (Projektleitung)

**An der Erprobung der Erstaufgabe
waren beteiligt:**

Ernährungszentrum Mittlerer Neckar,
Landratsamt Ludwigsburg:
Claudia Geist, Bärbel Nisi
Hillerschule Bietigheim-Bissingen mit den
Schüler/-innen der Klassenstufe 3 und
den Lehrerinnen Gabriele Döft,
Mareike Groß, Janett Merz, Renate Rausch,
Ina Scharmann



© Foto: H. Südhaus – BLE

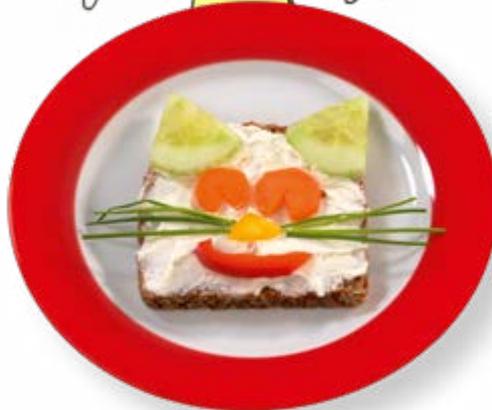
Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das Ernährungsführerschein-Konzept hat sich bewährt. Es ist wissenschaftlich fundiert, didaktisch ausgereift, praxiserprobt, evaluiert¹ und passt zu den Bildungsplänen. Die Kinder schneiden, schälen, raspeln, rühren. Das praktische Tun begeistert sie und ist lebensnahe, alltagspraktische Ernährungsbildung. Die Kinder betrachten dabei ihre Essgewohnheiten, lernen Alternativen kennen und probieren mit allen Sinnen. Das macht sie kompetent, ermöglicht Selbstwirksamkeitserfahrungen und befähigt sie zu einer gesundheitsförderlichen Lebensführung.

Vom Ernährungsführerschein gehen viele Impulse für Schulleben und Elternhaus aus. Daher ist es wünschenswert, möglichst von Anfang an alle zu beteiligen: Eltern, Kollegium, Schulleitung, Caterer. Bieten Schulmensa und Schulkiosk jeden Tag ein ausgewogenes Essen und kostenfrei Wasser an und wird hier Essen positiv erlebt, entwickeln die Kinder leichter ein gesundheitsförderliches Essverhalten. Auch bei Festen und anderen schulischen Veranstaltungen ist die Ernährungspyramide ein guter Wegweiser für das Speisenangebot. Gemüse, Obst und Milch aus dem EU-Schulprogramm als Ergänzung zum täglichen Klassenfrühstück und ausreichende Bewegungspausen sind hervorragende Möglichkeiten, Kinder an einen gesunden Lebensstil heranzuführen. Zusammen mit Kater Cook wünsche ich den Kindern und Ihnen viel Freude mit dem Ernährungsführerschein.

Dr. Bünig-Fesel

Dr. Margareta Bünig-Fesel
Leitung Bundeszentrum für
Ernährung



¹ Evaluationsbericht 2011: <http://www.bzfe.de/inhalt/differenziert-unterrichten-3775.html>

Einführung

Einheit 1
**Lustige
Brotgesichter**

Einheit 2
**Knackiger
Gemüsespaß**

Einheit 3
**Kunterbunte
Nudelsalate**

Einheit 4
**Fruchtiger
Schlemmerquark**

Warme Einheit
(optional)
**Heiße Kartoffel-
gerichte**

Einheit 5
**Schriftliche Prüfung
und Tischkultur**

Einheit 6
**Praktische Prüfung –
Kaltes Büfett**

Das bietet der Ernährungsführerschein-Bestandteile des Ringorders

- **7 ausgearbeitete Doppelstunden**
u.a. Material-Checklisten, Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise, Unterrichtsverläufe
- **Materialien als Ausdruck**
z. B. Rezepte, Arbeitsblätter, Mitbringaufträge für die Kinder
 - 30 Prüfungsbogen
 - 30 Führerscheindokumente
 - Poster
- **Materialien zum Download:**
 - alle Materialien als PDF und teilweise als bearbeitbare Worddokumente
 - zusätzliche Differenzierungen
 - Elternbriefe in 8 Sprachen

Tipp: Ergänzend zum Ernährungsführerschein gibt es das Schülerheft „Fit für die Küche“ (Bestell-Nr. 1576). Weniger Kopieraufwand, aber keine Niveaudifferenzierung.



Barrierefreie Schülermaterialien

Mit barrierefreien Versionen der Schülermaterialien können jetzt auch Schülerinnen und Schüler mit Behinderungen und Einschränkungen den Ernährungsführerschein machen. Auf unserer Homepage finden Sie zum kostenlosen Download Modifikationen für Kinder mit einer Hörschädigung sowie für sehbehinderte und blinde Schülerinnen und Schüler.
www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de



Häufig verwendete Abkürzungen:

SuS	Schülerinnen und Schüler
S	Schülerin/Schüler
M	Material
D	Material nur als Download
AB	Arbeitsblatt
HA	Hausaufgabe
GA	Gruppenarbeit

Erklärung der Symbole

Zur Niveaudifferenzierung

- einfach mittel schwierig
- Dieses Zeichen auf dem Arbeitsblatt bedeutet: Es gibt ein Lösungsblatt zur Selbstkontrolle.
- Findet sich ein Hilfekoffer bei einer Aufgabe, können sich die SuS eine Hilfe zum selbstständigen Lösen der Aufgabe holen.
- M... Die Materialien im Ordner.
- D... Die Materialien im Downloadbereich.

Differenzieren leicht gemacht!



Alle Arbeitsunterlagen sind als PDF und im Word-Format als Download verfügbar unter:
<http://www.bzfe.de/3941>
Geben Sie bitte dann das Passwort „Führerschein“ ein.

Nutzungsrechte an Word- und PDF-Dateien

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der PDF®- und Word®-Dokumente liegen bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Ihnen wird das einfache, nicht übertragbare Recht eingeräumt, das Werk herunterzuladen und für den persönlichen Gebrauch zu nutzen. Für den schulischen Gebrauch erweitern sich die Nutzungsrechte auf

- die Vervielfältigung und Verbreitung des unveränderten Werkes in digitaler (hiervon umfasst sind auch schulisch genutzte Lernplattformen) oder sonstiger Form im Rahmen des eigenen Unterrichtes sowie
- die Bearbeitung und Umgestaltung des Werkes, soweit dies von der BLE durch die Bereitstellung offener Dateiformate vorgesehen ist. Vom Recht auf Bearbeitung und Umgestaltung ausgenommen sind alle Bestandteile des Werkes, wie Fotos und/oder Illustrationen, an denen Rechte Dritter bestehen. Sofern solche Rechte Dritter bestehen, sind diese im Werk jeweils kenntlich gemacht.

Die geltenden Regeln für das Zitieren und Kopieren von Inhalten sind zu beachten. Eine Haftung der BLE für die Bearbeitungen ist ausgeschlossen.

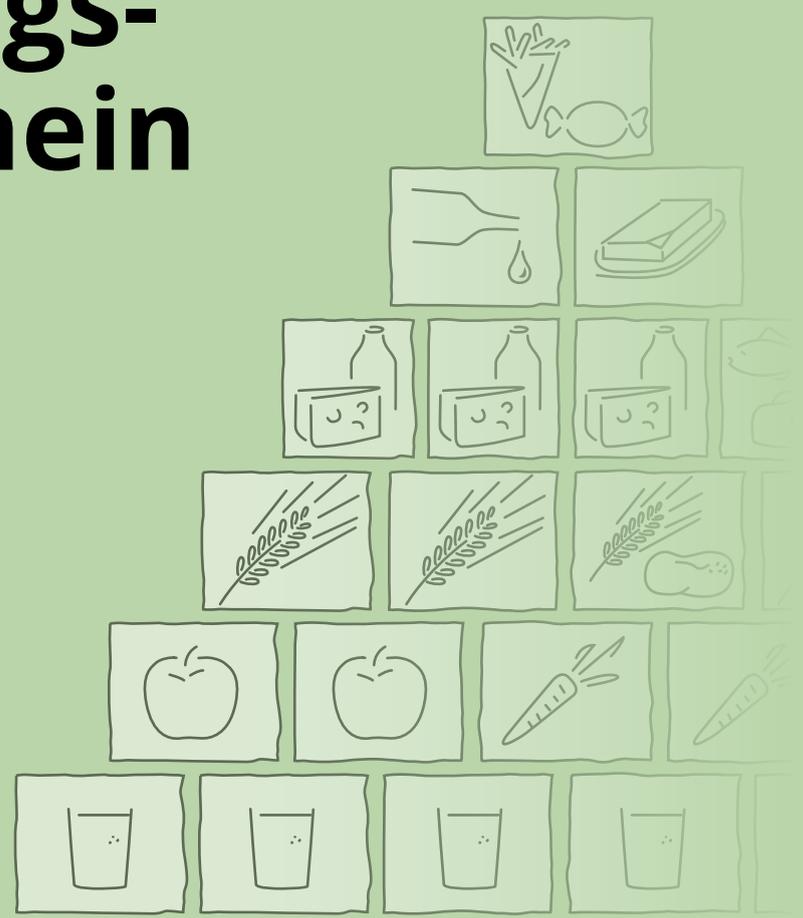
Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der Seiten anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Diese Erklärung gilt für alle Seiten dieses Unterrichtsmaterials und die dort angebrachten Links. Falls die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.

Einführung



Der Ernährungsführerschein





Einführung

Didaktische Konzeption

Selber tun, ausprobieren, genießen	7
Welche Qualifikationen brauchen Lehrende?	7
Alles baut aufeinander auf	8
Ausgearbeitet und erprobt im regulären Unterricht	9
Mit Unterstützung von Kollegium und Schulleitung	9
Eltern als Partner und Helfer einbinden	10
Differenzieren und individualisieren	11

Organisatorisches

Im Klassenzimmer umsetzbar	12
Sechs oder sieben Doppelstunden	12
Küchengeräte, Essgeschirr und Lebensmittel	12
Aus der Praxis für die Praxis: Routinen entwickeln	13

Fachlicher Hintergrund

Die Ernährungspyramide	14
Hygiene	15
Arbeitssicherheit	16
Esskultur	16
Nachhaltig handeln	17



ERNÄHRUNGSFÜHRERSCHEIN – STECKBRIEF

- Für ALLE Kinder der Klassen 3 und 4
 - Erprobte Unterrichtsreihe zur schulischen Ernährungsbildung
 - Passend zu den Bildungs- und Lehrplänen
 - Maßgeschneidert für Lehrende ohne Ernährungsexpertise
 - Für den Einsatz im regulären Unterricht
 - Aufeinander aufbauende Einheiten mit schrittweisem Kompetenzaufbau
 - Zubereitung kleiner, kalter Gerichte im Klassenzimmer
 - Sechs bis sieben Doppelstunden mit viel Praxis
 - Fertig ausgearbeitete Unterrichtsverläufe mit vielen Differenzierungen
 - Rezepte mit Getreide, Gemüse, Obst und Milch (ohne Fleisch, Fisch, Eier)
- Die Rezepte sind Ausgangspunkt für viel mehr!

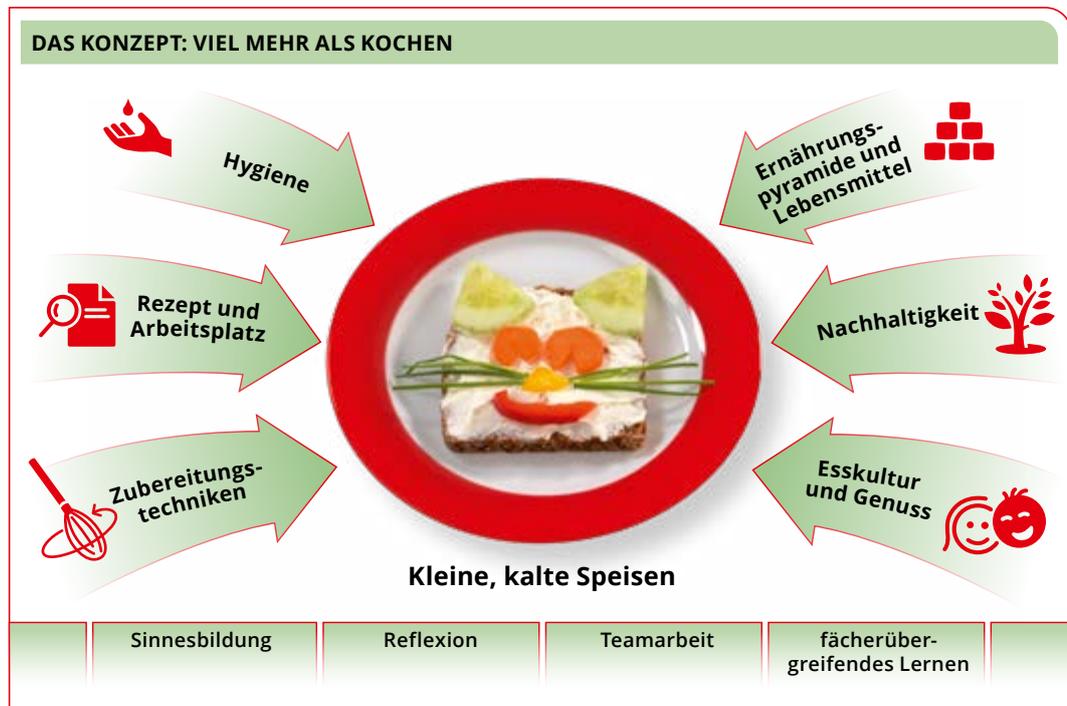
© Foto: H. Südhaus – BLE

Ernährungsbildung mit allen Sinnen

Beim Ernährungsführerschein dürfen die Kinder vor allem eines: Es selbst tun! Im Mittelpunkt steht deshalb die Praxis:

- Die Kinder üben den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten.
- Sie lernen die Ernährungspyramide als Wegweiser und wichtige Lebensmittelgruppen kennen.
- Sie bereiten kleine Gerichte zu und erkennen, woraus eine ausgewogene Mahlzeit besteht.
- Sie essen mit Genuss.

Die Kinder lernen Lebensmittel mit allen Sinnen wahrzunehmen, zuzubereiten und zu genießen. Die Rezepte sind das Mittel, um Arbeitstechniken zu erlernen. Ziel ist es, dass die SuS Spaß haben am Selbermachen, am Ausprobieren, am gemeinsamen Essen und die Begeisterung in ihren (Familien-)Alltag tragen.



© Foto: M. Ebersoll – BLE

Selber tun, ausprobieren, genießen

Das Erfolgsmodell Ernährungsführerschein ist EIN Baustein zur modernen Ernährungsbildung im Rahmen der schulischen Ernährungs- und Verbraucherbildung. Sie gilt heute als Grundbildung und gehört zu den Aufgaben in der Grundschule. Denn: Informelle Ernährungsbildung im Elternhaus, wie sie beispielsweise beim gemeinsamen Zubereiten in der Küche und Essen am Familientisch stattfindet, wird immer weniger. Kinder essen in der Schule, unterwegs und greifen zu Hause in den Kühlschrank. Täglich müssen sie selbstständig über ihr Essen entscheiden und dabei Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Dafür brauchen sie Orientierung bei der Lebensmittelvielfalt und praktische Erfahrungen.

Hier unterstützt der Ernährungsführerschein: Die Kinder lernen beispielsweise, ihr Pausenbrot selbst zuzubereiten. Sie waschen, putzen und schälen Gemüse und Obst, raspeln, rühren, würzen und sammeln neue Esserfahrungen. Dabei erleben sie nicht nur Freude und Gemeinschaft, sondern erwerben vor allem wichtige, grundlegende Alltagskompetenzen.



Begleitet werden die Kinder von Kater Cook, dem cleveren Küchenmeister. Er hilft bei allen wichtigen Lernschritten. Die freche Figur mit der ausgefallenen Kochmütze ist ein Verbündeter. Mit Kater Cook machen sich die Kinder startklar für die Arbeit in der Schulklassen-Küche. Nach dem Zubereiten erinnert er ans Aufräumen. Natürlich kennt er auch die Tricks, wie die Tische blitzblank werden, und ist Experte für die Ernährungspyramide und Tischregeln.

Ziele, Kompetenzerwartungen

- Alltagskompetenzen erwerben durch praktischen Umgang mit Lebensmitteln,
- einfache Zubereitungstechniken lernen und anwenden,
- Selbstständigkeit und Verantwortung fürs Essen übernehmen,
- Geschmack bilden und genießen,
- Essgewohnheiten hinterfragen,
- soziale Kompetenzen/Teamfähigkeit ausbauen durch kooperatives Lernen.

Zum Weiterlesen:
Infos zur Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in allgemeinbildenden Schulen (REVIS) unter: www.evb-online.de > Suche: REVIS

Welche Qualifikationen brauchen Lehrende?

Den Ernährungsführerschein können alle Pädagogen durchführen. Sie brauchen keine zusätzliche Qualifikation. Alle notwendigen Inhalte vermitteln die Fachinformationen und methodischen Hinweise, Unterrichtsverläufe und Durchführungstipps. Das Konzept ist maßgeschneidert für den Unterricht in der Grundschule und findet im normalen Klassenzimmer statt. Jede Doppelstunde ist im Unterrichtsverlauf detailliert beschrieben und jeder Schritt didaktisch begründet. Alles baut so aufeinander auf, dass Sie und Ihre Klasse von Stunde zu Stunde immer mehr Routinen entwickeln. Was Sie beim ersten Mal noch in kleinen Schritten anleiten müssen, fällt den Kindern in der nächsten Stunde schon leichter.

Führen Sie den Ernährungsführerschein mehrmals durch, brauchen Sie eine Hygienebelehrung. Diese erhalten Sie beim örtlichen Gesundheitsamt. Hintergründe und Erklärungen finden Sie auf Seite 15.

Zum Einstieg:
Wie andere Lehrkräfte den Ernährungsführerschein umsetzen, erfahren Sie in unserem multimedialen Tutorial oder in einer unserer Fortbildungen. Informieren Sie sich hier: www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de.



© Fotos: H. Südhaus - BLE



*Ich kann schnippeln,
naschen und verschiedene
Gerichte ausprobieren.*

Alles baut aufeinander auf

In fast jeder Führerschein-Stunde wird ein einfaches kaltes Gericht zubereitet. Hauptzutaten sind Getreide, Gemüse, Obst und Milch(-produkte). Sie bilden die Basis in der Ernährungspyramide, die sich als roter Faden durch alle Führerschein-Stunden zieht. Hinter den Themen und Rezepten steckt ein ausgeklügelter Kompetenzaufbau. Dauert am Anfang das Händewaschen und Aufräumen noch lange, so klappt es von Stunde zu Stunde besser. Gleiches gilt fürs Arbeitsplatz einrichten, Waschen und Kleinschneiden, was schrittweise eingeführt und in den folgenden Einheiten geübt und vertieft wird. Am Ende können die SuS sich selbstständig einfache Gerichte zubereiten und mit Genuss essen. Die Unterrichtseinheiten sind klar strukturiert, damit die Kinder von Anfang an die richtigen Abläufe lernen und Routinen entwickeln.

WORUM ES GEHT	EINHEIT	WAS DIE KINDER ÜBEN
Ernährungspyramide Lebensmittelgruppe Brot	1 Lustige Brotgesichter	Ausgewogenes Frühstück zubereiten, reinigen, aufräumen
Körperhygiene Rezepte lesen und verstehen Arbeitsplatz einrichten Lebensmittelgruppe Gemüse	2 Knackiger Gemüsespaß	Knabbergemüse mit Kräuterquark zubereiten, Arbeitsplatz einrichten, schneiden, schälen
Küchenhygiene, Arbeitssicherheit Küchentechniken Lebensmittelgruppen Gemüse und Beilagen	3 Kunterbunte Nudelsalate	Salatsoße und Nudelsalat zubereiten, wiegen, messen, raspeln
Umgang mit leicht verderblichen Lebensmitteln Lebensmittelgruppen Milch/Milchprodukte und Obst	4 Fruchtiger Schlemmerquark	Obstquark, evtl. Milchmix, zubereiten, abschmecken, pürieren
Umgang mit Kochstelle und Backofen Kartoffeln aus der Lebensmittelgruppe Brot, Getreide und Beilagen	W Warm (optional): Heiße Kartoffel- gerichte	Kartoffelbrei mit Salat der Saison und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip zubereiten, kochen, backen
Schriftliche Lernkontrolle Essatmosphäre	5 Schriftliche Prüfung und Tischkultur	Tisch decken Tischregeln beachten
Praktische Lernkontrolle: für Gäste „kochen“	6 Praktische Prüfung- Kaltes Büfett	Kaltes Büfett zubereiten Gäste bewirten

Die Rezepte und Zutaten sind bewusst gewählt, weil sie sich dazu eignen, die gewünschten Inhalte und Techniken zu vermitteln. Es sind „Grundrezepte“, die Zutaten durch vergleichbare austauschbar, z. B. Milchmix mit Buttermilch oder Obstmilch als Ayran-Variante. Daher ist die Reflexion mit den Kindern so wichtig, zu der auch gehört: Wie hat es dir geschmeckt? Welche Zutaten möchtest du verwenden?

Immer stehen die SuS mit ihrem Vorwissen, den alltäglichen Esserfahrungen und Vorlieben im Vordergrund: Was esst ihr? Was wollt ihr probieren? Was gefällt euch beim Essen? Dabei gibt es kein gut oder schlecht, sondern es wird gemeinsam reflektiert. Indem Sie Ihre Bewertungen zurückstellen, geben Sie den Kindern die Chance, aus ihren eigenen Erfahrungen zu lernen. So werden die SuS schrittweise an die Rezepte und ihre Varianten herangeführt. Sie schnippeln, rühren, richten an, dekorieren und erleben, wie aus rohen Zutaten einfache Speisen zubereitet werden. Das Selbstgemachte wird gewürdigt, bevor jedes Kind kostet. Nun entscheidet jeder für sich, wie es schmeckt. Ermuntern Sie die Kinder, zu Hause das Gelernte zu üben. Hier können sie nach ihrem Geschmack variieren: anderes Gemüse, Obst, Kräuter verwenden oder Joghurt durch Quark ersetzen.

Ausgearbeitet und erprobt im regulären Unterricht

Der Ernährungsführerschein passt zu den Bildungs- und Lehrplänen der Grundschule und wurde für den regulären Unterricht konzipiert. Durch die schriftliche und praktische Prüfung eignet er sich als bewerteter, zeugnisrelevanter Unterrichtsbestandteil.

Im gebundenen Ganztags ergeben sich durch die flexibleren Zeiten weitere Möglichkeiten, den Ernährungsführerschein auszubauen – siehe auch Ideenbörse. Das Konzept eignet sich auch für den offenen Ganztags oder die Übermittagsbetreuung. Hier werden jedoch nicht alle Kinder erreicht.

Projektwochen sind mit dem Ernährungsführerschein ebenfalls möglich, auch wenn hier das Üben zu Hause entfällt. Wie wäre es, mit der ersten Einheit an einem Projekttag zu starten und den Führerschein dann im regulären Unterricht fortzusetzen? So haben Sie mehr Zeit für die Einführung der Ernährungspyramide und das Eingewöhnen in die Routinen wie Händewaschen, Mitbringlisten.

Auf den ersten Blick scheint der Ernährungsführerschein mit seiner Fülle an Themen in nur sechs Doppelstunden wenig Spielraum für schülerorientiertes Lernen zu lassen. Das wäre schade, denn die Kinder brauchen Zeit zum Ausprobieren, und lernen aus ihren Erfahrungen und kleinen Pannen.

So können Sie Zeit gewinnen:

- Abläufe genau einhalten, sodass sich Routinen einstellen (S. 13).
- Führerschein-Hausaufgaben gesondert im regulären Unterricht besprechen.
- Kollegium zum Mitmachen gewinnen (fächerübergreifend, siehe Ideenbörse).
- Helferinnen und Helfer für den Unterricht einplanen (z. B. Eltern).

Ernährungsführerschein und EU-Schulprogramm ergänzen sich

Bezieht Ihre Schule Milch, Obst und Gemüse aus dem EU-Schulprogramm? In Verbindung mit dem Ernährungsführerschein ergeben sich u.a. folgende Vorteile:

- Die Kinder essen in der Schule regelmäßig die Lebensmittel, die auch als Zutaten in ihren Rezepten vorkommen.
- Sie lernen Gemüse und Obst hygienisch einwandfrei mundgerecht vorzubereiten.
- Sie können die Lebensmittel aus dem EU-Schulprogramm bei den Rezepten einbinden.

Möchten Sie sich bewerben?

Informationen unter: www.bmel.de > Suche: Schulmilch bzw. Schulobst

Mit Unterstützung von Kollegium und Schulleitung

Ernährungsbildung in der Schule ist dann besonders erfolgreich, wenn alle Akteure an einem Strang ziehen: das Kollegium, die pädagogischen Fachkräfte im Ganztags und in der Übermittagsbetreuung, die Eltern und die Schulleitung. Die Rektorin bzw. der Rektor ist maßgeblich für die Gestaltung des Schullebens zuständig, stellt hier die Weichen und ist verantwortlich für die Schulverpflegung.

Kolleginnen und Kollegen können durch Teamteaching unterstützen oder passende Themen in ihren Unterricht einbeziehen. Sie können an das erworbene Wissen und die Fertigkeiten der Kinder anknüpfen, diese vertiefen und um neue Aspekte erweitern. Die Ideenbörse, mit der jede Führerschein-Einheit endet, steckt voller Impulse für fächerübergreifendes Lernen.

Moderne Ernährungsbildung ist viel mehr als der Ernährungsführerschein: Sie wird im Schulalltag gelebt. Idealer Lernort außerhalb des Unterrichts ist die Schulmensa. Können die SuS in der Mensa, am Schulkiosk und am Nachmittag ausgewogen und ihren Vorlieben entsprechend genussvoll essen, wird das neue Wissen handlungswirksam. Das gilt auch für Schulfeste und andere schulische Veranstaltungen. Je „gesünder“ die Schule aufgestellt ist, umso stimmiger wird es für die Kinder: Sie erleben, was sie im Unterricht erfahren. Für Sie bedeutet das weniger Überzeugungsarbeit.

Zum Weiterlesen:
*Ansprechpartner für die Schulverpflegung:
www.nqz.de/
vernetzungsstellen*



Gemeinsam an einem Strang ziehen und Vorbild sein: Eltern, Kollegium, Schulträger, Übermittagsbetreuung, Hausmeister, Küchenteam und Caterer – wenn alle mitmachen und sich realistische Ziele setzen, gelingt Ernährungsbildung.

MATERIAL

- M01 Elternbrief in Deutsch (kurz)
- M01 Elternbrief in Deutsch (lang)
- M02 Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- M03 Helferinfo in Deutsch
- M04 Hygieneregeln in Deutsch
- D01 Elternbrief in Arabisch, Türkisch, Russisch, Kurdisch, Polnisch, Englisch, Französisch
- D02 Helferinfo in Englisch
- D03 Hygieneregeln in Englisch

Eltern als Partner und Helfer einbinden

Während der Durchführung des Ernährungsführerscheins sind die Eltern wichtige Unterstützer und Partner: Sie geben den Kinder Arbeitsgeräte und Lebensmittel mit, interessieren sich für die Rezepte und unterstützen ihre Kinder beim Nachkochen zu Hause. Kündigen Sie den Eltern deshalb den Ernährungsführerschein frühzeitig an und informieren Sie über erste Details:

- Was ist der Ernährungsführerschein? Was lernen die Kinder dabei? Was bereiten sie zu? Alle Rezepte sind ohne Fleisch, Fisch und Ei.
- Wann finden die Einheiten und die anschließende Prüfung statt?
- Wie können die Eltern ihre Kinder unterstützen? Was müssen die Kinder mitbringen?

Bei Lebensmittelallergien: In der Regel wissen die Kinder sehr genau, welche Lebensmittel sie nicht vertragen und weisen dann darauf hin. Wenn Sie das Thema im Vorfeld mit den Eltern besprechen, haben Sie die Möglichkeit, sich nach alternativen Zutaten zu erkundigen, die die Kinder gut vertragen.

! Tipps für den Elternabend:

- Den Ernährungsführerschein mithilfe der Präsentation (PDF) den Eltern und Kollegen vorstellen: www.bzfe-ernaehrungsfuehrerschein.de > Suche: Präsentation für Elternabende
- Die Helferinformation vorstellen und so für Helfer werben.

Der Elternabend ist eine gute Gelegenheit, Eltern als Helfer im Unterricht zu gewinnen. Sie allein können nicht gleichzeitig alle Kinder in den verschiedenen Kleingruppen im Blick haben. Deshalb sind freiwillige Helferinnen und Helfer, z. B. Eltern, Großeltern, Betreuerinnen und Betreuer willkommen. Gemeinsam mit ihnen können Sie die Kleingruppenarbeit anleiten und betreuen. Sinnvoll ist ein Helfereinsatz insbesondere für die zweite, dritte, vierte, sechste und warme Einheit. Je nach Klassengröße, Schülerverhalten und vorhandenen Räumen brauchen Sie jeweils zwei bis vier Freiwillige.

Kurz vor der Durchführung der ersten Einheit erinnert dann der Elternbrief an das Projekt und informiert über weitere Details. Den Elternbrief gibt es in Deutsch, Arabisch, Russisch, Polnisch, Kurdisch, Türkisch, Englisch und Französisch. Zusätzlich gibt es eine Information zur Ernährungspyramide (M02), die Sie an interessierte Eltern weitergeben können.

The collage displays several worksheets and informational cards. At the top left is a card titled 'Hygieneregeln' with a cartoon character and text about hand hygiene. Below it is a card titled 'Liebe Helferin, lieber Helfer' with a list of tasks for helpers. In the center is a card titled 'Das Geheimnis der Ernährungspyramide' featuring a pyramid diagram and text about portion sizes. To the right is a card titled 'Liebe Eltern' with a list of instructions for parents. At the bottom is a card titled 'Viel Spaß bei der Zubereitung' with a list of ingredients and a small illustration of a child.

Differenzieren und individualisieren

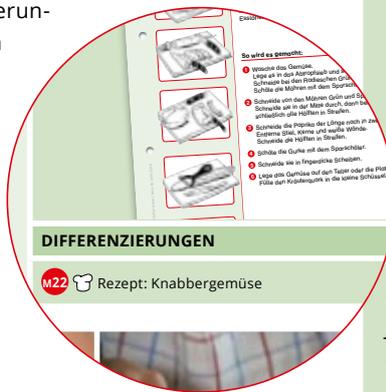
Den Ernährungsführerschein können Kinder mit unterschiedlichen Lernvoraussetzungen erwerben. Zu jedem Thema gibt es niveau-differenzierte Materialien. Die Niveaustufe wird durch drei Kochmützen gezeigt:

-  einfach
  mittel
  schwierig

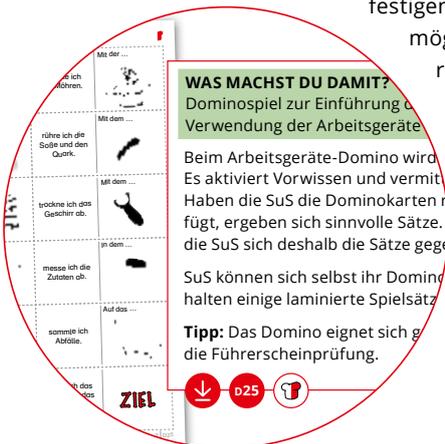
Zahlreiche Wort-Bild-Darstellungen, viele Arbeitsvorschläge und Materialien für kooperatives Lernen und ergänzende schüleraktivierende Methoden (mit dem lebensgroßen Kater Cook) unterstützen ein individualisiertes Lernen. Hinzu kommen Hilfen, Lösungen zur Selbstkontrolle und Anregungen zur Sprachförderung.

Einige Differenzierungen liegen als Kopiervorlage im Ringordner vor. Die vollständige Sammlung können Sie als Download herunterladen. Auf die Differenzierungen wird im Ringordner an zwei Stellen hingewiesen.

- Im Unterrichtsverlauf sind in der Materialspalte die unmittelbar zum Verlauf gehörenden differenzierten Materialien extra aufgelistet, beispielsweise vereinfachte Rezeptdarstellungen. Falls die vorbereiteten Differenzierungen nicht ausreichen, können Sie die Aufgaben mithilfe der Word-Dokumente selbst verändern.

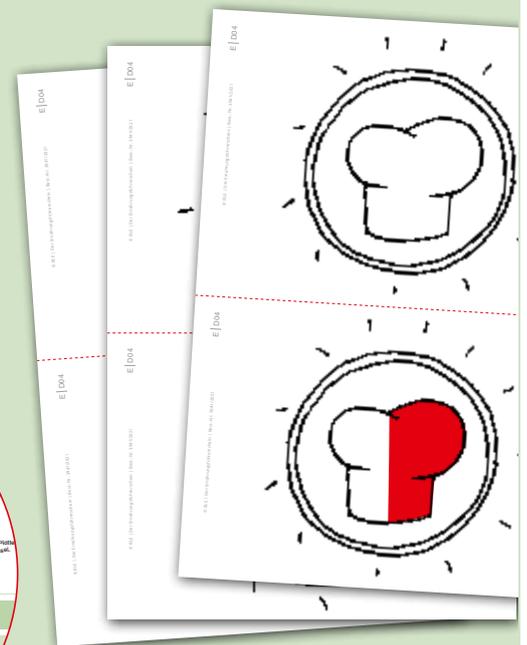


- Alle weiteren differenzierten Materialien für andere Lernwege, Anregungen und Vorlagen finden sich in der Ideenbörse. Beispiele sind das Lernplakat, das Domino- und Memospiel zu den Arbeitsgeräten. Hier geht es vor allem darum, dass die Kinder den Fachwortschatz erarbeiten, wiederholen und festigen. Hinweise zu den Einsatzmöglichkeiten und eine Orientierung für den zusätzlichen Zeitbedarf erleichtern Ihnen die Planung.



MATERIAL

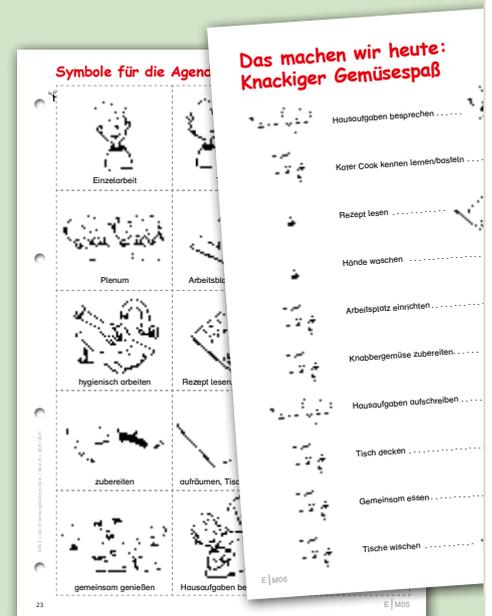
M04 Aufsteller Symbole für Angebote



Mit den Symbolen lassen sich Aufsteller für den Klassenraum herstellen. So können die SuS Hilfen erkennen, selbstständig ihr Material wählen und ihre Ergebnisse kontrollieren.

M05 Symbole für die Agenda

M06 Beispiel: Das machen wir heute: Knackiger Gemüsespaß



Aus den Bildern für die Unterrichtsphasen und Sozialformen können Sie eine Agenda für den Stundenverlauf erstellen. Diese bietet allen SuS eine bestmögliche Verlaufstransparenz und Orientierung. Die einzelnen Symbole lassen sich je nach individuell geplantem Stundenverlauf flexibel einsetzen.



© Foto: H. Südhof - BfE

Kooperativ lernen: Jeder ist für eine Teilaufgabe verantwortlich.

Im Klassenzimmer umsetzbar

Beim Ernährungsführerschein werden kalte Gerichte hergestellt. Daher reicht ein übliches Klassenzimmer mit Handwaschbecken. Wer zusätzlich Kartoffelpüree und Ofenkartoffeln (Einheit warm) zubereiten möchte, braucht mindestens eine Küchenzeile mit Spüle, Kochstelle und einen Backofen.

Sechs oder sieben Doppelstunden

Inklusive Führerscheinprüfung ist das Vorhaben auf 6 x 2 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten) konzipiert. Für die optionale warme Einheit brauchen Sie eine weitere Doppelstunde. Diese Zeiten sind Mindestzeiten und

berücksichtigen, dass die Kinder von Mal zu Mal Routinen entwickeln und selbstständiger arbeiten. In der Praxis hat sich gezeigt, dass ein „Führerscheintag“ pro Woche den Bedürfnissen der Kinder am besten gerecht wird. So haben sie ausreichend Zeit, die Inhalte der Stunde über die Hausaufgaben zu vertiefen, Rezepte zu Hause zu üben und die gewünschten Lebensmittel und Arbeitsgeräte zu besorgen. Fragen Sie die SuS nach dem Wochenende, was sie zubereitet haben. Das motiviert zum Ausprobieren.

! Tipp:

Bei der Unterrichtsplanung Inhalte identifizieren, die in eine andere Stunde ausgelagert oder fachübergreifend bearbeitet werden können, z. B. Vorbesprechungen oder Hausaufgaben besprechen.

Küchengeräte, Essgeschirr und Lebensmittel

Das Konzept des Ernährungsführerscheins geht vom ungünstigsten Fall aus: In der Schule gibt es weder Küche noch Küchengeräte, sondern nur Klassenräume mit Handwaschbecken. Damit die Führerscheinstunden hier stattfinden können, müssen Küchengeräte und Essgeschirr organisiert werden. Dafür bieten sich zwei Möglichkeiten an: Mitbringen oder Schulkochkiste.

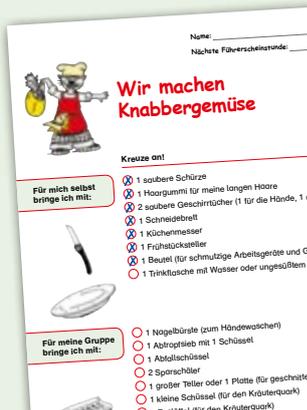
Die Lebensmittel für die Rezepte bringt jede Gruppe für sich selbst mit. Sie sind ebenfalls auf den Mitbringlisten vermerkt. Die Mengenangaben beziehen sich immer auf vier Portionen, wie es auch in den meisten Kochbüchern üblich ist. Diese Mengen reichen in der Schule für eine Gruppe mit bis zu sechs Kindern. Wenn möglich, Lebensmittel aus dem EU-Schulprogramm verwenden.

Mitbringlisten

In der Liste steht, was die Kinder für die entsprechende Einheit brauchen.

- Die Kinder bringen zu jeder Stunde alle Materialien mit – auch die Küchengeräte und das Essgeschirr.
- Die Küchengeräte lassen sich innerhalb der Gruppe so einteilen, dass jedes Kind nur ein bis zwei Teile in die Schule tragen muss.
- Nach der Stunde nehmen sie alles gut verpackt in einem Beutel mit nach Hause, um es dort zu spülen; so kann nichts vertauscht werden.

Tipp: Einige Arbeitsgeräte und auch Haargummis und auch Pflaster in Reserve halten.



Schulkochkiste

In der Kiste sind alle Küchengeräte und das Essgeschirr im Klasseneinsatz.

- Die Schule schafft einmalig eine Kiste mit allen Arbeitsgeräten und dem Essgeschirr für eine ganze Klasse an.
- Die Kiste wird von Klasse zu Klasse weitergereicht.
- Die Klasse übernimmt die Verantwortung für die Vollständigkeit des Inhalts.
- Nach dem Unterricht reinigt ein Spüldienst die Küchengeräte in der Schule unter Aufsicht.
- Zum Spülen ist ein geeigneter Raum mit Spülbecken und Warmwasseranschluss erforderlich.

Tipp:

- M07 M08** Inventarlisten beilegen
- M17** Spülen mit Kater Cook beilegen
- D05** Mitbringliste ohne Arbeitsgeräte, s. Sammeldatei



Aus der Praxis für die Praxis: Routinen entwickeln

Das fertig ausgearbeitete Unterrichtskonzept, die einheitliche Struktur der Unterrichtsstunden, ausgearbeitete Mitbringlisten, vorbereitete Differenzierungen und Checklisten helfen Ihnen, die Stunden vorzubereiten. Da jede Einheit nach dem gleichen Prinzip abläuft, entwickeln Sie und Ihre SuS mit der Zeit Routinen. Was Sie beim ersten Mal noch in kleinen Schritten anleiten müssen, fällt den Kindern von Stunde zu Stunde leichter. Es hat sich bewährt, den Führerschein in den ersten beiden Stunden durchzuführen. So müssen Lebensmittel nicht lange gekühlt werden, und die große Pause ist Zeitpuffer. Die Gruppen teilen Sie einmal am Anfang ein. Sie bleiben dann bis zur praktischen Prüfung bestehen.

PHASE	INHALTE	
3 bis 4 Tage vor der Einheit	Mitbringaufträge frühzeitig verteilen und besprechen, damit die Eltern genügend Zeit haben, die Lebensmittel beim Wochenendeinkauf zu besorgen.	
Vor Unterrichtsbeginn	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppentische stellen. SuS arbeiten auf abwaschbaren Tischdecken. Alternativ reinigen sie vor oder zu Beginn jeder Stunde ihren Gruppentisch, sodass sie an sauberen Plätzen arbeiten. • Zwei Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spüli) sowie einen Mülleimer neben das Handwaschbecken im Klassenraum stellen. • Ein Rezept für jeden Gruppentisch bereitlegen. Erst nach dem Aufräumen erhalten die SuS ihr eigenes Rezept. • Kopien erstellen oder Schülerhefte „Fit für die Küche“ bereitlegen. • Helferinnen und Helfer in ihre Aufgaben einweisen; Helfererklärung unterschreiben lassen. 	
Führerscheinstunde	1. Hausaufgaben besprechen	<ul style="list-style-type: none"> • Auf die letzte Stunde zurückblicken und HA besprechen. • Sich über die ausprobierten Rezepte austauschen.
	2. Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten	<ul style="list-style-type: none"> • Startklar werden. • Rezept gemeinsam oder in Kleingruppen lesen: Dabei die Zutaten und Arbeitsgeräte auf den Tisch stellen. Außer bei der praktischen Prüfung und der warmen Einheit bearbeiten alle SuS dasselbe Rezept mit kleinen Variationen bei den Zutaten. • Fachlicher Input und Bezug zur Pyramide herstellen. • Neue Arbeitstechniken demonstrieren. • Arbeitsplatz einrichten.
	3. Speisen zubereiten	<ul style="list-style-type: none"> • In Kleingruppen Speisen selbstständig nach Rezept zubereiten. • Speisen auf einen separaten Tisch stellen; bei der praktischen Prüfung in den Kühlschrank. • Aufräumen und Tische reinigen.
	4. Hausaufgaben anleiten	Schülerheft oder Mappe: Rezepte und HA verteilen.
	5. Gemeinsam essen	<ul style="list-style-type: none"> • Essplatz einrichten. • Gemeinsames Essen genießen und reflektieren. • Essgeschirr und Arbeitsgeräte wegräumen.
3 bis 4 Tage vor der nächsten Einheit	Mitbringaufträge für die nächste Einheit verteilen.	

Die Ernährungspyramide

Ausgewogen Essen – was heißt das? Wie viel Süßes ist in Ordnung, wie wichtig ist die Milch und esse ich genug Obst und Gemüse? Vielen Kindern und auch Erwachsenen fehlen die Antworten. Da hilft das einfache und alltagstaugliche Modell der Ernährungspyramide weiter. Sie bietet Orientierung im Essalltag und lässt Spielraum für eigene Bedürfnisse, bestimmte Vorlieben oder Abneigungen, Gewohnheiten und Traditionen. In ihr werden die Lebensmittel in acht Gruppen eingeteilt. Hinter jeder Gruppe steckt eine große Lebensmittelvielfalt. So können die Kinder nach ihren Vorlieben aus vielen Gemüse-, Obst-, unzähligen Brotsorten und Milchprodukten auswählen und diese zu Mahlzeiten zusammenstellen.

Klimafreundlich essen mit der Ernährungspyramide

Extras: Knabberereien, Süßes, fette Snacks

Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke

Ein Speiseplan nach der Ernährungspyramide ist per se klimafreundlich. Denn pflanzliche Lebensmittel dominieren, tierische Produkte werden nur „mäßig“ empfohlen. Noch besser:

- Frische, wenig verarbeitete Produkte, am besten lose mit wenig Verpackungsmüll,
- Gemüse und Obst aus dem Freiland und regional angebaut,
- mit Tasche und zu Fuß oder per Rad einkaufen.

Es liegt in Ihrem Ermessen, wie intensiv Sie Umweltaspekte in den Ernährungsführerschein einbinden.

© BLE

Die Pyramide als einfacher Wegweiser fürs tägliche Essen und Trinken ist das Herzstück im Ernährungsführerschein. In jeder Doppelstunde lernen die Kinder eine Lebensmittelgruppe kennen. Sie bewerten mithilfe der Ampelfarben und messen die Portionsgrößen mit der eigenen Hand.

An der Anzahl der Bausteine und Ampelfarben erkennen die SuS:

- Trinkt viel Wasser und esst reichlich Gemüse, Obst und Getreide(-produkte).
- Milch und Käse sind mit drei Portionen pro Tag wichtiger als Wurst und Fleisch.
- Nascht wenig! Eine Portion Extra (Süßes, Knabberereien) pro Tag ist erlaubt.



Vielseitig essen und viel Bewegung! Kinder brauchen Platz und freie Zeit, um draußen zu spielen – auch in den Schulpausen.



© Fotos: ▲ ChristianSchwier, ▲ Andres Rodriguez - stock.adobe.com

Hygiene

Ob im Klassenzimmer oder zu Hause, hygienisches Arbeiten gehört immer dazu. Nur so bleiben alle nach dem Verzehr der selbst hergestellten Speisen gesund. Deshalb bringt Kater Cook den Kindern das Thema ausführlich in der zweiten und dritten Einheit nahe. Mit seiner Hilfe lernen sie einfache, wichtige Grundregeln. In den folgenden Stunden üben und vertiefen die Kinder die Routinen.

Sie als Lehrende sind für die einwandfreie Qualität der Lebensmittel verantwortlich. Leiten Sie die Kinder an, dass sie hygienisch einwandfrei mit den Lebensmitteln umgehen und achten Sie insbesondere darauf, dass kühlpflichtige Lebensmittel ausreichend kalt transportiert und gelagert werden. Die entsprechenden Fachinformationen finden Sie direkt in der jeweiligen Führerschein-Einheit und in den Helferinformationen. Verteilen Sie die Info vorab an die Helfer und lassen Sie sich die Erklärung vor Stundenbeginn unterschreiben. Ob Sie außerdem eine Hygienebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz absolvieren müssen, erfahren Sie auf Nachfrage bei ihrem örtlichen Gesundheitsamt. Es hängt auch davon ab, wie häufig Sie den Ernährungsführerschein durchführen. Rechtlich lassen sich zwei Situationen unterscheiden:

Zum Weiterlesen:
Mehr Infos im Heft
„Feste sicher feiern“,
zum Download unter:
www.dghev.de >
Publikationen >
Chronologischer Überblick >
2019.

1 Sie führen den Ernährungsführerschein einmalig mit Ihrer Klasse durch:

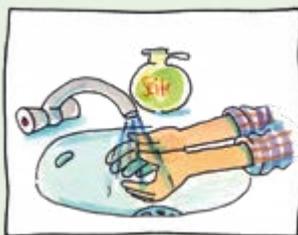
Das Zubereiten von Lebensmitteln als Bestandteil eines pädagogischen Konzepts entspricht einer Gruppenveranstaltung, die von Privatpersonen durchgeführt wird. Das Büfett für die Eltern oder die Nachbarklasse ist vergleichbar mit der Durchführung eines öffentlichen Straßenfestes. Für diese einmalige, nicht gewerbliche Aktion brauchen Sie in der Regel keine Belehrungen nach dem Infektionsschutzgesetz. Erkundigen Sie sich bei ihrem örtlichen Gesundheitsamt danach. Sie müssen jedoch in jedem Fall dafür sorgen, dass die einwandfreie Qualität der Speisen sichergestellt ist und die Regeln einer guten Hygienepraxis eingehalten werden. Das heißt: Alle Beteiligten (Lehrkräfte, SuS, Helferinnen und Helfer) müssen die Grundregeln für hygienisches Arbeiten kennen, anwenden und sachgerecht mit Lebensmitteln umgehen. Wer eine ansteckende Magen-Darm-Erkrankung, eine infektiöse Wunde oder eine auf Lebensmittel übertragbare Hautkrankheit hat, darf nicht mit Lebensmitteln arbeiten.

2 Sie führen den Ernährungsführerschein mehrmals in verschiedenen Klassen durch:

In diesem Fall müssen Sie als durchführende Lehrkraft einmalig eine Erstbelehrung und zweijährlich eine Folgebelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz absolvieren. Ansprechpartner ist das örtliche Gesundheitsamt.

In den Rezepten werden keine hygienisch kritischen Lebensmittel wie Hackfleisch oder rohe Eier verwendet. Dennoch sind alle Grundregeln der sogenannten Guten Hygienepraxis (vergleiche vorherigen Absatz) zu beachten. Sie betreffen die Personalhygiene, die Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und die Küchenhygiene – siehe Hygieneregeln für den Ernährungsführerschein!

Hygiene muss sein – einige Beispiele



Hände gründlich reinigen.



Gemüse und Obst waschen.



Sachgerecht aufbewahren.

Arbeitssicherheit

Wie Hygiene ist auch Arbeitssicherheit ein Muss. Hier gelten ebenfalls klare Regeln.

- Heruntergefallene Lebensmittel und Abfälle wie Obstschalen sofort aufheben und in den Müll werfen.
- Verschüttetes sofort aufwischen.
- Gemüse auf dem Schneidebrett liegend schälen.
- Beim Schneiden den Krallengriff anwenden.
- Nie mit dem Messer in der Hand herumlaufen.
- Fallende Messer und Geschirr nicht auffangen.
- Messer oder Sparschäler nach dem Arbeiten sicher in einer Plastikdose in der Tasche verstauen.
- Reinigungsmittel am Waschbecken stehen lassen.
- Elektrische Geräte nicht in der Nähe von Wasser betreiben.
- Am Herd und mit elektrischen Geräten nur arbeiten, wenn ein Erwachsener dabei ist.
- Heiße Flüssigkeiten von Erwachsenen abgießen lassen.



Auf den Rezepten sind die Arbeitsschritte, bei denen ein Erwachsener mithelfen soll, mit einem Achtungs-Symbol gekennzeichnet.



© Fotos: ▲ H. Südhof – BLE; ▲ Highwaystarz – Photography – iStock.com

Wenn die Kinder genügend Zeit und Ruhe beim Essen haben und mit allen Sinnen genießen, wird das gemeinsame Essen in der Schule zum positiven Esserlebnis.

Esskultur

Wie wird aus dem gemeinsamen Essen ein positives Erlebnis, das Freude macht und zum Genießen anregt? Sicher nicht, indem übers Essen gemeckert, das Brotgesicht heruntergeschlungen oder gestritten wird. Die Kinder haben selbst erlebt, wie viel Mühe und auch Arbeit in den schönen Brotgesichtern oder dem kunterbunten Nudelsalat steckt. Sie sind besonders stolz auf die fertigen Speisen. Eine gute Gelegenheit also, darüber zu sprechen, wie sie diese gemeinsam genießen möchten und um einfache Tischregeln zu vereinbaren, um so den Wert des Essens intensiver erleben zu können.

Mögliche Leitfragen sind:

- Wer deckt den Tisch und wer räumt ihn ab?
- Wollen wir gemeinsam anfangen oder jede Gruppe extra?
- Wie wollen wir anfangen? Wer hat eine Idee für einen Tischspruch?
- Soll es Tischregeln geben und welche? Zum Beispiel: Wir reichen uns das Essen und greifen nicht über den ganzen Tisch.
- Darf jede/r beim Essen reden, singen oder schreien?
- Wie viel darf jede/r nehmen?
- Mit welchem Besteck nehme ich das Essen aus der Schüssel?
- Müssen Kinder auch Speisen probieren, die sie nicht mögen?
- Müssen alle warten, bis der/die Letzte fertig ist?
- Wie lange hat das Zubereiten gedauert, wie lange das Essen?
- Habe ich schnell oder langsam gegessen, und wie war das für mich?

Nachhaltig handeln – auch beim Ernährungsführerschein

Der Ernährungsführerschein fördert nachhaltiges Handeln. Alle Praxiseinheiten zielen darauf ab, unsere Lebensmittel wertzuschätzen, sei es durch Verwendung frischer Produkte, durch SinnExperimente (siehe S. 29) oder den Blick auf die Herkunft und den Anbau von Lebensmitteln.

Das erledigen die Kinder:

- Die Kinder stellen einfache Speisen her mit viel frischem Gemüse, Obst und Getreideprodukten. Außer Milch und Milchprodukten gibt es keine tierischen Erzeugnisse.
- Vor dem gemeinsamen Essen begutachten sie voller Stolz ihre selbst hergestellten Speisen und schätzen sie.
- Beim SinnExperimentieren entdecken sie die Vielfalt. Sie lernen langsam zu essen, zu genießen, mit allen Sinnen zu schmecken und erweitern ihren Geschmacksinn.
- Sie lernen die Handportionen kennen und nehmen sich beim gemeinsamen Essen kleine Portionen, damit keine Reste auf dem Teller bleiben. Bleibt trotzdem etwas übrig, wird es hygienisch verpackt und später verwendet oder mit anderen geteilt.
- Sie trennen den Abfall. Zum Spülen verwenden sie wenige Tropfen Spülmittel und zum Nachspülen kaltes Wasser.

Sicherlich ergeben sich darüber hinaus im Unterricht viele Gesprächsanlässe, Kindern einfache Zusammenhänge zwischen ihrem Essen und der Umwelt nahezubringen. Schon kleine Schritte zählen.

Das können Lehrende ergänzend erledigen:

- Ob Sie Bio-Produkte oder konventionelles Gemüse für die Pausenbrotgesichter eingekauft haben – erzählen Sie, woher das Gemüse kommt und was die Herkunft mit dem Klimaschutz zu tun hat.
- Beim Ausfüllen der Mitbringlisten können Sie gemeinsam überlegen, welches saisonale Gemüse oder Obst aus dem Freiland sie am besten für den knackigen Gemüsespaß, den Nudelsalat und Schlemmerquark mitbringen. Grundschul Kinder können begreifen, dass Obstimporte per Flugzeug die Umwelt mehr belasten als Gemüse und Obst aus dem Freilandanbau, und dass Tomaten auf Kunststoffschalen und in Folien verpackt mehr Verpackungsmüll produzieren als lose Ware. Obst- und Gemüsekalender einsetzen (D22 und D29).
- Wenn die mitgebrachten Möhren oder Gurken krumm sind oder Äpfel Schönheitsfehler haben, lässt sich mit einem SinnExperiment klären: Schmecken sie anders?
- Selbst gezogene Kräuter auf der Fensterbank oder aus dem Schulgarten eignen sich ideal für die Pausenbrotgesichter oder die Salatsöße.
- Erklären Sie den Kindern, dass sie kurze Strecken am besten zu Fuß gehen oder mit Roller und Rad zurücklegen. Hier entstehen keine umweltschädlichen Autoabgase.
- Wenn Sie mitessen und zeigen, dass es ihnen schmeckt, überzeugt das mehr als tausend Worte.

Regional, saisonal, klimaschonend, möglichst ohne Plastik, Reste verwerten

- Was wächst gerade bei uns im Freiland?
- Was ist anders bei Bio-Produkten?
- Warum ist lose Ware besser als in Plastik verpackte Lebensmittel?
- Warum landen Lebensmittel im Müll und was kann man dagegen tun?
- Wie schmeckt Obst mit Schönheitsfehlern im Vergleich zu makellosen Produkten?
- Warum müssen wir die Milch kühlen?
- Wo gibt es in der Nähe Gemüse und Obst zu kaufen?

Im Unterricht ergeben sich viele weitere Schülerfragen. Fragen, die es lohnt aufzugreifen, denn sie laden zum selbstständigen Forschen ein und lenken die Aufmerksamkeit auf unsere Umwelt.

Mehr Infos zu „Essen und Umwelt“ unter:

www.bzfe.de > Nachhaltiger Konsum
www.bzfe.de > Suche: Regionale Lebensmittel
www.bzfe.de > Suche: Saisonzeiten
www.bzfe.de > Suche: Klimaschutz-Tipps
www.bzfe.de > Suche: Bio-Lebensmittel
www.bzfe.de > Suche: Fair Trade
www.youtube.com > YouTube-Kanal des BZFE
www.zugut fuer dietonne.de



Sie haben die Wahl. Optimal im Sinne von Nachhaltigkeit sind unverpackte, saisonale Produkte in Bio-Qualität aus der Region.

Liebe Eltern,

in den nächsten Wochen macht unsere Klasse den Ernährungsführerschein. Gemeinsam mit Kater Cook bereiten wir ein leckeres Frühstück und kleine Gerichte zu und essen dann gemeinsam.

Die Kinder erfahren viel über ausgewogenes Essen und Trinken und üben mit Lebensmitteln und Küchengeräten umzugehen.

Das braucht Ihr Kind für den Praxisunterricht:

- Eine Schürze und zwei Geschirrtücher. Bitte nach jeder Führerscheinstunde waschen.
- Alle Dinge, die auf den Mitbringlisten Ihres Kindes angekreuzt sind. Das Küchenmesser bitte sicher verpacken, z. B. in einer Plastiktüte.
- Ein Passfoto für das Führscheindokument.

Bitte helfen Sie Ihrem Kind, alle Sachen zu packen und mitzubringen. In einigen Unterrichtsstunden brauchen wir Helferinnen und Helfer. Sie brauchen kein Küchenprofi sein!

Datum und Uhrzeit:

Knackiger Gemüsespaß

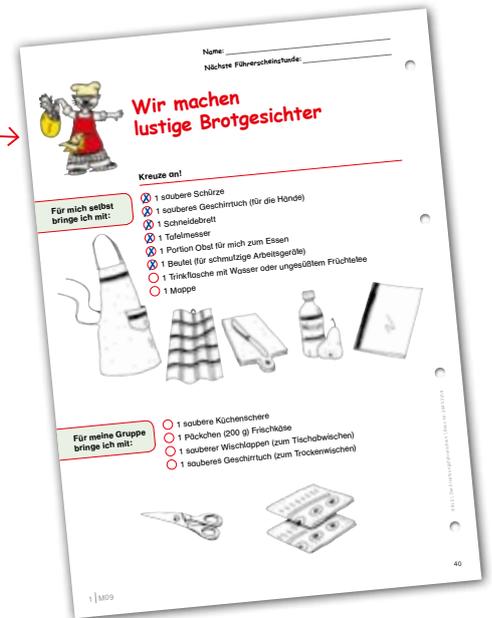
Kunterbunte Nudelsalate

Fruchtiger Schlemmerquark

Heiße Kartoffelgerichte

Praktische Prüfung

Herzliche Grüße



Name des Kindes _____

Die Information zum Ernährungsführerschein habe ich erhalten.

Verträgt Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht? Wenn ja, welche? _____

Ich möchte im Unterricht mithelfen. ja, am _____ nein

Datum, Unterschrift

Liebe Eltern,

in den nächsten Wochen macht unsere Klasse den Ernährungsführerschein. Gemeinsam mit Kater Cook bereiten wir ein leckeres Frühstück und kleine Gerichte zu und essen diese am Ende der Stunde gemeinsam. Dabei erfahren die Kinder viel über ausgewogenes Essen und Trinken und üben, mit Lebensmitteln und verschiedenen Küchengeräten umzugehen.

In Zukunft können Sie also auf die Hilfe Ihres Kindes bauen, wenn es darum geht, lustige Pausenbrote zu schmieren, kalte oder warme Gerichte zuzubereiten, den Tisch zu decken und natürlich auch die Küche wieder aufzuräumen.

Bitte ermutigen Sie Ihr Kind, die Rezepte auszuprobieren und Gemüse und Obst der Jahreszeit zu verwenden.



So können Sie Ihr Kind unterstützen

Für den Ernährungsführerschein braucht Ihr Kind:

- Eine Schürze und zwei Geschirrtücher.
Bitte nach jeder Führerscheinstunde waschen.
- Alle Lebensmittel und Küchenutensilien, die auf den Mitbringlisten Ihres Kindes angekreuzt sind. Das Küchenmesser bitte sicher verpacken, z. B. in einer Plastiktüte.
- Ein Passfoto für das Führscheindokument.

Rechtzeitig vor jeder Führerscheinstunde bekommt Ihr Kind eine Liste, auf der alles steht, was es mitbringen soll. Da die Kinder in Kleingruppen arbeiten, benötigen sie die meisten Geräte und Zutaten nur einmal für ihre Gruppe. Bitte helfen Sie Ihrem Kind, alle Sachen mitzubringen.

Gespült wird in der Regel zu Hause. Dafür packen die Kinder Arbeitsgeräte und Essgeschirr in einen Beutel, um es zu spülen oder zumindest in die Spülmaschine einzuräumen. Denn wer kocht, muss hinterher auch spülen!



So können Sie uns helfen

In einigen Unterrichtsstunden brauchen wir erwachsene Helferinnen und Helfer. Um uns zu unterstützen, brauchen Sie kein Küchenprofi sein!

Datum und Uhrzeit:

Das erwartet Sie:

Knackiger Gemüsespaß:

Die Kinder bereiten Gemüse zum Knabbern zu.

Kunterbunte Nudelsalate:

Die Kinder machen Nudelsalate.

Fruchtiger Schlemmerquark:

Die Kinder bereiten verschiedene Sorten Obstquark zu.

Heiße Kartoffelgerichte: Die Kinder bereiten eine komplette Mahlzeit zu.

Es gibt: Kartoffelbrei mit Salat und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip.

Praktische Prüfung:

Die Kinder bereiten ein Büfett für Gäste vor.

Herzliche Grüße



Name des Kindes _____

Die Information zum Ernährungsführerschein habe ich erhalten und gebe meinen Kind die benötigten Materialien mit.

Verträgt Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht? Wenn ja, welche? _____

Ich möchte im Unterricht mithelfen. ja, am _____ nein

Datum, Unterschrift _____

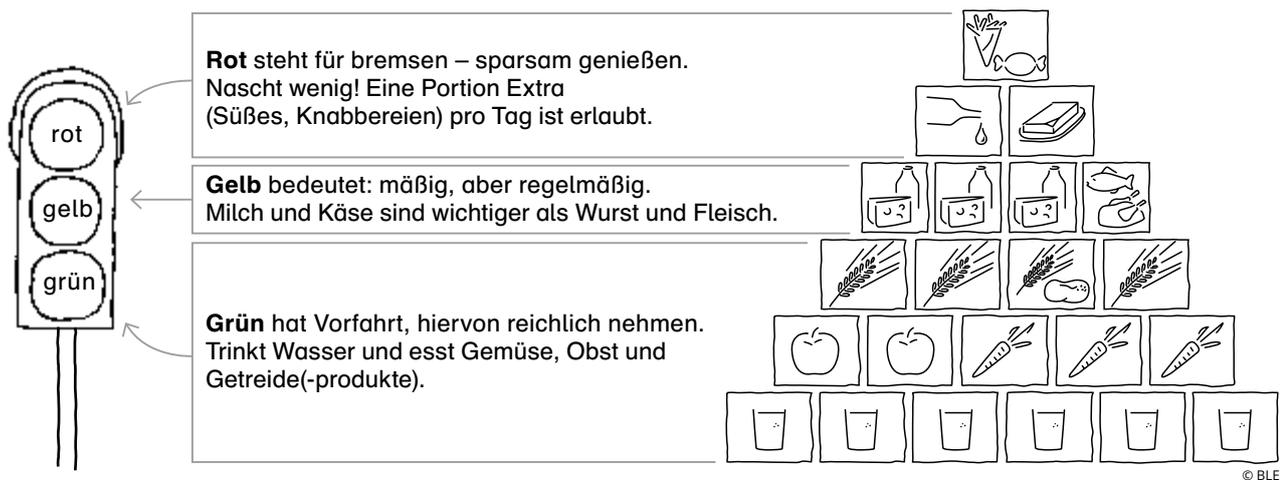
Das Geheimnis der Ernährungspyramide

Wie viel Süßes ist in Ordnung, wie wichtig ist die Milch? Was ist mit Obst und Gemüse? Die Ernährungspyramide bietet Orientierung für Kinder und Erwachsene. Dabei lässt die Pyramide auch viel Spielraum für persönliche Vorlieben, Gewohnheiten und Traditionen.

Das Modell steht für folgende Aussagen:

Vielseitig essen nach den Ampelfarben

Jedes Lebensmittel hat in der Pyramide seinen Platz. Die Ampelfarben geben an, worauf es beim Essen und Trinken ankommt.

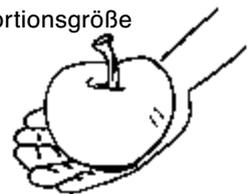


Portionen messen mit der eigenen Hand

Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion, beispielsweise fünf Portionen Obst und Gemüse oder drei Portionen Milch. Das „Extra“ in der Spitze ist erlaubt, darf aber auch wegfallen.

Als Portionsmaß hat sich die eigene Hand bewährt. Mit ihr kann jeder unkompliziert die richtige Portionsgröße für sich herausfinden. So funktioniert das „Handmaß“:

- Ein Glas Wasser ist eine Portion.
- Eine Portion klein geschnittenes Gemüse oder Obst sind zwei Hände voll. Die Portion für großstückiges Gemüse und Obst ist eine Hand.
- Die Brotportion ist so groß wie die Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
- Eine Portion Milch oder Joghurt sind ein Glas oder ein Becher, die in eine Hand passen.
- Die Fleisch- und Fischportion ist etwa so groß wie der Handteller.
- Für Süßigkeiten und Knabbereien muss eine Hand voll reichen.



Da nicht jeder Tag gleich ist und der Hunger schwankt, lassen sich die Empfehlungen nicht immer umsetzen. Daher gilt: Was heute nicht so optimal war, lässt sich morgen oder im Laufe der Woche ausgleichen. Und über allem steht: Auf den eigenen Körper hören und nur so viel essen, bis man satt ist.

Sich Zeit fürs Essen nehmen und gemeinsam genießen

Da ausgewogenes Essen und Trinken bei regelmäßigen Mahlzeiten leichter fällt als beim ständigen Snacken zwischendurch, steckt in der Pyramide die Botschaft: täglich drei bis fünf Mahlzeiten essen.

Sich täglich viel bewegen

Ausgewogen essen alleine reicht nicht. Zum Wachsen und Lernen gehört auch Bewegung! Daher möglichst zu Fuß in die Schule und nachmittags viel draußen toben und spielen.

Mehr Infos unter: www.bzfe-ernaehrungspyramide.de



Liebe Helferin, lieber Helfer,

wir freuen uns sehr, dass Sie unsere Klasse unterstützen. Mit dem Ernährungsführerschein kommt die Küche ins Klassenzimmer, und im Mittelpunkt steht die Praxis. Ihre Hauptaufgabe ist es, darauf zu achten, dass sich die Kinder an die vorgegebene Reihenfolgen halten – sei es beim Händewaschen, beim Zubereiten nach Rezept oder beim Aufräumen. Helfen Sie den Kindern, es selbst zu tun! Beantworten Sie Fragen und geben Sie Tipps. Aber greifen Sie nicht ein, damit das Knabbergemüse besser aussieht oder damit das Aufräumen schneller geht.

Als Helferin und Helfer sind Sie Vorbild für die Kinder, wenn Sie sich selbst an die Regeln und Arbeitsabläufe halten. Dazu gehört auch, dass alle in jeder Führerscheinstunde die Hygieneregeln einhalten. Lesen Sie deshalb die Hygieneregeln sorgfältig durch und bringen Sie Folgendes zum Unterricht mit:

- ⊗ unterschriebene Helfererklärung zu den Hygieneregeln
- ⊗ saubere Schürze
- ⊗ Haargummi für lange Haare
- ⊗ 2 saubere Geschirrtücher
- ⊗ Essgeschirr
- ⊗ 1 Getränk, z. B. Mineralwasser, Tee



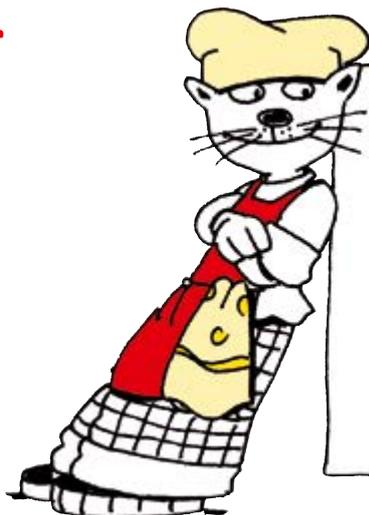
Helfen Sie den Kindern, es selbst zu tun!

Achten Sie bitte auf Folgendes:

- **Beim Händewaschen:**
Hat jedes Kind im Waschraum die Hände gründlich mit Seife gewaschen?
- **Beim Bereitstellen der Zutaten und Geräte:**
Ist der Arbeitsplatz sauber?
Liegt vor jedem Kind ein Schneidebrett und das Küchenmesser?
Sind alle Schüsseln und Zutaten bereitgestellt?
- **Beim Zubereiten:**
Arbeiten die Kinder nach der Reihenfolge im Rezept?
Schälen und schneiden sie Gemüse und Obst nur, wenn es auf ihrem Brett liegt?
Wenden sie den Krallengriff an?
Gehen sie vorsichtig mit dem Messer um? Nicht rennen, nicht spielen, langsam arbeiten!
Haben sie Messer oder Sparschäler nach der Arbeit sicher verpackt, z. B. in einer Plastiktüte?
- **Beim Aufräumen:**
Sind Essgeschirr und Arbeitsgeräte weggeräumt, die Reste verpackt und die Tische sauber gewischt?
- **Beim gemeinsamen Essen:**
Sind die Tische vollständig gedeckt und stehen die Speisen bereit?
Essen die Kinder in Ruhe und mit Genuss?

Geschafft! Lassen Sie es sich schmecken und lassen Sie das die kleinen Köchinnen und Köche auch wissen.

**Vielen Dank für
Ihre Mithilfe!**



Unfälle lassen sich vermeiden, wenn die Kinder

- heruntergefallene Lebensmittel und Abfälle sofort aufheben,
- Verschüttetes sofort aufwischen,
- fallende Messer und Geschirr nicht auffangen,
- Reinigungsmittel am Waschbecken stehen lassen,
- elektrische Geräte nicht in der Nähe von Wasser betreiben,
- am Herd und mit Mixer nur im Beisein eines Erwachsenen arbeiten,
- heiße Flüssigkeiten von Erwachsenen abgießen lassen.

Hygieneregeln

Im Erkrankungsfall: Hände weg von Lebensmitteln!

Kinder, Helferinnen und Helfer, die an ansteckenden Magen-Darm-Erkrankungen leiden oder Anzeichen solcher Krankheiten aufweisen wie Bauchschmerzen und Übelkeit, dürfen nicht mit Lebensmitteln umgehen. Das gilt auch für Personen mit infizierten Wunden oder anderen Hautkrankheiten, wenn die Möglichkeit besteht, dass die Krankheitserreger auf Lebensmittel übergehen.



Persönliche Hygiene

- Lange, schmutzige Fingernägel, Nagellack, Ringe und Armbänder sind tabu. Denn: Darunter sammeln sich Schmutz und Keime. Nagellack kann abblättern.
- Lange Haare zusammenbinden oder hochstecken, damit sie nicht ins Essen gelangen. Wichtig: Erst die Haare hoch, dann Händewaschen.
- Lange Ärmel hochkrempeln, damit sie nicht im Essen hängen. Die Unterarme vor Arbeitsbeginn ebenfalls waschen.
- Hände waschen vor dem Start, nach jedem Toilettenbesuch und auch nach dem Naseputzen oder Husten. Dafür nicht das Waschbecken in der Klasse benutzen, in dem auch Lebensmittel gewaschen werden, sondern ein separates Waschbecken, zum Beispiel im Waschraum vor den Toiletten. Dort müssen Seife, Einweghandtücher und eine saubere Nagelbürste zur Verfügung stehen.
- Alle tragen eine saubere Schürze. Diese regelmäßig bei 60 °C in der Waschmaschine waschen.
- Wunden wasserdicht abdecken, damit keine Eitererreger ans Essen gelangen.

Hygiene beim Umgang mit Lebensmitteln

- Geschirr und Küchengeräte müssen sauber sein.
- Obst und Gemüse vor der Verarbeitung oder dem Verzehr gründlich waschen.
- Reine und unreine Arbeiten trennen. Rohe und gekochte oder ungewaschene und gewaschene Lebensmittel immer zeitlich oder räumlich getrennt voneinander verarbeiten. Zum Beispiel gekochte Nudeln nicht direkt neben ungewaschenem Gemüse zubereiten.
- Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen. Immer vom Lebensmittel abwenden. Nach dem Husten in die Hand oder nach dem Naseputzen immer Hände waschen.
- Hygienisch abschmecken: Eine kleine Menge Speise aus der Schüssel mit einem sauberen Löffel auf den zweiten, den Probierlöffel, geben. Der Probierlöffel darf nach dem Abschmecken nicht mehr in die Schüssel gelangen.
- Leicht verderbliche Speisen (Salate, Quarkspeisen) rasch verbrauchen. Sie müssen abgedeckt werden und dürfen ungekühlt nicht länger als 30 Minuten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.
- Reste im Kühlschrank aufbewahren und zügig verbrauchen.

Küchenhygiene

- Arbeitsflächen vor Arbeitsbeginn und zwischendurch gründlich reinigen, ggf. saubere, abwaschbare Tischdecken auflegen.
- Stark zerkratzte Schneideunterlagen gegen neue austauschen. Tiefe Rillen sind Brutstätte für Keime.
- Nach dem Arbeitsende Arbeitsplatz aufräumen und Arbeitsflächen gründlich reinigen. Benutzte Arbeitsgeräte und Geschirr spülen oder zum Spülen mit nach Hause nehmen.
- Lappen und Tücher nach Gebrauch zum Trocknen aufhängen. Nach jeder Einheit bei 60 °C in der Waschmaschine waschen oder gegen neue austauschen.
- Müll täglich entsorgen.



Helfererklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die oben genannten Hygieneregeln verstanden habe und diese beachten und einhalten werde.

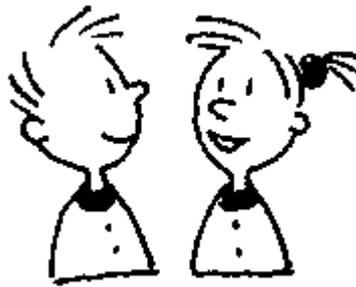
Ort, Datum

Unterschrift

Symbole für die Agenda



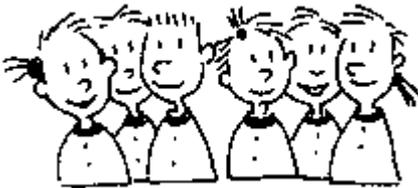
Einzelarbeit



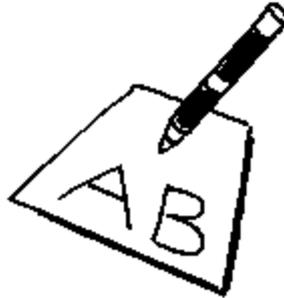
Tandem



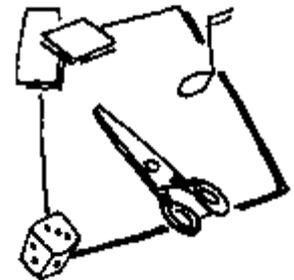
Gruppenarbeit



Plenum



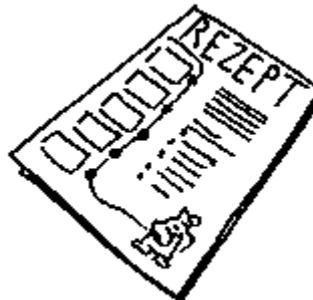
Arbeitsblatt bearbeiten



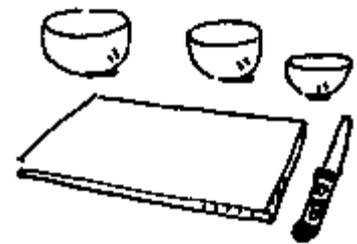
basteln, spielen, singen



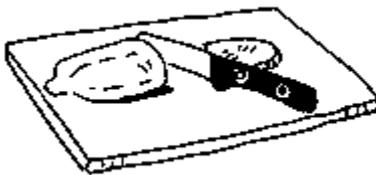
hygienisch arbeiten



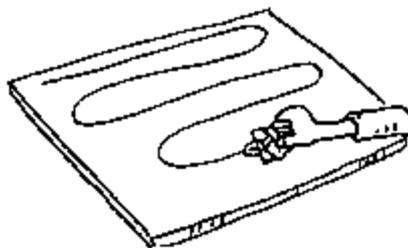
Rezept lesen, besprechen



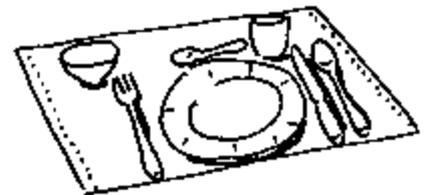
Arbeitsplatz einrichten



zubereiten



aufräumen, Tisch wischen



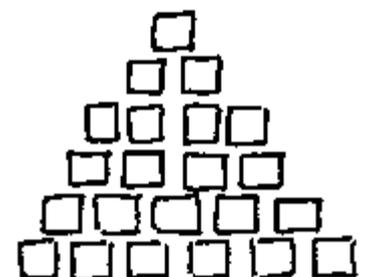
Tisch decken



gemeinsam genießen



Hausaufgaben besprechen



Rückblick

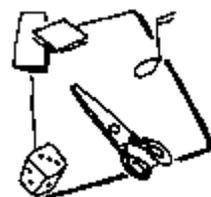
Das machen wir heute: Knackiger Gemüsespaß



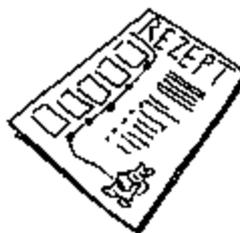
Hausaufgaben besprechen



Kater Cook kennen lernen/basteln



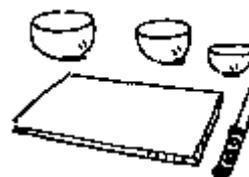
Rezept lesen



Hände waschen



Arbeitsplatz einrichten



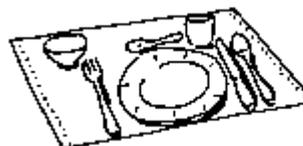
Knabbergemüse zubereiten.



Hausaufgaben aufschreiben



Tisch decken



Gemeinsam essen



Tische wischen





Inventarliste

Die Schul-Kochkiste

Bitte in der letzten Spalte die tatsächlich beschafften Mengen eintragen, z. B. für 30 Kinder und 6 Gruppen.

Gesamter Bestand:

Pro Kind

1 Schneidebrett	
1 Küchenmesser	
1 Tafelmesser	
1 Gabel	
1 Trinkbecher (für das Getränk zum Essen und den Milchmix)	
1 Frühstücksteller (für Rohkost, Nudelsalat, ...)	
1 Schälchen (für Obstquark, Obstsalat, ...)	
2 Teelöffel (für die Chefkochprobe)	

Pro Gruppe (à 5–6 Kinder)

1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel	
1 Abfallschüssel	
1 Schüssel (für 500 g Quark plus 250 g Obst)	
1 Schüssel (für 250 g Kräuterquark)	
1 Salatschüssel (für 4 Portionen Nudelsalat)	
1 bis 2 Servierplatten (für Brotgesichter und Knabbergemüse)	
1 großer Essteller	
2 Sparschäler	
1 Zitronenpresse	
1 Standreibe und 1 tiefer Teller	
1 Glas mit Schraubverschluss (zum Schütteln der Salatsoße)	
1 kleine Tasse	
1 Küchenschere	
1 Salatbesteck	
1 Servierlöffel	
1 Schneebesen	
1 Rührlöffel	
2 Esslöffel	
1 Teelöffel	

Pro Klasse

2 große Spülschüsseln	
1 Spülbürste aus Kunststoff	
1 Nagelbürste	



Die Schul-Kochkiste

Gesamter Bestand:

**Pro Gruppe*,
die Kartoffel-
brei macht:**

1 Kochtopf mit Deckel (passend für 7–8 mittelgroße Kartoffeln)	
1 Küchenwecker	
Topflappen	
1 Kartoffelstampfer	
1 Messbecher (für 150–200 ml)	
1 Kochlöffel	
1 große Servierschüssel	
1 Servierlöffel	

**Pro Gruppe*,
die Backofen-
kartoffeln
macht:**

1 große Schüssel (für 7–8 mittelgroße Kartoffeln in Würfeln)	
1 Küchenwecker	
Topflappen	
1 Pfannenwender	
1 große Servierschüssel	

Pro Klasse

1 Topfschwamm	
---------------	--

* In der Regel jede zweite Gruppe (à 5–6 Kinder).
Bitte prüfen, ob Backbleche vorhanden sind.



Einheit

1

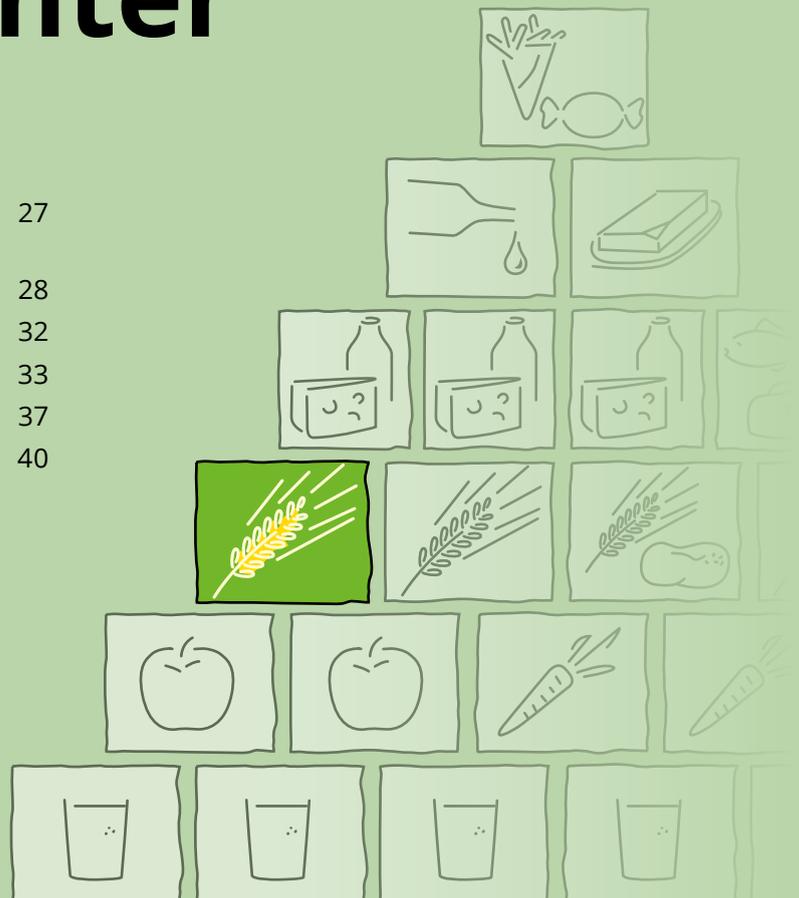


1

Lustige Brotgesichter

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	27
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	28
Unterrichtsvorbereitung	32
Unterrichtsverlauf	33
Ideenbörse	37
Materialien	40



Bereits in der ersten Doppelstunde zum Ernährungsführerschein arbeiten die SuS mit Lebensmitteln. Sie testen verschiedene Brotsorten, gestalten daraus lustige Brotgesichter und ergänzen sie zu einem ausgewogenen Frühstück. Dabei hilft ihnen Kater Cook und die Ernährungspyramide. Sie gibt den Kindern Orientierung bei der täglichen Lebensmittelauswahl und begleitet sie durch alle Führerscheinstunden.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verstehen die Kernbotschaften der Ernährungspyramide,
- nehmen Unterschiede zwischen den Brotsorten mit allen Sinnen wahr,
- benennen die Bestandteile eines Pyramidenfrühstücks,
- können Brotschreiben bestreichen und stellen ein Pyramidenfrühstück zusammen,
- erfahren, dass zum „Kochen“ auch Aufräumen, Reinigen und Spülen gehören.

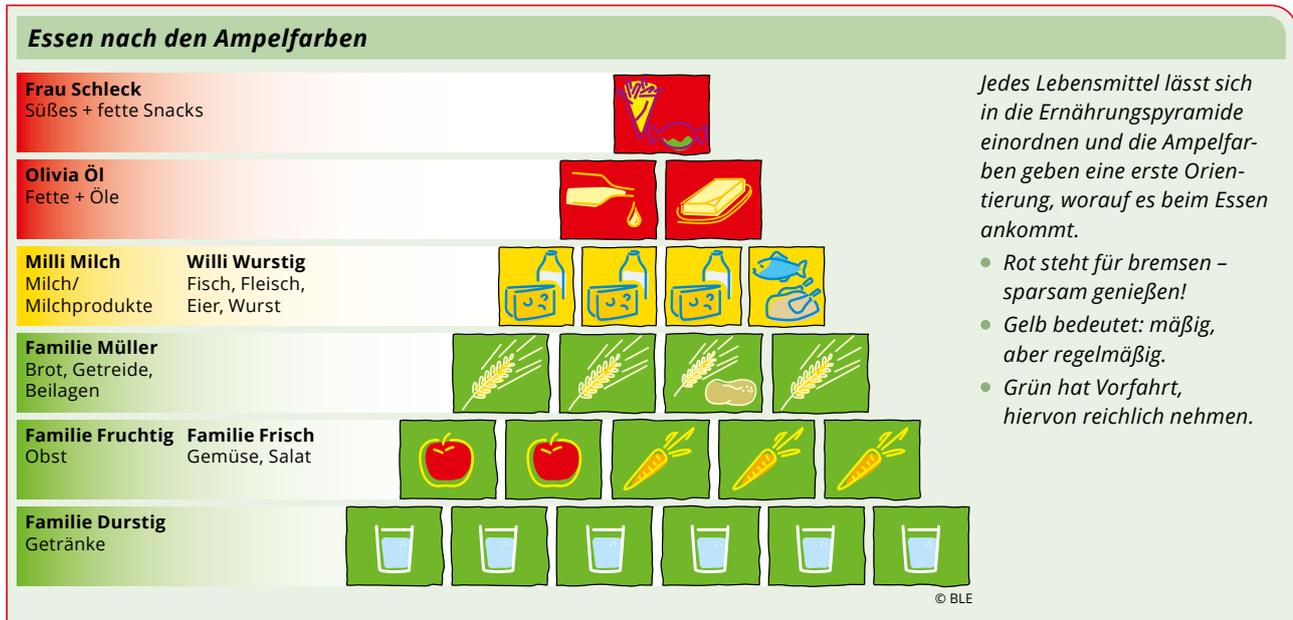
PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor Einheit 1	Kleingruppen bilden Mitbringaufträge für Einheit 1 verteilen	Klassengespräch	
1. Kater Cook und die Ernährungspyramide	Sympathiefigur Kater Cook vorstellen Ernährungspyramide einführen Pyramidenbewohner vorstellen und Lebensmittel zuordnen	Interaktive Geschichte	30 min
2. Der Brottest	Verschiedene Brotsorten nach Aussehen, Geruch, Geschmack vergleichen Mehlsorten und Körner den Brotsorten zuordnen	SinnExperiment, Klassengespräch	10 min
3. Brotgesichter zubereiten	Vollkornbrotscheiben verteilen Brotscheibe mit Frischkäse bestreichen Brot mit Gemüse dekorieren, sodass Gesichter entstehen Brotgesichter zum Pyramidenfrühstück ergänzen	Angeleitete Übung in Kleingruppen	20 min
4. Aufräumen, Arbeitsplatz reinigen	Aufräumen Demonstration: Wie reinige ich meinen Tisch? M13 „Fertig?“ einführen	Demonstration und Übung in Kleingruppen	10 min
5. Hausaufgaben anleiten	Mappe zum Ernährungsführerschein anlegen oder Schülerheft austeilen Hausaufgaben verteilen Ausblick auf Einheit 2 geben	Klassengespräch	5 min
6. Gemeinsam essen	Essen genießen	Übung	10 bis 15 min
3 bis 4 Tage vor Einheit 2	Mitbringaufträge für Einheit 2 verteilen	Klassengespräch	

© Fotos: H. Südhauß - BLE



Die Ernährungspyramide gibt Orientierung

In der ersten Doppelstunde zum Ernährungsführerschein lernen die Kinder die Pyramide kennen. Wenn die Kinder bei jedem Rezept die Zutaten in die Pyramide einordnen, merken sie, dass jedes Lebensmittel dort einen Platz hat. Kater Cook und die Familiennamen helfen, die Symbole für die Lebensmittelgruppen mit Leben zu füllen.



Jeder Pyramidenbaustein steht für eine Portion, beispielsweise fünf Portionen Obst und Gemüse, aber nur eine Portion Süßigkeiten. Die Portionsgröße orientiert sich an der eigenen Hand. Der Vorteil: Die Hand ist immer dabei. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt, dass der Bedarf je nach Alter und Geschlecht variiert.

- Ein Glas mit (etwa 150 ml bei 7- bis 9-jährigen) Inhalt passt in eine Hand.
- Eine Portion klein geschnittenes Gemüse oder Obst sind zwei Hände voll. Für großstückige Lebensmittel wie einen Apfel reicht eine Hand.
- Die Brotportion ist so groß wie die Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
- 1 Glas Milch oder ein Becher Joghurt passt in eine Hand.
- Die Fleisch- und Fischportion ist etwa so groß wie der Handteller.
- Für Süßigkeiten und Knabbereien muss eine Hand voll reichen.



Die eigene Hand – ein praktisches Maß für die Portionsgröße.

Die Portionsempfehlungen sind eine Orientierung. Nicht jeder Tag ist gleich und wer satt ist, ist satt. Das Portionsmaß lässt sich bei gemütlichen Mahlzeiten am Esstisch jedoch leichter umsetzen als beim Essen vor TV, Computer oder unterwegs. Daher wird beim Ernährungsführerschein großer Wert auf positive Esserlebnisse und eine schöne Essatmosphäre gelegt.

Zum Weiterlesen:
www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

! Tipps:

- Die Pyramide fächerübergreifend erarbeiten: Dann können Sie beim Ernährungsführerschein auf Vorwissen zugreifen und haben mehr Zeit für die Brotgesichter und das gemeinsame Essen.
- Das Pyramiden-Poster im Klassenzimmer hängen lassen und über das eingedruckte Foto ein Klassenfoto (Format 15 x 20) kleben, das die stolzen Führerscheinbesitzer zeigt. So werden die Kinder täglich an ihren Führerschein erinnert. Beim Klassenfrühstück und anderen Gelegenheiten können Sie immer wieder die Pyramide einbinden.

Mit allen Sinnen schmecken – Der Brottest

Hinter jedem Symbol in der Pyramide verbergen sich viele verschiedene Lebensmittel. So auch hinter dem Ähren-Symbol (Getreide). Dieses steht u. a. für die vielen Brotsorten. Welches Brot kennen die Kinder? Was mögen sie? Wie unterscheiden sich Brote in Aussehen, Geruch und Geschmack?

Um das herauszufinden, lädt Kater Cook die Kinder zu einem SinnExperiment mit drei Brotsorten ein. Mit dabei sind feines und grobes Vollkornbrot und ein Körnerbrot.

Zum Weiterlesen:

Rund ums Brot unter:
www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/brot



© Foto: P. Meyer – BLE



Beim SinnExperimentieren verfeinern die Kinder ihren Geschmack und lernen mit allen Sinnen zu genießen.

Der Brottest läuft nach dem Schema des SinnExperimentierens ab. Dabei lernen die Kinder Lebensmittel nacheinander mit allen Sinnen zu erfassen: Augen, Ohren, Hände, Zunge. Erst wenn sie alle Sinnesindrücke aufgespürt haben, entscheiden sie subjektiv: „Schmeckt mir!“ oder „Schmeckt mir nicht so gut!“ Hier gibt es kein richtig oder falsch, denn Geschmäcker sind bekanntlich verschieden. Wenn Kinder feines und grobes Vollkornbrot nach der Sinneserfahrung ablehnen, müssen sie es nicht essen. Sie können für ihr Brotgesicht Körnerbrot verwenden.

Anders als viele Kinder vermuten, ist nicht jedes dunkle Brot ein Vollkornbrot. Im Vollkornbrot müssen auch nicht zwangsläufig ganze, grobe Körner erkennbar sein. Oft sind die Schalen des Korns so fein vermahlen, dass sie weder sichtbar noch beim Essen spürbar sind. Zahlreiche „Körnerbrote“ mit ganzen Körnern oder Samen auf der Kruste sind sogenannte Spezialbrote und keine Vollkornbrote. Viele bestehen aus einer Mischung aus hellem Weizenmehl und anderen Mehlsorten (z. B. Roggen). Wer sichergehen will, muss im Geschäft nachfragen oder im Zutatenverzeichnis nachschauen.

SinnExperimentieren: So werden Kinder zu Feinschmeckern

Bei dieser Methode erweitern die Kinder ihren Geschmackssinn, lernen das Essen zu genießen und wertzuschätzen. Sie entdecken feine Unterschiede und die Vielfalt der Lebensmittel. Diese Methode weckt die Lust auf Neues und lässt sich auch beim gemeinsamen, genussvollen Essen einsetzen.

Die Spielregeln

1. Wir setzen unsere Sinne ein: Erst sehen, dann riechen, dann fühlen, dann schmecken.
2. Wir kosten in Ruhe und probieren alles.
3. Jeder entscheidet für sich und füllt seine Tabelle aus.
4. Erst ganz zum Schluss urteilt jeder für sich, wie gut es ihm schmeckt.



Vom Brotgesicht zum Pyramidenfrühstück

Nach dem Brottest bereitet jedes Kind aus einer Scheibe Brot sein Brotgesicht zu. Im nächsten Schritt ergänzen die Kinder ihr Brotgesicht zum Pausenfrühstück. Da die Gemüsedeko im Brotgesicht noch keine Gemüseportion ist, essen sie die restliche Rohkost und ihr mitgebrachtes Obst zum Brot. Zu trinken gibt es Wasser oder mitgebrachten ungesüßten Früchtetee. Wasser ist übrigens der beste Durstlöcher: Ein Wasserangebot in der Klasse motiviert die Kinder zum Trinken während der Schulzeit.

Es hat sich gezeigt, dass sich die Brotgesichter schnell zu den Frühstücksrennern entwickeln. Doch es gibt viele andere Frühstücke, die genauso ausgewogen sind. Deshalb leiten die Kinder aus ihrem Frühstück ab, welche Pyramidenbausteine zu einem Fitmacher-Frühstück gehören.



Das selbst zubereitete Essen macht stolz und motiviert, Neues zu probieren. Eine schöne Essatmosphäre steigert den Genuss.

- 1 Scheibe Brot, 1 Brötchen oder ungesüßte Frühstücksflocken – am besten aus Vollkorn,
- 1 Portion Milch, Käse oder Joghurt,
- 1 Portion Gemüse oder Obst – entsprechend der Saison,
- 1 großes Glas Wasser oder ungesüßter Tee.

Für das Pyramidenfrühstück ergibt sich damit folgende Formel:



In der Formel werden solche Lebensmittel betont, die für die Nährstoffversorgung wichtig sind und die Kinder gerne mal vergessen. Schulbrote können natürlich mit Margarine oder Butter bestrichen und/oder mit Wurst belegt sein, obwohl diese Lebensmittel in der Frühstücksformel nicht

auftauchen. Entscheidend ist, dass die Kinder erkennen, was aus der Formel fehlt, und dieses bei anderen Mahlzeiten ausgleichen. Sie verstehen, dass Müsliriegel, Kinderprodukte und andere Süßigkeiten keine Pyramidenfrühstücke sind. Darin steckt weder eine Milch- oder Getreideportion, sondern sie sind eine Portion Süßes.

! Tipp:

Wenn Ihre Schule am EU-Schulprogramm teilnimmt, können die Kinder mit der Schulmilch und der Portion Obst und Gemüse ihr Pausenbrot zu einem Pyramidenfrühstück ergänzen.

Gemeinsam mit Genuss frühstücken

Schön wäre es, wenn das Pyramidenfrühstück bei den Kindern zur Gewohnheit wird. Genauso wichtig wie das Essen ist die Essatmosphäre. Kinder wollen in Ruhe essen und Gemeinschaft positiv erleben. Das gelingt, wenn sich alle an vereinbarte Regeln halten. Falls den Kindern die Essatmosphäre nicht gefällt, dann ist die erste Einheit der richtige Zeitpunkt, gemeinsam mit den Kindern Tischregeln festzulegen. In der fünften Einheit wird die Esskultur in Vorbereitung auf das Essen mit Gästen vertieft.

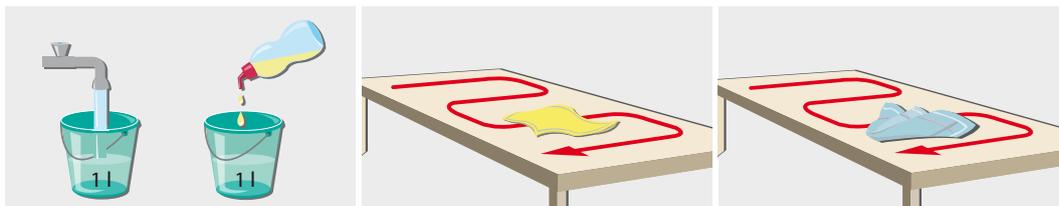
Das Klassenfrühstück ist immer wieder eine gute Gelegenheit, über das Pausenbrot zu sprechen. Je häufiger sich die SuS über den Inhalt ihrer Frühstücksdose Gedanken machen, desto eher werden sie ein Pyramidenfrühstück mitbringen. Jedes Kind entscheidet selbst, wie viel Hunger es hat, ob es lieber zu Hause ausgiebig und in der Schule wenig isst oder umgekehrt. Wer satt ist, packt den Rest in seine Brotdose, um ihn zu Hause zu essen.

Ohne Hygiene läuft nichts

Wer mit Lebensmitteln umgeht, muss hygienisch einwandfrei arbeiten – auch Kinder, die den Ernährungsführerschein machen. Deshalb lehrt Kater Cook die Kinder peu à peu alle wichtigen Hygieneregeln. In dieser Einheit ist Hygiene noch ein unterschwelliges Thema. Dennoch arbeiten die Kinder mit sauberen Händen und lernen, die Tische sauber zu wischen, den Müll zu entsorgen und je nach Möglichkeiten auch richtig zu spülen. Ab der zweiten Einheit geht es richtig los: mit gründlichem Händewaschen, sauberer Schürze, sauberen Geschirrtüchern, der Lebensmittelhygiene und kindgemäßen Erklärungen.

! Tipps:

- Kater Cook in Lebensgröße basteln (S. 37). Vorlagen gibt es in Farbe oder schwarz-weiß.
- Mit den Sprechblasen (S. 37) den Fertig-Check einführen.



Zuerst mit Spülwasser, dann mit klarem Wasser und zum Schluss trocken wischen.

Richtig spülen – in der Schule oder zu Hause

Nach dem Essen müssen schmutziges Geschirr gespült und alle Arbeitsgeräte gereinigt werden. In Schulen mit Schulküche oder Küchenzeile können die Kinder dort spülen. Ist das nicht möglich, nehmen sie ihr Geschirr zum Spülen mit nach Hause. Fürs Spülen in der Schule und für zu Hause ist die kindgemäße Anleitung M17 „Spülen mit Kater Cook“ vorgesehen.

Hier die Arbeitsschritte mit kurzen Erläuterungen:

- 1. Geschirr sortieren und grobe Speisereste entsorgen.**
Stark verschmutzte Geschirrtteile mit wenig kaltem Wasser vorspülen; Angetrocknetes und Eingebanntes in möglichst heißem Wasser mit wenig Spülmittel einweichen.
- 2. Spülbecken mit möglichst heißem Wasser etwa halb voll laufen lassen.**
- 3. Spülmittel entsprechend der Dosierungsanleitung zugeben.**
So lösen sich Fett, Eiweiß und Stärke besser.
- 4. Geschirr mit Spülbürste spülen.**
Zuerst das weniger schmutzige Geschirr, zum Schluss das schmutzigste.
- 5. Geschirr mit klarem, kaltem Wasser nachspülen.**
Das entfernt Spülmittelreste.
- 6. Geschirr mit sauberem Tuch abtrocknen.**
- 7. Arbeitsplatz aufräumen.**
Wasser ablassen, Geschirr wegräumen. Spülbecken, Abtropffläche und Abstellflächen mit Wischlappen, warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Wischlappen auswaschen, auswringen und mit den Geschirrtüchern aufhängen.

3 BIS 4 TAGE VOR DER EINHEIT

M09 Mitbringauftrag „Lustige Brotgesichter“ an SuS verteilen. Je 5 bis 6 Kinder bilden eine Kleingruppe und einigen sich untereinander, welches Kind welche Materialien mitbringt. Diese Gruppeneinteilung bleibt bis zur letzten Einheit bestehen.

Falls die Kinder in den ersten beiden Schulstunden Brotgesichter herstellen, brauchen sie an diesem Tag nur ein Frühstück aus Obst und einem Getränk mitzubringen.



MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M10 ☞ Ich heiße Kater Cook → zur Projektion

M11 ☞ Die Bewohner der Pyramide → Namen auseinanderschneiden

M13 ☞ **Fertig?** → zur Projektion

Schülerheft oder Kopien für die Mappen der SuS

M10 ☞ Ich heiße Kater Cook

M12 ☞ **Ich teste Brot**

M13 ☞ **Fertig?**

M14 ☞ **Rezept: Lustige Brotgesichter**

M18 ☞ **Meine Rezepte**

M15 ☞ **HA-Tipp: Fit mit der Pyramide**

M16 ☞ **HA-Tipp: Wer ist der echte Kater Cook?**

M17 ☞ **Spülen mit Kater Cook**

Differenzierungen, Lösungen

M12 ☞ Ich teste Brot

M12 Beschreibungshilfen: Ich teste Brot

M14 ☞ Rezept: Lustige Brotgesichter

M15 ☞ Fit mit der Pyramide

M15 Lösung: Fit mit der Pyramide

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
- ggf. abwaschbare Tischdecken
- im Waschraum: Seife, Einweghandtücher
- Lebensmittelverpackungen, z. B. Müsliriegel, süße Schnitten, Nuss-Nougat-Creme ...
- 3 Brotkörbe
- 3 Schildchen mit Brot 1, Brot 2, Brot 3
- je 1 Schraubglas mit Weizenmehl Type 405, Vollkornmehl, ganzen Getreidekörnern
- 1 geschnittenes Körnerbrot
- 1 geschnittenes fein gemahlene Vollkornbrot
- 1 geschnittenes grobes Vollkornbrot
- 5 rote Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
- 5 Möhren, in Scheiben geschnitten
- 2 Salatgurken, in Scheiben geschnitten
- 1 Bund gewaschener Schnittlauch

Tip: Brote möglichst frisch vom Bäcker kaufen.

Da die Kinder erst in der zweiten Einheit lernen, das Gemüse zu waschen und zu zerkleinern, wird empfohlen, dass Sie es klein geschnitten und auf 5 oder 6 Frischhaltedosen verteilt mitbringen. So bekommt jede Gruppe eine Dose mit unterschiedlichem Gemüse. Den Schnittlauch möglichst extra verpacken.

VOR UNTERRICHTSBEGINN

- Pyramiden-Poster aufhängen.
- Mülleimer und zwei kleine Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spülmittel) am Waschbecken bereithalten.
- SuS auffordern, sich vor dem Unterricht im Waschraum vor den Toiletten die Hände gründlich mit Seife zu waschen.
- Tische in Gruppen zusammenstellen. Abwaschbare Tischdecken oder abwaschbare Tischsets auflegen oder die Kinder beauftragen, ihre Tische zu reinigen.

1. Kater Cook und die Ernährungspyramide

Interaktive Geschichte (30 min)

Die Ernährungspyramide mit ihren acht Lebensmittelgruppen gibt den Kindern Orientierung für ihr tägliches Essen und Trinken. Jedes Lebensmittel lässt sich dort einordnen. An der Anzahl der Bausteine und Ampelfarben lesen die Kinder ab, wie viele Portionen empfohlen werden. Diese werden mit der Hand gemessen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Im Klassengespräch Kater Cook vorstellen:

- Er heißt: Kater Cook, ist 9 Jahre alt.
- Er sieht so aus: M10 „Ich heiße Kater Cook“.
- Seine Hobbys: Am liebsten werkelt er in der Küche. Er kann aber auch Einrad fahren, ...
- Seine besten Freunde: Familie Durstig, Familie Frisch, Familie Fruchtig, Familie Müller, Milli Milch, Willi Wurstig, Olivia Öl und Frau Schleck.

Die Kinder können auch eigene Namen für die Pyramidenbewohner erfinden oder anstelle der Namen die Lebensmittelgruppen als solche benennen.

Geschichte vom Pyramidenhaus erzählen:

Dabei das Pyramiden-Poster einbeziehen: *Die Freunde von Kater Cook wohnen in einem ganz besonderen Haus. Es sieht aus wie eine Pyramide. Kater Cook besucht sie sehr oft und immer, wenn er Lebensmittel für seine Rezepte braucht. Denn im Pyramidenhaus bekommt er alles: Wasser, Brot, Äpfel, Milch, ...*

Wollt ihr die Pyramidenbewohner einmal näher kennen lernen?

Die Lebensmittelgruppen erarbeiten:

Wie heißt die Familie? In welcher Etage wohnt sie? Welches Türschild (= Symbol) hat die Familie? Welche Lebensmittel gibt es dort?

Beispiel: Familie Durstig wohnt ganz unten. Kater Cook besucht sie oft, weil er dort etwas zu trinken bekommt. Sechsmal am Tag (Bausteine laut abzählen) ist er dort, um etwas zu trinken. Anschließend heftet ein Kind das Namensschild zum Baustein auf das Pyramiden-Poster.

Input zu den Ampelfarben und Handportionen:

Woran erinnern euch die Farben: rot, gelb, grün?
Welche Bedeutung hat die Ampel im Straßenverkehr?
Was heißen die Farben in der Pyramide?

Jeder Baustein steht für eine Portion; eine Portion ist das, was in eine Hand passt (kleine Hände = kleine Portion, große Hände = große Portion).

Die Geschichte weiterführen und das Gelernte festigen:

Heute will Kater Cook mit uns lustige Brotgesichter machen. Er hat schon alles besorgt: Brot, Paprika, Frischkäse, Möhren und Gurke (mitgebrachte Lebensmittel auspacken). Bei welchen seiner Freunde hat Kater Cook diese Lebensmittel bekommen? SuS ordnen die mitgebrachten Lebensmittel in die Pyramide.

Anschließend sortieren sie auch beliebte Kinder-Produkte wie Müsliriegel, süße Schnitten, Nuss-Nougat-Creme, Limonaden in die Pyramide ein. Wo haben sie ihren Platz? Sie gehören zu Frau Schleck in die Pyramidenspitze!

MATERIAL

M10 Ich heiße Kater Cook → zur Projektion

M11 Namensschilder: Die Bewohner der Pyramide

mitgebrachte Lebensmittel:

- Brot
- Frischkäse
- geschnittenes Gemüse
- Wasser, ungesüßter Früchtetee

Lebensmittelverpackungen, z. B. Müsliriegel, süße Schnitten, Nuss-Nougat-Creme, Limonade ...



© Fotos: M. Ebersoll - BLE



2. Der Brottest

SinnExperiment und Klassengespräch (10 min)

Beim Brottest geht es darum, dass die Kinder zuerst möglichst objektiv mit ihren Sinnen die Brotunterschiede erkennen und beschreiben. Erst danach bewerten sie nach ihrem Geschmack. Dabei erfahren sie, dass Vollkornbrot grobkörnig oder ganz fein, ohne sichtbare Körner sein kann. Sie erkennen auch, dass Vollkornbrot alle Bestandteile des Korns enthält und deshalb besonders wertvoll ist.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Geschichte fortsetzen:

Kater Cook liebt das Pyramidenhaus. Hier gibt es so viele verschiedene Sachen: Gurken, Radieschen, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi ... zu jeder Jahreszeit ein anderes Gemüse. Auch bei Familie Müller kann er immer neue Brotsorten entdecken. Heute Morgen konnte er sich nicht entscheiden. Deshalb hat er drei verschiedene Brote mitgenommen, um sie in aller Ruhe zu Hause zu kosten. Ob die Brote wohl alle gleich schmecken?

Welche Brote kennt ihr? Welches Brot gibt es zu Hause? Wie schmeckt es? Diese Fragen leiten zum Brottest über.

Zwei oder drei Brotsorten testen:

Auf dem Gruppentisch liegt ein Schneidebrett mit einem Tafelmesser. Jeder Gruppentisch erhält eine Scheibe Brot (Probe 1). Sie wird so geteilt, dass jedes Kind ein Stück zum Probieren hat.

M12 „Ich teste Brot“ austeilen oder im Schülerheft aufschlagen.

Test mit einer Brotsorte anleiten: sehen, riechen, schmecken, bewerten.

SuS füllen die erste Spalte des Arbeitsblatts aus.

Danach testen sie selbstständig die beiden anderen Brotsorten.

Oder die Kinder testen als dritte Sorte ihr Brot zu Hause und schreiben ihre Eindrücke in die Tabelle.

Brottests auswerten im Klassengespräch:

Wie schmecken die Brotsorten? Welche Unterschiede habt ihr festgestellt? SuS beschreiben und erkennen, dass jedes Kind eigene Vorlieben hat.

Erklärung und Vertiefung:

Schraubgläser mit Vollkornmehl, Auszugsmehl und ganzen Körnern präsentieren und mit Fragen verknüpfen:

- Wie unterscheidet sich der Inhalt der Gläser? (Farbe, Grobheit, ...)
- Woraus wird echtes Vollkornbrot gebacken?
- Was ist Körnerbrot? Antwort: Körnerbrot wird aus viel Auszugsmehl, wenig Vollkornmehl und einigen ganzen Körnern gemacht. Das ist kein Vollkornbrot. SuS ordnen die Gläser den Brotsorten zu.

MATERIAL

M12 Ich teste Brot

- 3 Brotkörbe
- 3 Schildchen mit Brot 1, Brot 2, Brot 3

pro Gruppe:

- 1 Scheibe von jeder Brotsorte
- 1 Schneidebrett
- 1 Tafelmesser

je 1 Schraubglas mit

- Weizenmehl Type 405
- Vollkornmehl
- ganzen Getreidekörnern



DIFFERENZIERUNGEN

M12 Ich teste Brot

- M12 Beschreibungshilfen: Ich teste Brot



© Fotos: K. Arras - BLE

3. Brotgesichter zubereiten

Angeleitete Übung in Kleingruppen (20 min)

Die SuS bereiten sich selbst ein ausgewogenes Frühstück zu. Dazu stellen sie ein Brotgesicht her, überprüfen es anhand der Frühstücksformel und ergänzen es zu einem fitmachenden Pyramidenfrühstück.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG	MATERIAL
<p>Brotgesichter zubereiten: SuS stellen den Frischkäse und das klein geschnittene Gemüse auf ihren Gruppentisch. Vor jedem Kind liegen ein Schneidebrett und ein Tafelmesser. Jedes Kind wählt die Scheibe Brot, die es essen möchte. SuS bestreichen ihre Brotscheibe mit Frischkäse und gestalten mit dem Gemüse ein Brotgesicht. Das Rezept bekommen die SuS am Ende der Stunde für zu Hause.</p> <p>Pyramidenformel erarbeiten im Klassengespräch: SuS untersuchen ihr Brotgesicht mit Blick auf die Pyramide und vergleichen die Mengen mit der eigenen Hand (Portionsmaß). Lösung: Die Brotscheibe entspricht einer Getreideportion, der Frischkäse kann als Milchportion gelten, aber die Gemüseportion (Gesicht) ist noch zu klein. Deshalb legt jedes Kind einige Scheiben Gurken, eine Möhre oder einige Streifen Paprika auf sein Brett. Anstelle von Gemüse darf es auch Obst sein. Wie die Kinder aus der Geschichte wissen, trinkt Kater Cook zu jedem Essen etwas, am liebsten Wasser. Welches Wasser mögt ihr am liebsten? Mineralwasser, Trinkwasser oder lieber ungesüßte Früchtetees? SuS stellen ihr Getränk zum Frühstück. Milch zählt nicht als Getränk! Dann entwickelt die Klasse gemeinsam die Formel fürs Pyramidenfrühstück an der Tafel.</p>	<p>pro Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Päckchen Frischkäse Dose mit Paprikastreifen, Möhren- und Gurkenscheiben, Schnittlauch 1 Küchenschere <p>pro Kind:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Scheibe Brot Schneidebrett Tafelmesser <p>Getränk, am besten Wasser</p>

4. Aufräumen, Arbeitsplatz reinigen

Demonstration und Übung in Kleingruppen (10 min)

Zum Kochen gehören Aufräumen, Arbeitsplatz reinigen und die benutzten Arbeitsgeräte spülen. Da im Klassenzimmer Arbeits- und Essplatz identisch sind, wird vor dem Essen aufgeräumt: Die SuS stellen ihre Frühstücke beiseite und reinigen ihre Tische. Beim Essen verwenden sie ab der nächsten Einheit ein Geschirrtuch als Unterlage. Darin verschwinden nach dem Essen schmutziges Geschirr und Krümel; ein erneutes Sauberwischen entfällt.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG	MATERIAL
<p>Klassengespräch: Was heißt „fertig“? Was macht ihr zu Hause, wenn ihr in der Küche gewerkelt und am Tisch gegessen habt? Wie macht ihr den Arbeits- und Essplatz sauber? M13 „Fertig?“ präsentieren und die fünf Arbeitsschritte erarbeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbeitsgeräte und Geschirr wegräumen und spülen. Wenn in der Schule nicht gespült werden kann, dann verpacken die SuS ihr Geschirr und spülen zu Hause. Abfälle in den Mülleimer. Reste kühlen, damit sie nicht verderben. Arbeits- und Essplatz gründlich reinigen. Lappen und Wischtücher zum Trocknen aufhängen. Sie müssen regelmäßig gewaschen werden. <p>Tische reinigen demonstrieren und in Kleingruppen üben: SuS stellen ihre Brotgesichter beiseite und räumen ihre Tische leer. Demonstrieren Sie der Klasse, wie man einen Tisch reinigt: Wischlappen in warmes Wasser (mit Spülmittel) tauchen, auswringen, in schlangenförmigen Bewegungen über den Tisch wischen, in klarem Wasser ausspülen, auswringen, nochmals Tisch abwischen. Den Tisch mit dem sauberen Geschirrtuch trockenwischen. Zuletzt ausgespülten Wischlappen und Geschirrtuch zum Trocknen aufhängen. Kleingruppen reinigen ihre Tische.</p> <p>Tipp: Wenn Sie die gemeinsame Mahlzeit ans Ende der Doppelstunde legen, können Sie das Essen auf die anschließende Pause ausdehnen.</p>	<p>M13 Fertig? zur Projektion</p> <p>zentral am Waschbecken:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Eimer mit warmen Wasser und Spülmittel 1 Eimer mit warmem, klarem Wasser 1 Mülleimer <p>pro Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wischlappen Geschirrtuch (s. Mitbringauftrag der SuS) 

5. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Mappe anlegen oder Schülerheft beschriften:

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

Das Rezept animiert die SuS, die Brotgesichter zu Hause nachzumachen. Die Rezepte gibt es in zwei Varianten. Anders als im Schülerheft sind in der vereinfachten Variante die Arbeitsgeräte abgebildet und die Bilder direkt den Arbeitsschritten zugeordnet.

Hausaufgaben kurz besprechen, dazu einige Hinweise:

- M15 Fit mit der Pyramide: festigt die Pyramidenbotschaften.
- M16 Wer ist der echte Kater Cook? Diese Aufgabe bereitet auf die nächste Einheit vor. Da dreht sich alles um Kater Cook-Startklar und Familie Frisch.
- M18 Meine Rezepte: Immer wenn die Kinder zu Hause ein Rezept nachkochen, können sie auf ihrer Kopie ihre Bewertung eintragen.

Alternative:

M16 Wer ist der echte Kater Cook? Die HA weglassen und die Startklar-Fragen als Tandemübung zu Beginn von Einheit 2 wiederholen, s. Differenzierungen S. 69.

MATERIAL

Schülerheft „Fit für die Küche“ oder mitgebrachte Mappe

- M10 Ich heiße Kater Cook (= Deckblatt für die Mappe)
- M18 Meine Rezepte
- M13 Fertig?
- M14 Rezept: Lustige Brotgesichter
- M17 Spülen mit Kater Cook
- M15 HA-Tipp: Fit mit der Pyramide
- M16 HA-Tipp: Wer ist der echte Kater Cook?



DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

- M14 🍷 Rezept: Lustige Brotgesichter
- M15 🍷 Fit mit der Pyramide
- M15 Lösung: Fit mit der Pyramide

6. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Essplatz vorbereiten:

SuS stellen ihre Brotgesichter, die zusätzliche Portion Gemüse, das mitgebrachte Obst und ein Getränk auf ihren Essplatz.

Mit Genuss essen:

Nach einem Startritual beginnen die Kinder zu essen. Wichtig dabei sind eine gute Stimmung und die gemeinsam vereinbarten Tischregeln.

Auswertung und Reflexion:

Wie hat euch euer Pyramidenfrühstück geschmeckt?
Welches Pyramidenfrühstück wollt ihr morgen mitbringen?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es. **Oder:** Die SuS packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

MATERIAL

pro Kind:

- das fertige Brotgesicht
- eine Portion Gemüse oder Obst
- Wasser

KATER COOK BASTELVORLAGE

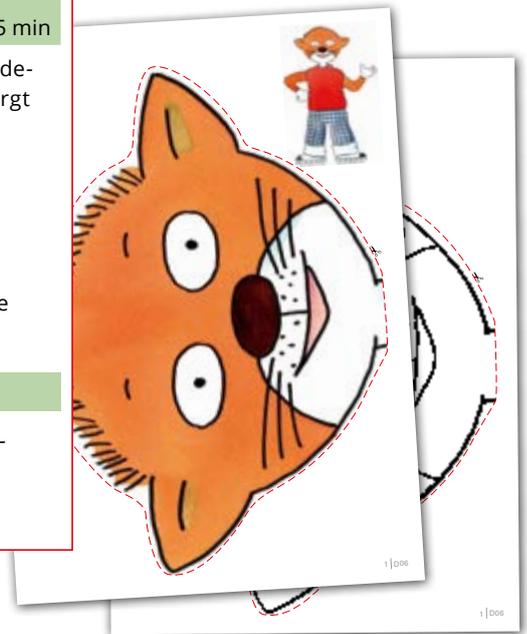
Einführung der Figur → Kunst

45 min

Einen lebensgroßen Kater Cook basteln: Er ist Ausgangspunkt für verschiedene Unterrichtsaktivitäten im Plenum und in der Gruppe. Beispielsweise sorgt er beim Startklar- und Fertig-Check für Interaktion und bezieht alle Kinder ein. Die zusätzlichen Teile für den Hygiene-Check (Kochmütze, Schürze, Geschirrtuch ...) laminieren und mit Klettband, Magneten oder Klebepads versehen. So lassen sie sich immer wieder am Kater Cook befestigen. Hängen Sie die Figur an die Klassentür. Zusammen mit den Sprechblasen „Startklar“ und „Fertig“ beginnen bzw. beenden die Gruppen ihre Praxisstunde (siehe unten). Dieses Ritual wird schnell zur Routine und fördert die Selbstständigkeit.

Personenbeschreibung → Deutsch

Personenbeschreibung von Kater Cook verfassen, z. B. mit dem lebensgroßen Kater oder auf der Basis von M16 „Wer ist der echte Kater Cook?“ Letzteres schärft zusätzlich den Blick für die Hygienebotschaften.



SPRECHBLASEN „FERTIG“?

Einführung des Fertig-Checks

10 min

Mit den sechs plakativen Begriffen der Sprechblasen zu „Fertig“ können Sie die Aufräumarbeiten einführen. Im Plenum oder in arbeitsteiliger Gruppenarbeit formulieren die SuS passende Fragesätze (Sprachförderung) und kontrollieren sie selbstständig mithilfe der Lösungen auf der Rückseite der Sprechblasen.

Die Sprechblasen eignen sich auch als Ergänzung zum lebensgroßen Kater Cook. Welche Fragen könnte Kater Cook den SuS am Ende der Stunde stellen? Die Antworten werden gesammelt und in Form der sechs Sprechblasen dem Kater Cook-Starschnitt an der Tafel zugeordnet.



WAS HEIßT „FERTIG“?

Sicherung, Wiederholung

15 min

Variante zu den Sprechblasen: Das Arbeitsblatt gibt es in zwei Niveaustufen, die den unterschiedlichen Sprachstand der SuS berücksichtigen. Sie können je nach Zeitbudget im Unterricht oder als Hausaufgabe bearbeitet werden. Das Lösungsblatt ermöglicht die selbstständige Kontrolle.



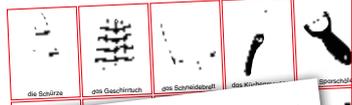
REZEPT-DOMINO

Differenzierung nach Arbeitstempo für die Schnellen nach dem Fertig-Check 10 min

Zum Überbrücken der Zeit spielen schnellere SuS das Rezept-Domino. Sie finden selbstständig die Arbeitsreihenfolge heraus und setzen sich mit den Arbeitsschritten auseinander. Das Spiel ermöglicht Selbstkontrolle über das Lösungswort (= Brotgesichter).

Vorgangsbeschreibung → Deutsch

SuS schreiben in der Ich-Form auf, wie sie ihr Brotgesicht herstellen. Sie achten auf abwechslungsreiche Überleitungen.

**Lernplakat:
Arbeitsgeräte in der Küche****Wie heißen die Arbeitsgeräte? Memo****ARBEITSGERÄTE IN DER KÜCHE**

Lernplakat 10 min

Zur Einführung der Arbeitsgeräte ist es sinnvoll, alle Geräte im Original zu demonstrieren. Die SuS können ihr Vorwissen einbringen, indem sie ihnen bekannte Arbeitsgeräte benennen.

Die Geräte-Abbildungen vergrößern und daraus ein Lernplakat erstellen. Durch eine dauerhafte Visualisierung im Klassenraum wird der Fachwortschatz gesichert.

Tipp: Als Hilfe für die Erarbeitung der Arbeitsgeräte beim Rezept „Frischer Obstsalat“ (s. Hausaufgabe Einheit 2) einsetzen.

WIE HEIßEN DIE ARBEITSGERÄTE?

Memospiel 10 min

Die SuS trainieren beim Memospiel den Fachwortschatz für 12 Arbeitsgeräte. Das Lernplakat dient als Lösung. Entweder basteln die SuS ihr eigenes Memo oder Sie halten einige laminierte Spielsätze bereit.

Tipp: Diese Memokarten lassen sich auch bei den Rezepten einsetzen: Die SuS erhalten nur die Beschreibung der Zubereitung und leiten aus den Arbeitsschritten ab, welche Geräte sie brauchen. Wenn Sie nur die Zubereitungsschritte in Textform anbieten, wird die Aufgabe anspruchsvoller.

**TISCHSETS ODER MEMOS BASTELN**

→ Kunst

Im Kunstunterricht können sich die SuS kreativ mit den Lerninhalten auseinandersetzen, wenn sie z. B.

- ein Tischset mit der Pyramide gestalten.
- ein Memospiel mit ihrem Lieblingsobst und -gemüse basteln: Dazu Lebensmittelbilder aus Prospekten ausschneiden, auf Kärtchen kleben und die Gegenkarte mit dem Lebensmittelnamen beschriften. Fertige Obst- und Gemüse-Memos gibt es als Download.

**BEWEGUNGSSPIEL**

Obstsalatsspiel mit Pyramidenbewohnern: Die SuS bekommen Lebensmittel aus den Familien zugeordnet. Dann wird eine Familie aufgerufen und alle aus der Familie tauschen ihre Plätze.

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____

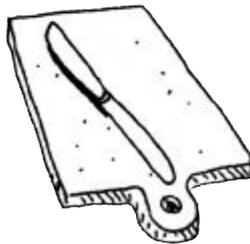
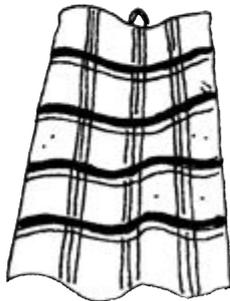
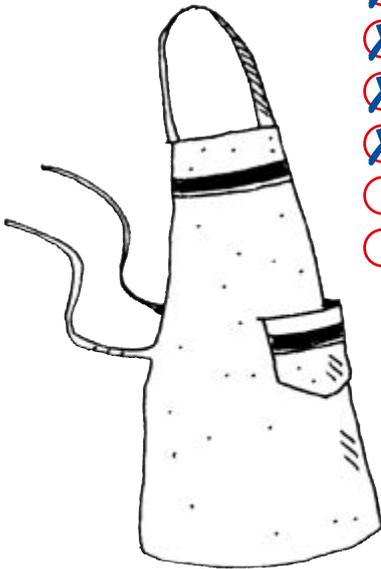


Wir machen lustige Brotgesichter

Kreuze an!

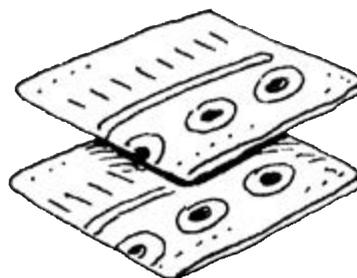
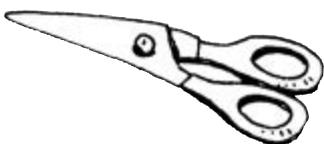
**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Schneidebrett
- 1 Tafelmesser
- 1 Portion Obst für mich zum Essen
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee
- 1 Mappe



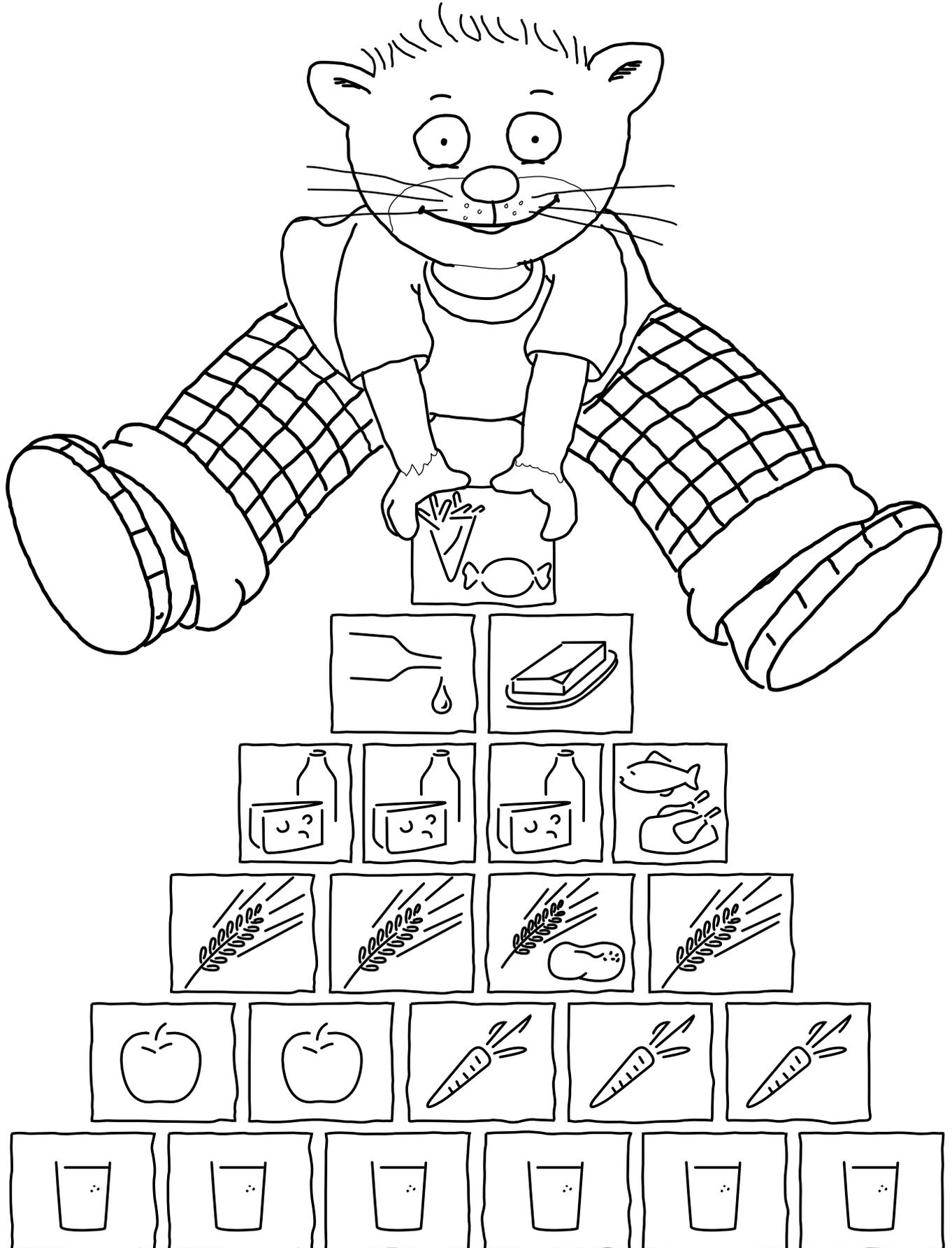
**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 1 saubere Küchenschere
- 1 Päckchen (200 g) Frischkäse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)





Ich heiße Kater Cook





Die Bewohner der Pyramide



Familie
Durstig

Familie
Müller

Familie
Frisch

Familie
Fruchtig

Milli
Milch

Willi
Wurstig

Olivia
Öl

Frau **Schleck**



Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an.
Schließe die Augen und rieche daran.
Probiere von jedem ein Stückchen.
Fülle die Tabelle aus.



	Brot 1	Brot 2	Brot 3
Wie sieht das Brot aus?	_____	_____	_____
Wie riecht das Brot?	_____	_____	_____
Wie schmeckt es?	_____	_____	_____
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.			

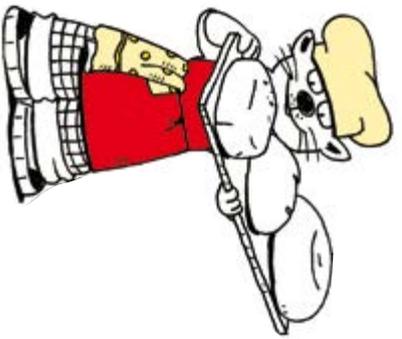


Name: _____



Ich teste Brot

Sieh dir jedes Brotstück genau an. Schließe die Augen und rieche daran. Probiere von jedem ein Stückchen. Fülle die Tabelle aus.



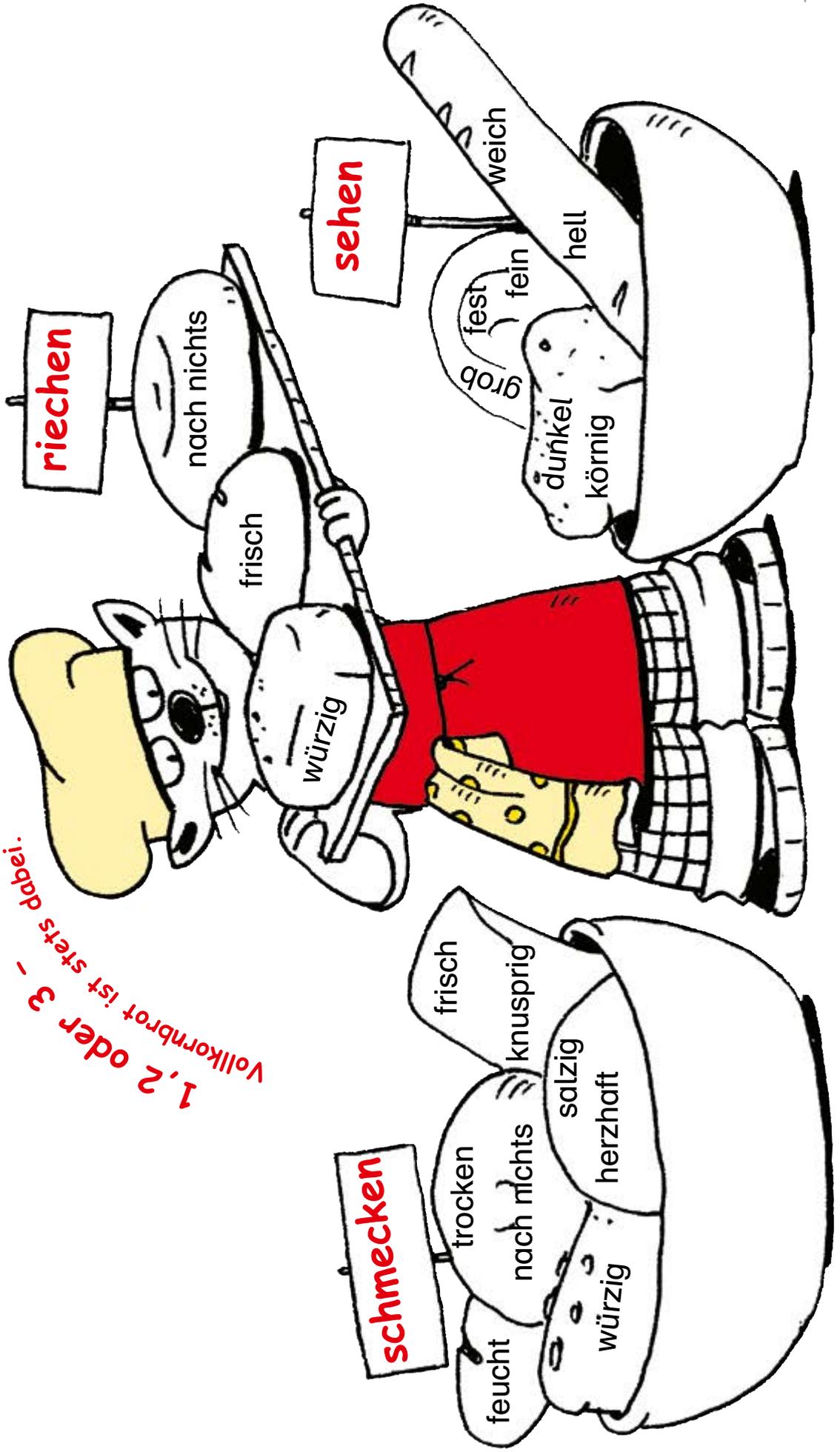
Wie sieht das Brot aus?			
Wie riecht das Brot?			
Wie schmeckt es?			
Wie schmeckt dir das Brot? Bewerte.			



Beschreibungshilfen



1, 2 oder 3 -
Vollkornbrot ist stets dabei.





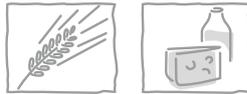
Fertig?



Startklar?



Lustige Brotgesichter

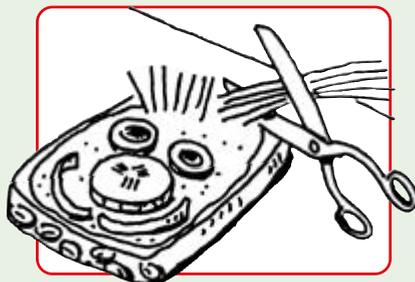
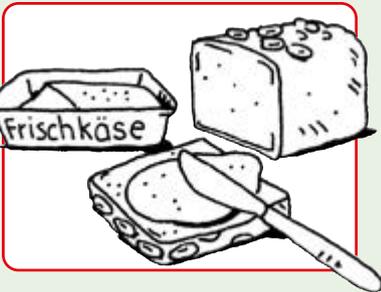
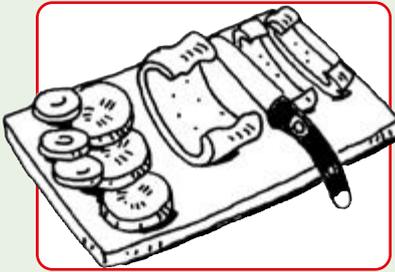
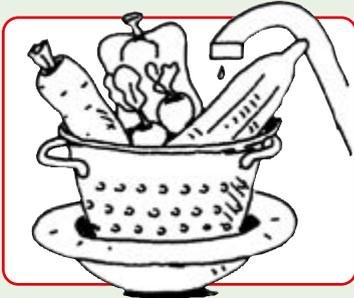


Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
 Küchenmesser
 Schneidebrett
 Abfallschüssel
 Sparschäler
 Teller
 Tafelmesser
 Küchenschere
 großer Teller oder Platte

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben Vollkornbrot
 Frischkäse
 1 Möhre
 1 Paprika
 1 halbe Salatgurke
 Schnittlauch



So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.
 Lege es in das Abtropfsieb.
 Stelle die Schüssel darunter.
- 2 Schäle die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler.
 Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben.
 Lege es auf den Teller.
- 3 Bestreiche die Brotscheiben mit Frischkäse.
- 4 Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.
- 5 Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere.
 Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

Aufgabe:

Lege mit dem Gemüse mal einen Schmetterling oder eine Blüte aufs Brot.



Fertig?



Startklar?



Lustige Brotgesichter



**Zutaten für
4 Portionen:**

4 Scheiben Vollkornbrot
Frischkäse
1 Möhre
1 Paprika
1 halbe Salatgurke
Schnittlauch

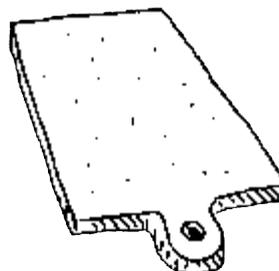
Arbeitsgeräte:



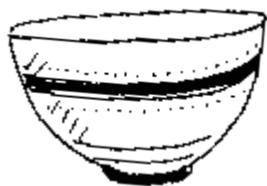
das Abtropfsieb
mit Schüssel



das
Küchenmesser



das
Schneidebrett



die Abfallschüssel



der Sparschäler



der Teller



das Tafelmesser



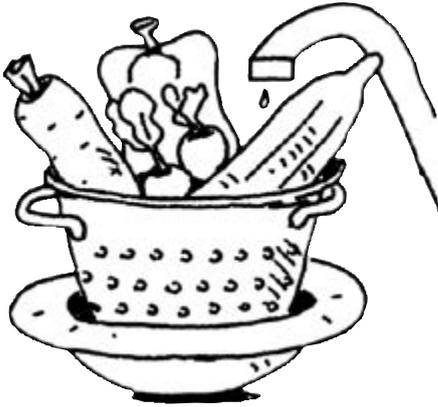
die Küchenschere



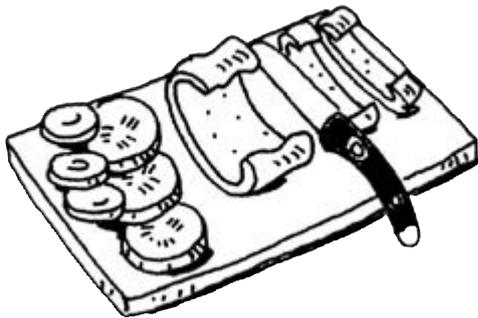
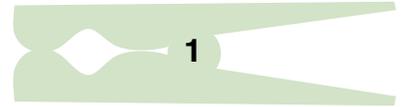
der große Teller
oder die Platte



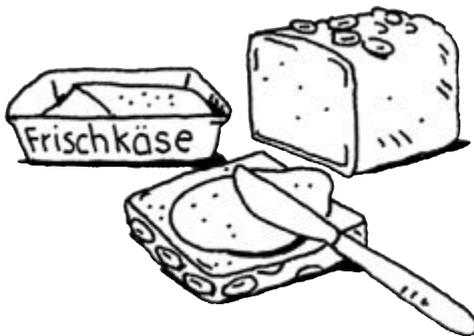
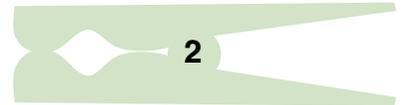
So wird es gemacht:



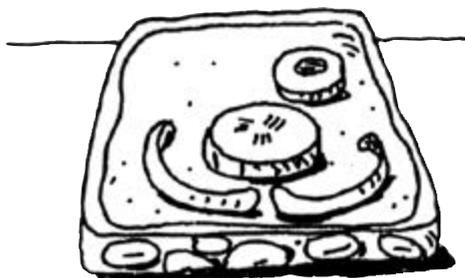
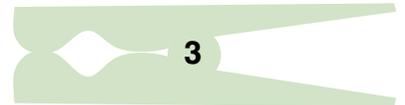
Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb.
Stelle die Schüssel
darunter.



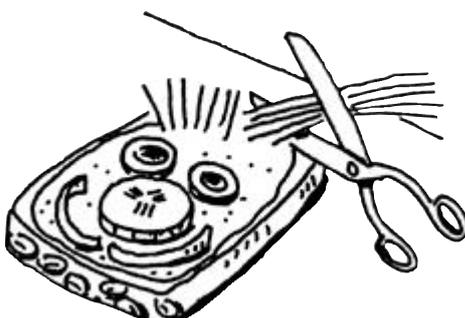
Schäle die Möhre
und Gurke mit dem
Sparschäler.
Schneide das Gemüse in
Streifen oder Scheiben.
Lege es auf den Teller.



Bestreiche die
Brotstreifen mit
Frischkäse.



Lege aus dem
geschnittenen Gemüse
Gesichter aufs Brot.



Für die Haare schneide den
Schnittlauch mit der Schere.
Richte die Brotgesichter auf
dem großen Teller an.





Fit mit der Pyramide

1 Kater Cook hat seine Freunde in der Pyramide besucht.

a) Bei wem war er? Verbinde.



b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

2 Welches ist dein Lieblingsfrühstück?

a) Schreibe auf.

b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

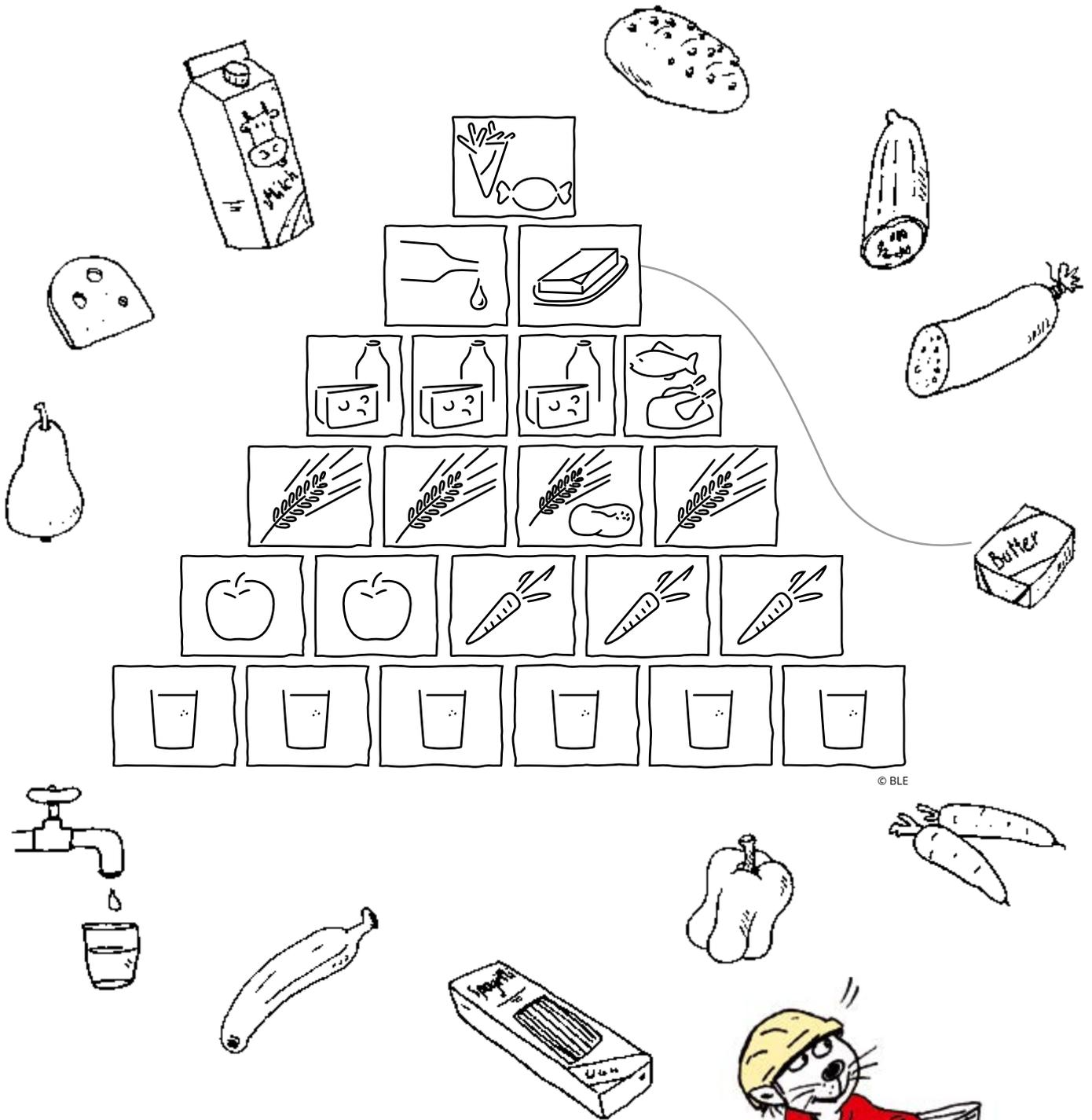
Diese Bausteine müssen dabei sein:  +  +  oder  +  = Pyramidenfrühstück

Fehlt etwas bei deinem Frühstück? _____



Fit mit der Pyramide

- 1 Kater Cook hat seine Freunde in der Pyramide besucht. Bei wem war er? Verbinde.



© BLE

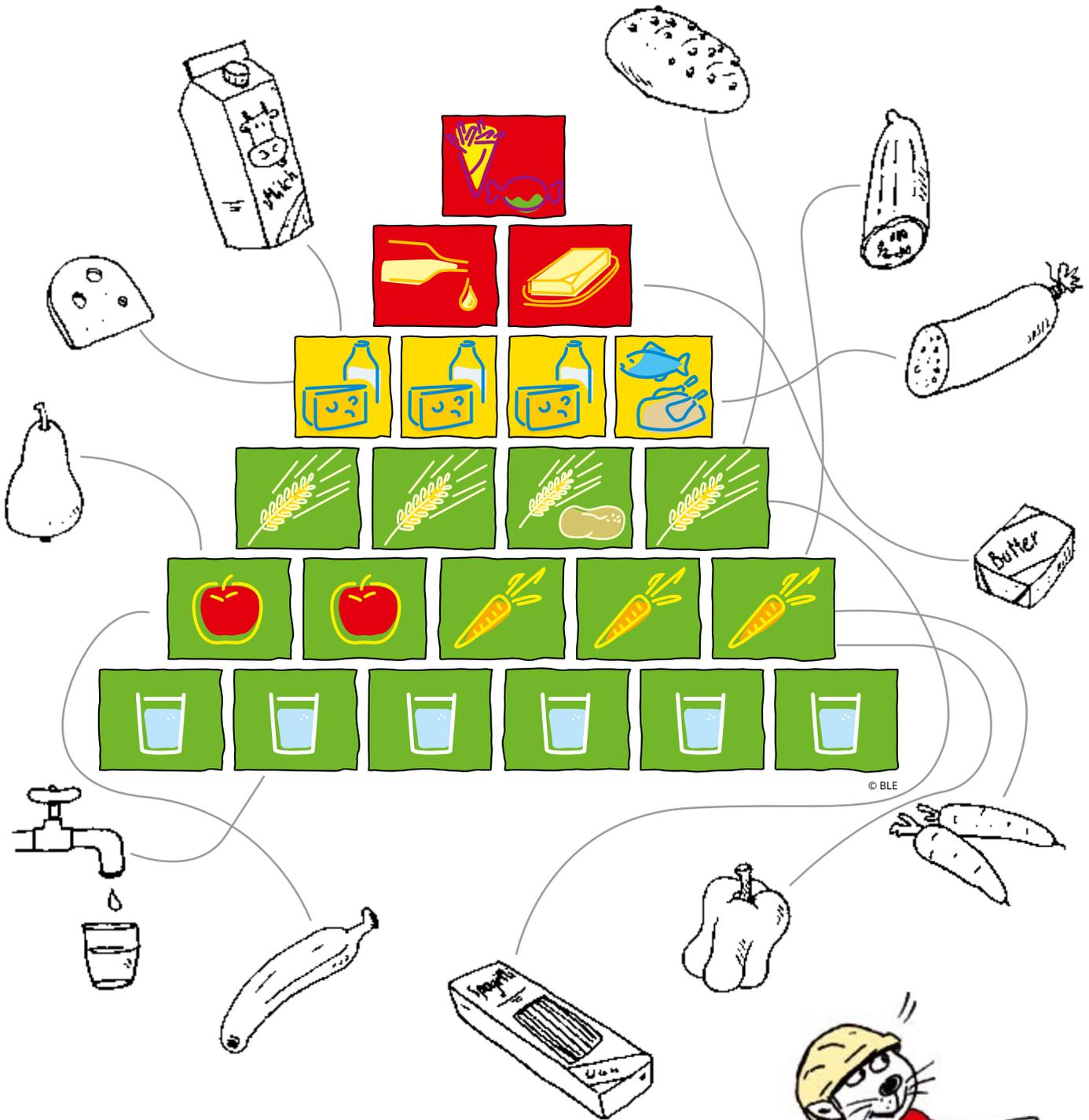
- 2 Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide? Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.



Fit mit der Pyramide



- 1 Kater Cook hat seine Freunde in der Pyramide besucht. Bei wem war er? Verbinde.



- 2 Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide? Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.



Wer ist der echte Kater Cook?

Finde die Unterschiede.
Kreise ein.



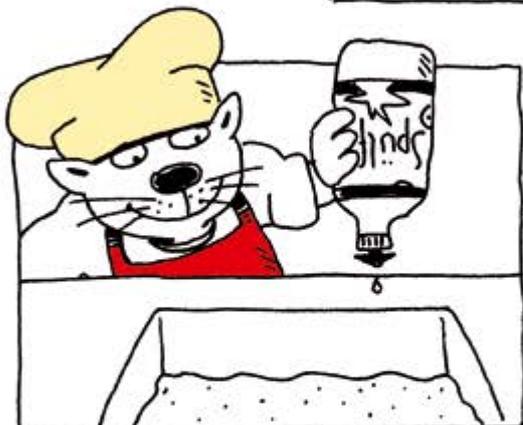
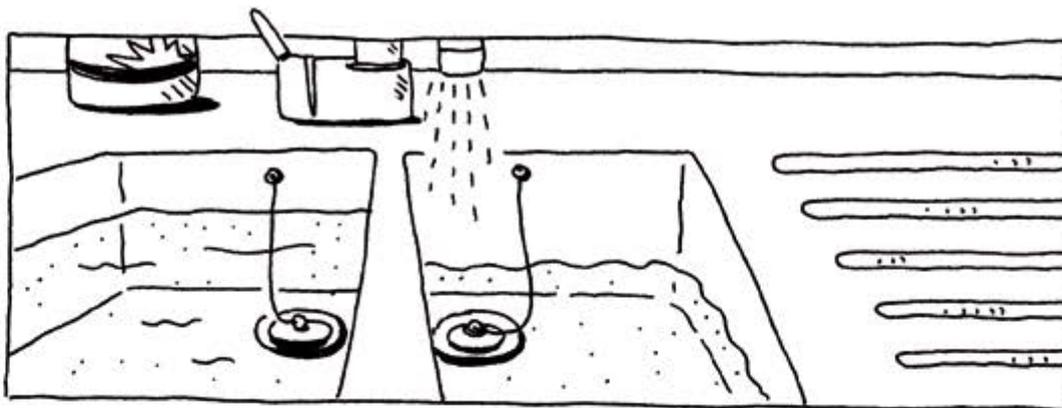


Spülen mit Kater Cook



1 Geschirr sortieren und grobe Speisereste entfernen.

2 In ein Spülbecken warmes Wasser, in das zweite Becken kaltes Wasser einlaufen lassen, bis sie halb voll sind.



3 Wenig Spülmittel ins warme Wasser geben.



4 Geschirr von allen Seiten spülen.

5 Geschirr in kaltem Wasser nachspülen.



6 Abtropfen lassen oder abtrocknen.



7 Aufräumen und Spüle säubern.



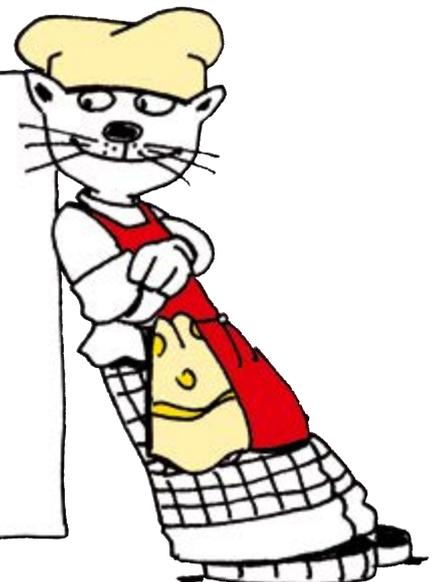


Meine Rezepte

Meine Wertung



Lustige Brotgesichter			
Knabbergemüse			
Schnittlauchquark			
Frischer Obstsalat			
Kunterbunter Nudelsalat			
Köstlicher Karottensalat			
Nudeln kochen			
Leckere Tomatensoße			
Fruchtiger Schlemmerquark			
Milchmix mit Obst			
Cremiger Kartoffelbrei			
Knusprige Backofenkartoffeln			
Knackiger Salat			
Kräuterdip			
Feine Pellkartoffeln			



Einheit

2

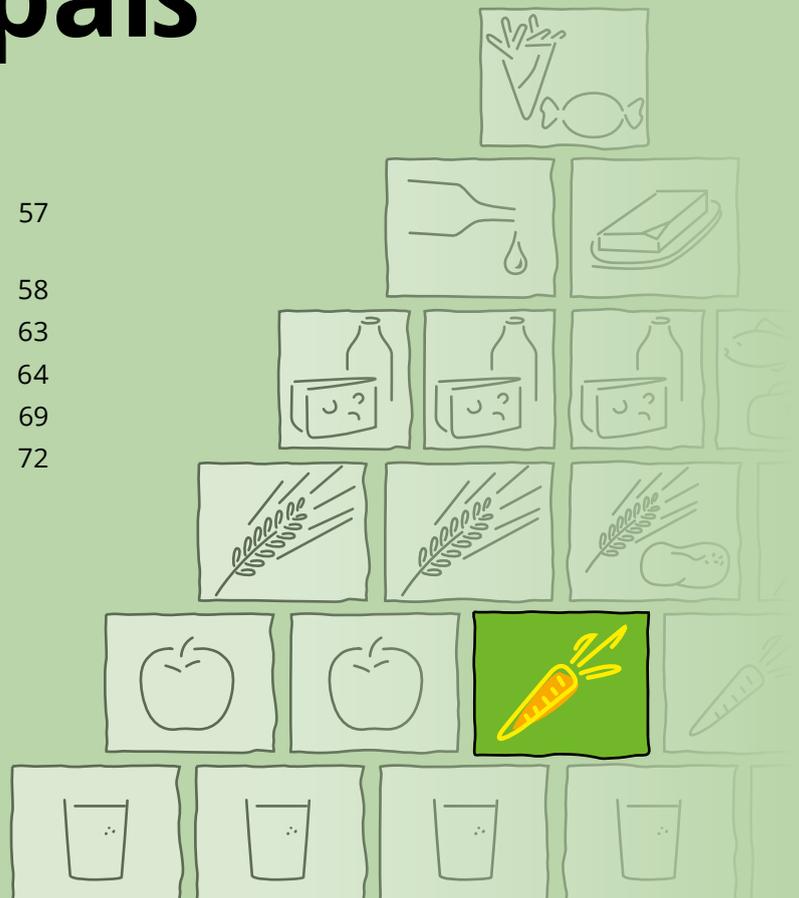


2

Knackiger Gemüsespaß

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	57
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	58
Unterrichtsvorbereitung	63
Unterrichtsverlauf	64
Ideenbörse	69
Materialien	72



Mit den Fingern essen macht Spaß. Deshalb verwandeln die SuS in dieser Doppelstunde knackiges Gemüse in handliche Rohkost. Ob sie dabei Stäbchen, Scheiben, dicke oder dünne Streifen schneiden, bleibt den Kindern überlassen. Entscheidend ist, dass sie auf dem Weg zum knackigen Gemüsespaß lernen, systematisch vorzugehen und wichtige Hygieneregeln zu beherzigen.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verstehen die Startklar?-Hygienebotschaften und wenden sie an,
- verstehen, wie ein Rezept aufgebaut ist, und können ihren Arbeitsplatz sinnvoll einrichten,
- können Gemüse waschen, schälen, putzen und klein schneiden,
- handeln umsichtig und verantwortungsbewusst mit scharfen Messern und Sparschälern,
- lernen unterschiedliche Gemüsearten kennen und schmecken die Unterschiede,
- erkennen, dass sie bei Gemüse reichlich zugreifen dürfen.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor Einheit 2	Mitbringaufträge für Einheit 2 verteilen	Klassengespräch	
1. Hausaufgaben besprechen	Hausaufgaben der letzten Einheit besprechen	Klassengespräch	10 bis 15 min
2. Kleines Hygiene-Einmaleins	M20 „Startklar?“ einführen Hände waschen im Waschraum	Klassengespräch mit Übung im Waschraum	15 bis 25 min
3. Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten	Rezept lesen und dabei Arbeitsgeräte und Zutaten am Arbeitsplatz richtig anordnen Umgang mit scharfen Messern besprechen Demonstrieren von Gemüse waschen, putzen und schneiden	Übung und Demonstration	20 min
4. Knabbergemüse zubereiten	Gemüse waschen, putzen, schneiden Kräuterquark anrichten Aufräumen, Arbeitsplatz reinigen	Übung in Kleingruppen	30 bis 35 min
5. Hausaufgaben anleiten	Hausaufgaben verteilen Ausblick auf Einheit 3 geben	Klassengespräch	5 min
6. Gemeinsam essen	Tische decken Gemeinsam essen Eventuell Geschmacksübungen	Übung	10 bis 15 min
3 bis 4 Tage vor Einheit 3	Mitbringaufträge für Einheit 3 verteilen	Klassengespräch	

© Foto: H. Südhof - BLE



Kleines Hygiene-Einmaleins

Sauberkeit und Hygiene sind beim Kochen ein MUSS. Vom Arbeitsplatz über die Geräte und Lebensmittel bis hin zum Koch/zur Köchin muss alles sauber sein. In dieser Einheit setzen sich die Kinder vor allem mit der Körperhygiene auseinander. M20 „Startklar?“ zeigt, was Kater Cook alles beachtet, bevor er mit „Kochen“ anfängt. Daraus leiten die SuS die wichtigsten Hygienemaßnahmen ab und setzen sie gemeinsam um.

Dieser persönliche Hygiene-Check umfasst sieben Punkte:

- 1 **Gesund?**–Gemeint ist: Frei sein von Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen und frei von Hauterkrankungen, die auf Lebensmittel übertragbar sind. Fragen Sie die Kinder, Helferinnen und Helfer deshalb unbedingt vor jeder Einheit, ob sie sich in diesem Sinne gesund fühlen. Wer sich nicht gesund fühlt, darf nicht mitmachen, weil Keime aufs Essen übertragen werden könnten. Wer niesen oder husten muss, dreht sich von den Lebensmitteln weg und niest oder hustet in seine Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Anschließend Hände waschen, damit keine Krankheitskeime aufs Essen gelangen.
- 2 **Ringe, Armbänder, Uhr?**–Ablegen, weil sich darunter Schmutz befinden kann, der dann aufs Lebensmittel gelangt.
- 3 **Lange Haare?**–Zusammenbinden, damit sie nicht ins Essen gelangen. Köchinnen und Köche tragen zusätzlich eine Kopfbedeckung, damit zum Beispiel keine Haare ins Essen fallen.
- 4 **Lange Ärmel?**–Hochkrempeln, nicht nur hochschieben. So bleiben die Ärmel oben und rutschen nicht ins Essen.
- 5 **Saubere Hände?**–Im Waschraum die Hände gründlich mit Seife unter warmem Wasser waschen. Denn auf den Händen verstecken sich viele Keime, die fürs Auge unsichtbar sind und beim Kochen auf Lebensmittel, Geräte und Geschirr gelangen können. Die Hände mit möglichst nur einem Einweghandtuch abtrocknen. Wer eine offene Wunde an den Händen hat, deckt sie mit einem Pflaster ab.
- 6 **Saubere Schürze?**–Umbinden. Sie schützt die Kleidung und das Essen.
- 7 **Geschirrtuch?**–Seitlich so in den Schürzenbund stecken, dass vorne etwa zwei Drittel der Länge herunterhängt. Daran kann man zwischendurch die Hände abwischen. Das zweite Geschirrtuch bleibt unbenutzt und wird später beim Essen als Tischset verwendet.



© Foto: H. Südhaus – BLE

Tische wischen können die Kinder bereits. Nun lernen sie das Händewaschen und machen sich startklar. In Einheit 3 kommt die Lebensmittelhygiene dazu.



Einen Vorschlag für einen interaktiven Hygiene-Check mit dem Kater Cook-Starschnitt finden Sie in der Ideenbörse.

Von nun an erinnert das Piktogramm Kater Cook „Startklar?“ auf jedem Rezept an die sieben Hygieneschritte.



Plakate und Leporellos
unter: www.bzga.de
> Suche: niesen +
Grundschule
> Suche: Hände waschen +
Grundschule

Händewaschen nicht vergessen!

Saubere Hände? Das ist eine der wichtigsten Fragen beim Hygiene-Check. Wer fachmännisch wie Kater Cook seine Hände wäscht, braucht Übung. Denn wirklich sauber sind die Hände erst dann, wenn sie die unten beschriebene Prozedur durchlaufen haben.

Das gemeinsame Händewaschen findet im Waschraum vor den Toiletten statt. Einmal gezeigt können es die Kinder vor oder zu Beginn jeder Einheit gemeinsam und auch zu Hause immer wieder zelebrieren. Zu Hause waschen sie ihre Hände jedoch im Bad und trocknen sie mit einem sauberen Handtuch ab.



© Foto: Gina Sanders – stock.adobe.com

Händewaschen – so geht's

Wo? Im Waschraum
Womit? Seife,
Nagelbürste,
Einweghandtuch



Uhr und Schmuck ablegen.



Ärmel hochkrempeln.



Hände nass machen und einseifen.



Handflächen und Handrücken reinigen.



Beide Hände im Wechsel. Fingerspitzen und Fingernägel mit der Nagelbürste reinigen.



Hände zwischen den Fingern reinigen.



Unterarme bis zum Ellenbogen reinigen.



Unterarme und Hände abspülen.



Hände und Unterarme mit einem Einweghandtuch (Papierhandtuch) trocknen.

M21 laminieren und in den Waschraum der Toiletten hängen. Davon profitieren alle Kinder.

Was das Rezept verrät

Alle Rezepte für den Ernährungsführerschein sind gleich aufgebaut. Es hat sich bewährt, diesen Aufbau mit den Kindern zu besprechen und das Rezeptlesen zu üben, denn jedes Detail liefert Informationen, die die Kinder für ihre Arbeit brauchen. Die Rezepte sind im Schülerheft in der Niveaustufe „mittel“ abgedruckt.

Kater Cook „Startklar?“ fordert die Kinder zum Hygiene-Check auf.

Jeweils fünf Abbildungen zeigen den Kindern wichtige Arbeitsschritte und „neue“ Küchentechniken.

Die Zusatzaufgabe regt die Kinder an, zu Hause die Rezepte auszuprobieren und zu variieren.

Die Pyramidensymbole bedeuten:
Diese Portionen stecken in der Speise.

Niveaustufe „mittel“

Name: _____

Knabbergemüse

Arbeitsgeräte:
Abtropfsieb mit Schüssel
Küchenmesser
Abfallschüssel
Schneidebrett
Sparschäler
großer Teller oder Platte
kleine Schüssel
Esslöffel

Zutaten für 4 Portionen:
3 Möhren
5 Radieschen
1 rote Paprika
1 halbe Salatgurke
200–250 g Kräuterquark

So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter. Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab. Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab. Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
- 3 Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände. Schneide die Hälften in Streifen.
- 4 Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
- 5 Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
- 6 Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte. Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

Fragen:
Welches Gemüse könntest du noch knabbern?
Was hat dir am besten geschmeckt?

Alle Arbeitsgeräte und Zutaten sind in der Reihenfolge aufgelistet, in der sie gebraucht werden. Bei den vereinfachten Rezepten (s.u.) ist jedes Arbeitsgerät illustriert.

Die Zutaten ergeben 4 Portionen. In der Schule reichen sie für 5 bis 6 Kinder. Die Zutaten können zugunsten saisonaler Produkte variiert werden.

Hinter dem Kater Cook „Fertig?“ stecken alle Aufräumarbeiten. Essensreste werden aufbewahrt und weiterverwertet.

Name: _____

Knabbergemüse

Zutaten für 4 Portionen:
3 Möhren
5 Radieschen
1 rote Paprika
1 halbe Salatgurke
200–250 g Kräuterquark

Arbeitsgeräte:

- das Abtropfsieb mit Schüssel
- das Küchenmesser
- das Schneidebrett
- die Abfallschüssel
- der Sparschäler
- der große Teller oder die Platte
- die kleine Schüssel
- der Esslöffel

Name: _____

Knabbergemüse

So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter. Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab. Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab. Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
- 3 Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände. Schneide die Hälften in Streifen.
- 4 Schäle die Gurke mit dem Sparschäler. Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
- 5 Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte. Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

Zu jedem Rezept für ein kaltes Gericht gibt es eine vereinfachte Variante ohne Zusatzaufgabe. Dafür sind manchmal weitere Hilfen ergänzt, z. B. ein Rezeptdomino.

Vorteile der vereinfachten Variante:

- Alle Arbeitsgeräte sind illustriert.
- Arbeitsplatz einrichten und Zubereitung sind auf zwei Seiten getrennt voneinander aufgeführt, sodass die SuS schrittweise vorgehen können.
- Bilder und Text stehen direkt nebeneinander.
- Die Wäscheklammer regt an, den gerade aktuellen Arbeitsschritt mit echten Klammern zu markieren.

Der Arbeitsplatz – sauber und gut sortiert

Wo mit Lebensmitteln gearbeitet wird, muss die Arbeitsfläche richtig sauber sein. Deshalb legen die Kinder entweder eine saubere Wachstischdecke auf oder wischen ihre Tische vor Arbeitsbeginn gründlich sauber. Egal welche Alternative Sie wählen, das Tischwischen, wie in Einheit 1 beim Aufräumen demonstriert und geübt, müssen alle Kinder lernen.

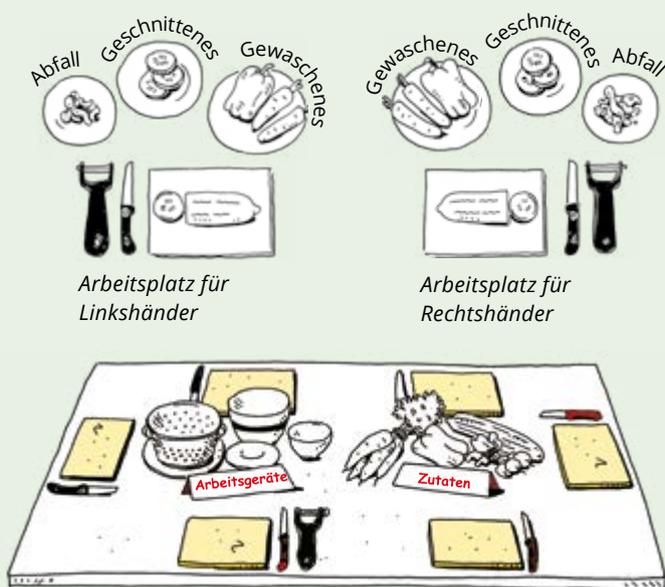
Im Klassenzimmer stehen zwei Eimer mit warmem Wasser bereit, einer mit und einer ohne Spüli. Die Kinder bringen für ihre Gruppe einen Wischlappen und ein sauberes Geschirrtuch mit (siehe Mitbringaufträge). Ein Kind aus jeder Gruppe reinigt zunächst mit dem Spüliwasser. Ein anderes reinigt mit klarem Wasser nach. Danach wischt ein drittes Kind die Fläche mit dem Geschirrtuch trocken.

Im Unterricht hat sich das gemeinsame Rezeptlesen bewährt. Am besten stellen die Kinder vor der Zubereitung alles bereit, was sie brauchen, so können sie anschließend ohne Unterbrechung arbeiten. Doch wie baut man Arbeitsgeräte und Zutaten sinnvoll auf? Hierfür gibt es Regeln, die die Kinder kennenlernen und direkt anwenden.

Arbeitsplatz einrichten – so geht's

Das Schneidebrett liegt direkt vor dem Koch oder der Köchin. Rechtshänder legen das Küchenmesser rechts daneben, Linkshänder links. Denn die geschicktere Hand greift das Messer und schneidet, während die andere das zu bearbeitende Lebensmittel hält. Zu Hause ordnen die Kinder die drei Schüsseln mit gewaschenem Gemüse, geschnittenem Gemüse und die Abfallschüssel wie im Bild gezeigt an.

Im Klassenraum hat nicht jedes Kind eigene Schüsseln. Hier stehen die drei Schüsseln für alle erreichbar in der Mitte des Gruppentisches. Das Essgeschirr und der Wischlappen haben in dieser Phase nichts auf den Gruppentischen verloren.



Forscherauftrag vergeben: Welche Anordnung ist sinnvoll? Die Aufgabe (s. Ideenbörse) können die SuS nach dieser Einheit selbstständig lösen und begründen. Abgestufte Hilfen zum Forscherauftrag finden Sie als Download.

Gemüse – erst waschen, dann schneiden

Kinder knabbern gerne bunte Rohkost und dippen sie in Kräuterquark. Fürs Knabbergemüse eignen sich alle Gemüsearten, die Kinder roh essen und an denen sie die Schneidetechniken üben können, also Salatgurken, Möhren, Paprika und Radieschen. Dieses Gemüse ist hier das ganze Jahr über verfügbar.

Was nicht heißt, dass es ganzjährig bei uns im Freiland wächst. Wählen Sie vorzugsweise Gemüse, das gerade im Freilandanbau Saison hat und aus der Region stammt.



© Foto: zvirni – stock.adobe.com

Mithilfe der Zusatzmaterialien lernen die SuS saisongerecht aus der Gemüsevielfalt auszuwählen.

Regional. Saisonal. Schonend für Klima, Boden und Wasser!

Der Begriff „regional“ ist nicht definiert. Der Anbieter bestimmt, wie groß „seine“ Region ist. Gemeint ist beispielweise die Gegend oder das Bundesland, in dem man wohnt, sodass die heimische Landwirtschaft unterstützt und die Ernte nicht weit transportiert wird. Wo wird in der Nähe der Schule Obst und Gemüse angebaut? Wann hat es Saison?

Frühling: Möhren, Radieschen, Kohlrabi, Rettich

Sommer/Herbst: Möhren, Radieschen, Paprika, Salatgurken, Kohlrabi, Rettich, Bleich-/Staudensellerie, Zucchini

Winter: Möhren, Bleich-/Staudensellerie

Vor dem Verzehr muss Gemüse immer gewaschen werden. Nur so werden Staub, nicht sichtbarer Schmutz, Krankheitserreger und oberflächlich anhaftende Schadstoffe entfernt. Auch in der Schule waschen die Kinder deshalb jedes Gemüse kurz und gründlich unter fließendem, kaltem Wasser. Anschließend schälen und/oder putzen die SuS das Gemüse und schneiden alles in mundgerechte Stücke.

- Schälen: Gurke und Möhren mit dem Sparschäler schälen. Die Kinder legen das Gemüse dazu längs auf ihr Schneidebrett und schälen es liegend. Das Schälen in der Hand ist für die meisten Kinder in diesem Alter noch zu schwierig.
- Putzen: Nicht essbare Teile entfernen. Bei Möhren und Radieschen Grün und Wurzelstiel abschneiden, bei Gurken das Stielende. Paprika längs halbieren, danach Kerne und Scheidewände mit der Hand entfernen.
- Zerkleinern: Gurken und Möhren in Scheiben oder Stifte, Paprika in Streifen, Radieschen in Scheiben schneiden oder halbieren – ganz wie es den Kindern gefällt.

Zum Weiterlesen:

www.bzfe.de
> Suche: Regionalität
www.bzfe.de
> Suche: Saisonzeiten

Kindern kann es passieren, dass sie über Kreuz arbeiten. Das heißt: Sie greifen beim Schälen mit der rechten Arbeitshand über die linke Hand, die das Gemüse hält. Hier sind Sie oder die Helferinnen und Helfer gefragt, individuell zu unterstützen und zu zeigen, wie es richtig geht.

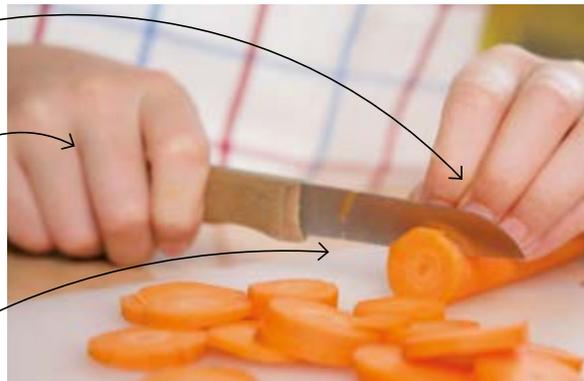
Zum Weiterschauen:

Vier kurze Videoclips zeigen, wie Kinder sicher schneiden und schälen: <https://bit.ly/3stE2Y1>

Mit der einen Hand eine Kralle formen und damit das Gemüse halten.

Die andere Hand schneidet das Gemüse mit dem Messer, dabei deutlich vor den Fingerknöcheln arbeiten und die „Krallenhand“ rückwärts bewegen.

Sehr scharfe Messer erhöhen zwar die Verletzungsgefahr, sehr stumpfe aber auch! Denn sie erschweren das präzise Arbeiten.



© Foto: H. Südhof – BLE

Vorsicht, scharfe Messer!

Da viele SuS vielleicht zum ersten Mal mit scharfen Messern arbeiten, hier die wichtigsten Regeln:

- Mit Messern vorsichtig umgehen: nicht rennen, nicht spielen, langsam arbeiten.
- Messer immer beiseitelegen, wenn es gerade nicht gebraucht wird.
- Immer auf einer festen Unterlage schneiden, nicht in der Luft.
- Messer so ablegen, dass es nicht herunterfallen kann, also nicht nahe der Tischkante.
- Zum Überreichen an ein anderes Kind Messer oder Sparschäler auf den Tisch legen.
- Fallende Messer nicht auffangen.
- Messer oder Sparschäler im Schulranzen in einer Plastikdose transportieren.
- Beim Schneiden von Gemüse und Obst den Krallengriff anwenden.
- Wenn mal was auf den Boden fällt, sofort aufwischen, damit keiner ausrutscht und sich verletzt.

3 BIS 4 TAGE VOR DER EINHEIT

M03 M04 1 bis 2 Helferinnen und Helfer ansprechen und ihnen Helferinformation und Hygieneregeln zum Durchlesen und Unterschreiben mitgeben.

M19 Mitbringauftrag „Knabbergemüse“ an SuS verteilen. Die Gruppen einigen sich untereinander, wer welche Arbeitsgeräte und Zutaten mitbringt.

MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M20  **Startklar?**

M21  **Hände waschen mit Kater Cook**
→ zur Projektion

M13  **Fertig?**

M15  **HA-Tipp: Fit mit der Pyramide**

M16  **HA-Tipp: Wer ist der echte Kater Cook?**
→ zur Projektion

Pro Gruppentisch

M22  **Rezept: Knabbergemüse**

Schülerheft oder

Kopien für die Mappen der SuS

M22  **Rezept: Knabbergemüse**

M23  **Rezept: Schnittlauchquark**

M25  **HA-Tipp: Rätselhafte Rezepte**

M27  **Rezept: Frischer Obstsalat**

Differenzierungen, Lösungen

M15 Lösung: Fit mit der Pyramide

M22  Rezept: Knabbergemüse

M23  Rezept: Schnittlauchquark

M24  Schnittlauchquark – Domino

M26  Obst-Memospiel

M27  Rezept: Frischer Obstsalat

M27 Lösung: Frischer Obstsalat

M25 Lösung: Rätselhafte Rezepte

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
- ggf. abwaschbare Tischdecken
- Haargummis, Pflaster
- im Waschraum: Seife, Einweghandtücher, Nagelbürste
- ggf. 1 Kühltasche
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Sparschäler



VOR UNTERRICHTSBEGINN

- Helferinnen und Helfer einweisen.
- **M13** Fertig? und Pyramiden-Poster im Klassenraum aufhängen.
- Mülleimer und zwei kleine Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spülmittel) am Waschbecken bereithalten.
- Tische in Gruppen zusammenstellen. Abwaschbare Tischdecken auflegen oder die Kinder beauftragen, ihre Tische zu reinigen.
- **M22** Für jeden Gruppentisch ein Rezept „Knabbergemüse“ bereitlegen.
- Einen Tisch fürs Büfett bereitstellen.

1. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Rückblick auf die letzte Stunde „Lustige Brotgesichter“:
Wer hat sie zu Hause gemacht? Wie sahen sie aus? Habt ihr auch andere Formen, wie Schmetterlinge oder Blüten gelegt? Wie kamen die Brote an?
Welches Gemüse habt ihr verwendet?
Kurze Wiederholung der Pyramide über M15 Fit mit der Pyramide.

Zum Hygiene-Einmaleins überleiten:

M16 Wer ist der echte Kater Cook?

Wie unterscheiden sich die beiden Kater Cooks?

Lösung: Kochmütze, Uhr, Geschirrtuch/Tasche, Schuhe/Sandalen, Ärmel, Trillerpfeife, Uhr.

MATERIAL

Die Hausaufgaben der letzten Stunde.

LÖSUNGEN

M15 Lösung: Fit mit der Pyramide

2. Kleines Hygiene-Einmaleins

Klassengespräch mit Übung im Waschraum (15–25 min)

Wie macht sich Kater Cook „startklar“ und warum? Die SuS lernen den Hygiene-Check, den sie künftig vor jedem „Kochen“ selbstständig durchführen. Dazu gehört, die Hände gründlich mit Seife zu waschen und zwar im Waschraum oder zu Hause im Bad, aber nicht im Klassenzimmer oder am Spülbecken in der Küche. Erklärungen zur Hygiene siehe auch S. 58.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Hygiene-Botschaften erarbeiten und begründen:

Welche Unterschiede zwischen den beiden Kater Cooks sind fürs Kochen wichtig, welche unwichtig? SuS entlarven die fürs Kochen unwichtigen Dinge und entdecken die sieben Hygienebotschaften (s. S. 58).

Tipp: Kindgemäße Erklärungen finden Sie auf dem Lösungsbogen D17 „Was heißt Startklar?“ in der Ideenbörse.

Kater Cook startklar einführen:

M20 Startklar? projizieren. Ab heute erinnert Kater Cook vor jeder Kochstunde an diese sieben Dinge. Als allererstes fragt er:

- Seid ihr gesund? Wer sich krank fühlt (Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen), darf nicht mitkochen. Beim Niesen oder Husten: Sich wegdrehen, in Ellenbeuge husten oder ins Taschentuch schnäuzen und anschließend Hände waschen.

Anschließend setzen die Kinder die Hygiene-Startklar-Botschaften schrittweise um, also:

- Ringe, Armbänder, Uhren ablegen.
- Lange Haare zusammenbinden.
- Lange Ärmel hochkrepeln. Nicht hochschieben, sonst rutschen die Ärmel leicht wieder runter.

Händewaschen üben:

M21 „Hände waschen mit Kater Cook“ zeigen und die neun Schritte besprechen. SuS imitieren das Händewaschen als „Trockenübung“.

Danach gehen SuS mit den Helferinnen und Helfern in die Waschräume (Nagelbürsten nicht vergessen). Dort waschen sie ihre Hände nach dem Vorbild von Kater Cook. Zum Abtrocknen möglichst nur ein Einweghandtuch verwenden.

Zurück im Klassenraum binden die Kinder ihre Schürzen um und stecken ihr Geschirrtuch seitlich ein. Wer eine offene Wunde an den Händen hat, deckt sie mit einem Pflaster ab.

Zur Praxis überleiten:

Heute steht die Lebensmittelgruppe Gemüse, also Familie Frisch, im Mittelpunkt. Die drei grünen Bausteine in der Pyramide bedeuten: reichlich essen.

MATERIAL

M20 Startklar?

Haargummis, Pflaster

jedes Kind bringt mit:

- 1 Schürze
- 1 sauberes Geschirrtuch für die Hände

pro Gruppe: 1 Nagelbürste

M21 Hände waschen mit Kater Cook



3. Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten

Übung und Demonstration (20 min)

Alle Rezepte im Ernährungsführerschein sind gleich aufgebaut. Vor der Zubereitung lesen die SuS erst alle Infos auf dem Rezept. Dann richten sie ihren Arbeitsplatz so ein, dass sie weitgehend kreuzungsfrei arbeiten können. Sie gehen verantwortungsbewusst mit scharfen Messern und Sparschälern um. Auf dem Tisch steht nur das, was die Kinder wirklich brauchen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Rezeptaufbau erarbeiten:

M22 „Knabbergemüse“ projizieren. Gehen Sie auf die logische Reihenfolge ein:

- Was ist als erstes aufgeführt? (Kater Cook Startklar?)
- Was kommt dann? Arbeitsgeräte, Zutaten, Portionsangabe ...
- Was bedeuten die beiden Pyramidenbausteine auf dem Rezept?
- Was kommt zuletzt? (Kater Cook Fertig?)

Arbeitsplatz gemeinsam einrichten:

S 1 liest im Plenum die Arbeitsgeräte auf dem Rezept vor. Jede Gruppe stellt sie auf den Gruppentisch. S 2 liest die Zutaten für das Knabbergemüse vor. Jede Gruppe stellt sie auf den Gruppentisch. Außer den Arbeitsgeräten und Zutaten fürs Rezept liegt nichts auf dem Tisch. Doch wie ordnet man die Arbeitsgeräte und Zutaten am besten an? Wohin gehören Schneidebrett, Messer, Schüsseln und Anrichteplatte? Das Schneidebrett legt jedes Kind direkt vor sich, daneben ist das Küchenmesser. Die restlichen Geräte befinden sich für alle gut erreichbar in der Mitte.

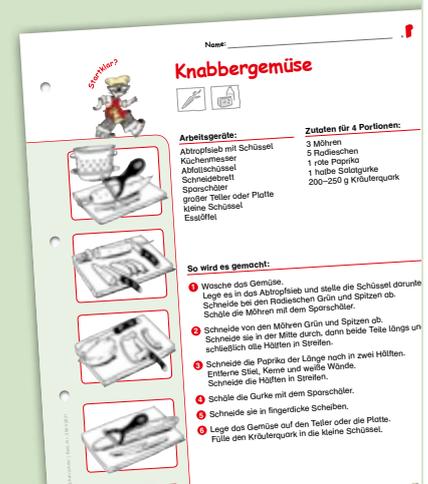
S3 liest schrittweise die Zubereitung vor. Nach dem Motto „Was neu ist, wird demonstriert“, zeigen Sie den Kindern am besten:

- den Umgang mit dem Sparschäler,
- wie Möhren, Radieschen und Paprika geputzt werden,
- den Krallengriff und den Umgang mit Messern.

MATERIAL

M22 Rezept: Knabbergemüse zur Projektion und für jeden Gruppentisch

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept



DIFFERENZIERUNGEN

M22 Rezept: Knabbergemüse

© Fotos: P. Meyer, H. Südhaus – BLE



4. Knabbergemüse zubereiten

Übung in Kleingruppen (30–35 min)

Zubereitet wird in der im Rezept angegebenen Reihenfolge: Alles Gemüse wird vor dem Verzehr gründlich unter fließendem Wasser gewaschen. Im Anschluss schälen und/oder putzen die Kinder das Gemüse und schneiden es klein. Dabei liegt das Gemüse immer auf dem Schneidebrett. Sie erfahren ganz nebenbei, dass jedes Gemüse anders vorbereitet werden muss.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Gemüse waschen, putzen, schälen, klein schneiden, anrichten:

Die SuS stellen sich gruppenweise zum Waschen am Waschbecken mit ihren Radieschen, Möhren, Gurke, Paprika an und waschen nacheinander das Gemüse. Mit dabei haben sie das Abtropfsieb mit passender Schüssel (zum Auffangen des abtropfenden Wassers). Das schmutzige Gemüse darf nicht ins Abtropfsieb gelegt werden; das Sieb ist nur für das gewaschene Gemüse bestimmt.

Anschließend putzen, schälen und schneiden die Kinder das Gemüse am Gruppentisch, wie im Rezept beschrieben. Sie richten es auf einem Teller oder einer Platte an. Ein Kind füllt den Kräuterquark in die kleine Schüssel um.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Die Gruppen stellen ihre Gemüseplatte und den Kräuterquark für die Tischreinigung zur Seite. Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie sie es in der ersten Einheit gelernt haben.

Gemeinsamer Fertig-Check im Plenum:

- Sind alle Abfälle entsorgt?
- Ist der Arbeitsplatz gründlich gereinigt?
- Ist alles weggeräumt?
- Sind nasse Wischlappen und Geschirrtücher zum Trocken aufgehängt?
- Müssen Wischlappen, Schürzen und Geschirrtücher gewaschen werden?

Der Praxisteil schließt mit dem Fazit: Alles, womit in der Küche gearbeitet wird, muss sauber sein: Arbeitsplatz, Arbeitsgeräte, Geschirr, Lappen und Tücher.

MATERIAL

M22 Rezept: Knabbergemüse zur Projektion und für jeden Gruppentisch

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept

Rezeptkarte für Knabbergemüse. Die Karte enthält eine Liste von Arbeitsgeräten und Zutaten sowie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Zubereitung.

Arbeitsgeräte:

- Abtropfsieb mit Schüssel
- Küchenmesser
- Abfallschüssel
- Schneidebrett
- Sparschäler
- großer Teller oder Platte
- kleine Schüssel
- Esslöffel

Zutaten:

- 3 Möhre
- 5 Radies
- 1 rote P.
- 1 halbe G.
- 200–250 g Kräuterquark

So wird es gemacht:

1. Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb und stele es bei den Radieschen G. Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
2. Schneide von den Möhren Grün und schneide sie in der Mitte durch, anschließend alle Hälften in Streifen.
3. Schneide die Paprika der Länge in der Mitte durch, entferne Stiel, Kerne und weiße W. Schneide die Hälften in Streifen.
4. Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
5. Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
6. Lege das Gemüse auf den Teller und fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

DIFFERENZIERUNGEN

M22 Rezept: Knabbergemüse



© Fotos: ▲ M. Ebersoll; ▲▲ H. Sudhaus – BLE

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

Hausaufgaben kurz besprechen; dazu einige Hinweise:

- M20 Startklar? Beim Ausmalen von Kater Cook wiederholen die SuS die Hygieneregeln.
- M25 Rätselhafte Rezepte: Die SuS erarbeiten selbstständig und als Vorbereitung auf die nächste Einheit, was die Abkürzungen in den Rezepten bedeuten. Als Hilfe das Obst-Memospiel einsetzen: Hier sind alle gesuchten Obstarten gezeigt und benannt. Zusätzlich gibt es einen Lösungsbogen.
- M23 Rezept: Schnittlauchquark: Zum Ausprobieren für zu Hause. Für Freiarbeitsphasen oder gemeinsame Lernzeit können die SuS zusätzlich das Domino basteln und spielen.
- M27 Rezept: Frischer Obstsalat: Den Obstsalat sollten möglichst alle Kinder bis zur Prüfung einmal ausprobieren. Denn Obstsalat wird nicht in der Schule geübt, aber in der praktischen Prüfung zubereitet. Alle Vorbereitungsschritte haben die SuS jedoch bei anderen Rezepten geübt.

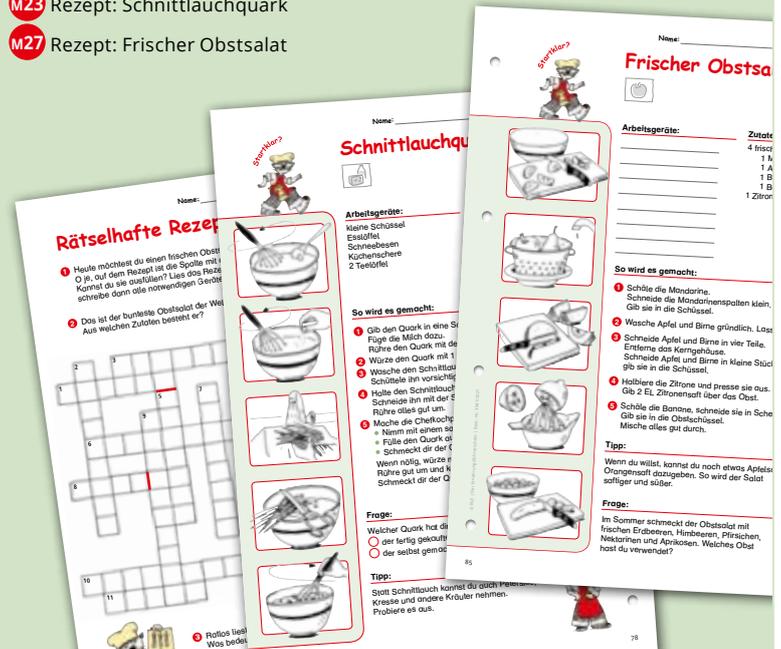
Kurzer Ausblick auf die nächste Einheit: SuS bereiten kunterbunte Nudelsalate zu.

MATERIAL

Schülerheft „Fit für die Küche“

oder mitgebrachte Mappe

- M20 Startklar?
- M22 Rezept: Knabbergemüse
- M25 HA-Tipp: Rätselhafte Rezepte
- M23 Rezept: Schnittlauchquark
- M27 Rezept: Frischer Obstsalat



DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

- M22 Rezept: Knabbergemüse
- M23 Rezept: Schnittlauchquark
- M27 Rezept: Frischer Obstsalat
- M27 Lösung: Frischer Obstsalat
- M26 Obst-Memospiel
- M25 Lösung: Rätselhafte Rezepte
- M24 Schnittlauchquark - Domino

© Fotos: P. Meyer – BLE



6. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Essplatz vorbereiten:

SuS richten erstmals ihren Essplatz ein. Sie breiten ihr sauberes Geschirrtuch als Unterlage auf den Essplatz aus und stellen darauf Teller, Besteck und ihr Getränk. Dann stellen sie das Knabbergemüse und den Kräuterquark mit dem Esslöffel in die Mitte ihres Gruppentisches.

Mit Genuss essen:

Nach dem gemeinsamen Startritual nehmen sich die Kinder mit der Hand Rohkost und mit dem Esslöffel eine kleine Portion Quark auf ihren Teller und essen.

Mögliche Impulsfragen zur **Reflexion:**

- Was ist euch leicht gefallen? Was war schwierig?
- Wie gefällt euch das Aussehen, ist alles schön angerichtet?
- Wie schmeckt es euch? Was möchtet ihr noch probieren?
- Woher kommt das Gemüse? Woher kommt euer Gemüse zu Hause? ...

Spaß und Sinneserfahrungen bringen kleine Geschmacksübungen wie:

- Haltet euch die Nase zu: Wie schmeckt es jetzt?
- Schließt die Augen: Könnt ihr den Geschmack blind erkennen?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es. **Oder:**

SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. Sie packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

MATERIAL

Knabbergemüse

Kräuterquark

Wasser

pro Kind:

- Teller
- Besteck
- Glas



© Foto: P. Meyer - BLE

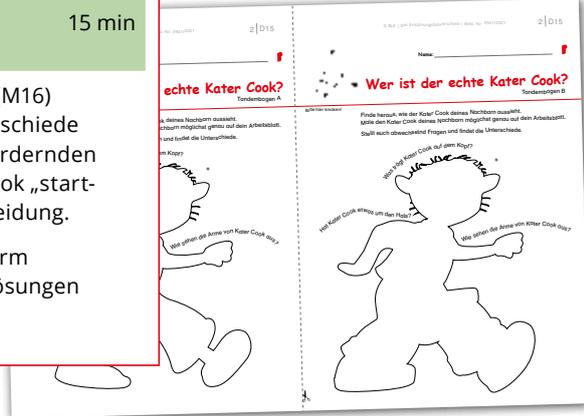
WER IST DER ECHE KATER COOK?

Spiel mit Partner
Hinführung zum Hygiene-Einmaleins

15 min

Statt der Hausaufgabe „Wer ist der echte Kater Cook?“ (M16) können die SuS zu Beginn der zweiten Einheit die Unterschiede spielerisch herausfinden. Bei dieser kommunikationsfördernden Tandem-Übung malen sie auf Tandembogen A Kater Cook „startklar?“ und auf Tandembogen B Kater Cook in Straßenkleidung.

Hinweis: Tandembogen vorab zerschneiden und in L-Form knicken, damit die Tandempartner die zu erratenden Lösungen nicht zu früh erkennen.



Gesund?

Seid ihr gesund?

Weißt du warum?
Wer sich krank fühlt,
darf nicht mitkochen, weil seine Keime aufs
Essen übertragen werden könnten.

Habt ihr lange Haare
zusammengebunden?

Weißt du warum?
Haare dürfen nicht ins Essen gelangen.

SPRECHBLASEN „STARTKLAR“?

Erarbeitung in Gruppenarbeit

15 min

Mit den Sprechblasen zu „Startklar“ können Sie die Hygienemaßnahmen im Plenum oder arbeitsteiliger Gruppenarbeit einführen. Die SuS formulieren Fragesätze zu den Schlagwörtern des Startklar-Checks. Sie kontrollieren ihre Fragen über die Rückseiten der Sprechblasen.

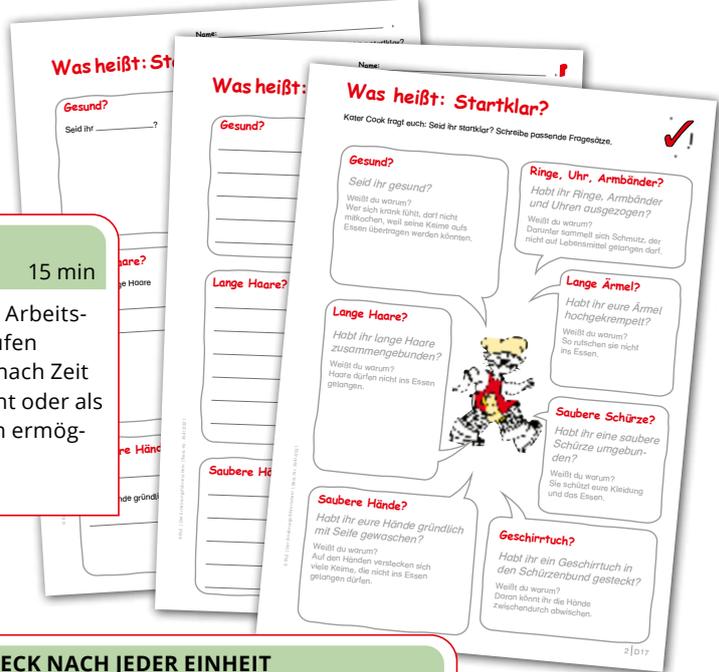


WAS HEIßT „STARTKLAR“?

Zur Sicherung und Wiederholung, HA-Tipp

15 min

Die Fragen zum Startklar-Check sind auf dem Arbeitsblatt gesammelt. Hier gibt es zwei Niveaustufen entsprechend dem Sprachstand der SuS. Je nach Zeit können die SuS das Arbeitsblatt im Unterricht oder als Hausaufgabe bearbeiten. Der Lösungsbogen ermöglicht die selbstständige Kontrolle.



Reste?

Habt ihr die Reste kühl
gestellt, damit sie nicht
verderben?

FERTIG-CHECK NACH JEDER EINHEIT

Wiederholung

3 min

Die Fertig-Sprechblasen können am Ende jeder Praxisstunde eingesetzt werden, entweder als allgemeine Wiederholung im Plenum oder im selbstständig durchgeführten Gruppen-Check. Dabei formulieren die SuS einer Gruppe passende Fragen, z. B. „Habt ihr die Abfälle in den Müll geworfen?“ und kontrollieren ihre Formulierung mit der auf der Rückseite der Sprechblase (Sprachförderung).



ARBEITSPLATZ EINRICHTEN
Forscheraufgabe

Da der Arbeitsplatz am Gruppentisch anders aussieht als der in der Küche, können die SuS nach der zweiten Einheit einfach selbst erforschen, welche Anordnung sinnvoll ist und ihre Entscheidung begründen. Dazu gibt es abgestufte Hilfen.



Händewaschen mit Kater Cook



Schreibe zu jedem Bild einen Ich-Satz:
Ich lege meine Uhr und meinen Schmuck ab. Ich

HÄNDE WASCHEN MIT KATER COOK

Wiederholung

10 min

Bildergeschichte, Vorgangsbeschreibung → Deutsch

Ergänzend oder alternativ zum Arbeitsblatt „Händewaschen mit Kater Cook“ (M21) wird hier eine reduzierte Variante mit 6 Bildern angeboten.

Tipp: Plakate, Aufkleber, Faltblätter zum Händewaschen gibt es bei der BzGA unter: www.bzga.de, Suche: Hände waschen + Grundschule

Mit dem Film „Agent Blitz Blank: Bösen VIBAs auf der Spur“ und dem Handwaschlied „Hände nass“ erfahren Kinder anschaulich die wichtigsten Botschaften rund ums Händewaschen: www.infektionsschutz.de, Suche: Filme für Kinder

Das Arbeitsblatt eignet sich auch zur Vertiefung oder als Hausaufgabe.



GEMÜSE-MEMO

Zusatzmaterial

10 min

Erkundung im Schulumfeld

Umweltfreundlich verpacken

Beim Knabbergemüse-Rezept verarbeiten die SuS nur vier Gemüsearten. Die Ideen und Zusatzmaterialien zeigen ihnen die Gemüsevielfalt. Sie motivieren, saisongerecht und umweltbewusst auszuwählen. Im Memo-Spiel lernen sie beispielsweise weitere Arten in Wort und Bild kennen. Das Spiel lässt sich mit vielen Fragen verknüpfen, z. B.:

- Welches Gemüse kannst du roh essen?
- Welches wächst bei uns (jetzt)?
- Welches Gemüse hast du schon mal gegessen?
- Welches möchtest du probieren?
- Welches Gemüse gibt es aktuell auf dem Markt zu kaufen?
- Woher stammt das Gemüse in den Lebensmittelgeschäften?
- Wie ist es verpackt?
- Welche Lebensmittel kannst du unverpackt kaufen?



STECKBRIEFE ERSTELLEN

Erweiterung → Deutsch

Steckbriefe für die Gemüsearten anfertigen:

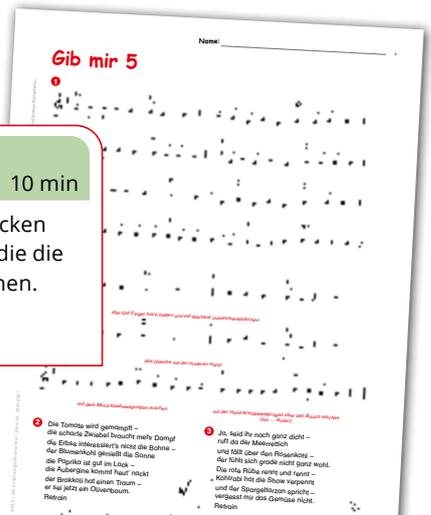
- Wie wächst das Gemüse? Wie sieht die Pflanze aus, wie das essbare Gemüse?
- Wann wird es bei uns geerntet?
- Welchen Teil der Pflanze essen wir?
- Wie schmeckt es?
- Welche Gerichte kannst du damit zubereiten?
- Was hast du noch herausgefunden?



LIED „GIB MIR 5“

Erweiterung → Musik 10 min

In dem Liedtext verstecken sich 19 Gemüsearten, die die Kinder entdecken können.



MEIN GEMÜSEKALENDER UROMAS GEMÜSEGARTEN Zusatz → Deutsch

Die beiden Arbeitsblätter sind Zusatzmaterial für die Schnellen oder Inhalte für weitere, auch fächerübergreifende Stunden.

Sie fokussieren eine umweltgerechte Gemüseauswahl. Die SuS entnehmen Informationen aus dem Saisonkalender und wenden diese bei der Textbearbeitung an.

Tip: In Verbindung mit einer Erkundung im Schulumfeld einsetzen.



Mein Gemüsekalender

- Was bedeuten die dicken Punkte?
- Tom behauptet: Die meisten Radieser Wie kommt er darauf?

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Oktober	Nov	Dez
Blaustrawberry												
Bohnen												
Bratkohl												
Choucroute												
Chinakohl												
Eisbergsalat												
Feldsalat												
Gemüsesalat												
Gemüseapfel												
Gurken												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Möhren												
Purree, Lauch												
Radieschen												
Rettich												
Rosenkohl												
Spinat												
Tomaten												
Weißkohl												
Zucchini												

Welches heimische Gemüse...

Uromas Gemüsegarten

- Lies den Text und kreise das Gemüse ein.



„Früher hatten viele einen eigenen Garten. Wir offen nur Gemüse aus unserem eigenen Garten und hatten das ganze Jahr über eine große Auswahl. Als Erstes konnte ich im Frühjahr Kopfsalat ernten. Seine Blätter waren so zart und saftig und können direkt aus dem Garten auf den Mittagstisch. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate lieferte uns der Garten aromatische Tomaten, Bohnen, zarte Möhren, saftige Gurken und Erbsen. Damit wir auch im Winter jeden Tag Gemüse essen konnten, habe ich Bohnen und Gurken eingelegt, dicke Bohnenkne geerntet, Möhren im Sand gelagert und verrost Radieschen und das Gemüse war haltbar. Neben diesen Vorräten säen wir im Winter auch Rosenkohl, Grünkohl, Lauch und Feldsalat. Dieses Gemüse kann braten aus dem Gemüsegarten, denn es verträgt auch Minusgrade.“

- Was siehst du auf den Bildern? Erzähle.



- Welches Gemüse is Uroma im Winter?

UNSER EIGENER GARTEN Zusatz für Gartenfreunde

Schnittlauch schneiden und Radieschen putzen ist noch interessanter, wenn beides aus dem eigenen Garten kommt. Deshalb können Sie mit den Kindern Kräuter und Radieschen im Blumentopf auf der Fensterbank ziehen. Die Ernte verwenden die Kinder in ihren Rezepten oder für SinnExperimente und erleben so die Lebensmittelkette vom Acker bis zum Teller. Außerdem dürfte die Wertschätzung für diese Lebensmittel steigen, die sie mit viel Mühe und Geduld erzeugt haben.



ARBEITSGERÄTE IN DER KÜCHE Lerntempoduett 15 min

Das Arbeitsblatt gibt es in 3 Niveaustufen, je nach Sprachstand der SuS. Hat ein Kind sein Arbeitsblatt bearbeitet, geht es zu einer „Bus-haltestelle“ im Klassenzimmer und vergleicht sein Ergebnis mit dem eines Mitschülers. Das ist unabhängig von der Niveaustufe möglich. Anschließend überprüfen beide SuS ihre Lösung mit dem Lösungsblatt. Falls die Differenzierung nicht öffentlich sein soll, kontrollieren die SuS ihre Ergebnisse selbst mit dem Lösungsblatt.



Arbeitsgeräte in der Küche



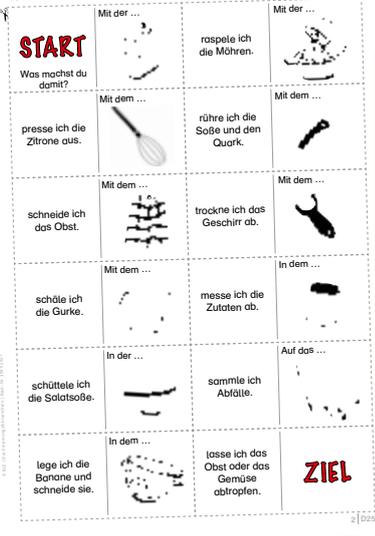
Arbeitsgeräte in der Küche

Arbeitsgeräte in der Küche

Schreibe die fehlenden...



Was machst du damit? Domino



WAS MACHST DU DAMIT?

Dominospiel zur Einführung der Verwendung der Arbeitsgeräte

10 min

Beim Arbeitsgeräte-Domino wird im Tandem gespielt. Es aktiviert Vorwissen und vermittelt Fachwissen. Haben die SuS die Dominokarten richtig zusammengesetzt, ergeben sich sinnvolle Sätze. Zur Kontrolle lesen die SuS sich deshalb die Sätze gegenseitig vor.

SuS können sich selbst ihr Domino basteln oder Sie halten einige laminierte Spielsätze bereit.

Tip: Das Domino eignet sich gut zur Vorbereitung auf die Führerscheinprüfung.



Name: _____

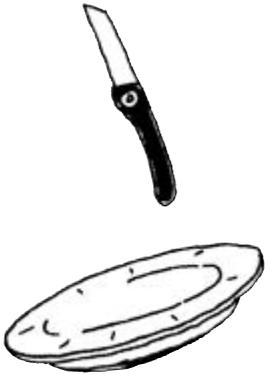
Nächste Führerscheinstunde: _____



Wir machen Knabbergemüse

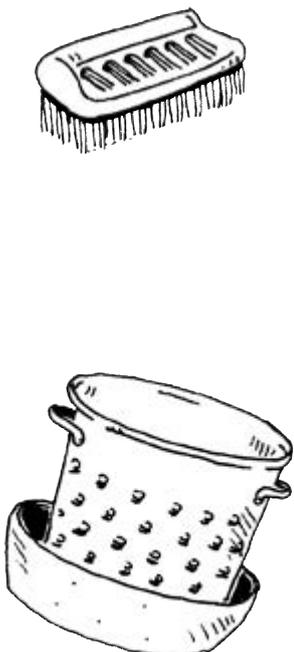
Kreuze an!

Für mich selbst bringe ich mit:



- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 1 Frühstücksteller
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

Für meine Gruppe bringe ich mit:

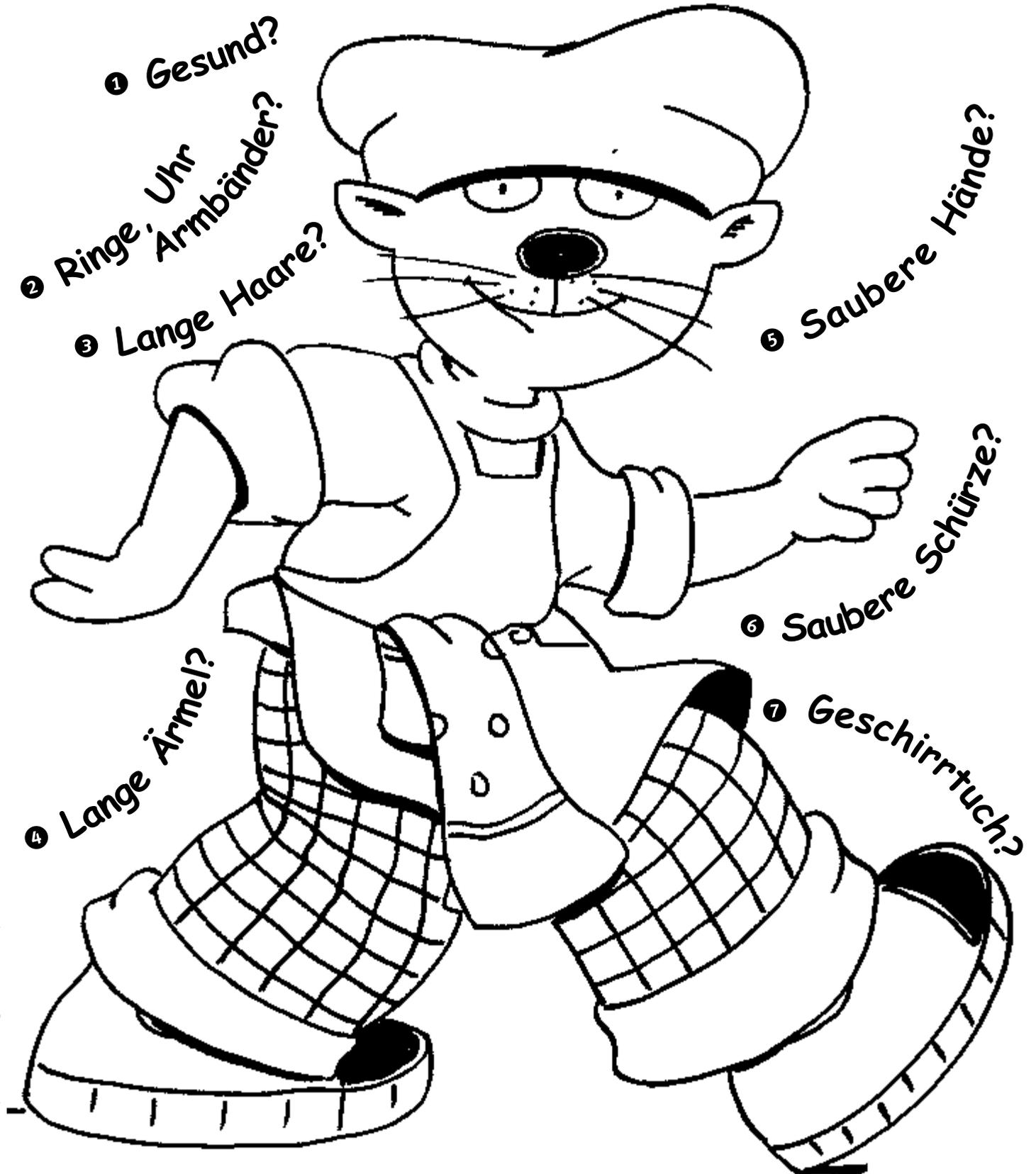


- 1 Nagelbürste (zum Händewaschen)
- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 2 Sparschäler
- 1 großer Teller oder 1 Platte (für geschnittenes Gemüse)
- 1 kleine Schüssel (für den Kräuterquark)
- 1 Esslöffel (für den Kräuterquark)
- 3 Möhren
- 5 Radieschen
- 1 rote Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- 1 Päckchen (200–250 g) Kräuterquark
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



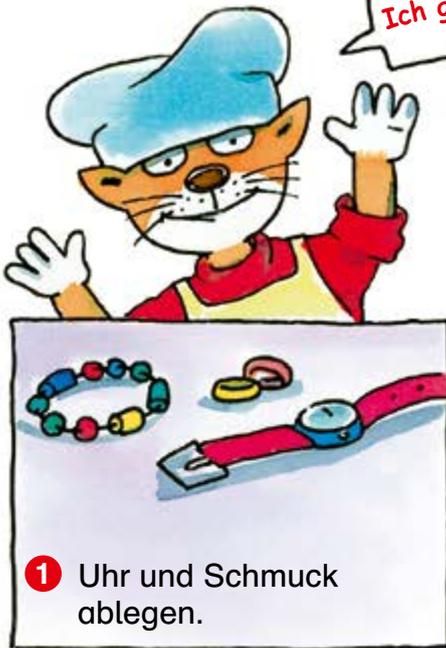


Startklar?



Hände waschen mit Kater Cook

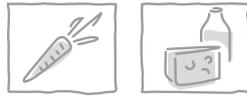
Ich gehe auch erst Hände waschen.



Startklar?



Knabbergemüse

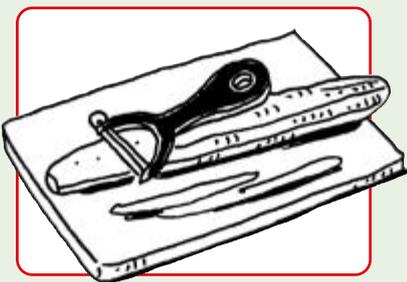
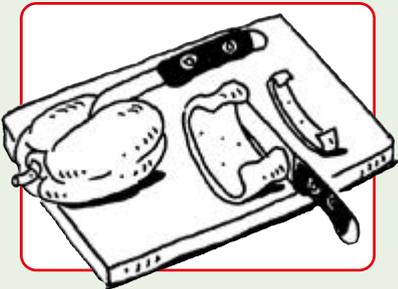
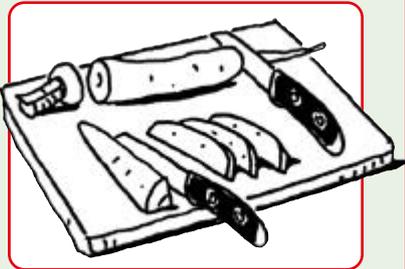
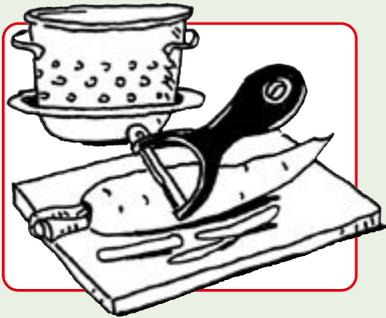


Arbeitsgeräte:

Abtropfsieb mit Schüssel
 Küchenmesser
 Abfallschüssel
 Schneidebrett
 Sparschäler
 großer Teller oder Platte
 kleine Schüssel
 Eszlöffel

Zutaten für 4 Portionen:

3 Möhren
 5 Radieschen
 1 rote Paprika
 1 halbe Salatgurke
 200–250 g Kräuterquark



So wird es gemacht:

- 1 Wasche das Gemüse.
 Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.
 Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab.
 Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab.
 Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.
- 3 Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften.
 Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände.
 Schneide die Hälften in Streifen.
- 4 Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
- 5 Schneide sie in fingerdicke Scheiben.
- 6 Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte.
 Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.

Fragen:

Welches Gemüse könntest du noch knabbern?
 Was hat dir am besten geschmeckt?





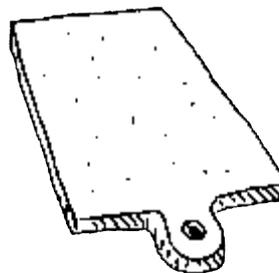
Startklar?



Knabbergemüse

**Zutaten für
4 Portionen:**

3 Möhren
 5 Radieschen
 1 rote Paprika
 1 halbe Salatgurke
 200–250 g Kräuterquark

Arbeitsgeräte:das Abtropfsieb
mit Schüsseldas
Küchenmesserdas
Schneidebrett

die Abfallschüssel



der Sparschäler

der große Teller
oder die Platte

die kleine Schüssel



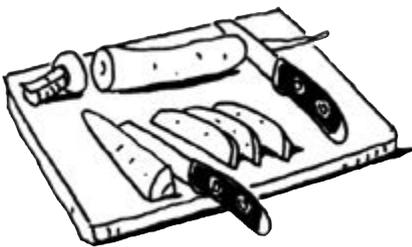
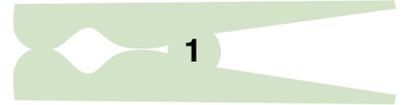
der Esslöffel



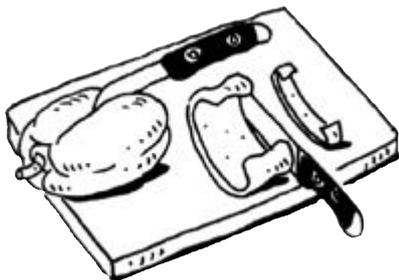
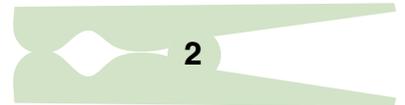
So wird es gemacht:



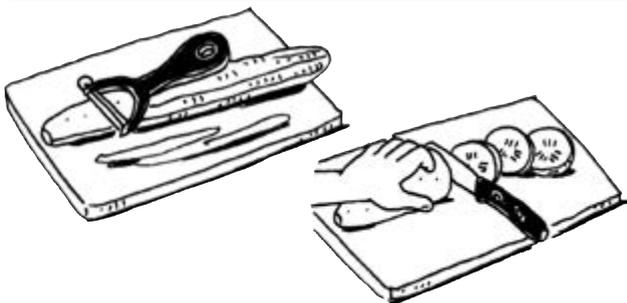
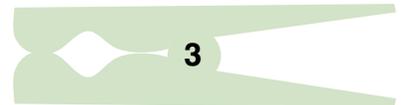
Wasche das Gemüse.
Lege es in das Abtropfsieb und stelle die Schüssel darunter.
Schneide bei den Radieschen Grün und Spitzen ab.
Schäle die Möhren mit dem Sparschäler.



Schneide von den Möhren Grün und Spitzen ab.
Schneide sie in der Mitte durch, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen.



Schneide die Paprika der Länge nach in zwei Hälften. Entferne Stiel, Kerne und weiße Wände.
Schneide die Hälften in Streifen.



Schäle die Gurke mit dem Sparschäler.
Schneide sie in fingerdicke Scheiben.



Lege das Gemüse auf den Teller oder die Platte.
Fülle den Kräuterquark in die kleine Schüssel.



Startklar?



Schnittlauchquark



Arbeitsgeräte:

kleine Schüssel
 Esslöffel
 Schneebesen
 Küchenschere
 2 Teelöffel

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark
 5 EL Milch
 1 Prise Jodsalz
 1 Prise Pfeffer
 1 halber Bund Schnittlauch

So wird es gemacht:

- 1 Gib den Quark in eine Schüssel.
 Füge die Milch dazu.
 Rühre den Quark mit dem Schneebesen cremig.
- 2 Würze den Quark mit 1 Prise Jodsalz und 1 Prise Pfeffer.
- 3 Wasche den Schnittlauch.
 Schüttele ihn vorsichtig trocken.
- 4 Halte den Schnittlauch über die Quarkschüssel.
 Schneide ihn mit der Schere in kleine Röllchen.
 Rühre alles gut um.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
 - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
 - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
 - Schmeckt dir der Quark?
 Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach.
 Rühre gut um und koste erneut.
 Schmeckt dir der Quark jetzt?

Frage:

Welcher Quark hat dir besser geschmeckt?

- der fertig gekaufte Kräuterquark
 der selbst gemachte Schnittlauchquark

Tipp:

Statt Schnittlauch kannst du auch Petersilie,
 Kresse und andere Kräuter nehmen.
 Probiere es aus.





Startklar?



Schnittlauchquark



**Zutaten für
4 Portionen:**

250 g Magerquark
5 EL Milch
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer
1 halber Bund Schnittlauch

Arbeitsgeräte:



die kleine Schüssel



der Esslöffel



der Schneebesen



die Küchenschere



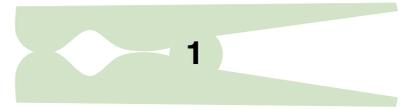
die zwei Teelöffel



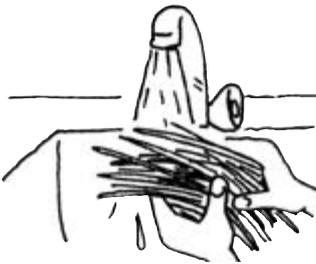
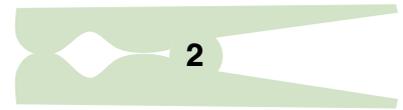
So wird es gemacht:



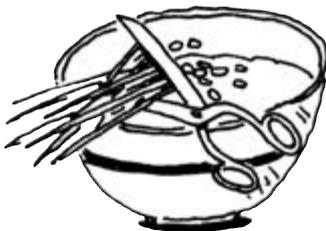
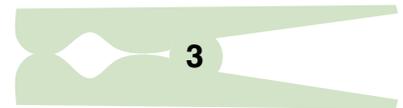
Gib den Quark in eine Schüssel.
Füge die Milch dazu.
Rühre den Quark mit dem Schneebesen cremig.



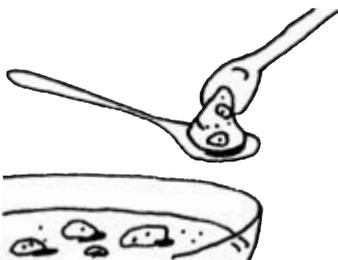
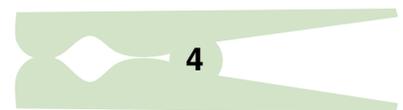
Würze den Quark mit
1 Prise Jodsalz und
1 Prise Pfeffer.



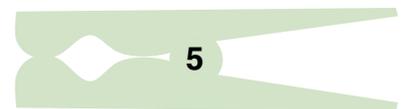
Wasche den Schnittlauch.
Schüttele ihn vorsichtig
trocken.



Halte den Schnittlauch über
die Quarkschüssel.
Schneide ihn mit der Schere
in kleine Röllchen.
Rühre alles gut um.



Mache die Chefkochprobe:
Nimm mit einem sauberen
Löffel eine kleine Portion
Quark. Fülle den Quark auf
den zweiten Löffel und koste.



Schmeckt dir der Quark?
Wenn nötig, würze mit Salz oder
Pfeffer nach.
Rühre gut um und koste erneut.
Schmeckt dir der Quark jetzt?



Schnittlauchquark - Domino



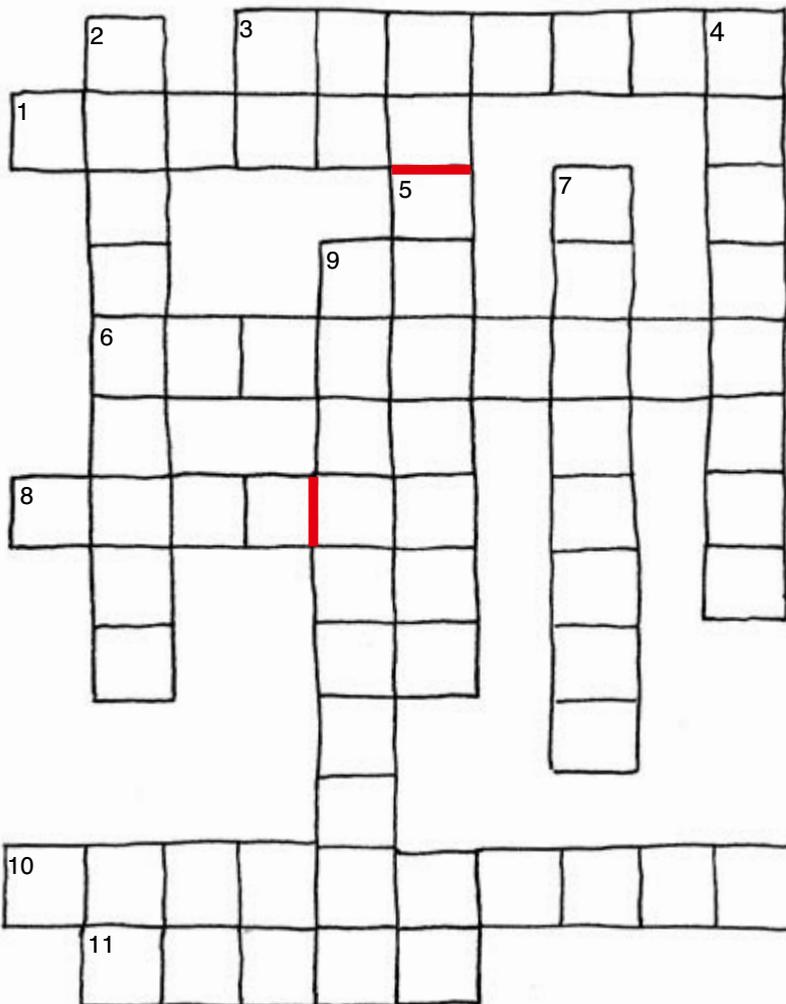
<p>Start</p>	<p>S</p>	<p>Wasche deine Hände gründlich.</p>	<p>C</p>
<p>Ziehe eine saubere Schürze an.</p>	<p>H</p>	<p>Lege die Arbeitsgeräte bereit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● kleine Schüssel ● Esslöffel ● Schneebesen 	<p>N</p>
<p>Lege die Arbeitsgeräte bereit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Küchenschere ● 2 Teelöffel 	<p>I</p>	<p>Lege die Zutaten bereit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 250 g Magerquark ● 5 EL Milch ● 1 Prise Jodsalz ● 1 Prise Pfeffer ● 1 halber Bund Schnittlauch 	<p>T</p>
<p>Gib den Quark in eine Schüssel. Füge die Milch dazu. Rühre den Quark mit dem Schneebesen cremig.</p>	<p>T</p>	<p>Würze den Quark mit 1 Prise Jodsalz und 1 Prise Pfeffer.</p>	<p>L</p>
<p>A</p> <p>Wasche den Schnittlauch. Schüttele ihn vorsichtig trocken.</p>	<p>U</p>	<p>Halte den Schnittlauch über die Quarkschüssel. Schneide ihn mit der Schere in kleine Röllchen. Rühre alles gut um.</p>	
<p>Mache die Chefkochprobe: Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark. Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.</p> <p>C</p>		<p>Schmeckt dir der Quark? Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach. Rühre gut um und koste erneut. Schmeckt dir der Quark jetzt?</p> <p>H</p>	<p>Wie heißt das Lösungswort?</p>



Rätselhafte Rezepte

1 Heute möchtest du einen frischen Obstsalat zubereiten. O je, auf dem Rezept ist die Spalte mit den Arbeitsgeräten leer. Kannst du sie ausfüllen? Lies das Rezept genau durch und schreibe dann alle notwendigen Geräte ins Rezept.

2 Das ist der bunteste Obstsalat der Welt. Aus welchen Zutaten besteht er?



von links nach rechts

- 1 krumm, gelbe Schale, wächst in heißen Ländern
- 3 erst schneeweiße Blüte, dann rote Frucht mit Stein
- 6 orange Schale, saftig, wächst im warmen Süden
- 8 braune, feste Schale, innen grün mit schwarzen Körnchen
- 10 schwarze, süße Beeren wachsen am Strauch
- 11 rund, mit Kerngehäuse, essbare Schale

von oben nach unten

- 2 die kleine Schwester der Apfelsine
- 4 rot, wächst bei uns von Mai bis Juli
- 5 wächst am Baum, außen lila, innen goldgelb mit Stein
- 7 samtweiche, essbare Haut, innen dicker Stein
- 9 grün oder blau, wächst im Weinberg, sehr saftig



3 Ratlos liest Kater Cook das Rezept vom kunterbunten Nudelsalat. Was bedeuten die Buchstaben? Kannst du ihm helfen?

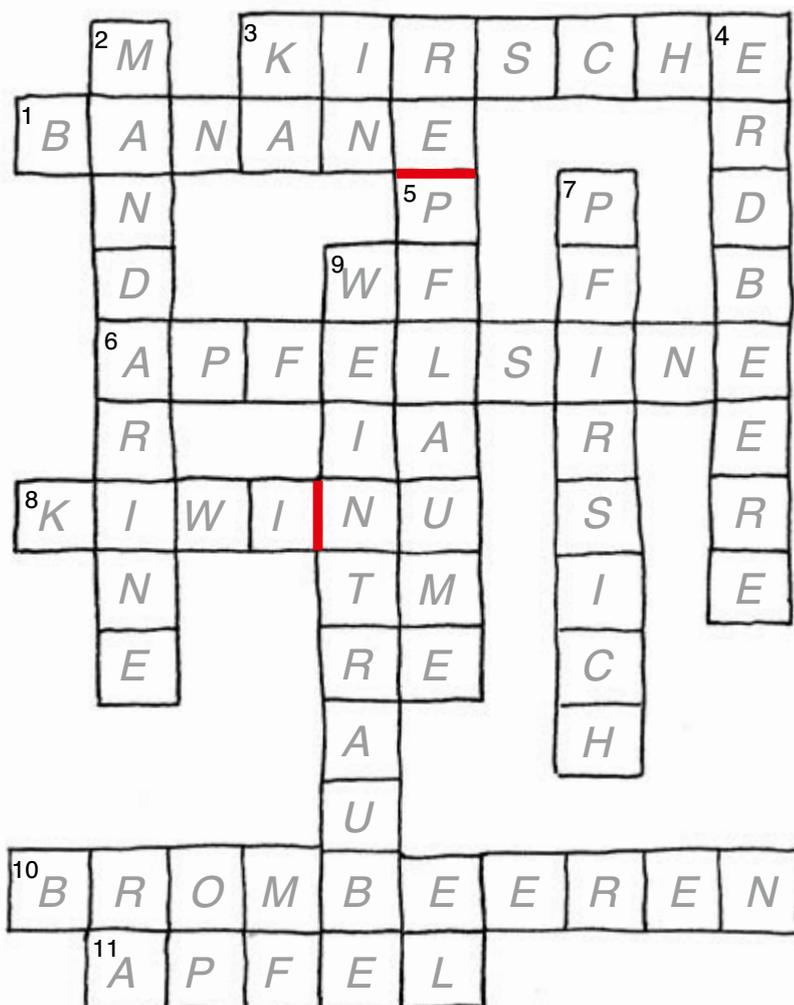
EL _____	g _____
TL _____	kg _____
Prise _____	ml _____





Rätselhafte Rezepte

- 1 Heute möchtest du einen frischen Obstsalat zubereiten. O je, auf dem Rezept ist die Spalte mit den Arbeitsgeräten leer. Kannst du sie ausfüllen? Lies das Rezept genau durch und schreibe dann alle notwendigen Geräte ins Rezept.
- 2 Das ist der bunteste Obstsalat der Welt. Aus welchen Zutaten besteht er?



von links nach rechts

- 1 krumm, gelbe Schale, wächst in heißen Ländern
- 3 erst schneeweiße Blüte, dann rote Frucht mit Stein
- 6 orange Schale, saftig, wächst im warmen Süden
- 8 braune, feste Schale, innen grün mit schwarzen Körnchen
- 10 schwarze, süße Beeren wachsen am Strauch
- 11 rund, mit Kerngehäuse, essbare Schale

von oben nach unten

- 2 die kleine Schwester der Apfelsine
- 4 rot, wächst bei uns von Mai bis Juli
- 5 wächst am Baum, außen lila, innen goldgelb mit Stein
- 7 samtweiche, essbare Haut, innen dicker Stein
- 9 grün oder blau, wächst im Weinberg, sehr saftig



- 3 Ratlos liest Kater Cook das Rezept vom kunterbunten Nudelsalat. Kannst du ihm helfen?

EL Esstlöffel g Gramm
 TL Teelöffel kg Kilogramm
 Prise passt zwischen 2 Finger ml Milliliter



**die
Banane**



**die
Kirschen**



**die
Apfelsine**



die Kiwis



**die
Brombeere**



der Apfel



**die
Mandarinen**



**die
Erdbeeren**



**die
Pflaumen**



**der
Pfirsich**



**die
Weintrauben**



die Birne

Startklar?



Frischer Obstsalat



Arbeitsgeräte:

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 frische, reife Früchte:
 1 Mandarine
 1 Apfel
 1 Birne
 1 Banane
 1 Zitrone



So wird es gemacht:

- 1 Schäle die Mandarine.
Schneide die Mandarinspalten klein.
Gib sie in die Schüssel.
- 2 Wasche Apfel und Birne gründlich. Lasse sie abtropfen.
- 3 Schneide Apfel und Birne in vier Teile.
Entferne das Kerngehäuse.
Schneide Apfel und Birne in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.
- 4 Halbiere die Zitrone und presse sie aus.
Gib 2 EL Zitronensaft über das Obst.
- 5 Schäle die Banane, schneide sie in Scheiben.
Gib sie in die Obstschüssel.
Mische alles gut durch.

Tipp:

Wenn du willst, kannst du noch etwas Apfelsaft oder Orangensaft dazugeben. So wird der Salat saftiger und süßer.

Frage:

Im Sommer schmeckt der Obstsalat mit frischen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Nektarinen und Aprikosen. Welches Obst hast du verwendet?



Startklar?



Frischer Obstsalat



Arbeitsgeräte:

Abfallschüssel

Küchenmesser

Schneidebrett

Salatschüssel

Abtropfsieb mit Schüssel

Zitronenpresse

Esslöffel

großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

4 frische, reife Früchte:

1 Mandarine

1 Apfel

1 Birne

1 Banane

1 Zitrone

So wird es gemacht:

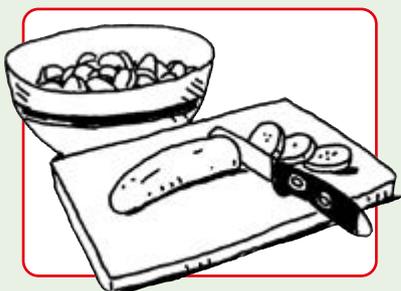
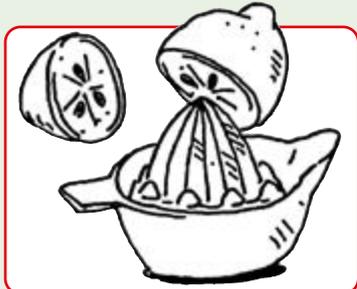
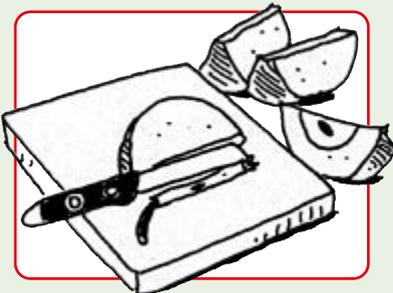
- 1 Schäle die Mandarine. Schneide die Mandarinspalten klein. Gib sie in die Schüssel.
- 2 Wasche Apfel und Birne gründlich. Lasse sie abtropfen.
- 3 Schneide Apfel und Birne in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse. Schneide Apfel und Birne in kleine Stücke und gib sie in die Schüssel.
- 4 Halbiere die Zitrone und presse sie aus. Gib 2 EL Zitronensaft über das Obst.
- 5 Schäle die Banane, schneide sie in Scheiben. Gib sie in die Obstschüssel. Mische alles gut durch.

Tipp:

Wenn du willst, kannst du noch etwas Apfelsaft oder Orangensaft dazugeben. So wird der Salat saftiger und süßer.

Frage:

Im Sommer schmeckt der Obstsalat mit frischen Erdbeeren, Himbeeren, Pfirsichen, Nektarinen und Aprikosen. Welches Obst hast du verwendet?





Startklar?



Frischer Obstsalat



**Zutaten für
4 Portionen:**

- 4 frische, reife Früchte:
- 1 Mandarine
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Banane
- 1 Zitrone

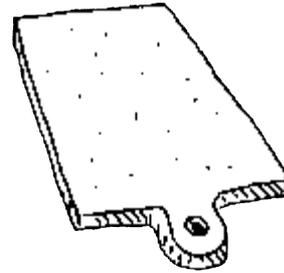
Arbeitsgeräte:



das Abtropfsieb
mit Schüssel



das
Küchenmesser



das
Schneidebrett



die Abfallschüssel



die Zitronenpresse



die Salatschüssel



der Esslöffel



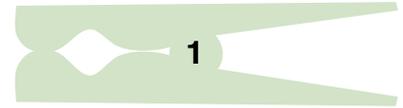
der große Löffel



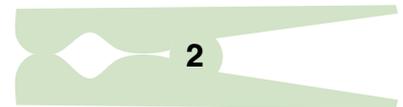
So wird es gemacht:



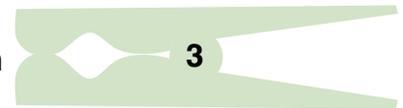
Schäle die Mandarine.
Schneide die
Mandarinspalten klein.
Gib sie in die Schüssel.



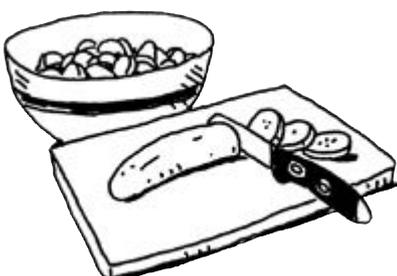
Wasche Apfel und Birne
gründlich. Lasse sie
abtropfen.



Schneide Apfel und Birne
in vier Teile.
Entferne das Kerngehäuse.
Schneide Apfel und Birne in
kleine Stücke und gib sie in
die Schüssel.



Halbiere die Zitrone und
presse sie aus. Gib 2 EL
Zitronensaft über das
Obst.



Schäle die Banane,
schneide sie in Scheiben.
Gib sie in die Obstschüssel.
Mische alles gut durch.



Einheit

3

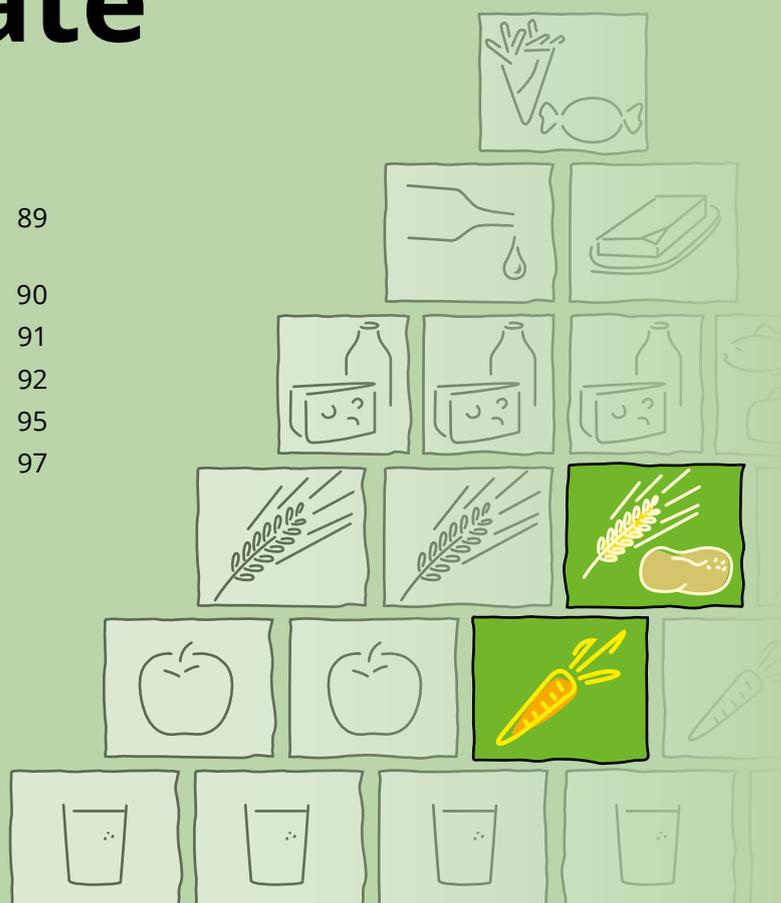


Kunterbunte Nudelsalate

3

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	89
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	90
Unterrichtsvorbereitung	91
Unterrichtsverlauf	92
Ideenbörse	95
Materialien	97



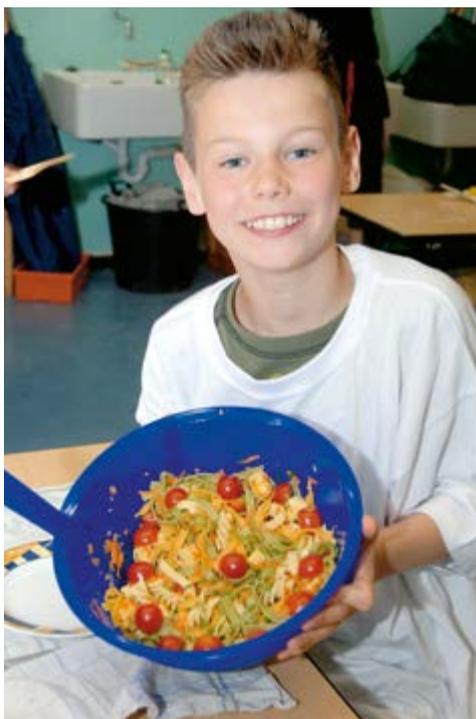
Was nutzen die saubersten Hände, wenn die Küche schmutzig ist? In dieser Einheit machen die SuS den großen Hygiene-Check und reflektieren dabei, warum es in der Küche immer sauber zugehen muss. Sie üben, ein weiteres Rezept zu lesen und umzusetzen, Gemüse zu schneiden und zu raspeln. Für Abwechslung sorgt auch die Salatsoße: Statt das Dressing anzurühren, dürfen die Kinder die Soße kräftig schütteln.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verstehen die Wichtigkeit der Hygieneregeln bei der Arbeit mit Lebensmitteln und wenden diese an,
- können Gemüse fein schneiden und die Küchenreibe richtig benutzen,
- können einen Salat nach Rezept zubereiten und ihren Arbeitsplatz einrichten.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor Einheit 3	Mitbringaufträge für Einheit 3 verteilen	Klassengespräch	
1. Hausaufgaben besprechen	Hausaufgaben der letzten Einheit besprechen Sind alle startklar?	Klassengespräch	10 bis 15 min
2. Küchenhygiene und Küchentechniken	Hygieneregeln beim Umgang mit Lebensmitteln wiederholen und weitere ergänzen Rezept vorlesen und Arbeitsplatz einrichten Demonstrieren von schneiden, raspeln abmessen, Salatsoße „schütteln“	Klassengespräch mit Demonstration	30 min
3. Nudelsalat zubereiten	Nudelsalat zubereiten Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen	Übung in Kleingruppen	30 min
4. Hausaufgaben anleiten	Hausaufgaben verteilen Wiegen und Messen besprechen Ausblick auf Einheit 4 geben	Klassengespräch	5 min
5. Gemeinsam essen	Tische decken Gemeinsam essen Verschiedene Nudelsalate kosten	Übung	10 bis 15 min
3 bis 4 Tage vor Einheit 4	Mitbringaufträge für Einheit 4 verteilen	Klassengespräch	

© Fotos: P. Meyer, M. Ebersoll – BLE



Gemüse in kunterbunten Nudelsalaten verpacken

Die meisten Kinder lieben Nudeliges, sei es warm oder kalt, mit oder ganz ohne Soße – Hauptsache Pasta. Nudeln zählen wie Brot, Kartoffeln und Reis zur Lebensmittelgruppe Getreide (Familie Müller). Zusammen mit viel frischem Gemüse wird aus den Nudeln ein kunterbunter Nudelsalat. Dass die Salatsoße beim Ernährungsführerschein im Schraubglas geschüttelt und nicht angerührt wird, hat einen einfachen Grund: Schütteln macht Spaß! Das Rühren mit einem Schneebesen lernen die Kinder in der nächsten Einheit.

Grundsätzlich sollen die Kinder das Gemüse für den Nudelsalat nach ihrem Geschmack und dem saisonalen Angebot auswählen. Dazu ermuntern sie die Zusatzfragen auf dem Rezept: Was schmeckt dir? Wächst es jetzt bei uns? Für den Nudelsalat in der Schule werden jedoch bewusst Gurken und Möhren gewählt, damit die Kinder das Schneiden üben und die Standreibe als ein neues Küchengerät kennen lernen. Bevor die Kinder die Möhre reiben, erfahren sie bei der Demonstration folgende Sicherheitsregeln:

Gemüse lässt sich nicht nur im Nudelsalat verstecken, sondern auch in Pastasoußen und Nudelaufläufen. Die Tomatensoße (M33 Rezept) zeigt, wie's geht.

Zum Weiterschauen:

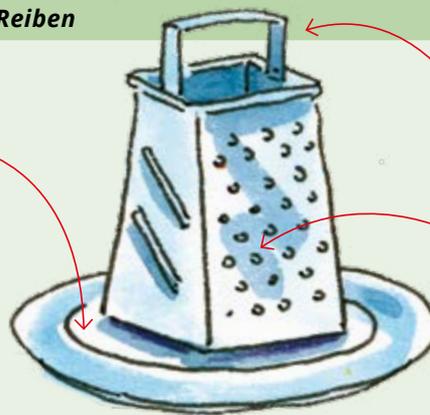
Ein kurzer Videoclip des BZfE zeigt, wie Kinder sicher raspeln: <https://youtu.be/hp5K0vd5thE>



Sicherheitsregeln beim Reiben

Um das zerkleinerte Gemüse aufzufangen, eignen sich Schüsseln oder tiefe Teller, die ausreichend groß bzw. weit sind, sodass die Reibe komplett stehen kann. Sie dürfen nicht zu hoch sein, damit die Hand beim Raspeln nicht an den Schüsselrand stößt.

Scharfkantige Reiben sind besser als stumpfe. Je stumpfer die Zähne, desto schwerer fällt es, präzise zu arbeiten.



Bewährt haben sich vierkantige Standreiben, da sie den Kindern mehr Halt geben.

Für das Raspeln von Möhren und anderen Gemüsearten eignen sich Reiben mit grober Lochung.

Zum Schutz der Finger das Gemüse nicht bis zum letzten kleinen Rest klein reiben. Den Rest lieber schneiden oder direkt essen.

Reste von geraspeltetem Gemüse auf der Reibe nicht mit der Hand entfernen. Entweder sollten diese abgeschüttelt oder mit einem Löffel abgenommen werden.

Mit Lebensmitteln hygienisch umgehen

In den ersten beiden Einheiten haben die Kinder mit Kater Cook schon eine Menge über Hygiene in der Küche erfahren (s. M20 Startklar? und M13 Fertig?). Die wichtigsten Regeln werden in dieser Doppelstunde während der Rezeptbesprechung und beim Zubereiten wiederholt, nochmals hinterfragt und überprüft:

- Warum werden die gekochten Nudeln und der Käse kühl gelagert?
- Warum darf man nicht auf Lebensmittel husten oder niesen?
- Warum darf ich nicht direkt aus der Schüssel essen?

Die Fragen und einfachen Erklärungen motivieren die Kinder, hygienisch zu arbeiten. Ausführliche Informationen zur persönlichen Hygiene, der Arbeitshygiene und auch zur Lebensmittelhygiene finden Sie gesammelt bei den Hygieneregeln für den Ernährungsführerschein (s. M04).

3 BIS 4 TAGE VOR DER EINHEIT

M03 M04 3 bis 4 Helferinnen und Helfer ansprechen und ihnen Helferinformation und Hygieneregeln zum Durchlesen und Unterschreiben mitgeben.

M28 Mitbringauftrag „Kunterbunter Nudelsalat“ an die SuS verteilen.
Motivieren Sie einige Gruppen, Salate mit Käse oder mit Salatgurke zuzubereiten.
Die Gruppen einigen sich untereinander, welches Kind welche Materialien mitbringt.

MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M20  Startklar?

M13  Fertig?

M22  Rezept: Knabbergemüse (HA)

M23  Rezept: Schnittlauchquark (HA)

M27  Rezept: Frischer Obstsalat (HA)

M25  HA-Tipp: Rätselhafte Rezepte

Pro Gruppentisch

M29  Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

Schülerheft oder

Kopien für die Mappen der SuS

M29  Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

M30  HA-Tipp: Erforsche die Küche

M31  Rezept: Köstlicher Karottensalat (HA)

M32  Rezept: Nudeln kochen

M33  Rezept: Leckere Tomatensoße

Differenzierungen

M29  Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

M31  Rezept: Köstlicher Karottensalat

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
- ggf. abwaschbare Tischdecken
- Haargummis, Pflaster
- im Waschraum: Seife, Einweghandtücher, Nagelbürste
- ggf. 1 Kühltasche
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Standreibe mit Teller darunter
- Frischhaltefolie oder Deckel zum Abdecken der Salate



VOR UNTERRICHTSBEGINN

- Helferinnen und Helfer einweisen.
- **M20** Startklar? **M13** Fertig? und Pyramiden-Poster im Klassenraum aufhängen.
- Mülleimer und zwei kleine Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spülmittel) am Waschbecken bereithalten.
- Tische in Gruppen zusammenstellen, abwaschbare Tischdecken auflegen oder die Kinder beauftragen, ihre Tische zu reinigen.
- **M29** Für jeden Gruppentisch ein Rezept „Kunterbunter Nudelsalat“ bereitlegen.
- Einen Tisch fürs Büfett bereitstellen.
- SuS waschen sich vor oder zu Beginn des Unterrichts gründlich die Hände mit Seife.

1. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Rückblick auf die letzte Stunde:

- Wer hat die Rezepte zu Hause ausprobiert?
- Welches Gemüse habt ihr verwendet, welche Kräuter für den Quark?
- Wie hat es euch und eurer Familie geschmeckt?
- Was hat gut geklappt? Gab es Probleme?
- Gibt es Fragen zu den Rezepten?
- Was möchtet ihr noch ausprobieren?
- Welcher Quark schmeckt besser: der gekaufte oder der selbst gemachte?
- Wie viele Kochmützen habt ihr für das Rezept vergeben? (M18 Meine Rezepte)

Hausaufgabe M25 und M27 besprechen:

- Wer hat den Obstsalat gemacht?
- Welche acht Arbeitsgeräte braucht ihr für den Obstsalat?
- Welche Obstarten stecken im Rätsel?
- Welches Obst habt ihr verwendet?
- Wie hat euch der Salat geschmeckt?
- Was bedeuten die Abkürzungen EL, TL, g, kg, ml? Was ist eine Prise?
- Wie habt ihr das Obst geschnitten? Welche Möglichkeiten kennt ihr noch?

Zur Küchenhygiene und dem Umgang mit der Reibe überleiten.

MATERIAL

Die Hausaufgaben der letzten Stunde.

DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M25 Lösung: Rätselhafte Rezepte

M27 Lösung: Frischer Obstsalat

2. Küchenhygiene und Kuchentechniken

Klassengespräch und Demonstration (30 min)

Nach dem Startklar-Hygiene-Check (Personalhygiene) lernen die SuS weitere Hygieneregeln kennen und verstehen, die den Umgang mit Lebensmitteln und die Sauberkeit des Arbeitsplatzes betreffen. Neue Techniken wie Raspeln und Salatsoße schütteln werden gezeigt. Der Nudelsalat bietet ein ideales Versteck für eine Portion Gemüse. Zusätzlich liefert er eine Portion Getreide und eine halbe Portion Öl. Ist Käse im Salat, kommt noch eine Milchportion dazu.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Startklar-Check:

Jedes Kind oder jede Gruppe checkt eigenverantwortlich, ob alle Schritte zur Körper- und Arbeitsplatzhygiene beachtet sind.

Gemeinsames Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten:

S 1 liest die Arbeitsgeräte vor; jede Gruppe platziert diese auf ihrem Gruppentisch und richtet ihren Arbeitsplatz ein.

S 2 liest die Zutaten und dazugehörigen Mengenangaben vor: Jede Gruppe platziert die Zutaten auf ihrem Gruppentisch. Die SuS erkennen die vier Pyramidenbausteine auf dem Rezept und sortieren die Zutaten in die Ernährungspyramide ein. An dieser Stelle kann eine Reflexion über die Portionsgrößen und die Handportion erfolgen.

Zubereitungsschritte mit Lebensmittelhygiene verknüpfen:

S 3 liest die Zubereitung schrittweise vor. Bei jedem Schritt können Sie am konkreten Beispiel auf die Lebensmittelhygiene hinweisen und die Gründe hinterfragen, z. B.:

- Warum müssen Tomaten, Möhren und frisches Obst immer vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden? Antwort: Um Verunreinigungen wie Schmutz, Staub und Schadstoffe auf den Lebensmitteln zu entfernen.

MATERIAL

M29 Rezept: Kunterbunter Nudelsalat
zur Projektion und für jeden Gruppentisch

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept

Rezeptkarte für "Kunterbunter Nudelsalat".

Arbeitsgeräte: Salatschüssel, Abtropfabtrog mit Schüssel, Schneidebrett, Küchenmesser, Abfallschüssel, Spritzflasche, Stange mit tiefem Teller, Glas mit Schraubverschluss, Esslöffel, Teelöffel, Salzlöffel, Küchenschere

Zutaten für 4 Portionen: gekochte Nudeln aus 250 g Rohwurst, 10 Kirschtomaten, 100 g Käse (Gouda) oder 1 halbe Salzgurke, 4 Möhren, 3 EL Pflanzenöl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Jodsalz, 1-2 Prisen Pfeffer, 1 halber Bund Schnittlauch

So wird es gemacht:

1. Gib die gekochten Nudeln in die Salatschüssel. Putze die Tomaten und wasche sie. Lege fünf Tomaten zur Seite. Halbiere die anderen Tomaten. Gib sie zu den Nudeln.
2. Schneide den Käse in kleine Stücke. Oder: Schäle die Gurke und schneide sie klein. Gib sie zu den Nudeln.
3. Wasche, schäle und putze die Möhren. Raspel sie mit der Reibe. Gib sie zu den Nudeln.
4. Gib 5 EL Öl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Salz und 1-2 Prisen Pfeffer in das Schraubglas. Schließe den Deckel und schüttle die Soße kräftig.
5. Vermische Nudeln und Soße mit dem Salzlöffel. Wasche den Schnittlauch und schneide ihn vorsichtig trocken. Schneide ihn mit der Küchenschere in Röllchen. Verziere den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch.

Fragen: Du korrigst auch andere Gemüse in den Nudelsalat geben. Probleme es aus. Was schmeckt dir? Wächst es jetzt bei uns?

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

- Warum dürfen die gekochten Nudeln nicht mit dem ungewaschenen Gemüse in Berührung kommen? Warum darf man die gewaschenen Tomaten nicht auf demselben Brett schneiden, auf dem die ungewaschene Möhre liegt? Antwort: Damit die Keime von den ungewaschenen Möhren nicht auf die schon sauberen Tomaten wandern.
- Warum haben wir die gekochten Nudeln und den Käse kühl (im Kühlschrank oder der Kühltasche) gelagert? Antwort: Weil diese Lebensmittel leicht verderben.

Neues demonstrieren:

- Möhren mit einer Vierkantreibe reiben,
- eine Prise abmessen,
- die Salatsoße fest verschließen und im Glas schütteln,
- den Schnittlauch mit der Küchenschere fein schneiden.

MATERIAL

DIFFERENZIERUNGEN

M29  Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

3. Nudelsalat zubereiten

Übung in Kleingruppen (30 min)

Die Kinder raspeln Möhren, schneiden das übrige Gemüse klein, schütteln die Salatsoße und arbeiten hygienisch einwandfrei.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Nudelsalat mit Gurke und Nudelsalat mit Käse:

Die Gruppen bereiten ihren Nudelsalat zu; die einen verwenden Käse, andere Salatgurke. Erfahrungsgemäß ist Käse nicht so beliebt. Motivieren Sie dennoch die ein oder andere Gruppe, Käse zu verwenden.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Der fertige Nudelsalat kommt auf den Büfettisch und wird mit Deckeln oder Folie abgedeckt. Auch hier ist es sinnvoll, zu erklären, dass das Abdecken den Salat vor Keimen schützt. Danach räumt jede Gruppe auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt.

Fertig-Check:

SuS checken gemeinsam im Plenum oder in den Kleingruppen, ob die Arbeiten gemacht sind.

MATERIAL

M29  Rezept: Kunterbunter Nudelsalat zur Projektion und für jeden Gruppentisch

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept



Recipe card for "Kunterbunter Nudelsalat" (Colorful Pasta Salad). It includes a list of ingredients for 4 portions: 200g of pasta, 100g of cheese (or 100g of cucumber), 1 whole cucumber, 4 carrots, 2 EL of olive oil, 3 EL of vinegar, 1 TL of salt, 6 pinches of mustard, and 1-2 pinches of pepper. It also lists tools: salad bowl, cutting board, kitchen knife, kitchen scale, kitchen scissors, salad spinner, glass with screw cap, and a grater. The card also features a small illustration of a child and a grater.

© Fotos: P. Meyer - BLE



4. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

Hausaufgaben kurz besprechen; dazu einige Hinweise:

- Für M30 „Erforsche die Küche“ müssen die Kinder wissen, wie man eine Waage bedient und einen Messbecher abliest.
- Besprechen Sie bei Bedarf, wie die Kinder bei Aufgabe 3 vorgehen: Erst das Gefäß mit Wasser füllen; diese Menge dann in einen ausreichend großen Messbecher füllen (je nach Trinkflasche bis zu 0,75 l).
- Beim Rezept M31 „Köstlicher Karottensalat“ üben die Kinder den Umgang mit der Reibe.
- Die beiden Rezepte M32 „Nudeln kochen“ und M33 „Leckere Tomatensoße“ können die Kinder freiwillig zu Hause ausprobieren. Am Herd muss jedoch ein Erwachsener helfen.

Kurzer Ausblick auf die nächste Einheit: Da dreht sich alles um Milch und Milchprodukte. Die Kinder bereiten einen fruchtigen Schlemmerquark zu.

MATERIAL

Schülerheft „Fit für die Küche“ **oder** mitgebrachte Mappe

- M29 Rezept: Kunterbunter Nudelsalat
- M30 HA-Tipp: Erforsche die Küche
- M31 Rezept: Köstlicher Karottensalat
- M32 Rezept: Nudeln kochen
- M33 Rezept: Leckere Tomatensoße



DIFFERENZIERUNGEN

- M29 Rezept: Kunterbunter Nudelsalat
- M31 Rezept: Köstlicher Karottensalat

5. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Essplatz vorbereiten:

SuS verwenden ihr sauberes Geschirrtuch als Ess-Unterlage und stellen darauf Teller, Besteck und ihr Getränk. Die Nudelsalate stehen auf dem Büfettisch und werden zunächst begutachtet.

Mit Genuss essen:

Nach dem gemeinsamen Startritual kosten die Kinder die verschiedenen Salate.

Mögliche Impulsfragen zur **Reflexion**:

- Was ist euch leicht gefallen? Was war schwierig?
- Wie unterscheiden sich die Salate?
- Welches Gemüse lässt sich auch gut reiben?
- Welches Gemüse möchtet ihr im Salat probieren?
- Was kommt zu Hause in euren Nudelsalat?
- Welches Gemüse hat gerade Saison?
- Wie schmecken euch die Salate?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es. **Oder:** SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. Sie packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

MATERIAL

Nudelsalate
als Getränk: Wasser
pro Kind:
• Teller
• Besteck
• Glas

STARTKLAR-CHECK VOR JEDER EINHEIT

Wiederholung

3 min

Die Sprechblasen passen an den Anfang jeder Praxiseinheit. SuS machen im Plenum oder in Gruppenarbeit ihren selbstgebastelten lebensgroßen Kater Cook (S. 37) startklar, indem sie aus dem Stichwort die passende Frage formulieren (Sprachförderung und selbstständige Kontrolle über die Rückseite). Dann heften sie die Sprechblase neben Kater Cook und machen ihn durch Anlegen bzw. Ablegen von Kleidung, Schmuck und Seife startklar. Dieses schülerorientierte und sprachfördernde Ritual bindet alle SuS mit ein.



GEMÜSE-MEMO

Zusatzmaterial

10 min

**MEIN GEMÜSEKALENDER
UROMAS GEMÜSEGARTEN**

Zusatz → Deutsch

Ob bei Einheit 2 (S. 71) oder als Ergänzung beim Kunterbunten Nudelsalat: Das Memo und die Arbeitsblätter laden die SuS ein, verschiedene Gemüsearten im Schulumfeld zu erkunden und weiteren Fragen nachzugehen, z. B.:
Welches Gemüse wächst jetzt bei uns?
Welche Kohlsorten gibt es und wann werden sie geerntet?



Mein Gemüsekalender

1. Was bedeuten die dicken Punkte?
2. Tom behauptet: Die meisten Fladenschen gibt es bei uns im Mai! Wie kommt er darauf?

	Jan	Feb	Mär	Apr	May	Jun	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Buntenkohl												
Bohnen												
Broccoli												
Chicorée												
Chinakohl												
Erbsenspross												
Feldsalat												
Gemüsefenchel												
Gemüsepaprika												
Gurken												
Kartoffel												
Kopfsalat												
Möhren												
Petersilie												
Radis												
Rapen												
Rosenkohl												
Spargel												
Tomaten												
Wasserkresse												
Zucchini												

3. Welches heimische Gemüse gibt es jetzt?

Legende:
 ● groß
 ● mittel
 ● klein
 * geht kleines Angebot an heimischem Gemüse

Uromas Gemüsegarten

1. Lies den Text und kreise drei Gemüse ein.

„Früher hatten viele einen eigenen Garten. Wir aber nur Gemüse aus eigenen Gärten und hatten das ganze Jahr über eine große Auswahl. Als Erntesaison kam ich im Frühjahr Kopfsalat ernten. Seine Blätter waren so zart und saftig und kamen direkt aus dem Garten auf den Mittagstisch. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate lieferte uns der Garten aromatische Tomaten, Bohnen, Zarte Möhren, saftige Gurken und Erbsen. Damit wir auch im Winter jeden Tag Gemüse essen konnten, habe ich Bohnen und Gurken eingelegt, dicke Bohnenkerne getrocknet. Möhren in Sand geteigert und Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet oder kopfüber an eine Scheur aufgehängt. So verlor nichts und das Gemüse war haltbar. Neben diesen Vorräten aßen wir im Winter auch Rosenkohl, Grünkohl, Lauch und Feldsalat. Dieses Gemüse kam frisch aus dem Gemüsegarten, denn es verträgt auch Minusgrade.“

2. Was siehst du auf den Bildern? Erzähle.

3. Welches Gemüse aß Uroma im Winter?

STECKBRIEFE ERSTELLEN

Erweiterung → Deutsch

Steckbriefe für verschiedene Kräuter anfertigen:

- Wie wächst das Kraut?
- Welchen Teil der Pflanze essen wir?
- Wie sieht es aus? Wie riecht es? Wie schmeckt es?
- Welche Gerichte kannst du damit zubereiten?
- Was hast du noch herausgefunden?



HÖRSPIEL „KASIMIR IM GEMÜSEDSCHUNGL“

Zusatz → Musik

Der Titelsong des Hörspiels bietet einen kindgemäßen Zugang zu Gemüse und Obst. Dazu passend gibt es spannende Hör-Abenteuer für Freiarbeit und Pausen. Kostenloser Download unter: www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel



KRÄUTERTÖPFE

Zusatz für Gartenfreunde

Für den Nudelsalat schneiden die SuS Schnittlauch in feine Röllchen. Diesen können Sie auf der Fensterbank oder im Kräutergarten ziehen. Dabei erleben sie, wie aus dem Samen bei guter Pflege nach wenigen Wochen Schnittlauch wächst, den sie selbst für ihre Gerichte verwenden. Die Wertschätzung für Kräuter steigt und sie nehmen Schnittlauch stärker als aromatisches Kraut wahr.



WIE ENTSTEHT KRESSE?
Zusatz Experiment

Was brauchen Kressesamen zum Wachsen?

Das Keimen von Kresse ist einfach. Sie keimt am besten auf Watte oder Papiertaschentüchern. Mit einem kleinen Experiment können die Kinder dabei herausfinden, was die Kresse zum Wachsen braucht.

Sie notieren ihre Vermutung (z. B. ganz viel Wasser, feuchte Watte, trockenes Papier...). Anschließend ziehen sie ihre Kresse, beschreiben täglich ihre Beobachtungen und tauschen sich aus.

LUSTIGE FORMEN
Zusatz SinnExperiment

Schmecken krumme Möhren aus dem Hofladen anders als die genormten Qualitäten aus dem Lebensmittel-Geschäft? Wie unterscheiden sich der selbstgezogene Schnittlauch oder die selbst gezogenen Radieschen von den Waren aus dem Supermarkt? Das SinnExperiment lenkt die Aufmerksamkeit der Kinder darauf, dass Aussehen und Geschmack nicht zwangsläufig zusammengehören: Krumme Möhren schmecken mindestens genauso gut, sehen lustig aus und sind genauso wertvoll.

DAS GEHEIMNIS DER ROTEN KAROTTE
Zusatz Experiment

Die Kinder geben jeweils etwas von ihrer geraspelten Möhre in ein Glas mit Wasser und in ein Glas mit Wasser und Öl. Sie äußern eine Vermutung, was passieren wird und rühren beide Gläser gut um: Was hat sich verändert? Im Möhren-Öl-Gemisch verteilt sich der Möhrenfarbstoff Beta-Carotin (Vorstufe von Vitamin A); die Flüssigkeit wird orange. Der Farbstoff Beta-Carotin löst sich im Fett.

Möglicher Alltagstransfer: Warum bereitet man Möhrensalate mit etwas Öl zu? Warum isst du rohe Möhren am besten mit einem Dip?

EIGENE IDEEN

Name: _____

Nächste Führerscheinkunde: _____



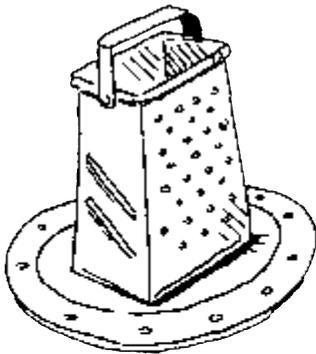
Für mich selbst
bringe ich mit:

Wir machen kunterbunte Nudelsalate

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 1 Frühstücksteller
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

Für meine Gruppe
bringe ich mit:

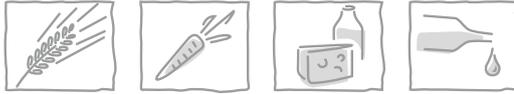


- 1 mittelgroße Salatschüssel (für 4 Portionen Nudelsalat)
- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 2 Sparschäler
- 1 Standreibe und 1 tiefer Teller
- 1 Glas mit Schraubverschluss (zum Schütteln der Salatsoße)
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Salatbesteck
- 1 saubere Küchenschere
- gekochte** Spiralnudeln aus 250 g Rohware
- 12 Kirschtomaten
- 100 g Käse (Gouda), in dicken Scheiben **oder** 1 halbe Salatgurke
- 4 Möhren
- 5 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Senf
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 halber Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)

Startklar?



Kunterbunter Nudelsalat



Arbeitsgeräte:

Salatschüssel
 Abtropfsieb mit Schüssel
 Schneidebrett
 Küchenmesser
 Abfallschüssel
 Sparschäler
 Standreibe mit tiefem Teller
 Glas mit Schraubverschluss
 Esslöffel
 Teelöffel
 Salatbesteck
 Küchenschere

Zutaten für 4 Portionen:

gekochte Nudeln
 aus 250 g Rohware
 12 Kirschtomaten
 100 g Käse (Gouda) **oder**
 1 halbe Salatgurke
 4 Möhren
 5 EL Pflanzenöl
 3 EL Essig
 1 TL Senf
 6 Prisen Jodsalz
 1–2 Prisen Pfeffer
 1 halber Bund Schnittlauch

So wird es gemacht:

- 1** Gib die gekochten Nudeln in die Salatschüssel. Putze die Tomaten und wasche sie. Lege fünf Tomaten zur Seite. Halbiere die anderen Tomaten. Gib sie zu den Nudeln.
- 2** Schneide den Käse in kleine Stücke. Oder: Schäle die Gurke und schneide sie klein. Gib sie zu den Nudeln.
- 3** Wasche, schäle und putze die Möhren. Raspele sie mit der Reibe. Gib sie zu den Nudeln.
- 4** Gib 5 EL Öl, 3 EL Essig, 1 TL Senf, 6 Prisen Salz und 1–2 Prisen Pfeffer in das Schraubglas. Schließe den Deckel und schüttele die Soße kräftig.
- 5** Vermische Nudeln und Soße mit dem Salatbesteck. Wasche den Schnittlauch und schüttele ihn vorsichtig trocken. Schneide ihn mit der Küchenschere in Röllchen. Verziere den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch.

Fragen:

Du kannst auch anderes Gemüse in den Nudelsalat geben. Probiere es aus. Was schmeckt dir? Wächst es jetzt bei uns?





Startklar?



Kunterbunter Nudelsalat



**Zutaten für
4 Portionen:**

gekochte Nudeln
aus 250 g Rohware
12 Kirschtomaten
100 g Käse (Gouda) **oder**
1 halbe Salatgurke
4 Möhren

5 EL Pflanzenöl
3 EL Essig
1 TL Senf
6 Prisen Jodsalz
1–2 Prisen Pfeffer
1 halber Bund Schnittlauch

Arbeitsgeräte:



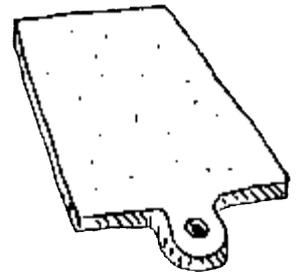
die Salatschüssel



das Abtropfsieb
mit Schüssel



das
Küchenmesser



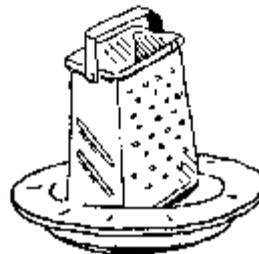
das
Schneidebrett



die Abfallschüssel



der Sparschäler



die Standreibe
mit Teller



das Glas mit
Schraubdeckel



der Esslöffel



der Teelöffel



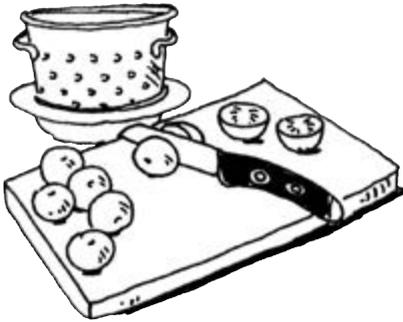
das Salatbesteck



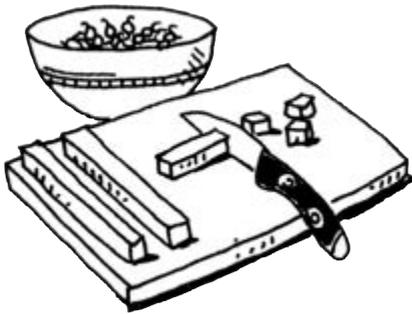
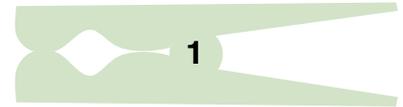
die Küchenschere



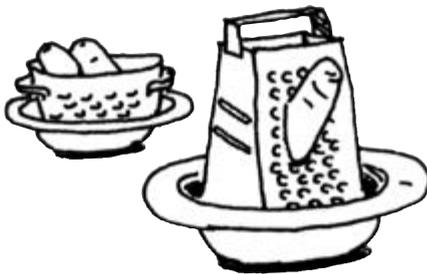
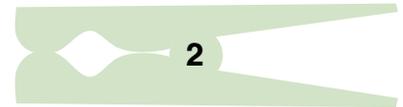
So wird es gemacht:



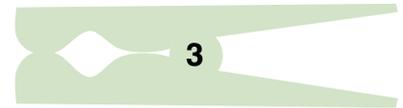
Gib die gekochten Nudeln in die Salatschüssel.
Putze die Tomaten und wasche sie.
Lege fünf Tomaten zur Seite.
Halbiere die anderen Tomaten.
Gib sie zu den Nudeln.



Schneide den Käse in kleine Stücke.
Oder: Schäle die Gurke und schneide sie klein.
Gib sie zu den Nudeln.



Wasche, schäle und putze die Möhren.
Raspele sie mit der Reibe.
Gib sie zu den Nudeln.



Gib 5 EL Öl, 3 EL Essig,
1 TL Senf, 6 Prisen Salz
und 1–2 Prisen Pfeffer
in das Schraubglas.
Schließe den Deckel und
schüttele die Soße kräftig.



Vermische Nudeln und Soße mit dem Salatbesteck.
Wasche den Schnittlauch und schüttele ihn vorsichtig trocken. Schneide ihn mit der Küchenschere in Röllchen.
Verziere den Salat mit Kirschtomaten und Schnittlauch.





Erforsche die Küche

- 1** Wiege vier Lebensmittel mit der Küchenwaage.
Zum Beispiel ein Stück Obst, eine Hand voll Tomaten,
einen Kopf Salat.

1 Apfel	wiegt	Gramm.
_____	wiegt	Gramm.
_____	wiegt	Gramm.
_____	wiegt	Gramm.



- 2** Miss mit dem Messbecher nach. Wie viel Wasser passt in

deinen Frühstücksbecher: _____

deine Trinkflasche: _____

dein Glas: _____

- 3** Milch, Joghurt und Quark gibt es nur verpackt.
Wie viel Gramm (g), Milliliter (ml) oder Liter (l) sind drin?
Schau in den Kühlschrank, frage deine Eltern oder guck im Geschäft nach.

Milch: _____ Joghurt: _____ Quark: _____

- 4** Kater Cooks Messbecher zeigt nur ml an. Wenn er mal wieder vergessen hat,
wie viel $\frac{1}{2}$ l ist, dann guckt er einfach in seinem Spickzettel nach.
Mach dir deinen eigenen Spickzettel für die Küche:

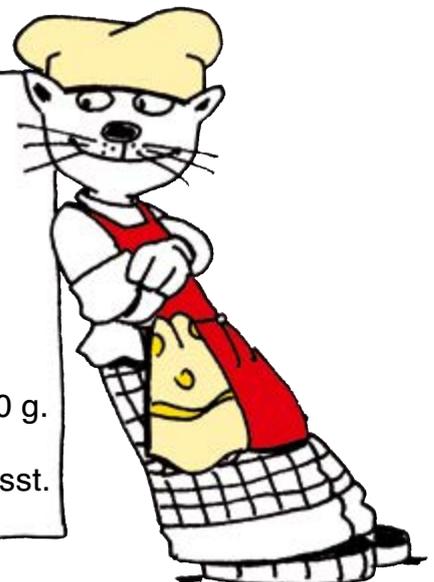
l = Liter
ml = Milliliter
kg = Kilogramm
1 Pfund = 500 g
EL = Esslöffel

1 l = 1000 ml
0,25 l = $\frac{1}{4}$ l = 250 ml
0,5 l = $\frac{1}{2}$ l = 500 ml

1 kg = 1000 g

Auf 1 EL (Esslöffel) passen etwa 10 g.

1 Prise ist das, was zwischen Daumen und Zeigefinger passt.



Startklar?



Köstlicher Karottensalat



Arbeitsgeräte:

Küchenmesser
Schneidebrett
Zitronenpresse
Teelöffel
Esstöffel
Salatschüssel
Schneebeesen
Abfallschüssel
Abtropfsieb mit Schüssel
Sparschäler
Standreibe mit tiefem Teller
Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

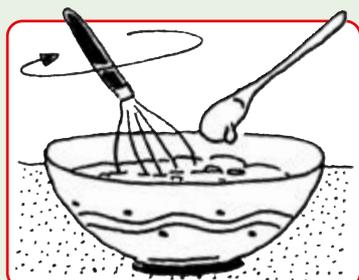
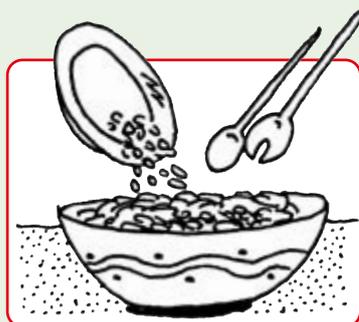
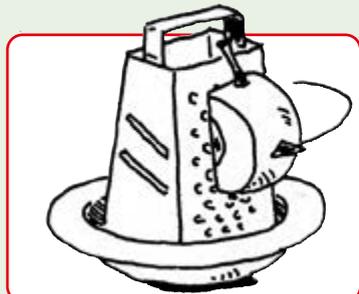
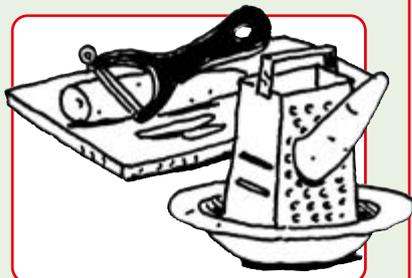
1 Zitrone
2 EL Pflanzenöl
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer
6 Möhren
1 Apfel

So wird es gemacht:

- 1 Halbiere die Zitrone und presse sie aus.
- 2 Gib 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel. Rühre mit dem Schneebeesen alles gut durch.
- 3 Wasche die Möhren. Lasse sie im Sieb abtropfen. Schäle und putze die Möhren. Raspel sie in den tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.
- 4 Wasche den Apfel. Nimm ihn in die Hand und reibe ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse ab.
- 5 Gib die Raspel in die Salatsoße. Vermische alles vorsichtig mit dem Salatbesteck.

Frage:

Stelle die Möhre beim Raspeln mal ganz schräg an die Reibe, dann weniger schräg. Wie sehen dann die Raspel aus?



Fertig?





Startklar?



Köstlicher Karottensalat



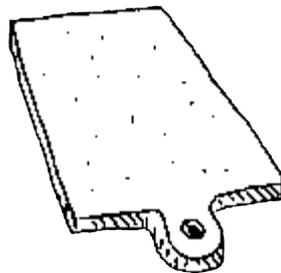
**Zutaten für
4 Portionen:**

1 Zitrone
2 EL Pflanzenöl
1 Prise Jodsalz
1 Prise Pfeffer
6 Möhren
1 Apfel

Arbeitsgeräte:



das
Küchenmesser



das
Schneidebrett



die Zitronenpresse



der Teelöffel



der Esslöffel



die Salatschüssel



der Schneebesen



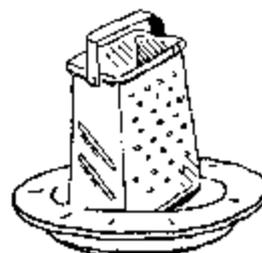
die Abfallschüssel



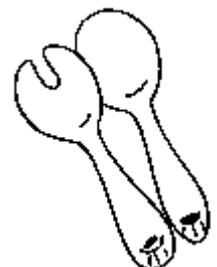
das Abtropfsieb
mit Schüssel



der Sparschäler



die Standreibe
mit Teller



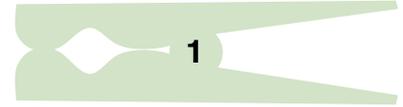
das Salatbesteck



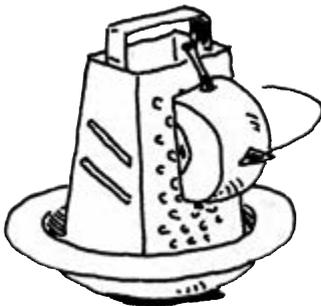
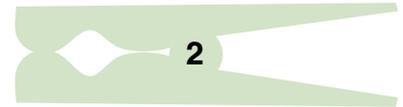
So wird es gemacht:



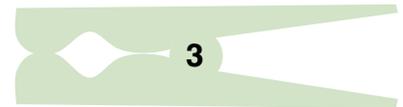
Halbiere die Zitrone und presse sie aus. Gib 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl und die Gewürze in die Schüssel. Rühre mit dem Schneebesen alles gut durch.



Wasche die Möhren. Lasse sie im Sieb abtropfen. Schäle und putze die Möhren. Raspel sie in den tiefen Teller. Gib sie dann in die Salatsoße.



Wasche den Apfel. Nimm ihn in die Hand und reibe ihn auf allen Seiten bis zum Kerngehäuse ab.



Gib die Raspel in die Salatsoße. Vermische alles vorsichtig mit dem Salatbesteck.





Startklar?



Nudeln kochen

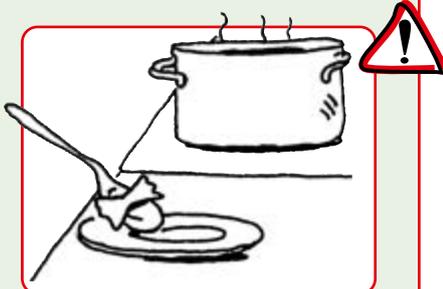
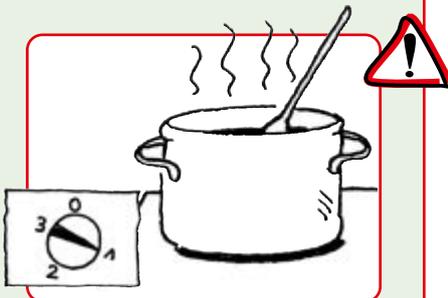
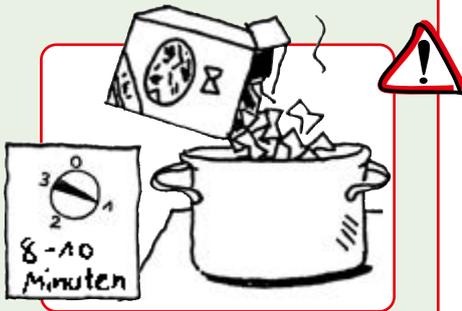


Arbeitsgeräte:

großer Kochtopf mit Deckel
Teelöffel
Kochlöffel
Küchenwecker
Löffel
kleiner Teller
Topflappen
Abtropfsieb
Schüssel

Zutaten für 4 Portionen:

etwa 3 l Wasser
2 TL Jodsalz
250 g Nudeln



So wird es gemacht:

- 1 Fülle 3 l Wasser in den Topf und gib 2 TL Salz dazu. Stelle den Topf auf die Herdplatte. Lege den Deckel auf. Schalte die Platte auf höchste Stufe und warte, bis das Wasser kocht.
- 2 Gib die Nudeln ins kochende Wasser. Schalte die Herdplatte auf mittlere Temperatur. Stelle den Küchenwecker auf die Garzeit ein (siehe Nudelpackung).
- 3 Gare die Nudeln **ohne** Deckel. Rühre ab und zu um.
- 4 Wenn der Küchenwecker klingelt, fische eine Nudel aus dem Topf. Gib sie auf den Teller. Lass sie abkühlen und probiere. Ist die Nudel bissfest, schalte die Kochplatte aus.
- 5 Stelle das Sieb in die Spüle. Nimm mit den Topflappen den Topf vom Herd. Schütte die Nudeln vorsichtig in das Sieb. Gib sie dann in die Schüssel.

Fragen:

Nach welcher Zeit waren deine Nudeln bissfest?
Welche Nudelformen kennst du?





Startklar?



Leckere Tomatensoße



Arbeitsgeräte:

Dosenöffner
 Abtropfsieb mit Schüssel
 Schneidebrett
 Küchenmesser
 Topf
 Kochlöffel
 2 Teelöffel

Zutaten für 4 Portionen:

800 g geschälte Tomaten
 aus der Dose
 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
 getrocknete Kräuter, zum Beispiel
 1 halber TL Basilikum
 1 halber TL Oregano
 1 halber TL Rosmarin
 1 halber TL Salbei
 100 g Saure Sahne
 1 Prise Jodsalz
 1 Prise Zucker
 1 Prise Pfeffer

So wird es gemacht:

- 1** Öffne die Dose.
 Gieße den Inhalt in das Sieb und fange den Tomatensaft in der Schüssel auf.
 Schneide die Tomaten klein.
- 2** Gib Tomaten, Saft, 1 TL Gemüsebrühe und die Kräuter in den Topf.
 Stelle den Topf auf die Kochstelle und koche die Soße auf.
- 3** Gib 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer in die Soße.
- 4** Wenn die Soße etwas abgekühlt ist, rühre die Saure Sahne unter.
- 5** Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
 - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Soße.
 - Fülle die Soße auf den zweiten Löffel und koste.
 - Schmeckt sie dir?
 Würze, wenn nötig, nach deinem Geschmack nach.
 Schalte den Herd aus und gib die Soße zu den Nudeln.

Fragen:

Welche Kräuter hast du verwendet?
 Wie hat dir die Soße geschmeckt?



Einheit

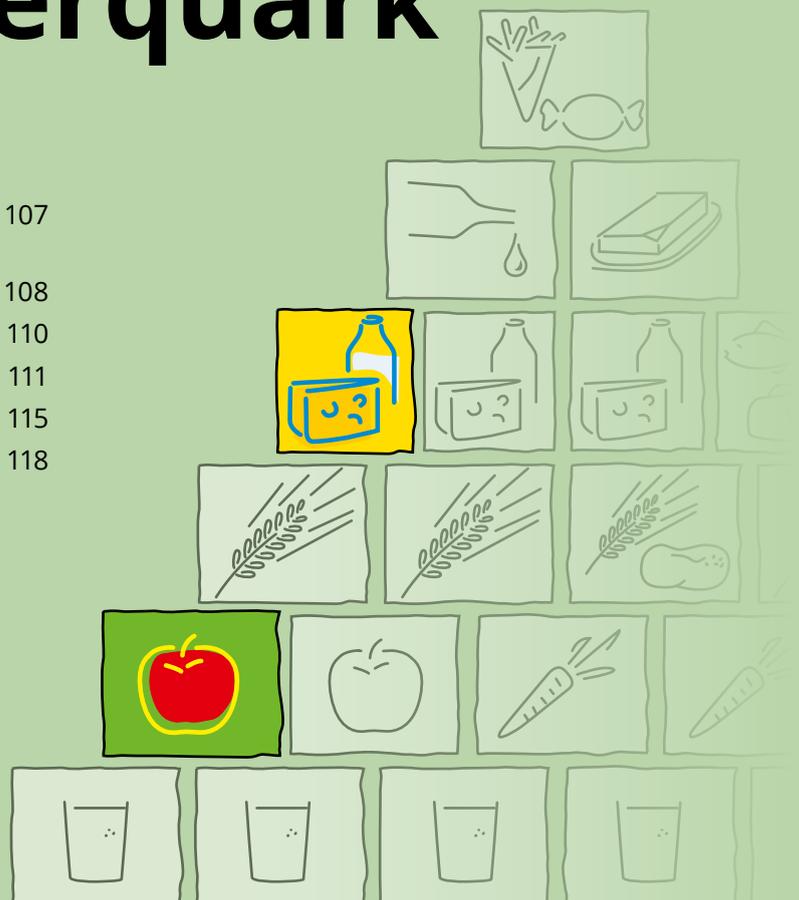
4



Fruchtiger Schlemmerquark

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	107
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	108
Unterrichtsvorbereitung	110
Unterrichtsverlauf	111
Ideenbörse	115
Materialien	118



4

Milli Milch lässt grüßen: Im Mittelpunkt dieser Doppelstunde stehen Milch und Milchprodukte. Die SuS lernen die Vielfalt und Bedeutung dieser Lebensmittelgruppe kennen. Mit frischen Früchten der Saison verwandeln sie einen einfachen Quark in einen fruchtigen Schlemmerquark. Und wer einmal einen selbst gemachten Milchmix probiert hat, lässt vielleicht künftig die oft stark gesüßten Fertigprodukte liegen.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entwickeln eine Vorstellung von Lebensmittelmengen und können Rezeptzutaten abmessen,
- kennen die verschiedenen Milchprodukte und Gerichte aus Milch,
- erkennen, wie viele Portionen Milch und Milchprodukte sie täglich brauchen,
- erfahren, dass Milch leicht verdirbt und deshalb kühl gelagert werden muss,
- können Quarkspeisen herstellen,
- können verschiedene Quarkspeisen unterscheiden und entwickeln Geschmacksvorlieben,
- können Speisen hygienisch abschmecken.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor Einheit 4	Mitbringaufträge für Einheit 4 verteilen	Klassengespräch	
1. Hausaufgaben besprechen	Hausaufgaben der letzten Einheit besprechen und Bezug zur Pyramide herstellen	Klassengespräch	10 bis 15 min
2. Was ist aus Milch gemacht?	Platzierung von Milch und Milchprodukten in der Ernährungspyramide reflektieren Vielfalt an Milchprodukten verdeutlichen Auf Lagerung und Verderblichkeit hinweisen	Gruppenspiel	15 bis 20 min
3. Die Chefkochprobe	Rezept vorlesen und dabei Arbeitsplatz einrichten Arbeitsschritte anleiten Chefkochprobe demonstrieren	Klassengespräch und Demonstration	10 min
4. Obstquark herstellen	Obstquark zubereiten Aufräumen und Tische reinigen	Übung in Kleingruppen	35 min
Milchmix – so geht es! (optional)	Regeln für das Pürieren mit dem Standmixer/Pürierstab vermitteln	Demonstration	5 bis 10 min
5. Hausaufgaben anleiten	Hausaufgaben verteilen Ausblick auf die nächste Einheit geben	Klassengespräch	5 min
6. Gemeinsam essen	Tische decken Gemeinsam essen Geschmacksvorlieben wahrnehmen	Übung	10 bis 15 min

© Foto: H. Südhaus – BLE



So vielseitig ist Milch

Ein Blick auf die Ernährungspyramide verrät: Drei Portionen Milch werden empfohlen. Da es außer Milch so viele verschiedene Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Dickmilch, Buttermilch, Kefir, Frischkäse und andere Käsesorten gibt, dürfte für (fast) jeden Geschmack was dabei sein.

Neben den Milchprodukten sind Gerichte aus Milch oder mit Milchprodukten ebenfalls gute Milchquellen, z. B. Quark- oder Joghurtspeisen, Milchmixgetränke mit Obst, selbst gemachter Lassi, Ayran, Pudding, Quarkauflauf, Milchreis, Grießbrei oder auch Quarkplinsen.

Drei Milchportionen können z. B. ein Becher Joghurt, eine dicke Scheibe Käse und ein Glas Milch sein. Nicht zu den Milchportionen zählen Butter und Sahne, auch wenn sie ebenfalls aus Milch hergestellt werden. Da sie überwiegend Fett liefern, werden sie in der Pyramide den Fetten und Ölen zugeordnet.



© Fotos: ▲ ktaylorjorg – iStock.com; ▲ M. Ebersoll – BLE

Zum Weiterlesen:

Rund um Milch unter:
[www.bzfe.de/
lebensmittel/vom-acker-
bis-zum-teller/milch](http://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/milch)



Generell wird empfohlen, fettärmere Milchprodukte zu bevorzugen. Für den fruchtigen Schlemmerquark werden deshalb Magerquark (s. Quark) oder Quark mit 10 oder 20 Prozent Fett verwendet, für den Milchmix Milch mit 1,5 % Fett. Bei Käse sind die Sorten mit weniger als 45 % Fett i. Tr. (in der Trockenmasse) ebenfalls günstiger als die fettreichen Sorten.

Kinderlebensmittel – Bestes aus der Milch?

Was ist aus Milch gemacht? Bei dieser Einstiegsfrage werden sicherlich einige SuS auch Kinderlebensmittel nennen wie joghurtthaltige Fruchtgummierzeugnisse, Schokoladenzubereitungen oder Schnitten. Kein Wunder, denn die Werbung nutzt das positive Image von Milch als Verkaufsargument. Tatsächlich enthalten diese Produkte wenig Milch und entsprechen keinesfalls einer Milchportion im Sinne der Ernährungspyramide. Hier zählen sie zu den Süßigkeiten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung errechnete: Eine milchhaltige Schmitte (ca. 30 g) enthält etwa 1–2 Esslöffel (ca. 12 g) Milch. Rein rechnerisch müsste man also 17 dieser Schnitten essen, um ein Glas Milch (200 ml) zu ersetzen! Daher lautet die Frage an die Kinder: Kannst du mit diesen Lebensmitteln tatsächlich eine ganze Portion Milch essen? Antwort: Nein! Diese und andere Kindermilchprodukte sind wegen ihres hohen Zuckergehaltes keine Milchportionen, sondern eher Süßigkeiten. Sie gehören daher zu den Extras bzw. zu Frau Schleck.

Milch mag's kühl

Es spielt keine Rolle, ob Sie Frischmilch (pasteurisierte Milch), haltbare Milch (H-Milch) oder die sogenannte „längerfrische“ Milch verwenden. Alle Sorten sind empfehlenswert, unterscheiden sich aber geschmacklich. Schmecken die Kinder die Unterschiede?

Da alle Milch und Milchprodukte außer den H-Milchvarianten leicht verderben, gehören sie sofort nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Verdorbene Milch schmeckt nicht nur schlecht, sondern enthält auch unerwünschte Keime. Folglich wird empfohlen, Quark und Milch bis zum Unterrichtsbeginn in einer Kühltasche oder in einem Kühlschrank zwischenzulagern. Auch die zubereiteten Milchspeisen müssen die Kinder bis zum Verzehr mit einer Folie oder einem Teller abdecken und kühl aufbewahren.

Quarkspeisen und Shakes mit viel frischem Obst

Je frischer und reifer die Früchte sind, desto aromatischer werden Obstquark und Milchmix. Was wächst gerade draußen? Machen Sie die Kinder auf unsere heimischen Obstarten der Jahreszeit aufmerksam. Stammt das Obst zusätzlich aus der Region, hat es kurze Transportwege und unterstützt die heimische Landwirtschaft.

Welche saisonalen Früchte Kinder für ihren Obstquark wählen, bleibt ihnen überlassen. Wichtig ist, dass jede Gruppe möglichst eine andere Obstart verwendet, sodass die Kinder verschiedene Geschmacksrichtungen kennen lernen. Eine Gruppe kann ihren Quark auch aus einer Obstmischung herstellen. So gibt es viel zu probieren, und jeder kann für sich entscheiden, wie es ihm oder ihr schmeckt. Gezuckert wird ganz sparsam nach eigenem Geschmack und immer erst nach der Chefkochprobe.

! Tipps:

- Frisch gepressten Zitronensaft zugeben: Schmeckt gut, und das Vitamin C verhindert, dass sich Bananen-, Apfel- und Birnenstückchen braun verfärben.
- Die Zusatzmaterialien in der Ideenbörse (S. 115) zeigen SuS die Obstvielfalt und motivieren, daraus saisongerecht auszuwählen.

Milchmix selbst gemacht

Milchshakes stehen hoch im Kurs. Sie sind süß, fruchtig, attraktiv beworben, und es gibt sie in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen, mal mit Erdbeeren, Kirschen oder anderen Früchten. An der Milchmix-Station erleben die Kinder, wie in wenigen Minuten ein Milchmix entsteht. Der selbst gemachte Shake punktet im Vergleich zu vielen gekauften Produkten auch mit seinen Zutaten: Sie enthalten mehr Früchte, keine Aromen und weniger Zucker. Für die Bananenmilch reicht die Süße der reifen Bananen. Bei sauren Früchten, wie Beeren, können die Kinder eine halbe reife Banane zum Süßen zugeben.

Wenn Sie für den Shake Bananen mit Bio-Logo oder Fair Trade-Aufkleber kaufen, ist das eine gute Gelegenheit, über Arbeitsbedingungen und die Bio-Erzeugung zu sprechen und das Thema in einer anderen Stunde zu vertiefen.

Die Chefkochprobe

Hygienisch abschmecken mit zwei Löffeln: Mit einem sauberen Löffel etwas aus der Schüssel nehmen und auf einen zweiten Löffel geben und probieren.



Welches Obst ist jetzt bei uns reif?

Fast jedes Obst ist ganzjährig verfügbar. Damit die Kinder das saisonale und regionale Angebot kennen und schätzen lernen, verwenden sie für ihre Rezepte frisches Obst, das hier im Freiland wächst, zum Beispiel:

Frühling: Äpfel, Erdbeeren

Sommer: Beeren, Kirschen, Mirabellen, Pflaumen

Herbst: Birnen, Äpfel, Pflaumen

Winter: Äpfel, Birnen, Bananen

Bananen kommen zwar von weither, werden aber fast immer per Schiff und nicht per Flugzeug transportiert. Ihre Klimabilanz ist akzeptabel. Bananen sind daher gute Alternativen, wenn im Winter hier kein Obst wächst.

Zum Weiterlesen:
www.bzfe.de > Suche: Saisonzeiten

© Foto: A. van Son - BLE



Zum Weiterlesen:
www.bzfe.de > Suche: Fair Trade
www.label-online.de

Welche Bananen sind umweltverträglich verpackt? Welche sind aus fairem Handel? Warum braucht man den Milchmix aus reifen Bananen nicht zu zuckern?

3 BIS 4 TAGE VOR DER EINHEIT

M03 M04 3 bis 4 Helferinnen und Helfer ansprechen und ihnen Helferinformation und Hygieneregeln zum Durchlesen und Unterschreiben mitgeben.

M34 Mitbringauftrag „Fruchtiger Schlemmerquark“ an die SuS verteilen. Legen Sie gemeinsam mit den Gruppen fest, welches Kind welche Materialien mitbringt. Jede Gruppe verwendet möglichst eine andere Obstart der Jahreszeit.



MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M20 **Startklar?** → zur Projektion

M13 **Fertig?** → zur Projektion

M30 **HA-Tipp: Erforsche die Küche**

M31 **Rezept: Köstlicher Karottensalat (HA)**

M32 **Rezept: Nudeln kochen (HA)**

M33 **Rezept: Leckere Tomatensoße (HA)**

Pro Gruppentisch

M36 **Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark**

Schülerheft oder

Kopien für die Mappen der SuS

M36 **Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark**

M37 **Rezept: Milchmix mit Obst**

M38 **HA-Tipp: Milli Milch lässt grüßen**

Differenzierungen, Lösungen

M35 Fotokarten Milchverstecke

M35 Lösung: Fotokarten Milchverstecke

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

M37 Rezept: Milchmix mit Obst

M38 Lösung: Milli Milch lässt grüßen

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
- ggf. abwaschbare Tischdecken
- Haargummis, Pflaster
- im Waschraum: Seife, Einweghandtücher, Nagelbürste
- ggf. 1 Kühltasche
- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Küchenwaage
- Frischhaltefolie oder Deckel zum Abdecken
- für jede Quarkspeise ein Schildchen zum Beschriften
- ggf. Zucker zum sparsamen Nachsüßen

Für den Milchmix (optional)

M37 **Rezept: Milchmix mit Obst**
für den Gruppentisch

- 2 Arten (je 500 g) reifes, weiches (gewaschenes) Obst der Saison, z. B. Beeren im Sommer, Bananen im Winter
- 2 Liter fettarme Milch
- 1 Standmixer
- 2 Milchkrüge
- 2 TL Zitronensaft für die Bananenmilch

VOR UNTERRICHTSBEGINN

- Helferinnen und Helfer einweisen.
- **M20** Startklar? **M13** Fertig? und Pyramiden-Poster im Klassenraum aufhängen.
- Mülleimer und zwei kleine Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spülmittel) am Waschbecken bereithalten.
- Tische in Gruppen zusammenstellen, abwaschbare Tischdecken auflegen oder die Kinder beauftragen, ihre Tische zu reinigen.
- **M36** Für jeden Gruppentisch ein Rezept „Fruchtiger Schlemmerquark“ bereitlegen.
- Einen Tisch fürs Büfett bereitstellen.
- SuS waschen sich vor oder zu Beginn des Unterrichts gründlich die Hände mit Seife.

1. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Selbstreflexion über „Koch-Erfahrungen“ anregen:

- Wer hat welches Rezept ausprobiert?
- Welches Gemüse habt ihr verwendet?
- Wo wächst das Gemüse? Wächst es jetzt?
- Wie hat euch die Speise geschmeckt?
- Wer hat drei Kochmützen vergeben?
- Was war einfach? Was war schwer?
- Wie hat das Reiben der Möhren geklappt?
- Wie lange haben die Nudeln gebraucht, bis sie bissfest waren? Welche Nudelformen habt ihr verwendet? Die Kochzeit variiert je nach Nudelsorte und Nudelform.
- Welche Kräuter habt ihr für die Nudelsauce verwendet?
- Was möchtet ihr noch ausprobieren?

Hausaufgabe M30 besprechen:

- Womit habt ihr gewogen? Waage – für feste Lebensmittel.
- Womit habt ihr euer Getränk abgemessen? Messbecher – für Flüssigkeiten.
- Welche Mengenangaben habt ihr gefunden? Für wie viele Portionen/Tage reicht es?
- Wie viele Getränkeportionen gibt es in der Pyramide? Wie viele Portionen sind in eurer Trinkflasche? Welche Getränke empfiehlt Kater Cook?

MATERIAL

Die Hausaufgaben der letzten Stunde.

2. Was ist aus Milch gemacht?

Gruppenspiel (15–20 min)

Kinder brauchen täglich drei Portionen Milch, vor allem, damit ihre Knochen stark und fest werden. Sie können sie als Milch und in Form von Milchprodukten essen und trinken. Die Auswahl ist groß, der Geschmack vielfältig. Sie müssen in der Regel zum Schutz vor Verderb gekühlt werden.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Milch in der Pyramide:

Wo findet sich die Milch in der Pyramide? Ein Kind zeigt auf die Milchbausteine in der Ernährungspyramide und erinnert an die täglichen drei Portionen Milli Milch.

Gruppenwettbewerb: Wer kennt die meisten Milchprodukte?

Dazu die Klasse in zwei Mannschaften einteilen. Beide nennen im Wechsel Milch und Milchprodukte. Es zählen nur solche Produkte und Gerichte, die eine Portion Milch im Sinne der Ernährungspyramide abdecken – siehe Beispiele auf den Fotokarten; diese ggf. als Hilfe für die SuS einsetzen. Der Tropfen Milch in der Schokolade oder in der berühmten Schnitte reicht nicht! Beide zählen zu den Süßigkeiten. Die Gruppe, die als letzte noch ein Beispiel nennen kann, gewinnt.

Impulsfrage und Input:

Welche Milchprodukte hast du gestern gegessen?

Wo bewahrt ihr sie zu Hause auf? Warum?

Antwort: Milchprodukte (außer ungeöffnete H-Milchprodukte), Frischmilch und alle geöffneten Milchpackungen gehören in den Kühlschrank, weil sie sonst verderben. Außerdem wird sie in lichtgeschützten Tüten und Flaschen verkauft; so bleiben die lichtempfindlichen Vitamine erhalten.

Startklar-Check als Überleitung zur Praxis:

„Seid ihr Startklar?“ mit Hinweis auf Kater Cook.

DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M35 Fotokarten Milchverstecke

M35 Lösung: Fotokarten Milchverstecke



3. Die Chefkochprobe

Klassengespräch und Demonstration (10 min)

Mit der Chefkochprobe werden Speisen vor dem Servieren hygienisch abgeschmeckt und bei Bedarf nachgewürzt. Beim fruchtigen Schlemmerquark genügt oft die natürliche Süße der Früchte. Fehlt doch Süße, kann man mit einer halben Banane oder wenig Zucker nachsüßen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Arbeitsplatz gemeinsam einrichten:

S1 liest die Arbeitsgeräte auf dem Rezept vor. Jede Gruppe platziert diese auf ihrem Gruppentisch und richtet ihren Arbeitsplatz ein.
S2 liest die Zutaten vor; jede Gruppe stellt diese auf ihren Gruppentisch.
S3 liest die Zubereitung Schritt für Schritt vor.
Hinweis: Quark und Milch zuerst mit dem Schneebesen cremig rühren und dann das Obst mit einem Rührlöffel vorsichtig untermischen.

Chefkochprobe demonstrieren:

Bevor ein Chefkoch sein Menü zu den Gästen bringen lässt, probiert er, wie es schmeckt. Dazu nimmt er mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion aus dem Topf oder der Schüssel. Ein warmes Gericht gibt er auf ein Tellerchen zum Abkühlen und probiert davon. Kalte Speisen füllt er direkt auf den zweiten Löffel und probiert.
Er fragt sich: Schmeckt es schon gut? Habe ich etwas vergessen? Er würzt nach Bedarf vorsichtig nach und probiert noch einmal.

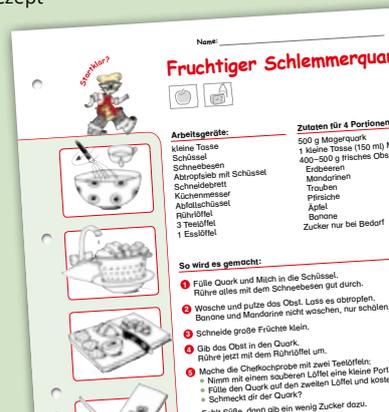
Impulsfrage zur Hygiene: Warum nimmt der Chefkoch zwei Löffel?

Antwort: Weil kein Gast es mag, wenn die Spucke vom Koch im Essen ist – ihr doch sicher auch nicht.

MATERIAL

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept



DIFFERENZIERUNGEN

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

4. Obstquark herstellen

Übung in Kleingruppen (35 min)

Das ganze Jahr über gibt es frisches Obst, das die Kinder selbst zu einer cremigen Quarkspeise verarbeiten können. So essen sie jeweils eine Milchportion und eine Obstportion.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Obstquark mit verschiedenen Obstarten zubereiten und abschmecken:

Die SuS bereiten den Obstquark selbst zu. Jede Gruppe verwendet nur eine Obstart, eine Gruppe eine Obstmischung. Um die Geschmacksvielfalt zu erfahren, sollte jeder Quark anders schmecken.
Am Ende führen alle die Chefkochprobe durch. Die Kinder zuckern bei Bedarf sehr sparsam nach. Sie beschriften ein Schildchen mit der Sorte ihres Obstquarks.

Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen:

Die SuS bringen ihre Quarkspeise zum Büfettisch und stellen das Schild zur Schüssel. Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt und macht den Fertig-Check.

MATERIAL

M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend dem Rezept
ggf. Zucker zum sparsamen Nachsüßen

für jede Quarkspeise Schildchen zum Beschriften



© Fotos: ▲ P. Meyer, ▲ A. van Son – BLE

Falls noch Zeit ist, können die Kinder einen Milchmix mit Obst herstellen. Milchmixe sind eine willkommene Abwechslung und schnell zubereitet. Beim Mixen oder Pürieren muss jedoch ein Erwachsener helfen. Gesüßt wird mit einer reifen Banane anstatt mit Zucker.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Umgang mit Pürierstab und Standmixer demonstrieren:

Die SuS sammeln sich um die „Milchmixstation“. Beim Mixen erklären, wie man mit einem Pürierstab oder Standmixer umgeht:

- Nicht allein mixen – nur mithilfe eines Erwachsenen.
- Hohes Gefäß verwenden.
- Deckel des Standmixers schließen und nicht bei laufendem Motor abnehmen.
- Gerät erst auf niedrige, dann auf höhere Stufe schalten.
- Pürierstab bei laufendem Motor niemals aus der Flüssigkeit nehmen.
- Nie mit den Fingern in die Messer von Pürierstab oder Mixer fassen.

Mit der Chefkochprobe abschmecken:

Ein S macht beim Milchmix die Chefkochprobe. Ist der Mix zu sauer, wird mit einer halben weichen Banane nachgesüßt. So erfahren die Kinder eine Alternative zum Süßen mit Zucker. Milchmix in zwei große Krüge füllen und zum Büfett bringen.

MATERIAL

M37 Rezept: Milchmix mit Obst

Für die ganze Klasse:

- 2 x 500 g reifes, weiches und gewaschenes Obst der Saison (Beeren im Sommer; Bananen im Winter). Bei säurearmen Früchten zusätzlich etwas Zitronensaft.
- 2 l Milch
- 1 Standmixer
- 2 Milchkrüge



© Fotos: M. Ebersoll – BLE



5. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

Hausaufgaben kurz besprechen; dazu einige Hinweise:

- M37 Rezept: Milchmix mit Obst: Die Kinder motivieren, mit ihren Eltern gemeinsam den Milchmix zu Hause zuzubereiten. So erfahren auch die Eltern, wie ihre Kinder eine leckere Milchportion schaffen. Denn Milchmixe kommen bei Kindern gut an und enthalten viel Milch.
- M38 Milli Milch lässt grüßen: Hier reflektieren die SuS ihr Wissen über Milch; die dritte Aufgabe stimmt sie auf das nächste Thema ein, die Tischkultur. Zusätzlich gibt es ein Lösungsblatt zur Selbstkontrolle.

Sofern Sie in der nächsten Stunde die Kartoffelgerichte zubereiten, werden die Hausaufgaben erst in der übernächsten Stunde besprochen.

Findet in der nächsten Stunde die theoretische Prüfung statt, weisen Sie die SuS darauf hin, dass sie zur Vorbereitung ihre Mappen bzw. Schülerhefte sorgfältig durcharbeiten.

MATERIAL

Schülerheft „Fit für die Küche“

oder mitgebrachte Mappe

- M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark
- M37 Rezept: Milchmix mit Obst
- M38 HA-Tipp: Milli Milch lässt grüßen



DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

- M36 Rezept: Fruchtiger Schlemmerquark
- M37 Rezept: Milchmix mit Obst
- M38 Lösung: Milli Milch lässt grüßen

6. Gemeinsam essen

Übung (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Essplatz vorbereiten:

SuS verwenden ihr sauberes Geschirrtuch als Ess-Unterlage und stellen darauf Dessertschüssel, Teelöffel, Glas oder Becher für den Milchmix und ihr Getränk.

Geschmacksproben vergleichen und mit Genuss essen:

Damit alle Kinder die verschiedenen Quarkspeisen und Obstmilchen testen können, geben Sie vorher folgende Hinweise: Jede/jeder nimmt sich von jeder Schüssel nur eine kleine Portion, etwa einen Esslöffel voll! Jede Schüssel muss für die ganze Klasse reichen. Das Gleiche gilt für die Obstmilch: Nur einen Schluck nehmen!

Nach dem gemeinsamen Startritual kosten die Kinder die Quarkspeisen.

- Welche Unterschiede erkennt ihr im Aussehen und Geschmack?
- Welche Sorte schmeckt euch am besten?
- Was möchtet ihr noch probieren?

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es.

Oder: SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. SuS packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

MATERIAL

Quarkspeisen
ggf. Milchmix
als Getränk: Wasser
pro Kind:
• Dessertschälchen
• Teelöffel
• Glas

MILLI MILCH LÄSST GRÜßEN

Lerntempoduett

15 min

Methodische Differenzierung mithilfe des Lösungsblattes:
Nachdem die SuS das Arbeitsblatt bearbeitet haben, gehen sie zu einer „Bushaltestelle“ im Klassenraum und vergleichen ihre Ergebnisse zunächst im Tandem miteinander und anschließend mit dem Lösungsbogen.

M38

**Milli Milch lässt grüßen**

Wo findest du in der Pyramide?

5 - 6

Woher? Kreise ein, was dir nicht gefällt.

**Bunt und rund****LIED „BUNT UND RUND“**

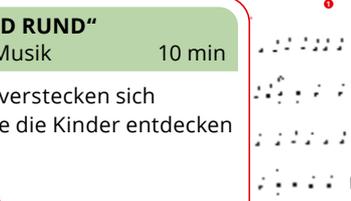
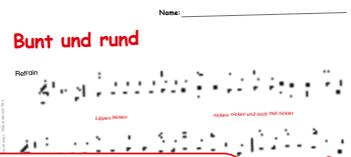
Erweiterung → Musik

10 min

In dem Liedtext verstecken sich 15 Obstarten, die die Kinder entdecken können.



D26



3 Brombeere, Himbeere und die Trauben schmecken lecker, könnf ihr glasben manchmal süß oder auch sauer geben dir so richtig Power!
Bei Pfirsich und roten Mandarinen singt die Engel Holdeja nun ja die Birne und Melone sind auch nicht ganz so ohne.
Refrain

4 Es gibt halt so viel Obst zum essen! Ich halt zusammen ganz viel vergessn! da halt ich grade dort am Baume hang! Nektarine heben Pfirsich! Das halbe Melon wurde mischen und auch Ten Obstapfel aufpassen mit Erdbeeren und Ananas macht das auch dem Pupa Spaß.
Refrain

OBST-MEMO

Spiel, Zusatzmaterial

10 min

Im Unterricht verarbeiten die SuS möglichst Obst der Saison. Im Memo-Spiel lernen sie weitere Arten in Wort und Bild kennen.

Spielvarianten:

- Spielkarten nach einheimisch und nicht einheimisch sortieren.
- Obst-Memo und Gemüse-Memo zu einem Spiel mit 22 Kartenpaaren kombinieren. Nach dem Spiel sortieren die Kinder gemeinsam ihre Paare in Gemüse und Obst (und ergänzen weitere Arten, die sie kennen).
- Die englische Variante spielen. Mit den SuS Memos in weiteren Sprachen erstellen.

Erkundung im Schulumfeld, Umweltfreundlich verpacken

Das Spiel lässt sich mit vielen Fragen verknüpfen, z. B.:

- Welches Obst wächst bei uns (jetzt)? Welches wächst nicht bei uns?
- Welches Obst kennst du? Welches möchtest du probieren?
- Welches Obst gibt es aktuell auf dem Markt zu kaufen?
- Woher stammt das Obst in den Lebensmittelgeschäften?
- Wie ist es verpackt?
- Wo kannst du Obst unverpackt kaufen?
- Woher stammt das Obst? Welche Früchte kommen von weither, z. B. aus den warmen Ländern in Südamerika oder Afrika? Wie kommen sie zu uns?
- Welches Obst wächst am Strauch, welches auf einem Baum?
- Welches Obst ist Kernobst, welches Steinobst? ...



D27

D21

D28

**Obst-Memospiel****Fruit Memo Game**

STECKBRIEFE ERSTELLEN
Erweiterung → Deutsch

Steckbriefe für die Obstsorten anfertigen:

- Wie sieht es aus? Male, beschreibe oder klebe ein Bild auf.
- Wo und wie wächst es?
- Wann wird es bei uns geerntet?
- Wie schmeckt es?
- Was kannst du daraus zubereiten?
- Wie heißt das Obst in einer anderen Sprache? Frage einen Mitschüler.
- Was hast du noch herausgefunden?



Mein Obstkalender

Name: _____

1 Was sagt dir der Obstkalender?
2 Wann gibt es das meiste heimische Obst?

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Ok	Nov	Dez
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Pflaumengruppe												
Pflaumengruppe												
Trauben												

groß
 mittelgroß
 klein
 sehr kleines Angebot im heimischem Obst

Südfrüchte wachsen nur im warmen Süden. Die meisten kommen mit dem Schiff zu uns.

MEIN OBSTKALENDER UROMAS OBSTGARTEN
Zusatz → Deutsch

Die beiden Arbeitsblätter sind Zusatzmaterial für die Schnellen oder Inhalte für weitere, auch fächerübergreifende Stunden. Sie fokussieren eine saisongerechte Obstauswahl. Die SuS entnehmen Informationen aus dem Saisonkalender und wenden diese bei der Textbearbeitung an.

Tipp: In Verbindung mit einer Erkundung im Schulumfeld einsetzen. Ein thematisches Pendant gibt es auch zu Gemüse (S. 71).

Uromas Obstgarten

Name: _____

1 Lies den Text und kreise alle Obstsorten ein.

„Unser Obstgarten war ein echtes Paradies. Hier konnte ich von Mai bis Oktober nach Herzenslust pflücken und ernten: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Mirabellen und Pflaumen. Weil wir so viele Früchte auf einmal nicht essen konnten, haben wir aus Beeren und Äpfeln Saft gepresst, Kirschen und Mirabellen eingekocht und Äpfelringe und Pflaumen gebacken. Marmelade habe ich natürlich auch eingekocht. Außerdem essen wir im Winter unsere eigenen Birnen und Äpfel, die im kühlen Keller lange knackig und frisch bleiben. Aus dem Fallobst habe ich übrigens das leckerste Apfelmarmelade aus dem ganzen Ort gebackt. Lauwarm mit ein bisschen Zimt hat es so oft den besten Geschmack.“

Rapunzel, Apfelsinen oder Kiwis kannte ich nicht und Erdbeeren gab es niemals im Winter.

2 Was siehst du auf den Bildern? Erzähle.

3 Warum könnte Uroma keine Apfelsinen und ob keine Erdbeeren im Winter?



DIE CHEFKOCHPROBE

Zur Sicherung, Wiederholung, HA-Tipp

Das Arbeitsblatt ist eine gezielte Vorbereitung auf die Führerscheinprüfung. Es passt auch als Ergänzung oder Forschungsauftrag zur Chefkochprobe bei den Milchrezepten.

SINNEXPERIMENT

Erweiterung

Die Chefkochprobe mit einem SinnExperiment verknüpfen: Verschiedene rote Joghurts, Obstquarks ... mit allen Sinnen vergleichen. Frage: Entdeckt ihr Unterschiede und Gemeinsamkeiten? Welche?



Die Chefkochprobe

Name: _____

Wer macht die Chefkochprobe richtig? Kreuze an.

1 Ich lecke den Löffel sauber und nehme mir etwas aus der Schüssel.

2 Wenn ein Fleck in meinem Schälchen bleibt, kommt er zurück in die Schüssel.

3 Ich nehme zwei Teelöffel. Mit dem saubereren Löffel nehme ich etwas aus der Schüssel. Davon gebe ich einen Teil auf den anderen Löffel und probiere.

4 Ich nasche direkt aus der Schüssel.

VERPACKUNGSMÜLL REDUZIEREN

Erweiterung, Diskussion

Welche Milchprodukte hinterlassen welchen Müll? Wie sieht es mit den Miniportionen für Kinder aus? Wie können die Kinder Verpackungsmüll reduzieren? (Großpackungen statt Miniportionen, weniger Plastikdeckel, Plastikdreingaben ...)

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____



Wir machen fruchtigen Schlemmerquark

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 3 Teelöffel
- 1 Dessertschälchen
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

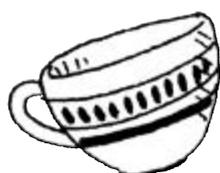
**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**



- 1 Schüssel (für den Obstquark)
- 1 Esslöffel
- 1 kleine Tasse
- 1 Schneebesen
- 1 Abtropfsieb und 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 1 Rührlöffel
- 1 Teelöffel
- 500 g Magerquark
- 150 ml Milch
- 400–500 g frisches, weiches Obst der Jahreszeit

Trage hier die Obstart ein: _____

- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wo versteckt sich Milli Milch?



4 | M35



Wo versteckt sich Milli Milch?



im Frischkäse



im Joghurt



im Quark



im Frischkäse



im Quark



im Quark



im Fetakäse



im Käse



im Käse



in der Milch



im Joghurt



in der Milch



im Käse



in der Milch

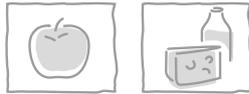


im Quark

Startklar?



Fruchtiger Schlemmerquark



Arbeitsgeräte:

kleine Tasse
Schüssel
Schneebeesen
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Rührlöffel
3 Teelöffel
1 Esslöffel

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark
1 kleine Tasse (150 ml) Milch
400–500 g frisches Obst wie:
Erdbeeren
Mandarinen
Trauben
Pfirsiche
Äpfel
Banane
Zucker nur bei Bedarf

So wird es gemacht:

- 1 Fülle Quark und Milch in die Schüssel. Rühre alles mit dem Schneebeesen gut durch.
- 2 Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen. Banane und Mandarine nicht waschen, nur schälen.
- 3 Schneide große Früchte klein.
- 4 Gib das Obst in den Quark. Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.
- 5 Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln:
 - Nimm mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion Quark.
 - Fülle den Quark auf den zweiten Löffel und koste.
 - Schmeckt dir der Quark?
 Fehlt Süße, dann gib ein wenig Zucker dazu. Umrühren und nochmal kosten. Schmeckt der Quark jetzt?

Frage:

Welches Obst oder welche Obstmischungen magst du am liebsten im Quark?

Tipps:

Gib 3 EL Haferflocken dazu und du hast ein leckeres Gute-Laune-Müsli.

Harte Äpfel kannst du auch raspeln.



Fertig!



Startklar?



Fruchtiger Schlemmerquark



Zutaten für 4 Portionen:

400–500 g frisches Obst wie:

- Erdbeeren
- Mandarinen
- Trauben
- Pfirsiche
- Äpfel
- Banane

500 g Magerquark
1 kleine Tasse (150 ml) Milch
Zucker nur bei Bedarf

Arbeitsgeräte:



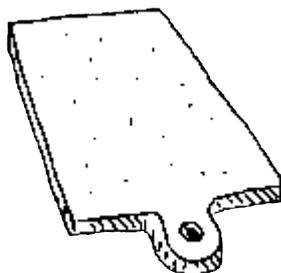
die kleine Tasse



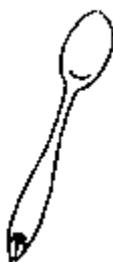
die Schüssel



der Schneebesen

das Abtropfsieb
mit Schüsseldas
Schneidebrettdas
Küchenmesser

die Abfallschüssel



der Rührlöffel



der Esslöffel



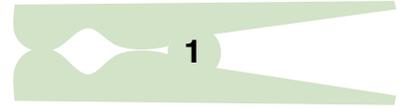
die drei Teelöffel



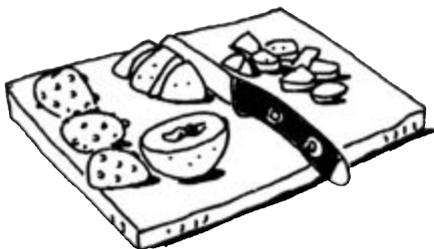
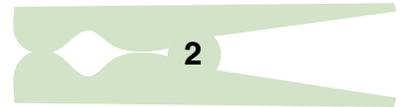
So wird es gemacht:



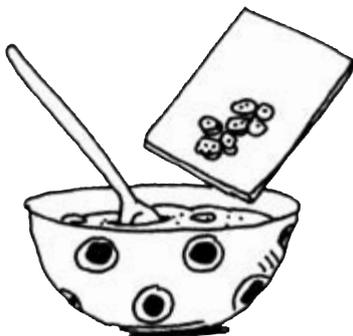
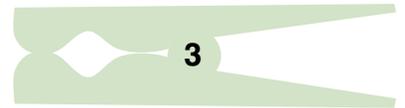
Fülle Quark und Milch in die Schüssel.
Rühre alles mit dem Schneebesen gut durch.



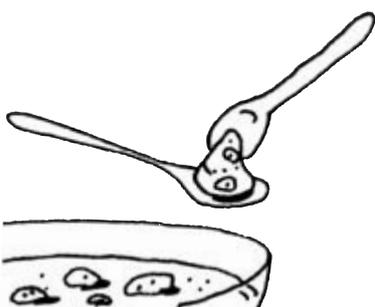
Wasche und putze das Obst. Lass es abtropfen.
Banane und Mandarine nicht waschen, nur schälen.



Schneide große Früchte klein.



Gib das Obst in den Quark.
Rühre jetzt mit dem Rührlöffel um.



Mache die Chefkochprobe mit zwei Teelöffeln.
Fehlt Süße, dann gib ein wenig Zucker dazu.
Umrühren und nochmal kosten.
Schmeckt der Quark jetzt?



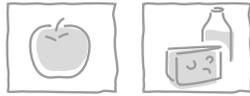
Fertig!



Startklar?



Milchmix mit Obst

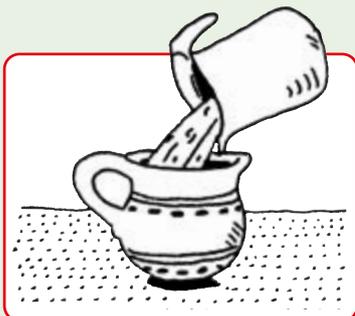
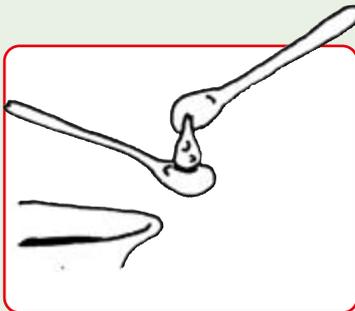
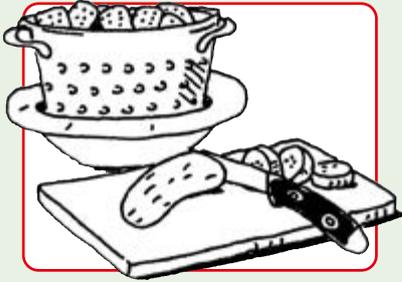


Arbeitsgeräte:

Küchenwaage
Abtropfsieb mit Schüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschale
Zitronenpresse
hohe Rührschüssel
Pürierstab oder Standmixer
Tasse
4 Teelöffel
Milchkrug

Zutaten für 4 Portionen:

3 sehr reife Bananen **oder**
400–500 g weiches Obst
der Jahreszeit
2 TL Zitronensaft
750 ml fettarme Milch
Zucker nur bei Bedarf



So wird es gemacht:

- 1 Wiege, putze und wasche das Obst **oder** schäle die Bananen und schneide sie in große Stücke. Beeren kannst du als ganze Frucht verwenden.
- 2 Presse die Zitrone aus. Gib das Obst, 2 TL Zitronensaft und 1 Tasse Milch in die Rührschüssel. Mixe alles gut durch.
- 3 Gib nun die restliche Milch hinzu. Mixe so lange, bis die Milch schaumig ist.
- 4 Mache die Chefkochprobe. Schmeckt es dir? Gib möglichst keinen oder nur ganz wenig Zucker hinzu. Wieder mixen und probieren.
- 5 Fülle den Milchmix in einen Krug.

Frage:

Welches Obst hast du verwendet?
Erfinde einen passenden Namen,
etwa „Bananentraum“.



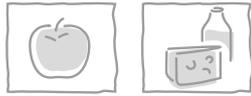
Fertig?



Startklar?



Milchmix mit Obst



**Zutaten für
4 Portionen:**

3 sehr reife Bananen **oder**
400–500 g weiches Obst
der Jahreszeit
2 TL Zitronensaft
750 ml fettarme Milch
Zucker nur bei Bedarf

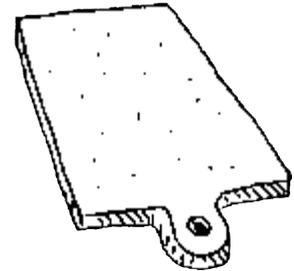
Arbeitsgeräte:



die Küchenwaage



das Abtropfsieb
mit Schüssel



das
Schneidebrett



das
Küchenmesser



die Abfallschüssel



die Zitronenpresse



die hohe Rührschüssel



der Pürierstab



die kleine Tasse



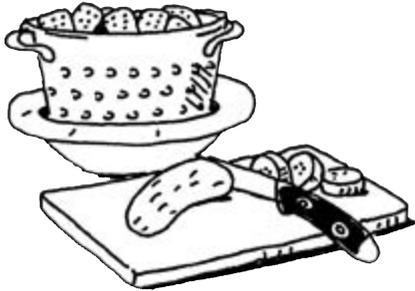
die vier Teelöffel



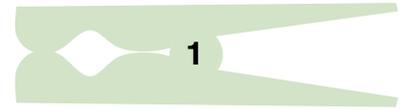
der Milchkrug



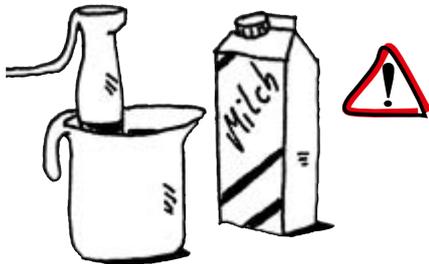
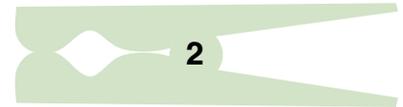
So wird es gemacht:



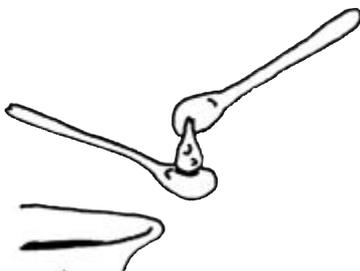
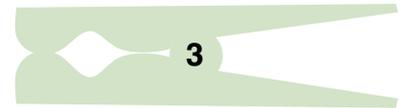
Wiege, putze und wasche das Obst **oder** schäle die Bananen. Schneide sie in große Stücke. Beeren kannst du als ganze Frucht verwenden.



⚠ Presse die Zitrone aus. Gib das Obst, 2 TL Zitronensaft und 1 Tasse Milch in die Rührschüssel. Mixe alles gut durch.



⚠ Gib nun die restliche Milch hinzu. Mixe so lange, bis die Milch schaumig ist.



Mache die Chefkochprobe. Schmeckt es dir? Gib möglichst keinen oder nur ganz wenig Zucker hinzu. Wieder mixen und probieren.



Fülle den Milchmix in einen Krug.



Milli Milch lässt grüßen

- 1 a) In welchen Lebensmitteln steckt eine ganze Portion Milli Milch?
Fülle die Fähnchen neben den Milchprodukten gelb aus.
b) Welche Milchprodukte isst du gerne? Male farbig.



- 2 Wie viele Portionen Milch, Joghurt oder Käse findest du in der Pyramide?

Kreise ein: **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6**



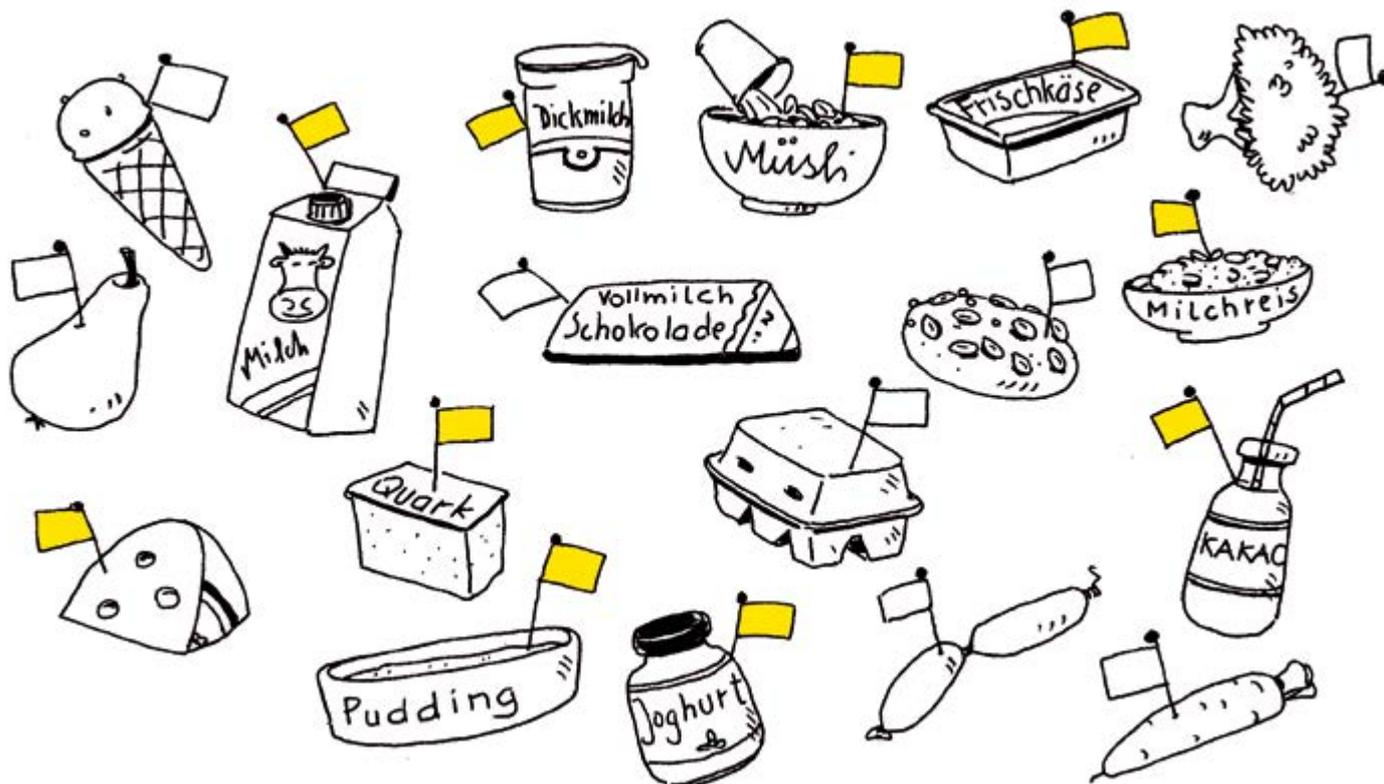
- 3 Hier herrscht keine gute Stimmung. Warum wohl? Kreise ein, was dir nicht gefällt.
Überlege: Wie macht dir Essen Spaß?





Milli Milch lässt grüßen

- 1 a) In welchen Lebensmitteln steckt eine ganze Portion Milli Milch?
Fülle die Fähnchen neben den Milchprodukten gelb aus.
b) Welche Milchprodukte isst du gerne? Male farbig.



- 2 Wie viele Portionen Milch, Joghurt oder Käse findest du in der Pyramide?

Kreise ein: 1 - 2 - **3** - 4 - 5 - 6

- 3 Hier herrscht keine gute Stimmung. Warum wohl? Kreise ein, was dir nicht gefällt.
Überlege: Wie macht dir Essen Spaß?



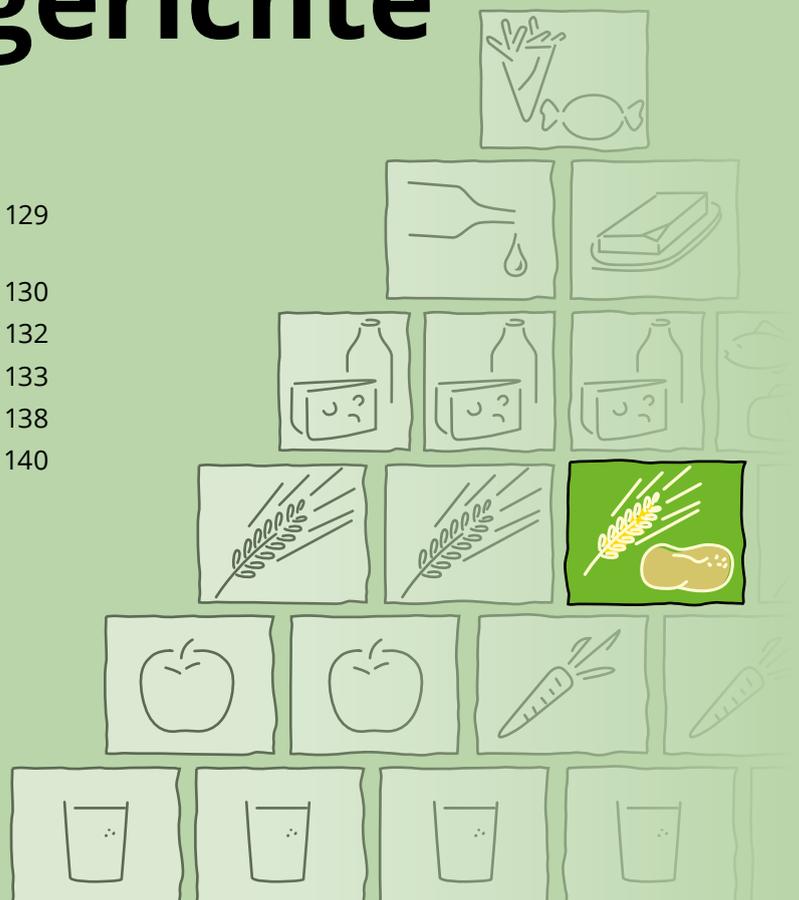
Warme Einheit (optional)



Heiße Kartoffelgerichte

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	129
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	130
Unterrichtsvorbereitung	132
Unterrichtsverlauf	133
Ideenbörse	138
Materialien	140



In dieser Einheit bereiten die Kinder zwei kleine komplette, warme Mahlzeiten zu: Kartoffelbrei mit Salat und Backofenkartoffeln mit Kräuterdip. Am Beispiel der verschiedenen Kartoffelgerichte erkunden sie das Kochen und Backen. Da Sie für die heißen Kartoffelgerichte mindestens eine Küchenzeile mit Spüle, eine Kochstelle und einen Backofen benötigen, sind diese Inhalte nicht prüfungsrelevant.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- üben den sicheren Umgang mit Kochstellen und Backöfen und setzen Energiesparregeln um,
- wenden die Garverfahren Kochen und Backen an,
- können verschiedene Kartoffelgerichte zubereiten und zu einer vollständigen Mahlzeit ergänzen.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor der warmen Einheit	Mitbringaufträge für warme Einheit verteilen	Klassengespräch	
1. Rund um die Kartoffel	Kartoffeln in die Pyramide einordnen	Klassengespräch	10 bis 15 min
2. Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten	Rezepte leise lesen und dabei Arbeitsplatz einrichten Schälen und Schneiden von Kartoffeln anleiten	Übung in Kleingruppen und Demonstration	10 bis 15 min
3. Kartoffeln schälen und schneiden	Kartoffeln schälen und schneiden Marinade zubereiten	Übung in Kleingruppen	10 min
4. Kartoffeln kochen und backen	den sicheren und energiesparenden Umgang mit Kochstellen und Backöfen anleiten Kartoffeln aufsetzen oder in Backofen schieben	Demonstration und Praxis am Herd	10 min
5. Salate und Kräuterdip zubereiten	Salate und Kräuterdip zubereiten	Übung in Kleingruppen	15 bis 20 min
6. Kartoffelgerichte zubereiten	Garprobe durchführen Kartoffelbrei stampfen	Übung in Kleingruppen	10 min
7. Gemeinsam essen	Tische decken gemeinsam essen und verschiedene Kartoffelgerichte kosten	Übung	10 bis 15 min
8. Hausaufgaben anleiten	Hausaufgaben verteilen Ausblick auf theoretische Prüfung geben	Klassengespräch	5 min

© Fotos: G. Maschkowski; Annette Büttner - BLE



Kartoffeln machen satt!

Das Symbol neben der Ähre auf dem Pyramidenbaustein zeigt eine Kartoffel. Der Pyramidenbaustein „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“ steht für die Beilage bei warmen und kalten Mahlzeiten. Zu dieser Gruppe zählen auch Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous u. Ä.

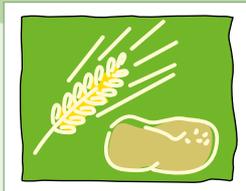
Kinder mögen Kartoffeln besonders gern als Pommes frites, Kartoffelecken oder in anderer frittiertes Form. Doch aus Kartoffeln lässt sich noch viel mehr machen. Deshalb lernen die SuS in dieser Doppel-

stunde drei verschiedene Zubereitungsarten kennen: Salzkartoffeln, Backofenkartoffeln und Kartoffelbrei. Beim Ernährungsführerschein wurden bewusst Kartoffeln (und nicht Reis) gewählt, damit die SuS das Schälen üben können, Backofen und Herdplatten nutzen und vielfältige Gerichte zubereiten können. Und wer Kartoffeln kochen kann, für den sind Reis- und Nudeln kochen auch kein Problem.

Mehr Infos unter: www.bzfe.de >
Suche: Kartoffeln

Die Kartoffel in der Pyramide

Auch wenn Kartoffeln botanisch zum Gemüse gehören, zählen sie in der Pyramide zu den Beilagen. Das liegt u. a. an der sättigenden Stärke. Zusätzlich liefern sie wertvolles Eiweiß, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Mit 78 Prozent Wasseranteil sind Kartoffeln von Natur aus fettarm. Das gilt nicht für die frittierten Kartoffelprodukte wie Pommes frites oder Chips. Daher zählen diese zu den fetten Snacks in der Pyramidenspitze.



Die richtigen Kartoffeln kaufen – am besten aus der Region

Speisekartoffeln unterscheiden sich im Geschmack, Aussehen, Erntezeit und in den Kocheigenschaften. Für Backofenkartoffeln eignen sich zum Beispiel festkochende, für den Kartoffelbrei hingegen mehligkochende Sorten.

- **Festkochende** Speisekartoffeln sind nach dem Kochen feinkörnig und feucht. Ihre Schale platzt beim Kochen nicht auf. Sie schmecken mild bis kräftig, lassen sich gut schneiden und eignen sich besonders für Kartoffelsalat, aber auch für Pell-, Salz- und Bratkartoffeln.
- **Vorwiegend festkochende** Speisekartoffeln platzen beim Kochen leicht auf. Ansonsten ähneln sie den festkochenden Sorten und eignen sich insbesondere für Pell- und Salzkartoffeln.
- **Mehligkochende** Speisekartoffeln sind ideal für Püree und Suppe. Denn sie kochen locker und platzen dabei sehr stark auf. Gekocht sind sie trocken und grobkörnig. Der Geschmack ist kräftig, also eindeutig „kartoffelig“.

! Tipp:

Kaufen Sie Kartoffeln möglichst ohne Plastikverpackungen oder in Bio-Qualität ein. Dann können Sie die Kinder für das Umweltproblem Plastikmüll und die Vorteile eines gesunden Bodens als Lebensraum für Pflanzen und Tiere sensibilisieren.



Regional: Das fördert die einheimische Produktion und die Kinder sehen, woher ihre Lebensmittel kommen.

© Fotos: ▲ ChristArt – stock.adobe.com:
▲ Annette Büttner – BLE

Umgang mit dem Herd

Welchen Herd können Sie in der Schule nutzen? Wie funktioniert er?

Bevor Sie den Herd mit den Kindern bedienen, machen Sie sich am besten mit seinen Besonderheiten vertraut: Ist es ein Elektroherd mit Kochplatten, Ceran- oder Induktionskochfeld? Gibt es passende Töpfe, eine Schnellkochplatte, ausreichend Backbleche, Umluft?

Üblich sind verschieden große Kochstellen, deren Leistung über Schalter reguliert wird. Die Einteilung der Schalterstufen ist nicht genormt und variiert je nach Hersteller. Kochstellen, die mit einem roten Punkt gezeichnet sind, sind Schnellkochplatten. Sie erhitzen sich in der höchsten Einstellung schneller als normale Herdplatten.



! Sicherheitstipps:

Beim Kartoffelkochen die Töpfe so hinstellen, dass die Griffe nicht über den vorderen Herdrand ragen. So kann sie niemand unabsichtlich herunterreißen.



Vorsicht Wasserdampf: Beim Abgießen das heiße Wasser immer vom Körper weg schütten, denn Wasser und Wasserdampf können Verbrühungen verursachen. Verwenden Sie dabei trockene Topflappen und keine Handschuhe. Sie können ebenfalls zu Verbrühungen führen, wenn heißes Wasser darüberläuft.

Wie werden die Kartoffeln gleichzeitig gar?

Da die Kinder gemeinsam essen möchten, müssen die Kartoffeln in den Kochtöpfen und auf den Backblechen etwa zur gleichen Zeit gar werden. Die Garzeit von Kartoffeln hängt zum einen von der Sorte ab. Deshalb hat es sich bewährt, dass Sie als Lehrkraft die Kartoffeln mitbringen. So ist sichergestellt, dass es Kartoffeln der gleichen Sorte sind. Für die Garzeit sind aber auch Stückgröße und Wassermenge entscheidend. Wenn die SuS ihre Kartoffeln in walnussgroße Stücke schneiden und diese etwa zur Hälfte mit Wasser bedeckt kochen, sind sie nach etwa 15 Minuten gar.

Die Backofenkartoffeln sind nach etwa 20 Minuten fertig. Da diese nur noch in eine Schüssel umgefüllt werden müssen, wenn sie aus dem Ofen kommen, bereitet diese Gruppe den Salat zu.

Die Kartoffelbrei-Gruppe hat einen zusätzlichen Arbeitsschritt. Sie muss die gekochten Salzkartoffeln nach dem Kochen noch zu Püree stampfen. Daher rühren sie den Kräuterdip an. Beim gemeinsamen Essen dürfen alle alles probieren. Der Salat passt besonders gut zum Püree und die Kräuterdips zu den Backofenkartoffeln.

Das spart Energie und Zeit

- Topfbodengröße und Größe der Kochplatte sollen genau übereinstimmen.
- Gutschließende Deckel verwenden.
- Nur so viel Wasser zum Kochen bringen wie nötig. Die Kartoffeln nur zur Hälfte mit Wasser bedecken.
- Auf höchster Kochstufe ankochen.
- Sobald das Wasser kocht, runterschalten und bei niedrigerer Stufe fortkochen. Automatikkochstellen schalten sich von selbst zurück.
- Nicht andauernd den Deckel oder die Backofentür öffnen; es entweicht zu viel Hitze.
- Umluft spart Energie gegenüber Ober- und Unterhitze, da das Vorheizen entfällt und mehrere Bleche gleichzeitig backen können.

© Fotos: Schubert Fotografie - BLE



Die Kartoffeln sind gar, wenn sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen.

RECHTZEITIG VOR DER EINHEIT

Küche suchen: Sie brauchen mindestens eine Küchenzeile mit Spüle, Kochstellen und einen Backofen. Gibt es keine eigene Schulküche, lässt sich vielleicht die Küche der OGS, Volkshochschulen, Familienbildungsstätten ... nutzen. In vielen Gemeinden gibt es gut ausgestattete Küchen.

M03 M04 3 bis 4 Helferinnen und Helfer ansprechen und Helferinformation und Hygieneregeln zum Durchlesen und Unterschreiben mitgeben.

Mitbringaufträge an die SuS verteilen. Bei 5 bis 6 Gruppen bekommen:

- 2 bis 3 Gruppen **M39** Mitbringauftrag: Cremiger Kartoffelbrei und Kräuterdip
- 3 Gruppen **M40** Mitbringauftrag: Knusprige Backofenkartoffeln und Knackiger Salat

Die Gruppen einigen sich untereinander, welches Kind welche Materialien mitbringt.



MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M20 Startklar?

M13 Fertig?

Für 3 Gruppentische

M41 Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln

M43 Rezept: Knackiger Salat

Für 2–3 Gruppentische

M42 Rezept: Cremiger Kartoffelbrei

M44 Rezept: Kräuterdip

Schülerheft oder

Kopien für die Mappen der SuS

M41 Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln

M42 Rezept: Cremiger Kartoffelbrei

M43 Rezept: Knackiger Salat

M44 Rezept: Kräuterdip

M45 Rezept: Feine Pellkartoffeln

Differenzierungen

M43 Rezept: Knackiger Salat

M44 Rezept: Kräuterdip

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
 - ggf. abwaschbare Tischdecken
 - Haargummis, Pflaster
 - im Waschraum: Seife, Einweghandtücher, Nagelbürste
 - Schneidebrett
 - Küchenmesser, Sparschäler
 - 1 Backblech pro Backofenkartoffel-Gruppe (passend für Backofen)
 - 7 bis 8 (ca. 700 g) mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend pro Kartoffelbrei-Gruppe
 - 7 bis 8 (ca. 700 g) mittelgroße Kartoffeln, festkochend pro Backofenkartoffel-Gruppe
- Da fürs Kochen etwa gleich große Kartoffeln der gleichen Sorte gebraucht werden, hat es sich bewährt, dass Sie selbst die Kartoffeln einkaufen und diese am besten schon gewaschen mitbringen.

VOR UNTERRICHTSBEGINN

- Helferinnen und Helfer einweisen.
- **M20** Startklar? **M13** Fertig? und Pyramiden-Poster im Klassenraum aufhängen.
- Mülleimer und zwei kleine Eimer mit warmem Wasser (mit und ohne Spülmittel) am Waschbecken bereithalten.
- Tische in Gruppen zusammenstellen, abwaschbare Tischdecken auflegen oder die Kinder beauftragen, ihre Tische zu reinigen.
- **M41 M42** Auf jeden Gruppentisch ein Rezept „Knusprige Backofenkartoffeln“ bzw. „Cremiger Kartoffelbrei“ legen.
- **M43 M44** Die Rezepte „Kräuterdip“ und „Knackiger Salat“ werden erst später verteilt.
- Einen Tisch fürs Büfett bereitstellen.
- SuS waschen sich vor oder zu Beginn des Unterrichts gründlich die Hände mit Seife.

1. Rund um die Kartoffel

Klassengespräch (10–15 min)

Kartoffeln sind wie Reis und Nudeln prima Sattmacher und haben ihren Platz in der dritten Ebene der Pyramide, bei Brot, Getreide und Beilagen. Kartoffeln lassen sich vielseitig zubereiten.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Austausch über Ess- und Kocherfahrungen anregen:

Die mitgebrachten Kartoffeln zeigen.

- Wer kennt diese Knolle?
- Wie esst ihr sie am liebsten?
- Was kann man aus Kartoffeln alles machen? Antwort: Pell-, Salz-, Brat-, Backofen-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei, -gratin, -puffer (Reibekuchen), Pommes frites, Kroketten ...
- Was habt ihr schon einmal zubereitet?
- Was möchtet ihr probieren?

Optional: Was bedeuten die Begriffe mehligkochend und festkochend?

Welche Sorte verwendet man für welches Gericht? Antwort: mehligkochend für Kartoffelbrei, festkochend für Backofenkartoffeln.

Kartoffeln in der Ernährungspyramide:

- Wo finden sich Kartoffeln in der Pyramide?

Auf das Kartoffelsymbol (S. 130) hinweisen und mit den Kindern die Portionsgröße besprechen.

Dazu nehmen einzelne Kinder die Kartoffeln in die zur Schale gehaltenen Hände.

Überleitung zur Praxis: Seid ihr Startklar? mit Hinweis auf Kater Cook.

MATERIAL

Kartoffeln

2. Rezept lesen und Arbeitsplatz einrichten

Übung in Kleingruppen/Demonstration (10–15 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Arbeitsplatz gemeinsam einrichten:

Jede Gruppe liest leise Arbeitsgeräte und Zutaten auf ihrem Rezept durch und richtet ihren Arbeitsplatz ein.

Vorbereiten und Schneiden der Kartoffeln demonstrieren:

Kartoffeln waschen, schälen und die Augen entfernen. Dann in walmussgroße Würfel schneiden. Dazu wird eine mittelgroße Kartoffel in etwa geachtelt. Weisen Sie die Kinder darauf hin, dass die Würfel gleich groß sein müssen, damit alle Kartoffeln gleichzeitig gar sind.

MATERIAL

M41 Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln

M42 Rezept: Cremiger Kartoffelbrei

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend den Rezepten



3. Kartoffeln schälen und schneiden

Übung in Kleingruppen (10 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Jedes Kind schält und schneidet ein bis zwei Kartoffeln.

Backofenkartoffeln marinieren:

Ein S pro Gruppe stellt die Marinade her. SuS geben ihre Kartoffelstücke direkt in die Marinade. Jede Gruppe verteilt ihre marinierten Kartoffeln auf ein Backblech. Die Kartoffeln dabei nur nebeneinander und nicht übereinander legen; sonst werden sie matschig.

Kartoffeln für Kartoffelbrei vorbereiten:

SuS geben ihre Kartoffelstücke in den Topf. Jede Gruppe füllt den Topf mit so viel Wasser, dass die Kartoffelstücke zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Sie geben wenig Salz dazu.

Die Gruppen nehmen ihre Töpfe oder Bleche und bringen sie mit zum Herd.

MATERIAL

M41 Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln

M42 Rezept: Cremiger Kartoffelbrei

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend den Rezepten



4. Kartoffeln kochen und backen

Demonstration und Praxis am Herd (10 min)

Die SuS kennen Sicherheits- und Energiesparregeln beim Umgang mit Kochstellen und Backöfen und wenden sie an, können Kartoffeln kochen oder backen. Sie achten darauf, dass der Durchmesser von Topfboden und Kochstelle übereinstimmt. Der aufgelegte Deckel spart Energie. Im Umluftbackofen kann auf mehreren Blechen gleichzeitig gebacken werden.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Fach-Input:

Den Herd und die wichtigsten Sicherheitsregeln beim Umgang mit Kochstellen und Backöfen vorstellen. Die Energiespartipps (S. 131) mit den SuS ableiten.

Demonstrieren: So bedient man eine Kochstelle.

Jede Gruppe stellt ihren Topf auf eine passende Kochstelle (Energieverluste vermeiden) und dreht den Schalter auf die höchste Leistungsstufe (Ankochen). Sobald das Wasser kocht, auf die Fortkochstufe zurückstellen. Danach stellt jede Gruppe den Küchenwecker auf 15 Minuten.

Demonstrieren: So bedient man einen Ofen.

Die Gruppen schieben ihr Backblech in den Backofen und stellen die erforderliche Temperatur und Funktion ein. Die Gruppen stellen sich ihren Küchenwecker auf 20 Minuten.

MATERIAL

- Töpfe und Bleche der Kinder
- Herd mit Backofen
- 2 Küchenwecker



© Fotos: M. Ebersoll – BLE

5. Salate und Kräuterdip zubereiten

Übung in Kleingruppen (15–20 min)

Die SuS bereiten Salate und Kräuterdip nach Rezept zu und richten beides an.

Für Salate möglichst Blattsalate und Gemüse der Saison verwenden. Mit dem Salat und dem Kräuterdip ergänzen die SuS ihre Kartoffelgerichte zu einer kompletten Mahlzeit.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Rezepte lesen und zubereiten:

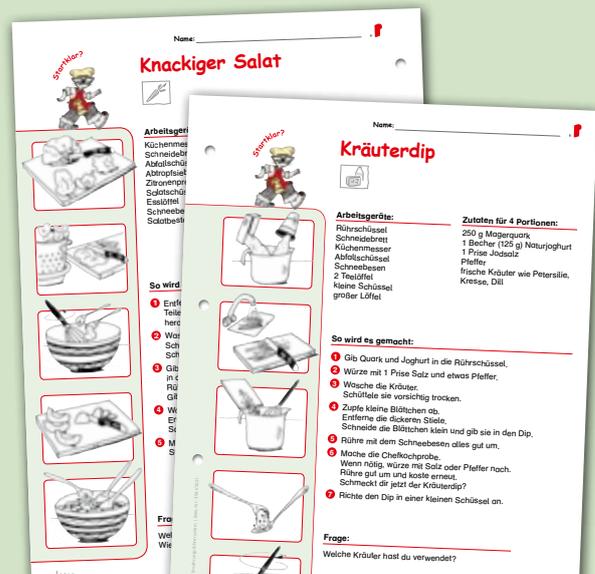
Jede Gruppe liest leise Arbeitsgeräte und Zutaten auf ihrem Rezept durch. Sie bereitet einen Salat oder den Kräuterdip zu und stellt ihr fertiges Gericht auf den Büfettisch.

MATERIAL

M43 Rezept: Knackiger Salat → für jede Backofenkartoffel-Gruppe

M44 Rezept: Kräuterdip
→ für jede Kartoffelbrei-Gruppe

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend den Rezepten



DIFFERENZIERUNGEN

M43 Rezept: Knackiger Salat

M44 Rezept: Kräuterdip

© Fotos: P. Meyer; K. Arras – BLE



6. Kartoffelgerichte zubereiten

Übung in Kleingruppen (10 min)

Die SuS können mit heißen Gerichten umgehen und einen Kartoffelbrei zubereiten. Am heißen Herd und Backofen muss immer ein Erwachsener helfen.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG	MATERIAL
<p>Garprobe durchführen: Bevor der Küchenwecker klingelt, die SuS fragen: Wie merkt ihr, ob die Kartoffeln fertig sind? Die Kartoffeln sind gar, wenn man mit einem Küchenmesser oder einer kleinen Gabel leicht einstechen und diese auch leicht wieder herausziehen kann. Mit Klingeln des Weckers führen die SuS die Garprobe durch.</p> <p>Kartoffelbrei stampfen: SuS verarbeiten die gekochten Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zu Brei. Ein Kind liest das Rezept vor, weitere SuS reichen die Zutaten an. Beim Abgießen der Kartoffeln hilft ein Erwachsener.</p> <p>Backofenkartoffeln anrichten: Ein Erwachsener nimmt die Bleche aus dem Backofen und die Kinder richten die Backofenkartoffeln in einer Schüssel an.</p> <p>Aufräumen und Arbeitsplatz reinigen: Die fertigen Kartoffelgerichte kommen auf den Büfettisch. Jede Gruppe räumt auf und reinigt ihre Arbeitstische, wie in der ersten Einheit gezeigt und macht den Fertig-Check.</p>	<p>M41 Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln</p> <p>M42 Rezept: Cremiger Kartoffelbrei</p> <p>Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend den Rezepten</p>



© Fotos: M. Ebersoll – BLE

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

MATERIAL

Essplatz vorbereiten:

SuS verwenden ihr sauberes Geschirrtuch als Unterlage und platzieren darauf Teller, Besteck und Getränk. Alle Gerichte stehen auf einem separaten Tisch. Mit den Kindern die fertigen Speisen betrachten und herausstellen, dass sie zwei vollständige Gerichte (Kartoffelbrei mit Salat und Backofenkartoffeln mit Kräuter-dip) gekocht haben. Nach dem gemeinsamen Startritual kosten sie ihre Speisen.

Mögliche Impulsfragen zur **Reflexion:**

- Was ist euch leicht gefallen? Was war schwierig?
- Wie gefällt euch das Aussehen, ist alles schön angerichtet?
- Wie schmeckt es euch? Was möchtet ihr noch probieren?
- Welches Gericht möchtet ihr zu Hause nachkochen?
- Wo kauft ihr eure Kartoffeln? ...

Aufräumen:

SuS stellen ihr schmutziges Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es. **Oder:** SuS schlagen ihr Geschirrtuch an den vier Ecken ein, sodass das schmutzige Geschirr und die Krümel darin verschwinden. Sie packen alles ein, um es zu Hause zu spülen.

8. Hausaufgaben anleiten

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

MATERIAL

Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.

SuS motivieren, zu Hause unter Aufsicht eines Erwachsenen die Rezepte nachzukochen und auch die Pellkartoffeln zum Kräuterdip zu probieren.

Schülerheft „Fit für die Küche“ **oder** mitgebrachte Mappe

- M41** Rezept: Knusprige Backofenkartoffeln
- M42** Rezept: Cremiger Kartoffelbrei
- M43** Rezept: Knackiger Salat
- M44** Rezept: Kräuter-dip
- M45** Rezept: Feine Pellkartoffeln



DIFFERENZIERUNGEN

- M43** ☺ Rezept: Knackiger Salat
- M44** ☺ Rezept: Kräuter-dip

KRÄUTERTÖPFE

Zusatz für Gartenfreunde

Für den Kräuterdip verwenden die SuS frische Kräuter. Diese können sie auf der Fensterbank oder im Kräutergarten ziehen. Dabei können die SuS die Wachstumsphasen beobachten und dokumentieren. Besonders leicht und schnell wächst Kresse.

KÜCHENPRAXIS

Erweiterung

Wie werden Kräuter geschnitten? Kleine Mengen Kräuter lassen sich mit einem Küchenmesser oder einer Küchenschere fein schneiden. Für größere Mengen lohnt es sich, die Kräuter zu wiegen. Dafür benötigt man ein mittelgroßes Schneidebrett und ein Wiegemesser. Kochprofis hacken Kräuter mit einem langen Kochmesser auf einem Schneidebrett.

**SO EINE VIELFALT**

Vertiefung, Brainstorming, SinnExperiment

Wie isst du am liebsten Kartoffeln? Kartoffelgerichte sammeln, z. B. Gratin, Kartoffelsuppe, Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, Kartoffelecken, Kartoffelpuffer, Kartoffelsalat, Kartoffelgulasch.

Welche eurer Lieblingsgerichte lassen sich aus übrig gebliebenen gekochten Kartoffeln zubereiten? z. B. Bratkartoffeln, Kartoffelpüree (dafür die gekochten Kartoffeln zurück in den Topf geben, zerdrücken und mit Butter und Milch zu einem Püree verfeinern), Kartoffelsalat ...

SinnExperiment mit verschiedenen Kartoffeln, z. B. auch mit blau- und rotfleischige Kartoffeln. Zusätzlich Süßkartoffeln mit einbeziehen und ableiten, dass sie nicht zu den Kartoffeln zählen. Welche Unterschiede schmeckst du?

**KARTOFFELBAUER BESUCHEN**

Unterrichtsgang → Deutsch

Gemeinsam mit den SuS einen Kartoffelanbaubetrieb in der Nähe besuchen und ein Interview führen. Vorab mit den SuS die Fragen abstimmen, z. B.:

- Welche Kartoffelsorten werden angebaut? Wie heißen sie?
- Welche Arbeiten fallen an?
- Wie lange brauchen Kartoffeln von der Saat bis zur Ernte?
- Wann und wie werden die Kartoffeln geerntet?

SO VIELE KARTOFFELN

Erkundungsgang → Sachunterricht

Zusätzlich oder alternativ das Kartoffelangebot in der Umgebung erkunden:

- Welche Sorten gibt es im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt, im Bio-Laden, im Gemüseladen?
- Wie heißen die Kartoffeln?
- Welche Kocheigenschaften haben sie? (steht auf einem Schild oder auf der Verpackung)

Dabei Sortenvielfalt hervorheben und SuS die Kartoffeln vergleichen lassen: Sind sie groß, klein, knubbelig, sauber, mit Erdresten? Warum gibt es im Supermarkt nur makellose Kartoffeln? Sind sie besser als die knubbeligen mit Erdresten?

Rechercheaufträge: Was sind Frühkartoffeln, Bio-Kartoffeln, Babykartoffeln, Süßkartoffeln?



DIE KARTOFFELPFLANZE

Erweiterung → Deutsch

Steckbrief über die Kartoffel anfertigen:

- Wo und wie wächst die Kartoffel?
- Welchen Teil der Pflanze essen wir?
- Wie sieht die Kartoffelpflanze aus?
- Wie sieht die Kartoffelknolle aus?
- Welche Sorten gibt es?
- Welche Kartoffelgerichte kennst du?
- Welche hast du schon einmal zubereitet?

Statt einem Steckbrief eine Fantasiegeschichte schreiben:
Das Wachstum der Kartoffel aus Sicht der Kartoffel ...

Erweiterung → Sachunterricht

Eine Kartoffelpflanze im Pflanztopf selbst ziehen: Eine bebilderte Pflanzanleitung gibt es im Heft „GartenKinder – Gärtnern mit Kindern“ (Bestell-Nr. 1624).



WIE KOCHT WASSER AM SCHNELLSTEN?

Zusatz Experiment

Wasser auf unterschiedliche Weise zum Kochen bringen: Mit einem Topf auf einer zu kleinen Herdplatte und auf einer passenden Herdplatte; mit und ohne Deckel, mit dem Wasserkocher und daraus Energiespartipps ableiten.



© Jasmin Friedenburg - BLE

EIGENE IDEEN

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____



Für mich selbst
bringe ich mit:

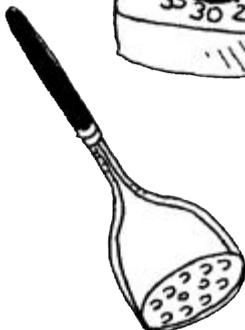
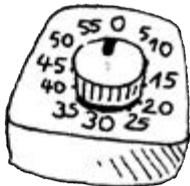


Wir machen cremigen Kartoffelbrei und einen Kräuterdip

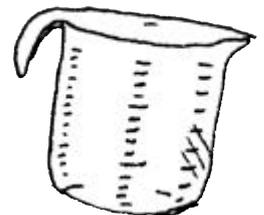
Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Sparschäler
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 2 Teelöffel
- 1 großer Teller
- 1 Salatschälchen
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

Für meine Gruppe
bringe ich mit:



- 1 Abfallschüssel
- 1 Kochtopf mit Deckel (passend für 7–8 mittelgroße Kartoffeln)
- 1 Teelöffel für Salzzugabe
- 1 Küchenwecker
- 2 Topflappen
- 1 Abtropfsieb
- 1 Kartoffelstampfer
- 1 Messbecher
- 1 Kochlöffel
- 1 große Servierschüssel (für Kartoffelbrei)
- 2 Servierlöffel (für Kartoffelbrei und Kräuterdip)
- 1 Rührschüssel
- 1 Schneebesen
- 1 kleine Servierschüssel (für den Kräuterdip)
- 150–200 ml Milch
- geriebene Muskatnuss
- 1 Paket (250 g) Magerquark
- 1 Becher (125 g) Naturjoghurt
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Bund Dill **oder** Petersilie **oder** 1 Schälchen Kresse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Name: _____

Nächste Führerscheinkunde: _____



**Für mich selbst
bringe ich mit:**

Wir machen knusprige Backofenkartoffeln und einen knackigen Salat

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 1 Sparschäler
- 1 großer Teller
- 1 Salatschälchen
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**



- 1 Abfallschüssel
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 große Schüssel (zum Marinieren der Kartoffelwürfel)
- 1 Schneebesen
- Backpapier
- 1 Küchenwecker
- 2 Topflappen
- 1 Pfannenwender
- 1 Servierschüssel (für Kartoffelwürfel)
- 1 Servierlöffel
- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Zitronenpresse
- 1 Salatschüssel
- 1 Salatbesteck
- 2 EL Pflanzenöl
- Jodsalz
- Kräuter der Provence
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Zitrone
- 6 EL Naturjoghurt
- 1 Apfel
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Startklar?



Knusprige Backofenkartoffeln

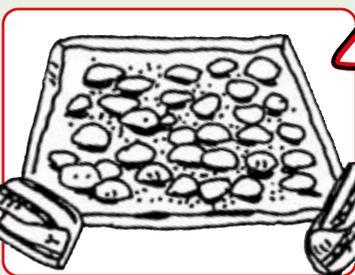
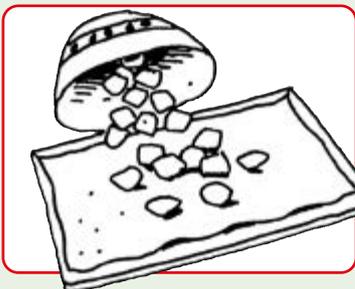
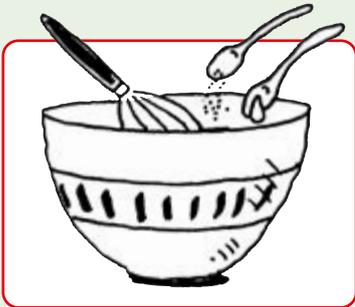
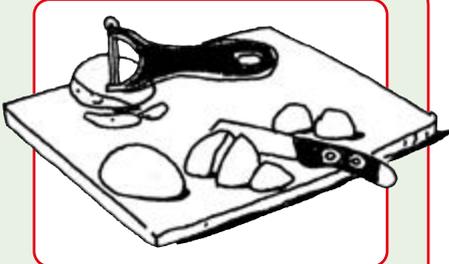


Arbeitsgeräte:

Sparschäler
Abfallschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Esstlöffel
Teelöffel
große Schüssel
Schneebeesen
Backblech
Backpapier
Küchenwecker
Topflappen
Pfannenwender
Kartoffelschüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) festkochende
Kartoffeln
2 EL Pflanzenöl
1 TL Jodsalz
Kräuter der Provence



So wird es gemacht:

- 1** Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler. Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 2** Gib 2 EL Öl, 1 TL Salz und Kräuter in die große Schüssel. Verrühre alles mit dem Schneebeesen. Gib die Kartoffelstücke zur Soße. Mische alles gut durch.
- 3** Lege das Backblech mit Backpapier aus. Verteile die Kartoffeln gleichmäßig darauf. Schiebe das Blech in den Ofen und heize ihn auf 200 Grad. Stelle den Küchenwecker auf 20 Minuten.
- 4** Mache nach 20 Minuten die Garprobe: Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Wenn sie noch hart sind, backe sie einige Minuten weiter.
- 5** Sind die Kartoffeln gar, schalte den Backofen aus. Nimm das Backblech mit Topflappen heraus. Stelle das heiße Blech auf ein Küchentuch. Lass die Kartoffeln etwas abkühlen. Fülle sie mit dem Pfannenwender in die Schüssel.

Frage:

Wie lange waren deine Kartoffeln im Backofen?

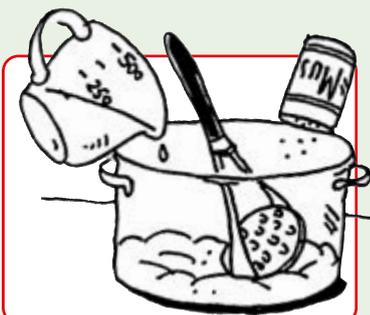
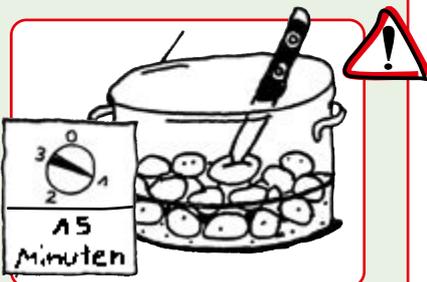
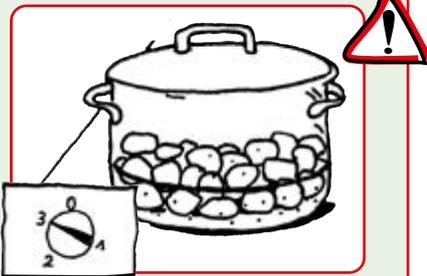
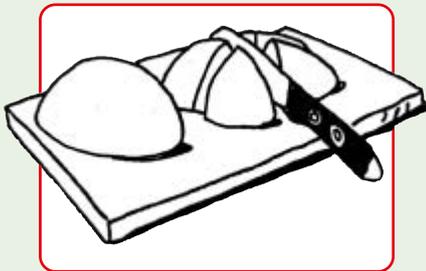
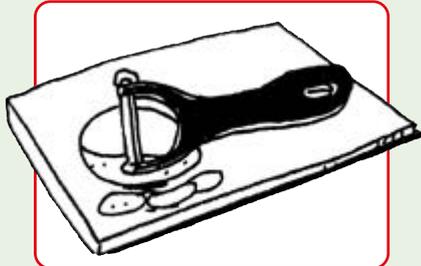




Startklar?



Cremiger Kartoffelbrei



Arbeitsgeräte:

Sparschäler
Abfallschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Kochtopf mit Deckel
Küchenwecker
Topflappen
Abtropfsieb
Kartoffelstampfer
Messbecher
Kochlöffel
3 Teelöffel
Schüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

7–8 (700 g) mehligkochende
Kartoffeln
Jodsalz
150 bis 200 ml Milch
geriebene Muskatnuss

So wird es gemacht:

- 1 Schäle die Kartoffeln mit dem Sparschäler.
- 2 Schneide sie in walnussgroße Stücke.
- 3 Gib die Kartoffelstücke und 1 TL Salz in den Topf. Fülle so viel Wasser ein, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Stelle den Topf mit Deckel auf den Herd. Schalte ihn auf die höchste Stufe. Warte, bis das Wasser kocht. Schalte dann auf die Fortkochstufe zurück. Stelle den Küchenwecker auf 15 min.
- 4 Wenn der Wecker klingelt, mache die Garprobe. Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Sind die Kartoffeln gar, schalte den Herd aus. Gieße die Kartoffeln in ein Sieb in der Spüle.
- 5 Zerdrücke die Kartoffeln mit dem Stampfer im Topf. Gib Milch, Salz und Muskatnuss dazu und rühre alles unter. Mache die Chefkochprobe. Richte den Kartoffelbrei in der Schüssel an.

Tipp:

Streue Schnittlauchröllchen über den Kartoffelbrei.



Startklar?



Knackiger Salat



Arbeitsgeräte:

Küchenmesser
Schneidebrett
Abfallschüssel
Abtropfsieb mit Schüssel
Zitronenpresse
Salatschüssel
Esslöffel
Schneebeesen
Salatbesteck

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopf Eisbergsalat
1 Zitrone
6 EL Naturjoghurt
1 Prise Salz
1 Apfel
1 EL gehackte Nüsse

So wird es gemacht:

- 1 Entferne die äußeren Salatblätter. Teile den Salat in der Mitte und schneide den Strunk heraus. Löse die Blätter.
- 2 Wasche die Blätter und lasse sie gut abtropfen. Schneide den Salat in Streifen. Schneide die Zitrone in 2 Hälften und presse sie aus.
- 3 Gib 2 EL Zitronensaft, 6 EL Joghurt und 1 Prise Salz in die Schüssel. Rühre die Salatsoße mit dem Schneebeesen. Gib den geschnittenen Salat in die Soße.
- 4 Wasche den Apfel und teile ihn in vier Teile. Entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in feine Scheiben. Gib die Apfelscheiben zum Salat.
- 5 Mische alles mit dem Salatbesteck vorsichtig durch. Streue die gehackten Nüsse über den Salat.

Fragen:

Welche Nüsse hast du verwendet?
Wie hat dir der Salat geschmeckt?





Startklar?



Knackiger Salat



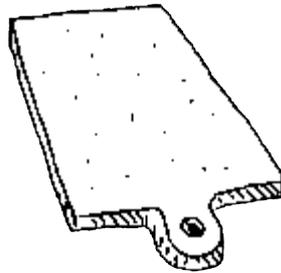
**Zutaten für
4 Portionen:**

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Zitrone
- 6 EL Naturjoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel
- 1 EL gehackte Nüsse

Arbeitsgeräte:



das
Küchenmesser



das
Schneidebrett



die
Abfallschüssel



das Abtropfsieb
mit Schüssel



die Zitronenpresse



die Salatschüssel



der Esslöffel



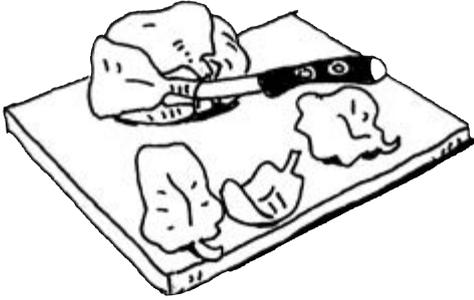
der Schneebesen



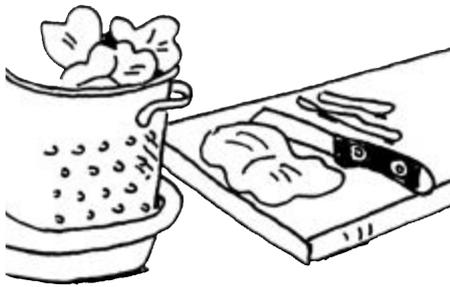
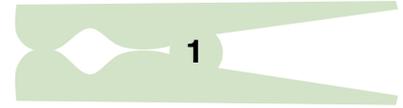
das Salatbesteck



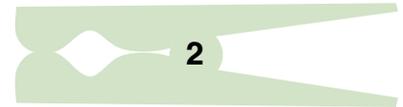
So wird es gemacht:



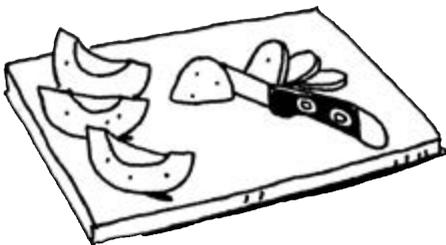
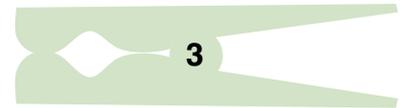
Entferne die äußeren Salatblätter.
Teile den Salat in der Mitte und schneide den Strunk heraus.
Löse die Blätter.



Wasche die Blätter und lasse sie gut abtropfen.
Schneide den Salat in Streifen.
Schneide die Zitrone in 2 Hälften und presse sie aus.



Gib 2 EL Zitronensaft, 6 EL Joghurt und 1 Prise Salz in die Schüssel.
Rühre die Salatsoße mit dem Schneebesen.
Gib den geschnittenen Salat in die Soße.



Wasche den Apfel und teile ihn in vier Teile.
Entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in feine Scheiben.
Gib die Apfelscheiben zum Salat.



Mische alles mit dem Salatbesteck vorsichtig durch.
Streue die gehackten Nüsse über den Salat.



Startklar?



Kräuterdip

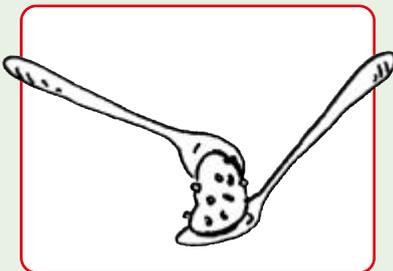
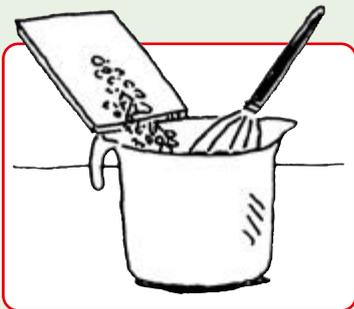
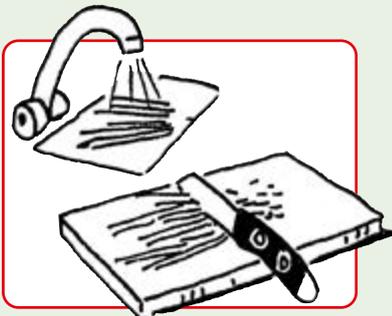


Arbeitsgeräte:

Rührschüssel
Schneidebrett
Küchenmesser
Abfallschüssel
Schneebeesen
2 Teelöffel
kleine Schüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark
1 Becher (125 g) Naturjoghurt
1 Prise Jodsalz
Pfeffer
frische Kräuter wie Petersilie,
Kresse, Dill



So wird es gemacht:

- 1 Gib Quark und Joghurt in die Rührschüssel.
- 2 Würze mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer.
- 3 Wasche die Kräuter.
Schüttele sie vorsichtig trocken.
- 4 Zupfe kleine Blättchen ab.
Entferne die dickeren Stiele.
Schneide die Blättchen klein und gib sie in den Dip.
- 5 Rühre mit dem Schneebeesen alles gut um.
- 6 Mache die Chefkochprobe.
Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach.
Rühre gut um und koste erneut.
Schmeckt dir jetzt der Kräuterdip?
- 7 Richte den Dip in einer kleinen Schüssel an.

Frage:

Welche Kräuter hast du verwendet?





Startklar?



Kräuterdip



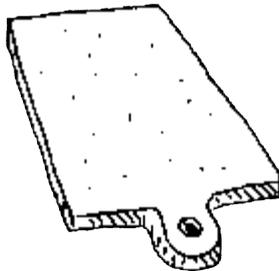
**Zutaten für
4 Portionen:**

250 g Magerquark
1 Becher (125 g) Naturjoghurt
1 Prise Jodsalz
Pfeffer
frische Kräuter wie Petersilie, Kresse, Dill

Arbeitsgeräte:



die Rührschüssel



das
Schneidebrett



das
Küchenmesser



die
Abfallschüssel



der Schneebesen



die kleine Schüssel



die zwei Teelöffel



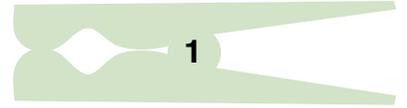
der große Löffel



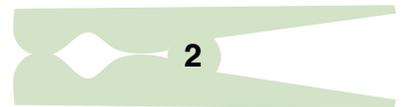
So wird es gemacht:



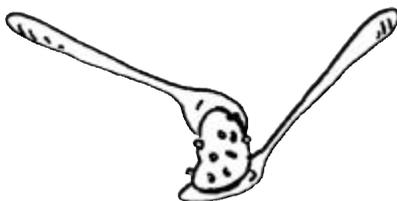
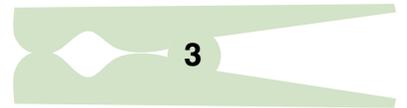
Gib Quark und Joghurt in die Rührschüssel. Würze mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer.



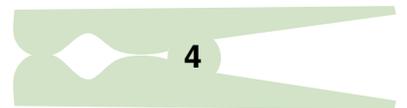
Wasche die Kräuter. Schüttele sie vorsichtig trocken. Zupfe kleine Blättchen ab. Entferne die dickeren Stiele. Schneide die Blättchen klein und gib sie in den Dip.



Rühre mit dem Schneebesen alles gut um.



Mache die Chefkochprobe. Wenn nötig, würze mit Salz oder Pfeffer nach.



Rühre gut um und koste erneut. Schmeckt dir jetzt der Kräuterdip? Richte den Dip in einer kleinen Schüssel an.





Startklar?



Feine Pellkartoffeln



Arbeitsgeräte:

Gemüsebürste
Kochtopf mit Deckel
Küchenwecker
Küchenmesser
Abtropfsieb
Kuchengabel
Schüssel
großer Löffel

Zutaten für 4 Portionen:

8 (750–900 g) festkochende
Kartoffeln

So wird es gemacht:

- 1 Schrubbe die Kartoffeln mit der Gemüsebürste. Gib die Kartoffeln in den Topf. Fülle so viel Wasser ein, dass die Kartoffeln zur Hälfte mit Wasser bedeckt sind. Stelle den Topf mit Deckel auf die Kochstelle. Schalte auf die höchste Stufe.
- 2 Warte, bis das Wasser kocht. Schalte dann auf die Fortkochstufe zurück. Stelle den Küchenwecker auf 15 min.
- 3 Wenn der Wecker klingelt, mache die Garprobe. Die Kartoffeln sind gar, wenn du mit dem Küchenmesser leicht einstechen kannst. Sind die Kartoffeln gar, schalte die Herdplatte aus.
- 4 Stelle das Sieb in die Spüle. Schütte die Kartoffeln darin ab. Schrecke sie kurz mit kaltem Wasser ab.
- 5 Pelle sie mit Kuchengabel und Messer. Lege die Kartoffeln in die Schüssel.

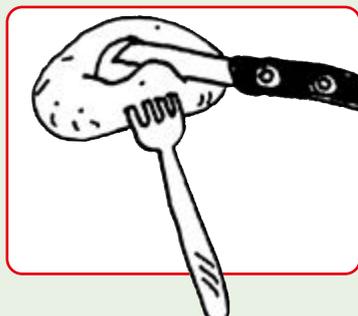
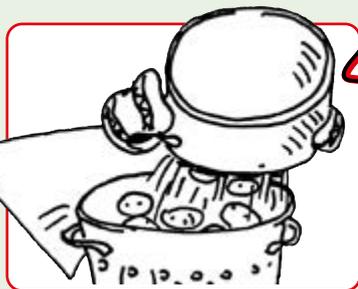
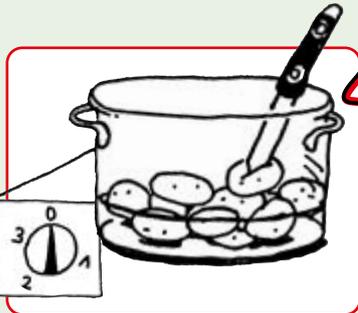
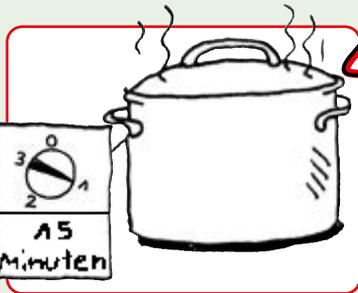
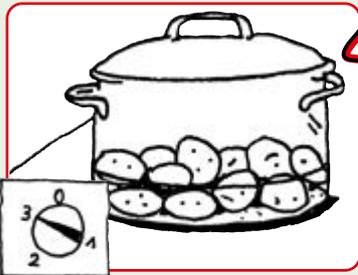
Tipp:

Reiche den Kräuterdip dazu.

Fragen:

Nach wie vielen Minuten waren die Kartoffeln gar?

Wie hast du die Kartoffeln gepellt?



Einheit

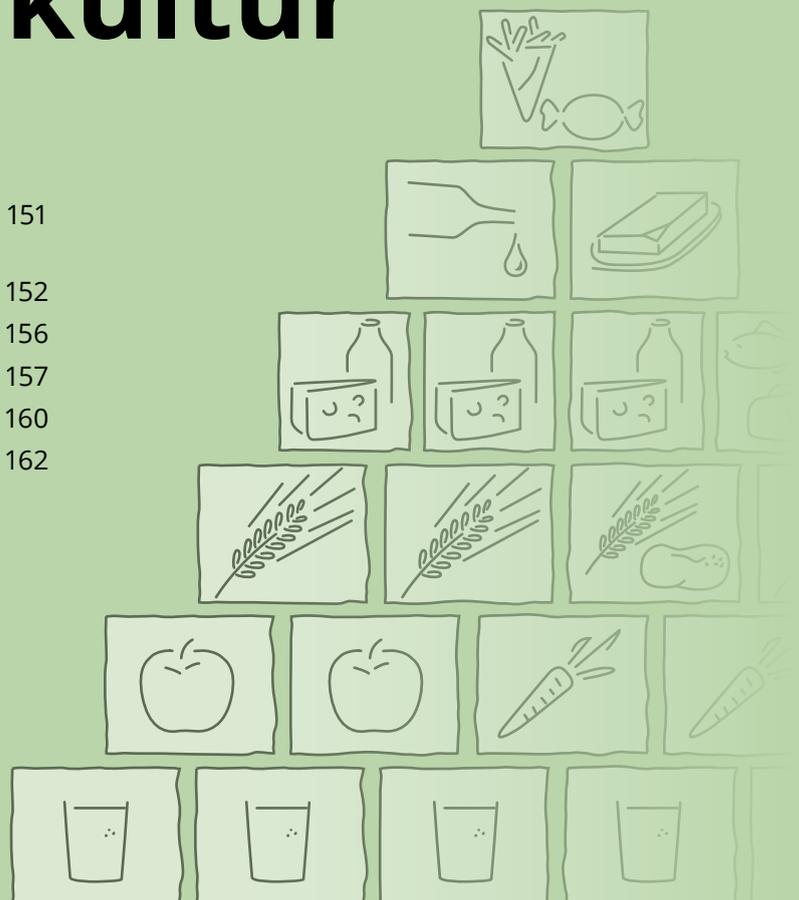
5



Schriftliche Prüfung und Tischkultur

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	151
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	152
Unterrichtsvorbereitung	156
Unterrichtsverlauf	157
Ideenbörse	160
Materialien	162



5

Der Ernährungsführerschein rückt näher. In dieser Doppelstunde dürfen die SuS schon einmal zeigen, was sie wissen. Sie beantworten schriftlich Fragen zu den Kernbotschaften der vorangegangenen Einheiten. Bevor sie gemeinsam die praktische Prüfung vorbereiten, bittet Kater Cook in einem Rollenspiel zu Tisch. Beim Tischdecken braucht er Unterstützung. Als Dank hilft er den SuS, wenn es um den Sinn von Tischregeln geht.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erkennen, dass sich die Essatmosphäre auf die Stimmung beim Essen auswirkt und können ihre Wünsche benennen,
- wissen und spüren, wie sie eine schöne, entspannte Essatmosphäre schaffen,
- hinterfragen und einigen sich auf gemeinsame Tischregeln,
- können einen Tisch richtig decken.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
1. Schriftliche Prüfung	Kernbotschaften der Einheiten 1–4	Einzelarbeit	40 min
2. Hausaufgaben besprechen	Hausaufgabe der letzten Einheit besprechen	Klassengespräch	5 min
3. Wohin mit Messer, Gabel, Löffel?	(Mittags-)Tisch decken Bestecksprache beim Essen verstehen	Ratespiel oder Rollenspiel mit Klassengespräch	15 min
4. Tischkultur	Bedeutung von Tischregeln für die Essatmosphäre erkennen	Klassengespräch	10 bis 15 min
5. Praktische Prüfung vorbereiten	Gäste einladen Gruppen einteilen Rezepte zuteilen	Klassengespräch	15 bis 20 min
6. Hausaufgaben anleiten	Hausaufgaben verteilen	Klassengespräch	5 min
3 bis 4 Tage vor Einheit 6	Mitbringaufträge für Einheit 6 verteilen	Klassengespräch	

© Foto: christopher_futcher - iStock.com



Die Ernährungsführerschein-Prüfung in zwei Etappen

Die Prüfung zum Ernährungsführerschein läuft in zwei Etappen ab. In Einheit 5 erfolgt die schriftliche Prüfung. Danach wird die praktische Prüfung vorbereitet, die in der nächsten Doppelstunde (Einheit 6) stattfindet. Die praktische Prüfung besteht aus zwei Teilen: Der Küchenpraxis und der Ess-/Tischkultur. Jede Zweiergruppe bereitet (in 35 Minuten) eine der vier Speisen zu. Wie oft eine Speise zubereitet wird, richtet sich nach der SuS-Zahl. Während die eine Klassenhälfte (Gruppe 1) die Nudel- und Obstsalate zubereitet, bearbeitet die andere Hälfte (Gruppe 2) die Aufgaben zur Tischkultur in einem anderen Raum. Nach 35 Minuten wechseln die Gruppen die Räume.

Die Übersicht zeigt die beiden Prüfungsteile, die sich auf die Einheiten 5 und 6 verteilen. Nach der schriftlichen Prüfung beschäftigen sich die SuS mit Tischregeln, dem Tischdecken und vor allem damit, wie alle zu positiven Esserlebnissen beitragen können.

40 min	Einheit 5: Die schriftliche Prüfung (Einzelarbeit)
25 bis 30 min	Tischkultur und Hausaufgaben der letzten Stunde besprechen
15 bis 20 min	Die praktische Prüfung vorbereiten → Gäste (Eltern oder Partnerklasse), Uhrzeit, Raum und Service festlegen. → 2 Großgruppen bilden, dann Paare: jeweils 2 Kinder „kochen“ für 4 Personen.



Gruppe 1:

16 (12) SuS = 8 (6) Paare:

- 4x (3x) Nudelsalate
- 4x (3x) Obstsalate

Gruppe 2:

16 (12) SuS = 8 (6) Paare:

- 6x (4x) Brotgesichter
- 2x (2x) Schnittlauchquark und Rohkostteller

Als Hausaufgabe üben die Kinder ihr Rezept.

© Foto: H. Südhof – BLE

Einheit 6: Die praktische Prüfung		
	Raum 1: Küchenpraxis (Station 1) Aufsicht: Lehrkraft	Raum 2: Ess-/Tischkultur (Station 2) Aufsicht: 1-2 Helferinnen und Helfer
35 min	Gruppe 1: (Partnerarbeit) <ul style="list-style-type: none"> • Nudelsalate • Obstsalate 	Gruppe 2: (Einzelarbeit) 20 min Arbeitsblätter bearbeiten: <ul style="list-style-type: none"> • M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein • M54 Im Gemüsesdchungel • M55 Suchsel Danach: <ul style="list-style-type: none"> • eindecken einer Raumhälfte • Servietten falten • Büffettische aufbauen • Büffet- und Esstische dekorieren
35 min	Gruppe 2: (Partnerarbeit) <ul style="list-style-type: none"> • Brotgesichter • Schnittlauchquark und Rohkostteller 	Gruppe 1: (Einzelarbeit) <ul style="list-style-type: none"> • 20 min Arbeitsblätter bearbeiten • eindecken der anderen Raumhälfte • Servietten falten • Büffet- und Esstische weiter vorbereiten

Gruppe 1 und 2 stellen gemeinsam ihre Speisen zum Büffet.
von rechts nach links: Rohkost und Quark, Brotgesichter, Nudelsalat, Obstsalat

Die praktische Prüfung planen: Für welche Gäste kochen wir?

Wen laden wir ein? Eltern oder die Partnerklasse?

Jede der folgenden drei Varianten hat ihre Besonderheiten bezüglich Zeit, Raum und Service.

1 Mit Eltern gemeinsam essen

Jedes Kind lädt einen Gast ein: Vater, Mutter, Oma, Opa Das Fest könnte auch als Elternabend gegen 18 Uhr stattfinden. Das hat den Vorteil, dass ein größerer Raum, z. B. die Schulmensa, genutzt werden kann, mehr Zeit zur Verfügung steht und sicherlich mehr Eltern kommen.

2 Mit Partnerklasse in zwei Klassenzimmern essen

Kann kein großer Raum genutzt werden, können die SuS eine andere Klasse einladen. Um das Stuhl- und Platzproblem zu lösen, isst die erste Gruppe Ihrer Klasse mit der einen Hälfte der Gastklasse; die zweite Gruppe mit der anderen Hälfte zusammen. Entweder hilft die Gastklasse beim Tischdecken und Büfettaufbau in beiden Klassenräumen mit. Oder sie ist nicht beteiligt und z. B. beim Sport oder im Musikraum. Dann kann die zweite Gruppe im Klassenraum der Gastklasse in Ruhe die Tische eindecken.

3 In Partnerklasse servieren; jede Klasse isst für sich

Organisatorisch unproblematischer ist es, wenn die Klasse ihre Paten- oder Parallelklasse beliefert. Dann können die Speisen in die andere Klasse gebracht werden und jede Klasse isst für sich. Der Party-Service hat gegenüber der zweiten Variante den Nachteil, dass die jungen Köchinnen und Köche kein gemeinsames Essen mit den Gästen erleben und keine unmittelbare Anerkennung.

! Tipp:

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt zu besprechen, was beim Büfettessen wichtig ist, damit sich alle wohlfühlen, z. B. nicht drängeln, hintereinander anstellen, kleine Portionen nehmen ... (Einheit 6, S. 172)

Transparent bewerten – darauf wird geachtet

Die Unterrichtsreihe zum Ernährungsführerschein endet mit der feierlichen Übergabe des Führerschein-Dokuments. Ob und wie Sie die Leistungen Ihrer SuS bewerten, liegt in Ihrem Ermessen. Sie kann sich aus der Führerscheinmappe, den Prüfungsergebnissen aus der Theorie und aus der Praxis ergeben. Wichtig ist, dass die SuS wissen, worauf es ankommt.

- 1 Die theoretische Prüfung lässt sich relativ einfach bewerten (s. Kasten).
- 2 Weniger eindeutig ist die Bewertung der praktischen Prüfung, weil Sie und Ihre Helferinnen und Helfer nicht jedes Kind bei jedem Arbeitsschritt beobachten können.

Wichtig ist und bewertet wird, dass die SuS die Arbeiten in der erlernten Form durchführen, d. h.

- ihre Mitbringaufträge erfüllen,
- hygienisch arbeiten,
- die Arbeitstechniken und Arbeitsabläufe richtig anwenden,
- die Gerichte rezeptgetreu zubereiten,
- die Speisen appetitlich anrichten,
- die Tische richtig eindecken.

Punktabzüge gibt es bei offensichtlichen Fehlern, beispielsweise wenn

- ein Kind/Paar in der Prüfung offensichtlich nicht nach Rezept gearbeitet hat,
- ein Kind seine Mappe sehr nachlässig geführt hat oder diese unvollständig ist,
- ein Kind wiederholt aus Nachlässigkeit seine Mitbringaufträge nicht erfüllt hat.

Echte Leistungsverweigerer, die ihren Unmut offensichtlich zum Ausdruck gebracht haben, haben den Ernährungsführerschein nicht verdient.

- 3 Die Führerscheinmappen bzw. Schülerhefte können Sie wie die Prüfungsfragebögen mit Kochmützen bewerten. Sie werden deshalb nach der praktischen Prüfung eingesammelt. Erst wenn alles bewertet ist, erhalten die SuS ihre Führerscheine.

Vorschlag zur Bewertung

Die Punktebewertung für die theoretische Prüfung finden Sie auf dem Lösungsblatt M46. Insgesamt können die Kinder hier 50 Punkte und maximal 3 Kochmützen erreichen.

0 bis 10 Punkte: keine Kochmütze
11 bis 24 Punkte: 1 Kochmütze
25 bis 39 Punkte: 2 Kochmützen
40 bis 50 Punkte: 3 Kochmützen



Positive Esserlebnisse schaffen: Tischkultur

Mahlzeiten sind Orte und Zeiten für Erholung, Gemeinschaft und zum Genießen. Ob mit Freunden in der Schule oder zu Hause in der Familie – Kinder sollen ihr Essen positiv erleben können: Sie wollen in Ruhe essen, von ihren Erlebnissen erzählen, gemeinsam planen, sich mit den anderen freuen, und schmecken soll es auch. Solche Essen sind wertvolle Familienzeiten und gemeinschaftsfördernde Schulzeiten.

Das Klassenfrühstück und die Schulmensa sind, sofern die Atmosphäre stimmt, wichtige Lernorte, um Genießen zu lernen. Denn heute essen immer mehr Kinder immer öfter in der Schulgemeinschaft und seltener am Familientisch. Doch was gefällt Kindern? Wie können sie selbst dazu beitragen, dass sich



© Foto: SolStock – iStock.com

alle – auch die Gäste und Sie als Lehrerin oder Lehrer – bei Tisch wohlfühlen und zur Ruhe kommen? Das Rollenspiel und die „Lügendgeschichten“ (M47) sind Ausgangspunkte, um allgemein gültige Tischregeln zu hinterfragen und gemeinsam eigene Vereinbarungen fürs Essen zu treffen, z. B.: erst anfangen, wenn sich alle bedient haben, nicht übers Essen meckern, beim Abräumen helfen. Die Klasse kann auch weitere unerwünschte Verhaltensweisen ergänzen, diskutieren und dann gemeinsam gegensteuern. Solche Vereinbarungen sind wichtig für eine gute Essatmosphäre.

Kinder wollen mit Freude essen. Schön ist, wenn Lehrende mitessen und zeigen, dass es ihnen schmeckt.

Schön aufgetischt

Mit Blick auf die bevorstehende Gästebewirtung in Einheit 6 legen die SuS besonders großen Wert auf das appetitliche Aussehen ihrer Speisen. Sie dekorieren mit viel Fantasie ihre Brotgesichter, richten das Knabbergemüse schön an, verzieren die Nudelsalate mit Schnittlauchröllchen oder Kräuterblättchen und werten den Quark mit zusätzlichen Fruchtstücken auf. Wie sieht im Vergleich dazu das Schulessen aus, wie die mitgebrachten Pausenbrote der Kinder? Was ist aufwändig und was lässt sich leicht bewerkstelligen?

Die jungen Gastgeber entwickeln Ideen, wie sie die Tische und das Speisenbuffet für ihre Gäste und sich schön herrichten können. Bunte Bischofmützen oder anders gefaltete Servietten passen immer. Besonderen Spaß macht es Kindern, Kastanien, Blätter, Steine oder Blumen zu sammeln und damit die Tische der Jahreszeit entsprechend zu dekorieren. Der Tischschmuck darf nur so hoch sein, dass die Kinder ihr Gegenüber beim Essen noch gut sehen können. Steht mehr Zeit zur Verfügung, können die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen und aufwändigere Dekorationen beispielsweise im Kunstunterricht basteln.

Messer rechts und Gabel links

Auf einem gedeckten Tisch hat jedes Geschirrtteil seinen Platz – und das aus gutem Grund: Das Geschirr wird so angeordnet, dass alles zum Greifen nah liegt, und man nicht unnötig über Kreuz greifen muss. Bei mehr als einem Esser könnte es außerdem zu Missverständnissen mit dem Tischnachbarn kommen: Ist das dein oder mein Glas, dein oder mein Messer? Nicht zuletzt hilft die Ordnung auch denjenigen, die den Tisch decken. Sie erkennen leichter, ob noch etwas fehlt. So braucht keiner während des Essens aufstehen, weil zum Beispiel noch ein Glas oder das Salatbesteck fehlt.

Wie der Tisch gedeckt wird, richtet sich nach dem Anlass und der Mahlzeit. Grundsätzlich gilt: Jedes Geschirrtteil, das man zum Essen braucht, muss auch bereitstehen. Wer einen Tisch decken will, muss also wissen, was es zu essen gibt. Normalerweise beginnt das Tischdecken mit der Tischdecke oder einem Tischset, das den Tisch sauber hält. Grundsätzlich wird immer für einen Rechtshänder gedeckt.

Fürs Tischdecken gelten folgende Regeln:

Der Teller steht in der Mitte, etwa daumenbreit von der Tischkante entfernt.

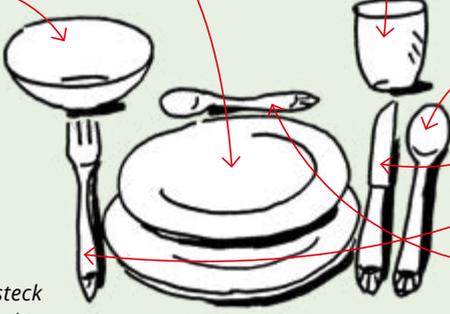
Gläser, Becher, Tassen stehen rechts oberhalb des Tellers.

Das Besteck wird in der Reihenfolge der Gänge von außen nach innen aufgebaut:

- Der Suppenlöffel liegt rechts außen vom Teller.
- Das Messer liegt rechts vom Teller.
- Die Gabel liegt links vom Teller.
- Der Dessertlöffel (kleiner Löffel) liegt quer oberhalb des Tellers mit dem Griff nach rechts.

Dessert- oder Salat-schalen stehen links oberhalb des Tellers.

Servietten liegen auf dem Teller, links neben dem Besteck oder werden ins Glas gesteckt. Beim Essen liegt die Serviette auf dem Schoß.

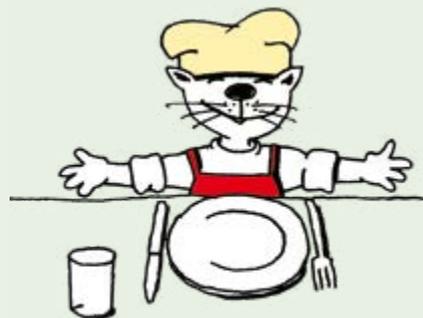


Die Grafik finden Sie auf dem Lösungsblatt M48 Messer rechts, Gabel links.

Bei einer warmen Mahlzeit oder einer festlichen Tafel könnte der Essplatz so aussehen:



Fürs kalte Frühstück und Abendessen könnte der Essplatz so aussehen:

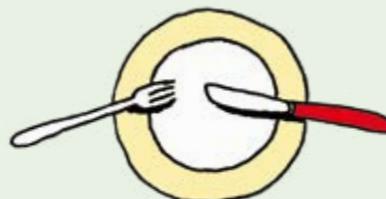


Gedeckt wird nur das, was auch wirklich gebraucht wird: Wenn es zum Mittagessen keine Suppe gibt, wird auch kein Suppenteller und kein Löffel eingedeckt. Wer zum Frühstück oder Abendessen keine Gabel braucht, deckt sie auch nicht ein. Wer dagegen den Tag mit einem Müsli beginnt, braucht eine Schüssel und einen Löffel.

Das Besteck verrät:



Ich bin fertig.



Ich möchte noch nachnehmen.



MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

- M37** 🍷 Rezept: Milchmix mit Obst (HA)
- M38** 🍷 HA-Tipp: Milli Milch lässt grüßen
- M47** 🍷 Lügengeschichten → zur Projektion

Pro SuS

Prüfungsfragebogen

Schülerheft oder Kopien für die Mappen der SuS

- M48** 🍷 HA-Tipp: Messer rechts, Gabel links

Differenzierungen, Lösungen

- M48** 🍷 Messer rechts, Gabel links
- M48** Lösung: Messer rechts, Gabel links

Weiteres Material

Fürs Ratespiel:

- 4 Mittagsgedecke (Glas, Suppenteller, Essteller, Messer, Gabel, Suppenlöffel, Teelöffel, Serviette)
- Schildchen mit den Zahlen 1 bis 4

Fürs Rollenspiel:

- 4 Mittagsgedecke (Glas, Suppenteller, Essteller, Messer, Gabel, Suppenlöffel, Teelöffel, Dessertschale, Serviette)

VOR UNTERRICHTSBEGINN

Für das Ratespiel: Einen Tisch mit drei Mittagsgedecken bewusst „falsch“ eindecken, das vierte Gedeck liegt richtig. Auf jeden Teller ein Schildchen stellen.



© Foto: Bärbel Nisi

1. Schriftliche Prüfung

Einzelarbeit (40 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Prüfungsfragebogen verteilen.

Variante 1:

Alle Fragen gemeinsam im Plenum laut lesen und Verständnisfragen klären. Anschließend bearbeitet jedes Kind seinen Fragebogen.

Variante 2:

Die Klasse durch den Fragebogen führen: Die erste Frage vorlesen und den SuS Zeit geben, die Aufgabe in Einzelarbeit zu lösen. Dann die zweite Frage vorlesen usw.

MATERIAL

Prüfungsfragebögen für SuS



2. Hausaufgaben besprechen

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Die Kinder nach ihren „Kocherfahrungen“ fragen:

- Wer hat zu Hause einen Schlemmerquark oder Milchmix gemacht?
- Welches Obst habt ihr verwendet?
- Wie hat es euch geschmeckt?
- Wie heißt euer Milchmix?
- Welche Milchprodukte habt ihr gestern gegessen?

Hausaufgabe M38 besprechen:

Lösungen vergleichen und begründen. Dabei die Portionsgrößen wiederholen und festigen.

MATERIAL

Die Hausaufgaben der letzten Stunde.

DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M38 Lösung: Milli Milch lässt grüßen

3. Wohin mit Messer, Gabel, Löffel?

Ratespiel oder Rollenspiel mit Klassengespräch (15 min)

Die SuS decken einen Tisch vollständig ein und lernen die Bestecksprache.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Variante 1–Stummer Tischrundlauf mit Auswertung im Plenum:

SuS gehen in Gruppen leise zum gedeckten Tisch. Sie prüfen, welches der vier Gedecke richtig liegt, merken sich die Zahl und gehen leise an ihren Platz zurück.

Die Klasse sammelt sich zur Auswertung um den gedeckten Tisch.

Irgendwann hat sich irgendwer genau überlegt, wie man einen Tisch am besten deckt.

- Welches Gedeck liegt richtig?
- Warum ist das so und nicht anders?

Gehen Sie mit der Klasse systematisch alle Gedecke durch. Dabei korrigieren die Kinder die Fehler. Sie überlegen, welche Folgen diese Fehler beim Essen hätten. Am Ende ist der Tisch vorbildlich eingedeckt.

Impuls zur Bestecksprache:

- Wer kennt die Bestecksprache und kann sie erklären?
- Wie zeigt ihr, dass ihr mit dem Essen fertig seid?

MATERIAL

4 Mittagsgedecke
Zahlenschildchen 1 bis 4

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Variante 2–Rollenspiel mit Klassengespräch:

Vier Kinder decken je ein Gedeck; Suppenteller und Dessertschalen werden nicht eingedeckt, sondern aufgetragen.

Drei Kinder sind die Gäste, ein Kind spielt Kater Cook. Der Rest der Klasse beobachtet stumm, ob der Tisch richtig gedeckt wird.

Betten Sie das Rollenspiel in eine Geschichte ein:

Kater Cook lädt drei Gäste ein. Es soll Suppe, Backofenkartoffeln mit Salat und zum Nachtisch fruchtigen Schlemmerquark geben. Gleich kommen die Gäste und Kater Cook braucht dringend Hilfe beim Tischdecken. Es klingelt. Die Gäste kommen, werden begrüßt, zu Tisch gebeten. Kater Cook serviert die Suppe, die Gäste essen. Die Suppenteller werden abgeräumt. Haupt- und Nachspeise folgen und schließlich sind alle satt.

Fragen fürs Klassengespräch:

- Waren Teller, Messer, Gabel, Löffel, Gläser und Servietten am richtigen Platz?
- Haben die Gäste am Ende der Hauptspeise gezeigt, dass sie mit Essen fertig sind?

Am Ende deckt die Klasse gemeinsam erneut den Tisch.

MATERIAL

4 Mittagsgedecke

4. Tischkultur

Klassengespräch (10–15 min)

Jedes Essen sollte ein positives Erlebnis sein! Diese Übung sensibilisiert die SuS für wohlthuende und störende Verhaltensweisen bei Tisch. Sie erkennen, wie sie selbst zu einer angenehmen Atmosphäre beitragen können.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Ans Rollenspiel anknüpfen; Erfahrungen reflektieren:

Fragen an die Kinder, die die Gastrollen gespielt haben:

- Wie war die Stimmung am Tisch?
- Konntet ihr entspannt und in Ruhe essen? Woran lag das?

Fragen an die stummen Beobachter:

- Wie haben sich die Gäste verhalten?
- Was ist euch aufgefallen?

Exkurs zur Tischszene auf M38 „Milli Milch lässt grüßen“ (Aufgabe 3):

- Wie macht euch Essen Spaß?
- Welche Vereinbarungen sind euch wichtig?

M47 Lügengeschichten projizieren; daraus Tischregeln ableiten:

SuS stimmen zuerst über die 14 Behauptungen ab. Dann begründen sie ihre Meinungen. Erwünschte Verhaltensweisen markieren. Kater Cook

- hilft beim Tischdecken
- steht erst auf, wenn alle mit dem Essen fertig sind
- meckert nicht übers Essen
- erzählt gerne lustige Sachen beim Essen
- wendet sich ab und niest in die Armbeuge oder ins Taschentuch

MATERIAL

M47 Lügengeschichten → zur Projektion



5. Praktische Prüfung vorbereiten

Klassengespräch (15–20 min)

Die SuS planen das gemeinsame Essen und laden ihre Gäste ein.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG	MATERIAL
<p>Gäste bestimmen und einladen: Wen laden wir ein? Das entscheiden die SuS im Klassengespräch.</p> <p>Variante 1–Mit Eltern gemeinsam essen Jedes Kind lädt einen Gast ein: Vater, Mutter, Oma, Opa...</p> <p>Variante 2–Mit Partnerklasse in 2 Klassenzimmern essen SuS laden eine andere Klasse ein. Klassen teilen und mischen, sodass in jeder Klasse die Gastgeber mit ihren Gästen essen. Tischdecken und Büfettaufbau erfolgt in beiden Klassenräumen gemeinsam oder nur durch Gastgeber.</p> <p>Variante 3–In Partnerklasse servieren Gastgeber bringen Speisen in die Parallelklasse. Jede Klasse isst für sich.</p> <p>SuS bekommen den Auftrag, ihre Gäste einzuladen.</p> <p>Gruppen für die praktische Prüfung einteilen; Rezepte festlegen: Die Klasse in zwei Gruppen teilen. Sie „kochen“ nacheinander im selben Raum. Zubereitet werden vier verschiedene Rezepte. Bei 32 (24) SuS:</p> <p>Gruppe 1: 16 (12) SuS, davon: 4x (3x) M29 Rezept: Kunterbunter Nudelsalat 4x (3x) M27 Rezept: Frischer Obstsalat</p> <p>Gruppe 2: 16 (12) SuS, davon: 6x (4x) M14 Rezept: Lustige Brotgesichter 2x (2x) M23 Rezept: Schnittlauchquark (Zusätzlich schneiden die Kinder noch Gemüse.)</p> <p>Paare bilden: Jedes Paar wählt oder bekommt sein Rezept zugeteilt und markiert dieses in seiner Mappe. Es bereitet in der Prüfung die angegebenen vier Portionen zu – jeweils zwei für sich selbst und zwei für seine Gäste.</p>	

6. Hausaufgaben anleiten und Ausblick

Klassengespräch (5 min)

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG	MATERIAL
<p>Kopien verteilen bzw. auf die Seiten im Schülerheft verweisen.</p> <p>Hausaufgaben kurz besprechen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • M48 HA-Tipp: Messer rechts, Gabel links: Hier malen SuS gespiegelt oder in der einfachen Niveaustufe daneben ein Gedeck und reflektieren dabei die Regeln. Das Serviettenfalten bei Aufgabe 3 entfällt bei der Differenzierung. Da es prüfungsrelevant ist, sollte es bei Bedarf gemeinsam geübt werden. Die SuS können auch andere Faltvorlagen ausprobieren. Weitere Niveaudifferenzierungen s. Ideenbörse. • SuS erhalten den Auftrag, ihr Rezept für die praktische Prüfung zu üben. 	<p>Schülerheft „Fit für die Küche“ oder mitgebrachte Mappe</p> <p>M48 HA-Tipp: Messer rechts, Gabel links</p>  <p>DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN</p> <p>M48  Messer rechts, Gabel links</p> <p>M48 Lösung: Messer rechts, Gabel links</p>

MESSER RECHTS, GABEL LINKS

Wiederholung und Festigung → Deutsch 15 min

Die Regeln zum Tischdecken können im Deutschunterricht wiederholt und gefestigt werden. Je nach Niveaustufe ergänzen die SuS den Lückentext mit oder ohne Wörterkasten. Oder sie schreiben frei ihren Text. Für die beiden Lückentext-Varianten gibt es Lösungen zur selbstständigen Kontrolle.

Tipp: Die Aufgaben eignen sich auch für ein Lerntempoduell.



Messer rechts, Gabel links

Name: _____

Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

1. Decke zu Hause für deine Familie oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Beschreibe, wie du es gemacht hast. Ergänze den Lückentext.

Zuerst stelle ich die Teller auf den Tisch. Die Teller stehen daumenbreit von der Tischkante entfernt. Das bedeutet zwischen Teller und Tischkante passt mein Daumen. Das Messer lege ich nach rechts. Die Messerschneide zeigt nach innen. Die Gabel lege ich nach links. Der Esslöffel liegt rechts neben dem Messer. Der Teelöffel liegt quer oberhalb des Tellers mit dem Griff nach rechts. Das Glas steht rechts oberhalb des Tellers. Das Schälchen steht links oberhalb des Tellers. Fertig ist der gedeckte Tisch.

2. oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Ich host: Körner daumenbreit, Messerschneide und Tischkante

**GUTE LAUNE BEIM ESSEN**

Einführung von Essregeln und Tischdecken

10 min

Das Arbeitsblatt ist eine Alternative zum stummen Tischrundlauf oder Rollenspiel: SuS erarbeiten im Tandem handlungsorientiert und spielerisch, wie der Essplatz eingedeckt wird und setzen sich mit den Tischregeln auseinander. Dazu das Arbeitsblatt knicken. Die Partner sitzen sich am Tisch in etwa 60 cm Abstand gegenüber. Jedes Tandem braucht: 1 Messer, 1 Gabel, 1 Teller, 1 Becher und 2 Servietten. Die Partner befragen sich im Wechsel.

**TISCHDEKO BASTELN**

→ Kunst

Jahreszeitliche Tischdekorationen sammeln, z. B. Blätter pressen, Blütenblätter sammeln ...

Tischaufsteller oder Spieße zum Beschriften der hergestellten Speisen basteln.

**SPEISEKARTE GESTALTEN**

→ Kunst oder Computer-AG

Speisekarte mit allen beim Büfett angebotenen Gerichten schreiben und gestalten, ggf. am PC.

**EINLADUNGEN SCHREIBEN**

→ Deutsch

Einladungen für die Gäste schreiben.



KATER COOK STEHT KOPF

Erweiterung bzw. Festigung der Tischregeln 15 min

AUSSAGEN UMKEHREN

→ Deutsch 15 min

Zum Original „Lügend Geschichten“ wurden die Arbeitsblätter „Kater Cook steht Kopf“ entwickelt. Dabei erweitern bzw. festigen die SuS die Tischregeln. Nach dem Prinzip der Kopfstand-Methode finden die SuS die richtigen Sprechblasen (Niveau mittel) oder kehren die Aussagen um (Niveau schwierig). Anschließend kontrollieren sie ihre Ergebnisse mit den Lösungsblättern.

Weiterführung: Zur Förderung von Kommunikation und Teamgeist einigt sich die Gruppe anschließend auf 5 Gruppenregeln. Diese schreiben die SuS auf ein buntes Blatt. So hat jede Gruppe ihre Vereinbarungen immer präsent.



Name: _____

Kater Cook steht Kopf!

Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt oft das Gegenteil von dem, was er meint. Wo hat er recht? Male diese Sprechblasen grün an.

Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich spreche nicht mit vollem Mund.

Ich meckere gerne über das Essen.

Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich nehme mir immer die größte Portion.

Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe.

Ich nehme mir immer die größte Portion.

Name: _____

Kater Cook steht Kopf!

Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt immer das Gegenteil von dem, was er meint. Was will er dir sagen? Schreibe die Sätze richtig.

Ich nehme mir immer die größte Portion. Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich probiere nur das, was ich kenne. Ich probiere auch das, was ich nicht kenne.

Ich helfe nie beim Tischdecken und Abräumen. Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich rede nie beim Essen. Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe. Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich stehe auf, wenn ich fertig bin. Ich stehe erst auf, wenn alle fertig sind.

Ich spreche gern mit vollem Mund. Ich spreche nicht mit vollem Mund. Ich mache den Mund leer und rede dann.

Ich meckere über das Essen. Wenn es mir nicht schmeckt. Ich meckere nicht über das Essen.

Name: _____

Kater Cook steht Kopf!

Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt oft das Gegenteil von dem, was er meint. Wo hat er recht? Male diese Sprechblasen grün an.

Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich spreche nicht mit vollem Mund.

Ich meckere gerne über das Essen.

Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich nehme mir immer die größte Portion.

Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe.

Ich nehme mir immer die größte Portion.

Ich spreche gern mit vollem Mund.

Ich stehe auf, wenn ich fertig bin.

Ich meckere über das Essen. Wenn es mir nicht schmeckt.

Name: _____

Kater Cook steht Kopf!

Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt immer das Gegenteil von dem, was er meint. Was will er dir sagen? Schreibe die Sätze richtig.

Ich nehme mir immer die größte Portion. Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich probiere nur das, was ich kenne. Ich probiere auch das, was ich nicht kenne.

Ich helfe nie beim Tischdecken und Abräumen. Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich rede nie beim Essen. Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe. Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich stehe auf, wenn ich fertig bin. Ich stehe erst auf, wenn alle fertig sind.

Ich spreche gern mit vollem Mund. Ich spreche nicht mit vollem Mund. Ich mache den Mund leer und rede dann.

Ich meckere über das Essen. Wenn es mir nicht schmeckt. Ich meckere nicht über das Essen.

KLASSENFRÜHSTÜCK ODER SCHULESSEN UNTER DER LUPE

Fragebogen entwickeln, selbst beobachten und Umfrage starten:

- Welche Atmosphäre herrscht in der Schulmensa?
- Was gefällt dir? Was möchtest du ändern?
- Wie appetitlich werden die Speisen in der Schulmensa angeboten?
- Welche Ideen hast du für Tischschmuck?
- Was ist aufwändig und was lässt sich mit wenig Aufwand bewerkstelligen?
- Sieht dein mitgebrachtes Pausenbrot appetitlich aus?



EIGENE IDEEN

Schriftliche Prüfung zum Erwerb des Ernährungsführerscheins



Liebe Schülerin, lieber Schüler,

in den letzten Wochen hast du eine Menge übers Essen
und Zubereiten gelernt. Heute kannst du dein Wissen zeigen.

1. Was stimmt? Kreuze an.

Die Ampelfarbe grün in der Pyramide bedeutet:

Von diesen Lebensmitteln kann ich
reichlich essen.

Ich soll nur grünes Gemüse und Obst
essen.

Deine Hände musst du mit Seife waschen

bevor du die Lebensmittel zubereitest.

nach den Hausaufgaben.

In der Pyramide findest du

zwei Portionen Milch, Käse oder Joghurt.

drei Portionen Milch, Käse oder Joghurt.

Äpfel und Tomaten

musst du vor dem Essen waschen.

kannst du ungewaschen essen.

Vollkornbrot

hat immer grobe Körner.

gibt es auch fein vermahlen.

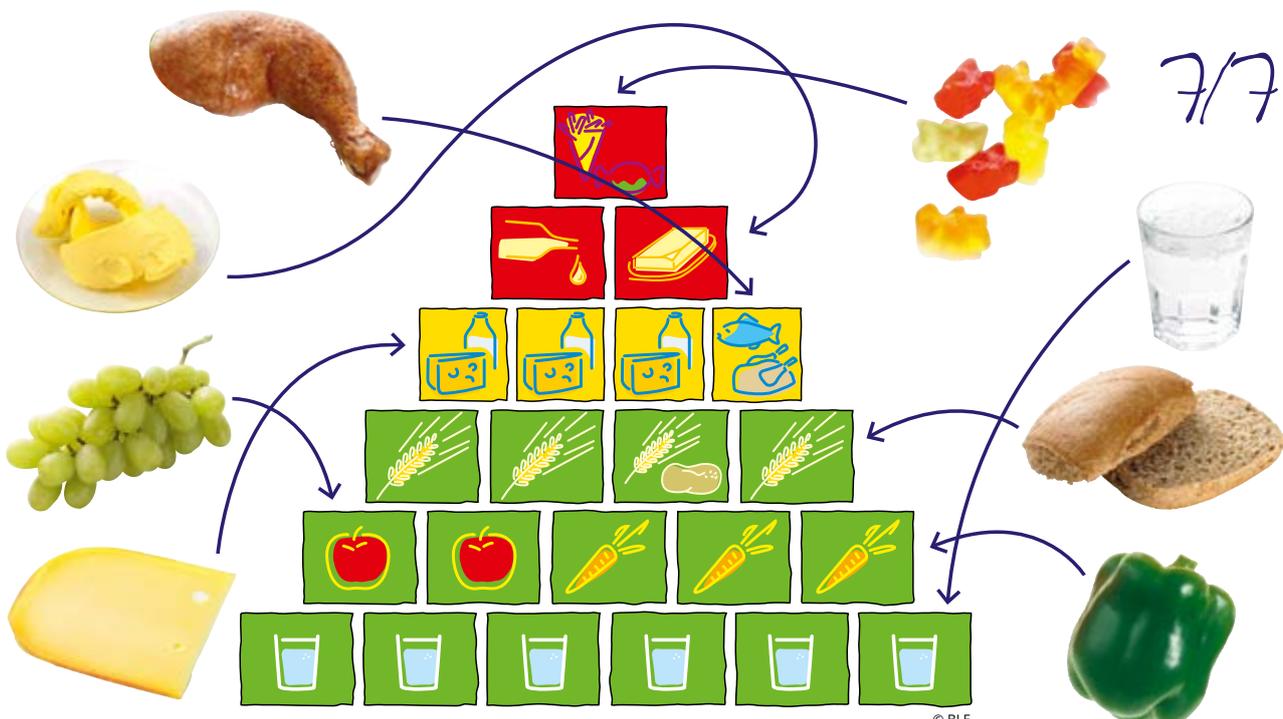
Salat ist

nur etwas für Erwachsene.

für Kinder und Erwachsene wichtig.

6/6

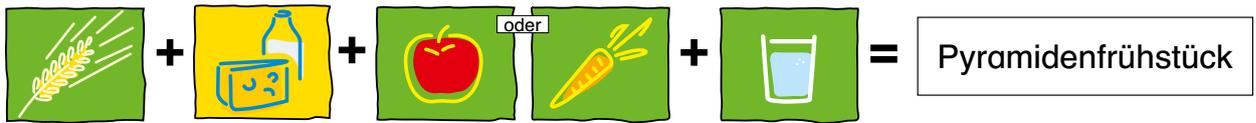
2. a) Male die Ernährungspyramide in den Ampelfarben aus. b) Ordne die Lebensmittel in die Pyramide ein. Verbinde.



3. Kater Cook mag sehr gerne Brot mit Käse.

Diese Bausteine gehören zu einem vollständigen Pyramidenfrühstück.

4/4



Ist das Käsebrötchen von Kater Cook ein vollständiges Pyramidenfrühstück?

- ja nein



Ergänze, wenn etwas fehlt.

1. ein Getränk, z. B. Wasser oder ungesüßter Früchtetee,

2. ein paar Gemüsestücke extra oder eine Portion Obst.

Die Gemusedeko ist noch zu wenig.

4. Was stimmt? Kreuze an.

Speisereste sollst du

- aufessen oder in den Mülleimer werfen.
 abdecken oder in Dosen umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Die Reihenfolge im Rezept

- ist nicht so wichtig.
 hilft dir beim Kochen.

Zu jedem Essen gehört

- ein Glas Wasser oder Früchtetee.
 ein leckerer Obstsaft.

Essen

- muss immer schnell gehen.
 macht mehr Freude am schön gedeckten Tisch.

4/4

5. Richtig oder falsch? Streiche die falschen Bildchen durch.



4/4

6. Hier ist einiges durcheinandergeraten. Lege die Reihenfolge fest.

- 5 gemeinsam essen
- 2 Rezept genau lesen
- 3 Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen
- 4 Speisen zubereiten
- 1 Hände waschen, Schürze umbinden

5/5



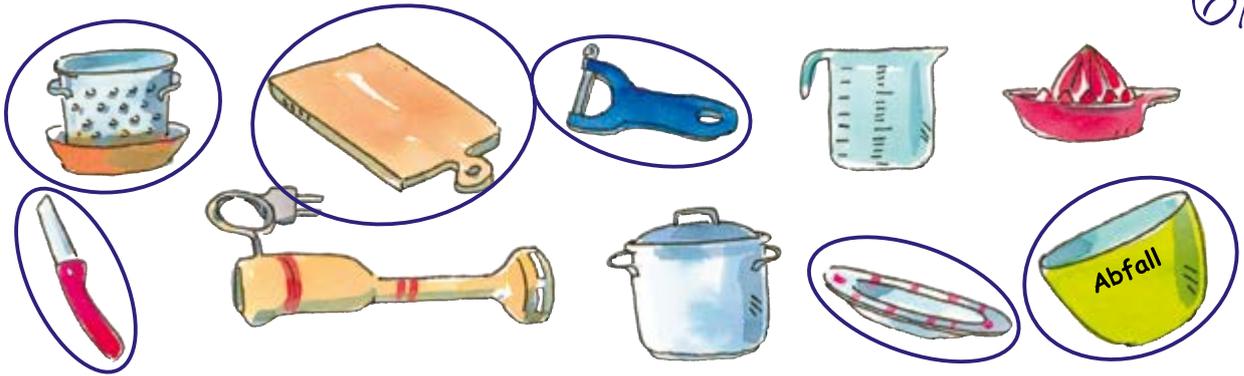
7. Was machst du damit? Verbinde farblich.

8/8



8. Welche Arbeitsgeräte musst du für das Knabbergemüse bereitstellen? Kreise ein.

6/6



9. Welche Zutaten brauchst du für eine Salatsoße? Nenne vier.

4/4

z. B.: Pflanzenöl, Essig, Senf, Jodsalz, Pfeffer, Joghurt

10. Wer macht die Chefkochprobe richtig? Kreuze an.

2/2



Du hast 50 Punkte erreicht.



Ort, Datum

Unterschrift der Lehrerin / des Lehrers

3949/2021

Herausgeberin:
 Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
 Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
 Deichmanns Aue 29
 53179 Bonn
 Telefon: 0228-6845-0
 www.ble.de, www.bzfe.de

Text: Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
Illustrationen: Dorothea Tust, 50677 Köln
Fotos: © P. Meyer (Butter, Paprika, Käsebröt),
 K. Arras (übrige) - BLE
Grafik: Arnout van Son, 53347 Alfert
Druck: Kern GmbH
 In der Kolling 120
 66450 Bexbach

Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.
 Nachdruck und Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,
 Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
 Alle Angaben erfolgen ohne Verpflichtung oder Garantie der BLE. Sie übernimmt keine
 Haftung für eventuell vorhandene Unrichtigkeiten.
 5. Auflage



Lügendgeschichten

Irgendjemand verbreitet Lügendgeschichten über Kater Cook. Dabei legt er immer so großen Wert auf gute Laune beim Essen. Deshalb kann hier nicht alles stimmen, was behauptet wird. Was ist richtig? Kreuze an.



hilft beim Tischdecken.



fängt sofort an, wenn er sich bedient hat.

... meckert nicht übers Essen.



ist beim Essen stumm.

steht erst auf, wenn alle fertig sind.



isst mit dem eigenen Besteck direkt aus der Schüssel.



erzählt gern lustige Sachen beim Essen.



nimmt sich immer die größte Portion.

... greift über den ganzen Tisch.

... hilft nicht beim Abräumen.



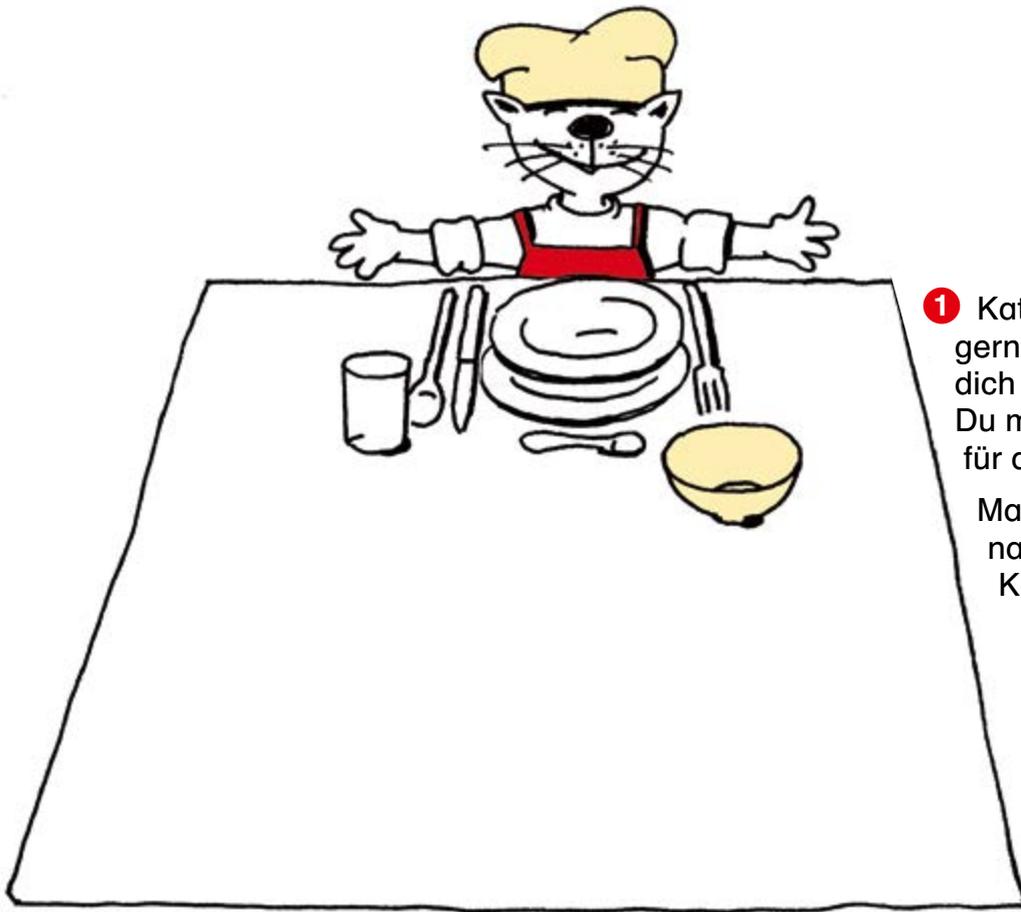
spricht gern mit vollem Mund.

... probiert nur das, was er kennt.

... wendet sich ab und niest in die Armbüge.

... meckert oft übers Essen.

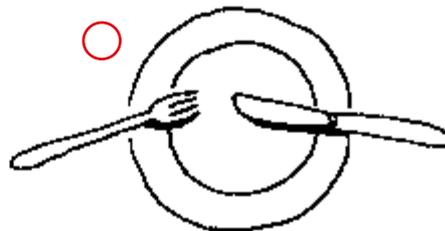
Messer rechts, Gabel links



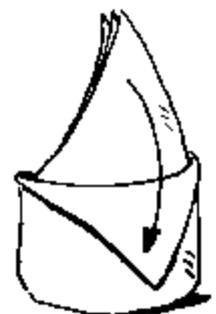
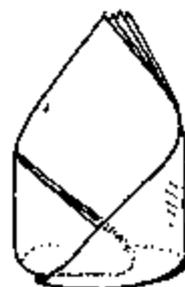
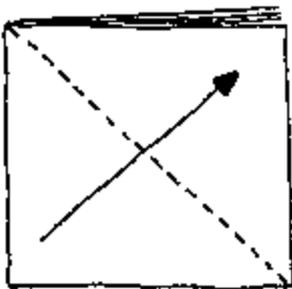
- 1** Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken.

Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

- 2** Kater Cook ist pappsatt. Doch verflixt! Wie soll er sein Besteck legen? So oder so?



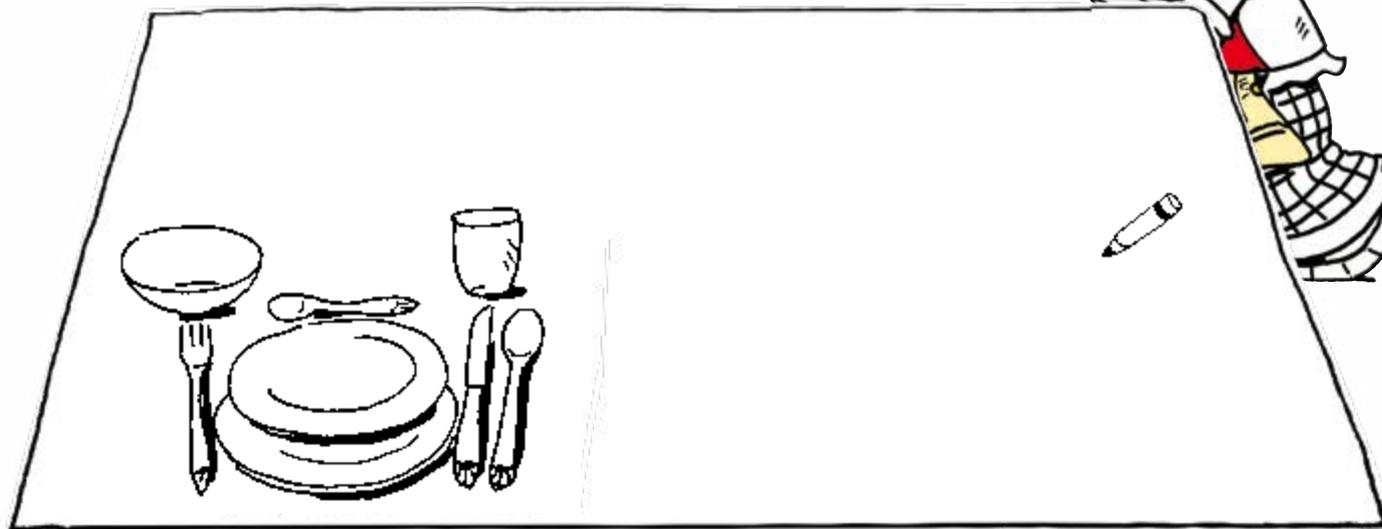
- 3** Kannst du diese Serviette falten? Probiere es aus.





Messer rechts, Gabel links

- 1 Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich neben ihn und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.



- 2 Decke zu Hause für deine Familie oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Beschreibe, wie du es gemacht hast. Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.



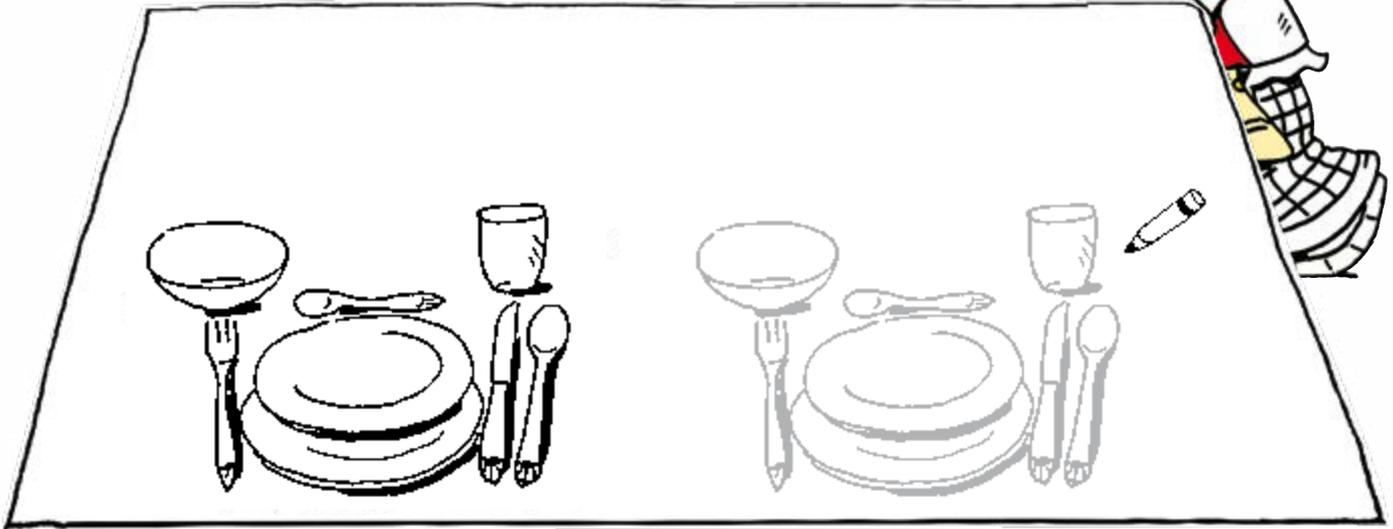
Zuerst stelle ich den Teller auf den Tisch. Der _____ steht daumenbreit von der _____ entfernt. Das bedeutet zwischen Teller und Tischkante passt mein _____. Das Messer lege ich nach _____. Die Messerschneide zeigt nach _____. _____ lege ich nach links. Der Esslöffel liegt rechts _____ dem Messer. Der Teelöffel liegt quer oberhalb des Tellers mit _____ nach rechts. Das Glas steht rechts _____ des Tellers. _____ steht links oberhalb des Tellers. Fertig ist der gedeckte Tisch.



Messer rechts, Gabel links



- 1 Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich neben ihn und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.



- 2 Decke zu Hause für deine Familie oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Beschreibe, wie du es gemacht hast. Schreibe die passenden Wörter in die Lücken.



Zuerst stelle ich den Teller auf den Tisch. Der Teller steht daumenbreit von der Tischkante entfernt. Das bedeutet zwischen Teller und Tischkante passt mein Daumen. Das Messer lege ich nach rechts. Die Messerschneide zeigt nach innen. Die Gabel lege ich nach links. Der Esslöffel liegt rechts neben dem Messer. Der Teelöffel liegt quer oberhalb des Tellers mit dem Griff nach rechts. Das Glas steht rechts oberhalb des Tellers. Das Schälchen steht links oberhalb des Tellers. Fertig ist der gedeckte Tisch.

Einheit

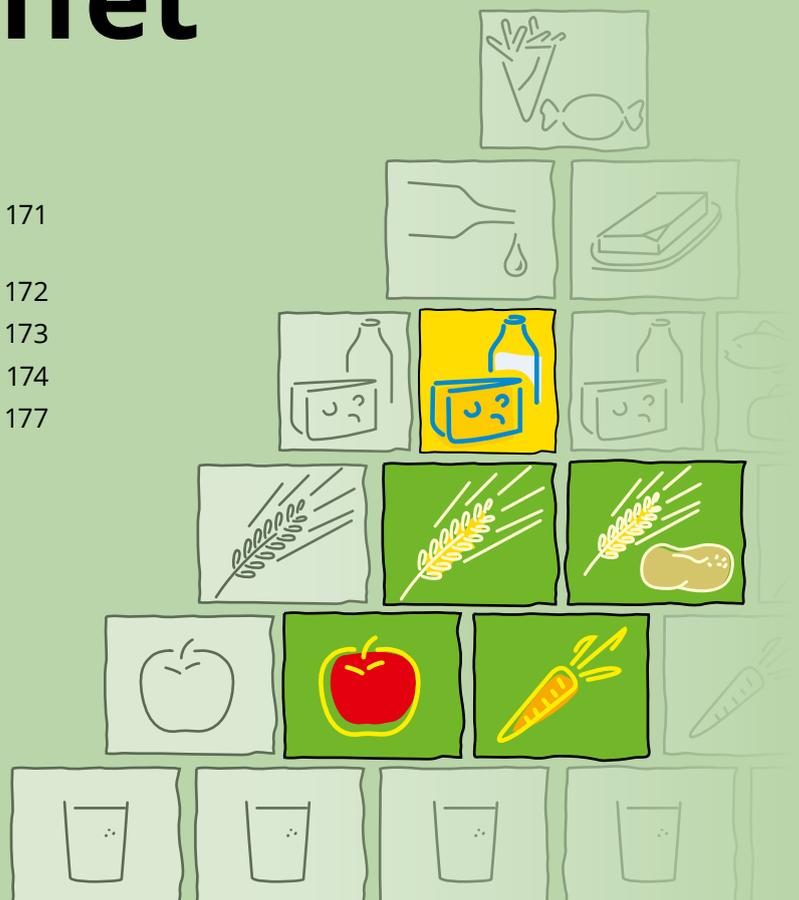
6



Praktische Prüfung - Kaltes Büffet

Inhalt

Kompetenzen und Unterrichtsskizze	171
Fachinformationen und methodisch-didaktische Hinweise	172
Unterrichtsvorbereitung	173
Unterrichtsverlauf	174
Materialien	177



Heute ist der große Tag: Die Kinder zeigen, was sie gelernt haben, und bewirten ihre Gäste. Sie bereiten ein kaltes Büfett zu, decken und schmücken die Tische, um dann gemeinsam das Essen zu genießen. Dabei erfahren die SuS über begeisterte und zufriedene Gäste eine besondere Wertschätzung für das Erlernete.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können einfache Gerichte selbstständig zubereiten und ein Büfett aufbauen,
- kennen die Regeln fürs Tischdecken und decken richtig ein,
- erkennen, dass leckeres Essen, Tischschmuck und ein gutes Miteinander bei Tisch eine schöne Essatmosphäre schaffen und handeln danach.

PHASE	INHALTE	METHODE	ZEIT
3 bis 4 Tage vor Einheit 6	Mitbringaufträge für Einheit 6 verteilen	Klassengespräch	
1. Praktische Prüfung	Station 1: Küchenpraxis	Arbeitsplatz einrichten Speisen zubereiten Tische reinigen Büfett aufbauen	Partnerarbeit 35 min
	Station 2: Ess-/ Tischkultur	Arbeitsblätter bearbeiten Tische eindecken Servietten falten	Einzelarbeit 35 min
2. Gäste bewirten und gemeinsam essen	Gäste empfangen und gemeinsam essen oder eine andere Klasse mit der Hälfte der Speisen „beliefern“ und getrennt voneinander essen	Übung	20 min
3 bis 4 Tage nach Einheit 6	Lösungen der schriftlichen Prüfung besprechen Führerscheine und Auszeichnungen verleihen	Klassengespräch	15 min

© Fotos: G. Maschkowski; B. Nisi – BLE



So wird ein Büfett aufgebaut

Sicherlich haben die Kinder Büfett schon mal im Urlaub oder bei größeren (Familien-)Feiern erlebt. Sie mögen die Auswahl und vor allem, dass sie sich selbst bedienen und entscheiden können, was auf ihrem Teller landet. Vielleicht haben sie dort aber auch weniger gute Erfahrungen gesammelt, beispielsweise das große Gedränge oder leere Schüsseln, weil andere übermäßig zugegriffen haben.

Die folgenden Tipps helfen, damit das Essen am Büfett allen Freude bereitet:

- Speisen so aufbauen, dass die Gäste von rechts nach links am Tisch vorbeigehen und sich mit der rechten Hand bedienen können. Also erst die Vorspeise (Knabbergemüse mit Quark), dann die Hauptspeise (Brotgesichter und Nudelsalate) und zum Schluss der Nachtisch (Obstsalate).
- Geschirr und Besteck gehören normalerweise auch auf den Büfettisch. In der praktischen Prüfung ist das anders: Hier zeigen die SuS, dass sie den Tisch decken können, und die Gäste gehen mit dem eingedeckten Teller zum Büfett.
- Büfett dezent dekorieren. Ein schlichter und niedriger Tischschmuck, eine schöne Schüssel oder die lustigen Brotgesichter genügen als Blickfang. Brennende Kerzen oder Blumenvasen können die Gäste bei der Selbstbedienung stören.
- Aufsteller mit den angebotenen Speisen sind dekorativ und helfen bei der Wahl.
- Das Büfett offiziell mit einer kleinen Ansprache eröffnen.
- Die Gäste stellen sich rechts neben dem Büfett auf und bedienen sich nacheinander.
- Nicht drängeln und kleine Portionen nehmen, damit alle etwas bekommen und auf dem Teller keine Reste bleiben.

Praktische Prüfung in zwei Räumen

Für die praktische Prüfung wurde die Klasse bereits in zwei Gruppen aufgeteilt und arbeitet jetzt abwechselnd an zwei Stationen. Dafür brauchen Sie zwei Räume:

Raum 1: Hier bereiten die Kinder ihre Speisen zu.

Raum 2: Hier essen die Kinder. Für das gemeinsame Essen mit den Gästen sollte der Raum möglichst groß sein, z. B. die Mensa oder Aula.

Gruppe 1 bereitet die Nudelsalate und Obstsalate zu, Gruppe 2 stellt Brotgesichter und Knabbergemüse mit Schnittlauchquark her. Nach 35 Minuten wechseln die Gruppen die Räume.

Ausführliche Informationen zum Ablauf der praktischen Prüfung und auch Hinweise zur Bewertung finden Sie auf S. 152 f.



© Fotos: ▲▲▲ P. Meyer
▲▲ G. Maschowski – BLE

IM VORFELD

2 Räume organisieren:

Ein Raum für die Zubereitung der Speisen und ein größerer Raum für das gemeinsame Essen.

3 BIS 4 TAGE VOR DER EINHEIT

- **M03 M04** 1 bis 2 Helferinnen und Helfer ansprechen und Helferinformation und Hygieneregeln zum Durchlesen und Unterschreiben mitgeben.
 - Mitbringaufträge an die SuS verteilen. Bei 32 (24) SuS erhalten:
 - 4 (3) Paare **M49** Mitbringauftrag: Kunterbunter Nudelsalat mit Käse oder Salatgurke
 - 4 (3) Paare **M50** Mitbringauftrag: Frischer Obstsalat
 - 6 (4) Paare **M51** Mitbringauftrag: Lustige Brotgesichter
 - 2 (2) Paare **M52** Mitbringauftrag: Knabbergemüse und Schnittlauchquark
- Die Zweiergruppen einigen sich untereinander, wer welche Materialien mitbringt.
Für die Prüfung gibt es eigene Mitbringaufträge, u. a. wegen des zweiten Gedeckes für den Gast.

MITBRINGLISTEN FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Kopiervorlagen

Alle Materialien **in rot** finden Sie im Schülerheft.

Pyramiden-Poster

M20 Startklar?

M13 Fertig?

Bei 32 (24) SuS für die Arbeitsplätze

4x (4x) **M29** Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

4x (2x) **M27** Rezept: Frischer Obstsalat

6x (4x) **M14** Rezept: Lustige Brotgesichter

2x (2x) **M23** Rezept: Schnittlauchquark

Kopien für die Mappen der SuS

M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein

M54 Im Gemüsedschungel

M55 Suchsel

Differenzierungen, Lösungen

M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein

M54 Lösung: Im Gemüsedschungel

M55 Lösung: Suchsel

M55 Suchsel

M55 Lösung: Suchsel

Weiteres Material

- 2 kleine Eimer, Spülmittel
- ggf. abwaschbare Tischdecken
- Haargummis, Pflaster
- im Waschraum: Seife, Einweghandtücher, Nagelbürste
- Frischhaltefolie oder Deckel zum Abdecken der Speisen
- evtl. Tisch- und Büfettdekoration
- evtl. für Klasse und Gäste gleiche Servietten
- evtl. Tischdecken zum Eindecken der Tische. Alternativ bringt jede/r Schüler/-in 2 Tischsets oder 2 große Servietten mit.
- Wasser für Gäste und Kinder

Wird mehr als ein Gast pro Kind bewirtet, müssen die Lebensmittelmengen entsprechend erhöht werden.



1. Praktische Prüfung

35 min/Station, insgesamt 70 min

SuS zeigen, was sie gelernt haben. Sie machen alle Vor- und Aufräumarbeiten selbstständig, arbeiten nach Rezept und bauen das Büffet auf.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Station 1: Küchenpraxis in Partnerarbeit unter Aufsicht der Lehrkraft:

SuS bereiten paarweise ihr Rezept selbstständig zu.

- Gruppe 1 macht Nudelsalate und Obstsalate, damit sie durchziehen können. Anschließend decken die Kinder ihre Salate ab und lagern sie bis zum Verzehr kühl, z. B. im Kühlschrank im Lehrerzimmer.
- Gruppe 2 stellt Brotgesichter und Knabbergemüse mit Schnittlauchquark her. Die Paare, die für die Brotgesichter zuständig sind, geben übrig gebliebenes Gemüse an die Zweiergruppen weiter, die Schnittlauchquark herstellen. Diese beginnen mit dem Quark. Anschließend schneiden sie noch zwei Möhren oder eine rote Paprika sowie eine Salatgurke zum Knabbern klein. Dann arrangieren sie das gesamte Gemüse zu einer gemischten Rohkostplatte.
- SuS räumen auf und reinigen ihren Arbeitstisch.

Station 2: Ess-/Tischkultur unter Aufsicht von ein bis zwei Helfern:

SuS bearbeiten die Arbeitsblätter. Alle beginnen mit M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein.

Tipp: Als Hilfe für M54 „Im Gemüsedschungel“ das Gemüse-Memo D21 bereithalten.

Tische in einer Raumhälfte eindecken; Büfettisch herrichten:

Nach etwa 20 Minuten unterbrechen die Helferinnen und Helfer die Einzelarbeit. SuS stellen die Tische fürs Essen und Büfett bereit und decken sie ein. Sie falten zwei Servietten und dekorieren die Tische. Auf jeden eingedeckten Tisch kommt eine Wasserflasche.

Nach etwa 35 Minuten wechseln die Kinder an die andere Station.

Tipp: Zunächst nur die Tische in der einen Raumhälfte eindecken lassen. So kann die zweite Gruppe später ihre Arbeitsblätter an den restlichen freien Tischen bearbeiten.

Haben beide Gruppen ihre Tische eingedeckt, bauen sie gemeinsam das Büfett auf: rechts stehen die Rohkoststeller mit Quark, in der Mitte die Brotgesichter und Nudelsalate, ganz links die Obstsalate.

MATERIAL: STATION 1

Arbeitsgeräte und Lebensmittel entsprechend den Rezepten

Frishaltefolie oder Deckel zum Abdecken der Speisen

Für Gruppe 1:

M29 Rezept: Kunterbunter Nudelsalat

M27 Rezept: Frischer Obstsalat

Für Gruppe 2:

M14 Rezept: Lustige Brotgesichter

M23 Rezept: Schnittlauchquark



MATERIAL: STATION 2

Wasser für Gäste und Kinder

Geschirr und Besteck entsprechend der Mitbringaufträge

2 Tischsets, große Servietten (als Essunterlage) oder Tischdecken

Tischdekoration nach Wunsch

M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein

M54 Im Gemüsedschungel

M55 Suchsel



DIFFERENZIERUNGEN, LÖSUNGEN

M53 Meine Meinung zum Ernährungsführerschein

M54 Lösung: Im Gemüsedschungel

M55 Lösung: Suchsel

M55 Suchsel

M55 Lösung: Suchsel

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Variante 1 „Mit Eltern gemeinsam essen“ und

Variante 2 „Mit Partnerklasse in 2 Klassenzimmern essen“:

Gäste empfangen. Jedes Kind führt seinen Gast zum eingedeckten Sitzplatz.

Ein Su begrüßt im Namen der Klasse die Gäste, präsentiert das Büfett und stellt die selbst gemachten Speisen vor.

SuS und Gäste gehen mit ihrem Essteller zum Büfett und bedienen sich.

Wenn alle wieder sitzen, erfolgt das Starritual zum Essen. Auf die Hauptspeise folgt der Obstsalat; die Dessertschalen stehen auf den Tischen bereit.

Statt der Selbstbedienung am Büffet können jeweils 2 SuS mit einer der Speisen herumgehen und ihre Gäste bedienen.

Gemeinsam reflektieren: Wie schmeckt es Ihnen/euch? Schmecken alle Nudelsalate gleich? Die Kinder animieren, die Speisen zu Hause zu üben und neue Rezepte auszuprobieren.

Variante 3: In Partnerklasse servieren

Die Köchinnen und Köche bringen die Hälfte ihrer Speisen in die Paten- oder Parallelklasse und stellen ihre Gerichte vor. Dann verabschieden sie sich. Wichtig ist, dass sie später ein Feedback zu den gelieferten Speisen bekommen.

Nach dem offiziellen Ende des Essens: SuS stellen das schmutzige Geschirr zusammen und der Spüldienst der Klasse spült es. **Oder:** Die Kinder räumen das schmutzige Geschirr weg, um es zu Hause zu spülen.

Führerscheinmappen oder Schülerhefte der SuS einsammeln, um sie in die Bewertung einfließen zu lassen.

MATERIAL

Büfett mit den Speisen der Kinder

© Fotos: P. Meyer, B. Nisi - BLE



Verleihung der Ernährungsführerscheine

Klassengespräch (15 min)

Die SuS erhalten die Ernährungsführerscheine 3 bis 4 Tage nach der praktischen Prüfung.

HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Prüfungsfragen besprechen:

Hier ist Gelegenheit, letzte Unklarheiten zu beseitigen und die Theorie zusammenfassend zu reflektieren, u.a. auf der Basis des Reflexionsbogens M53 „Meine Meinung zum Ernährungsführerschein“.

Führerscheindokumente übergeben:

Jedes Kind erhält seinen mit Stempel und Ihrer Unterschrift versehenen Ernährungsführerschein. Motivieren Sie die Kinder, das Gelernte möglichst oft zu Hause anzuwenden, beim Tischdecken zu helfen, für die Familie die erprobten Rezepte nachzukochen und Neues auszuprobieren. Beim Umgang mit elektrischen Geräten, Herd und Backofen muss jedoch unbedingt ein Erwachsener helfen.

Klassenfoto auf dem Pyramiden-Poster aufkleben:

Machen Sie ein Foto von den stolzen Führerscheinbesitzer. Ein Foto in der Größe 15 x 20 cm passt genau auf die ‚neutrale‘ Kindergruppe auf dem Poster und dokumentiert den Erfolg der Klasse. Wenn das Poster längere Zeit im Klassenraum hängen bleibt, werden die Kinder auch nach dem Ernährungsführerschein immer wieder an die Rezepte und ihr Können erinnert.

Hinweis zur Digitalen Version:

Den Prüfungsfragebogen gibt es in drei Varianten:

- hochwertige Papierversion: DIN A3 geklappt, 10er Packs bestellbar unter www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 3949
- PDF selbst ausdrucken: doppelseitig in Farbe, 2 x DIN A4
- PDF ausfüllen lassen am Tablet

Das Führerscheindokument gibt es zwei Varianten:

- hochwertige Papierversion: 10er Packs bestellbar unter www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 3948
- PDF zum selbst ausdrucken: doppelseitig in Farbe

Das Poster können Sie auf DIN A3 bunt ausdrucken.

MATERIAL:

- M46 Lösung: Prüfungsfragebogen
- bewertete Prüfungsfragebögen
- Führerscheine
- Pyramiden-Poster
- Klassenfoto



© Fotos: H. Südhaus - BLE

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____



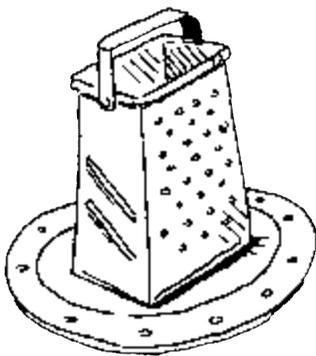
**Für mich selbst
bringe ich mit:**

Wir machen kunterbunte Nudelsalate

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 2 Frühstücksteller
- 2 Gabeln
- 2 Tafelmesser
- 2 Teelöffel
- 2 Schälchen
- 2 Becher oder Gläser
- 2 Tischsets oder große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**



- 1 mittelgroße Salatschüssel (für 4 Portionen Nudelsalat)
- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 1 Sparschäler
- 1 Standreibe und 1 tiefen Teller
- 1 Glas mit Schraubverschluss (zum Schütteln der Salatsoße)
- 1 Esslöffel
- 1 Teelöffel
- 1 Salatbesteck
- 1 saubere Küchenschere
- gekochte** Spiralnudeln aus 250 g Rohware
- 12 Kirschtomaten
- 100 g Käse (Gouda), in dicken Scheiben **oder** 1 halbe Salatgurke
- 4 Möhren
- 5 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Senf
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 halbes Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)

Name: _____

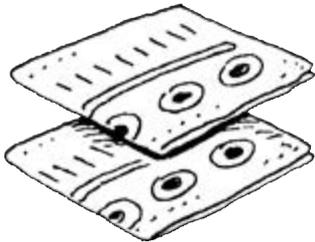
Nächste Führerscheinstunde: _____



Wir machen frische Obstsalate

Kreuze an!

**Für mich selbst
bringe ich mit:**



- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 2 Frühstücksteller
- 2 Gabeln
- 2 Tafelmesser
- 2 Teelöffel
- 2 Schälchen
- 2 Becher oder Gläser
- 2 Tischsets oder große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**



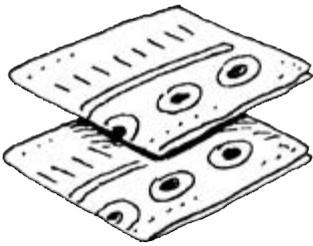
- 1 Abfallschüssel
- 1 mittelgroße Salatschüssel (für 4 Portionen Obstsalat)
- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Zitronenpresse
- 1 Esslöffel
- 1 großer Löffel
- 1 Apfel
- 1 Hand voll _____
- 1 Hand voll _____
- 1 Hand voll _____
- 1 Zitrone
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____



**Für mich selbst
bringe ich mit:**



Wir machen lustige Brotgesichter

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 1 Tafelmesser
- 2 Frühstücksteller
- 2 Gabeln
- 2 Tafelmesser
- 2 Teelöffel
- 2 Schälchen
- 2 Becher oder Gläser
- 2 Tischsets oder große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 1 Sparschäler
- 1 großer Teller (für geschnittenes Gemüse)
- 1 saubere Küchenschere
- 1 großer Essteller oder Platte (für 4 Brotgesichter)
- 4 Scheiben fein gemahlene Vollkornbrot
- 1 Packung (200 g) Frischkäse
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- 1 viertel Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)

Name: _____

Nächste Führerscheinstunde: _____



Für mich selbst
bringe ich mit:

Wir machen Knabbergemüse und Schnittlauchquark

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Schneidebrett
- 1 Küchenmesser
- 2 Teelöffel (für die Chefkochprobe)
- 2 Frühstücksteller
- 2 Gabeln
- 2 Tafelmesser
- 2 Teelöffel
- 2 Schälchen
- 2 Becher oder Gläser
- 2 Tischsets oder große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten
- 1 Beutel (für schmutzige Arbeitsgeräte und Geschirr)

Für meine Gruppe
bringe ich mit:



- 1 Abtropfsieb mit 1 Schüssel
- 1 Abfallschüssel
- 1 Sparschäler
- 1 großer Teller oder 1 Platte (für geschnittenes Gemüse)
- 1 kleine Schüssel (für 250 g Quark)
- 1 Esslöffel
- 1 Schneebesen
- 1 saubere Küchenschere
- 1 rote Paprika **oder** 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 250 g Magerquark
- 5 EL Milch
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 halber Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Meine Meinung zum Ernährungsführerschein



1 Was hat dir am Ernährungsführerschein besonders gut gefallen?

2 Was hat dir nicht gefallen?

3 Was hast du für dich Wichtiges gelernt?

4 Was isst du jetzt lieber als vorher?

5 Was hat dir am besten geschmeckt?

6 Welche Rezepte hast du zu Hause nachgekocht?

7 Was möchtest du gerne zu Hause noch kochen?

8 Kater Cook hat Familie Fruchtig besucht.
Was hat er geschenkt bekommen?
Male dein Lieblingsobst.





Meine Meinung zum Ernährungsführerschein



1 Mir hat am Ernährungsführerschein besonders gut gefallen, dass _____

2 Mir hat nicht gefallen, dass _____

3 Ich habe gelernt, dass _____

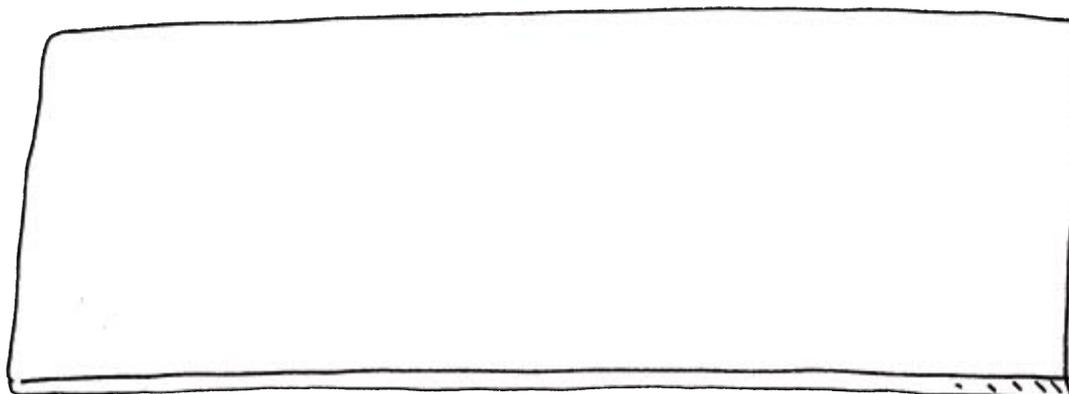
4 Ich esse jetzt lieber _____ als vorher.

5 Mir hat _____ am besten geschmeckt.

6 Diese Rezepte habe ich zu Hause nachgekocht:

7 Diese Rezepte möchte ich gerne noch zubereiten:

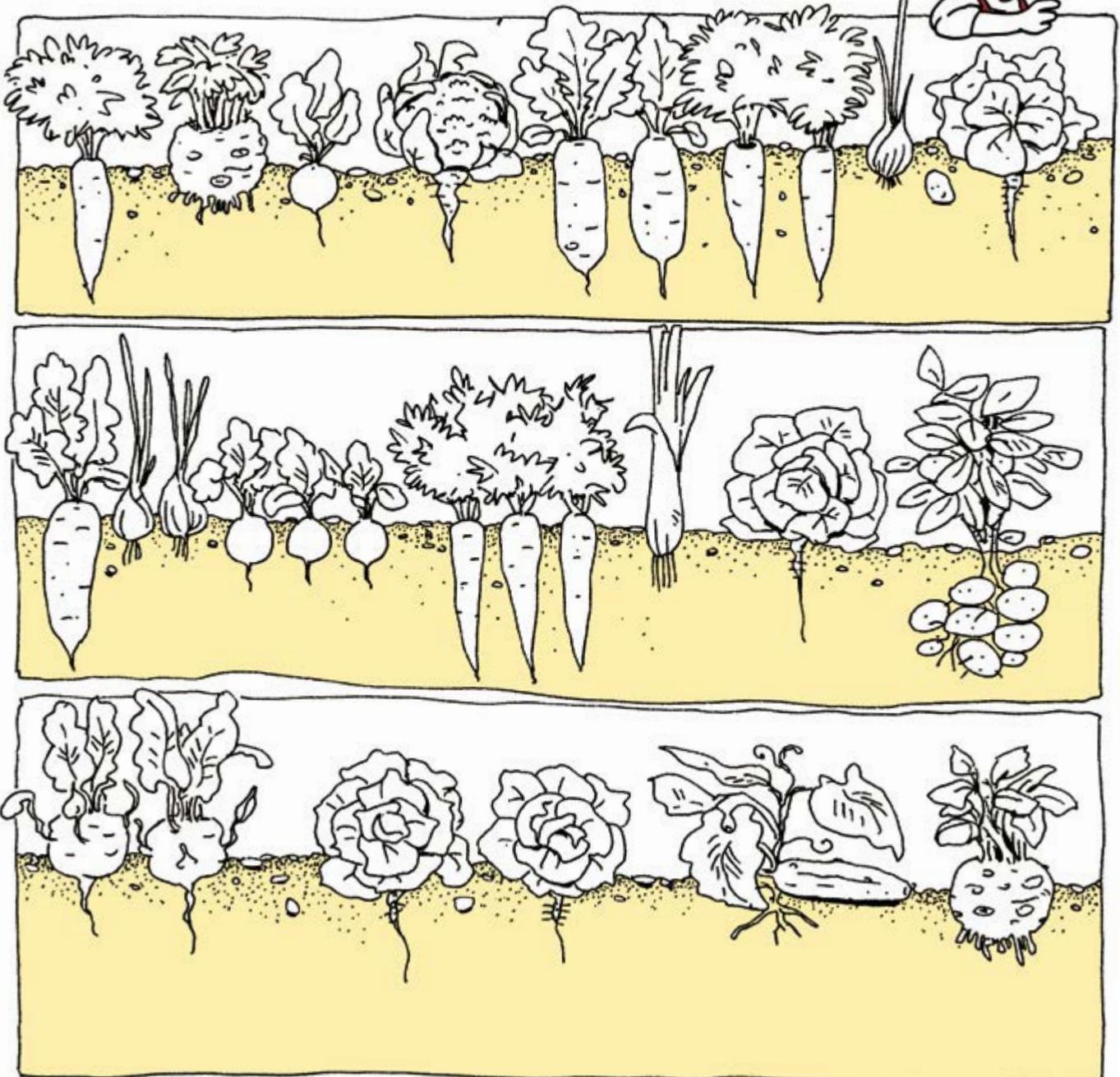
8 Male dein Lieblingsobst.



Im Gemüsedschungel

1 Welche Gemüsearten kommen nur einmal vor?

Donnerwetter, wer hätte das gedacht!



Idee: Flohkiste

2 Welches Gemüse erkennst du?
Überlege genau: Wo wächst der essbare Teil: über oder unter der Erde?
Schreibe das Gemüse in die richtige Zeile.

oben _____

unten _____



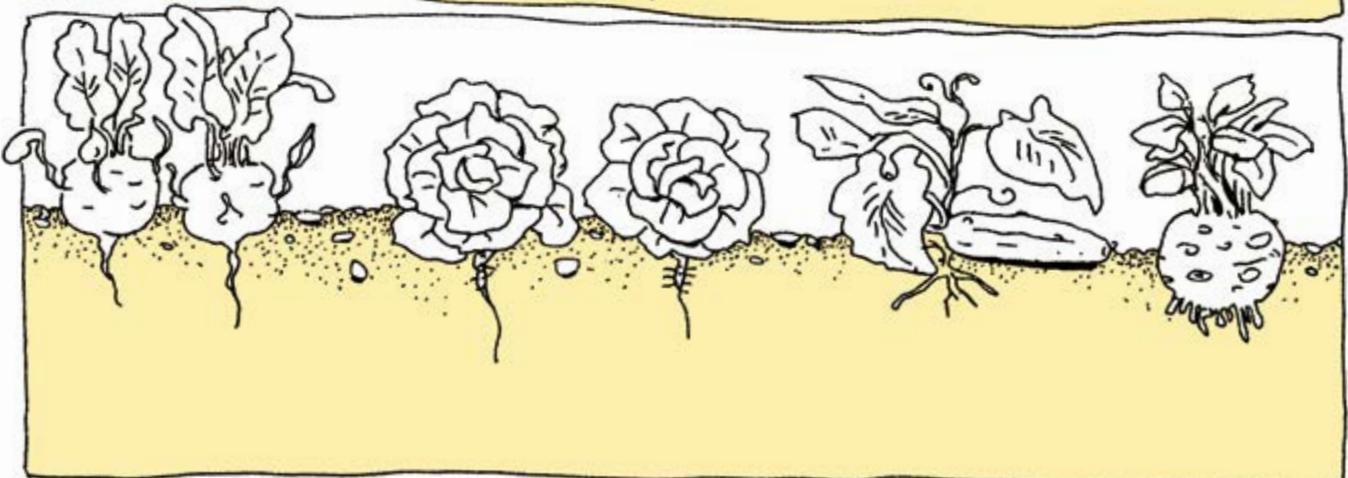
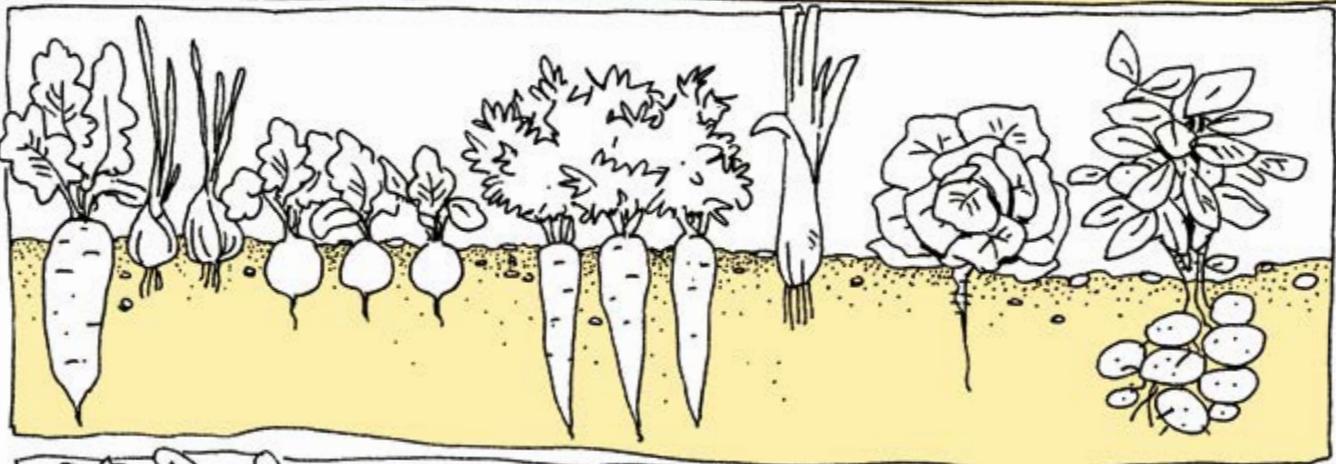
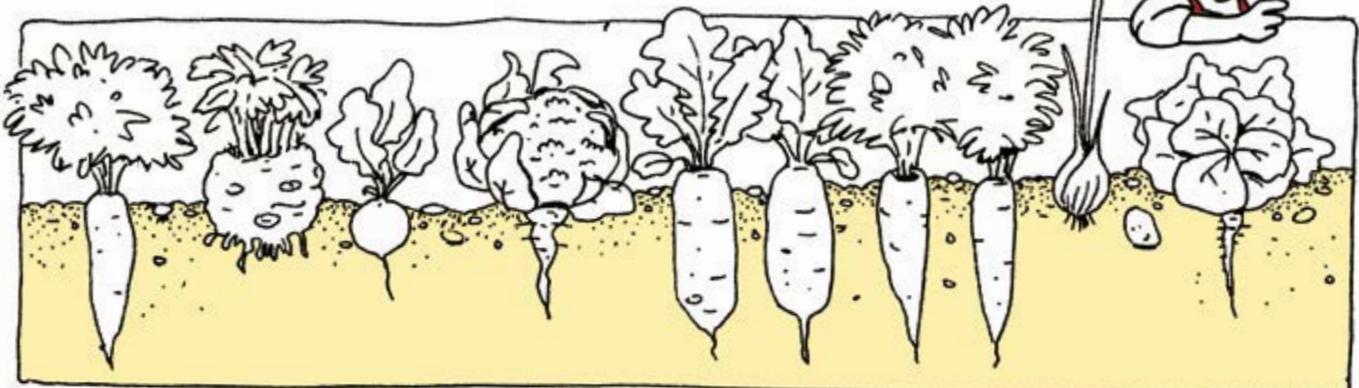
Im Gemüedschungel



1 Welche Gemüsearten kommen nur einmal vor?

Kartoffel, Blumenkohl, Gurke, Lauch

Donnerwetter,
wer hätte das
gedacht!



Idee: Flohkiste

2 Welches Gemüse erkennst du?

Überlege genau: Wo wächst der essbare Teil: über oder unter der Erde?

Schreibe das Gemüse in die richtige Zeile.

oben

Kohlrabi, Blumenkohl, Salat, Gurken, Lauch

unten

Möhren, Sellerie, Radieschen, Rettich, Kartoffeln, Zwiebeln



Suchsel

- 1 Hier sind 10 Arbeitsgeräte und 15 Zutaten versteckt. Kannst du sie finden?
Lies von oben nach unten und von links nach rechts.
Kreise sie ein.



S	A	L	A	T	A	B	E	Z	I	T	R	O	N	E
A	B	T	R	O	P	F	S	I	E	B	L	A	U	S
R	F	O	S	U	F	A	T	R	I	B	O	L	D	E
B	A	N	A	N	E	L	O	R	B	E	S	I	E	K
I	L	O	L	A	L	R	M	R	A	P	S	Ö	L	Ü
R	L	V	Z	O	R	M	A	F	I	E	T	O	N	C
N	S	A	L	U	T	E	T	G	Q	U	A	R	K	H
S	C	H	N	E	E	B	E	S	E	N	N	O	S	E
C	H	R	A	B	I	S	C	H	I	E	D	A	B	N
K	Ü	C	H	E	N	M	E	S	S	E	R	L	O	S
A	S	M	A	R	M	I	S	L	P	S	E	T	S	C
L	S	I	E	R	U	B	G	I	A	M	I	L	C	H
M	E	S	S	B	E	C	H	E	R	E	B	Ö	H	E
A	L	S	E	T	W	A	H	R	S	M	E	F	I	R
R	U	D	N	F	Ü	N	S	E	C	X	Q	F	U	E
A	A	M	F	B	I	I	E	R	H	Y	U	E	M	B
G	U	R	K	E	I	L	N	K	Ä	S	E	L	Ö	O
W	I	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	T
E	S	E	N	S	C	H	N	B	E	S	S	S	R	E
S	C	H	N	E	I	D	E	B	R	E	T	T	E	H



- 2 Schreibe die Wörter auf.

Arbeitsgeräte:

Zutaten:



Suchsel

- 1 Hier sind 10 Arbeitsgeräte und 15 Zutaten versteckt. Kannst du sie finden? Lies von oben nach unten und von links nach rechts. Kreise sie ein.



S	A	L	A	T	A	B	E	Z	I	T	R	O	N	E
A	B	T	R	O	P	F	S	I	E	B	L	A	U	S
R	F	O	S	U	F	A	T	R	I	B	O	L	D	E
B	A	N	A	N	E	L	O	R	B	E	S	I	E	K
I	L	O	L	A	L	R	M	R	A	P	S	Ö	L	Ü
R	L	V	Z	O	R	M	A	F	I	E	T	O	N	C
N	S	A	L	U	T	E	T	G	Q	U	A	R	K	H
S	C	H	N	E	E	B	E	S	E	N	N	O	S	E
C	H	R	A	B	I	S	C	H	I	E	D	A	B	N
K	Ü	C	H	E	N	M	E	S	S	E	R	L	O	S
A	S	M	A	R	M	I	S	L	P	S	E	T	S	C
L	S	I	E	R	U	B	G	I	A	M	I	L	C	H
M	E	S	S	B	E	C	H	E	R	E	B	Ö	H	E
A	L	S	E	T	W	A	H	R	S	M	E	F	I	R
R	U	D	N	F	Ü	N	S	E	C	X	Q	F	U	E
A	A	M	F	B	I	I	E	R	H	Y	U	E	M	B
G	U	R	K	E	I	L	N	K	A	S	E	L	Ö	O
W	I	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	T
E	S	E	N	S	C	H	N	B	E	S	S	S	R	E
S	C	H	N	E	I	D	E	B	R	E	T	T	E	H



- 2 Schreibe die Wörter auf.

Arbeitsgeräte:

- Küchenmesser, Abtropfsieb,
- Sparschäler, Löffel,
- Schneidebrett, Schneebesen,
- Messbecher, Abfallschüssel,
- Küchenschere, Standreibe

Zutaten:

- Nudeln, Tomate, Apfel, Rapsöl,
- Zitrone, Banane, Milch, Salz,
- Schnittlauch, Senf, Gurke,
- Salat, Käse, Quark, Möhre



Suchsel

1 Hier sind 10 Arbeitsgeräte und 15 Zutaten versteckt. Kannst du sie finden? Mache ein Kreuz bei allen Arbeitsgeräten und male die Kreise bei den Zutaten farbig aus.



2 Schreibe 5 Arbeitsgeräte und 5 Zutaten auf.

Arbeitsgeräte:

Zutaten:



Suchsel



1 Hier sind 10 Arbeitsgeräte und 15 Zutaten versteckt. Kannst du sie finden? Mache ein Kreuz bei allen Arbeitsgeräten und male die Kreise bei den Zutaten farbig aus.



2 Schreibe 5 Arbeitsgeräte und 5 Zutaten auf.

Arbeitsgeräte:

Küchenmesser, Abtropfsieb,

Sparschäler, Löffel,

Schneidebrett, Schneebesen,

Messbecher, Abfallschüssel,

Küchenschere, Standreibe

Zutaten:

Nudeln, Tomate, Apfel, Rapsöl,

Zitrone, Banane, Milch, Salz,

Schnittlauch, Senf, Gurke,

Salat, Käse, Quark, Möhre

الاسم: _____

الآباء الأعزاء،

سيقوم فصلنا في الأسابيع القادمة بعمل الرخصة الغذائية. وسنقوم سوياً مع كاتر كوك بإعداد وجبة إفطار لذيذة ووجبات صغيرة ثم نقوم بالأكل مع بعضنا البعض.

سيعرف الأطفال الكثير عن الطعام والشراب المتوازين، وسيتدربون على التعامل مع المواد الغذائية وأجهزة المطبخ.

وهذا ما يحتاجه طفلكم في حصة التدريب العملي:

مريلة مطبخ ومنشفين للأطباق.

يرجى غسلهم بعد كل حصة تدريبية للرخصة الغذائية.

جميع الأشياء المحددة في القائمة الخاصة بما سيجلبه طفلكم معه. يرجى تعبئة

سكين المطبخ بشكل آمن، على سبيل المثال في علبة بلاستيكية.

صورة ضوئية لمستند الرخصة.

يرجى أن تساعدوا طفلكم في حزم كل الأشياء وإحضارها معه. سنحتاج في

بعض الحصص مساعدات ومساعدين. لا تحتاجون أن تكونوا طباطخين محترفين!



هذا ما ينتظركم:

التاريخ والوقت:

خضراوات مقددة

سلطة معكرونة متعددة الألوان

كوارك شليمر فواكه

أطباق بطاطس ساخنة

اختبار عملي

مع أطيب التحيات



اسم الطفل _____

تلقيت المعلومات الخاصة بالرخصة الغذائية.

هل طفلك لا يتحمل بعض المواد الغذائية؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي؟

أرغب في المساعدة في الحصة. نعم، بتاريخ _____ لا

التاريخ، التوقيع

Sayın velilerimiz,

önümüzdeki haftalarda sınıfımız beslenme eğitimine katılacaktır. Çocuklar, Kater Cook ile birlikte lezzetli bir kahvaltı ve birde yemekler hazırlayıp sonra da hep beraber bunları yiyecek.

Çocuklar dengeli beslenmeyi, yeme ve içme ile ilgili çok şey keşfedecekve ayrıca gıdaları ve mutfak cihazlarını kullanmayı öğrenecek.

Uygulama dersinde çocuğunuz için gerekli olanlar:

- Bir mutfak önlüğü ve iki tane kurulama bezi.
Lütfen her eğitim saatinden sonra yıkayınız.
- Çocuğunuzun listesinde tüm işaretlenmiş olanlar.
Bıçağı lütfen emniyetli bir şekilde paketleyin örn.
bir plastik kabı ile.
- Beslenme sertifikası için bir tane vesikalık.

Lütfen çocuğunuzun tüm malzemeleri paketlemesine ve getirebilmesine yardım edin. Bazı ders saatlerinde yardımcılara ihtiyacımız olacak. Mutfakta uzman olmak zorunda değilsiniz!

Tarih ve saat:

Kütür kütür sebze sefası

Rengarenk makarna salataları

Meyveli quark

Sıcak patates yemekleri

Uygulamalı sınav

Saygılarla



Çocuğunuzun adı _____

Beslenme sertifikası için bilgileri aldım.

Çocuğunuz belirli gıdalara karşı hassasiyeti varmı?Varsa hangilerine karşı? _____

Ders sürecinde yardım etmek istiyorum. evet, _____ tarihinde hayır

Tarih, imza

Дорогие родители,

в течение следующих нескольких недель в нашем классе будет проходить обучение на получение сертификата о здоровом питании. Вместе с Kater Cook мы готовим вкусный завтрак и небольшие блюда, а потом едим их вместе.

Дети смогут много узнать о сбалансированной еде и напитках и поупражняться в работе с продуктами и кухонным оборудованием.

Что нужно вашему ребенку для практических занятий:

- Фартук и два кухонных полотенца.
Пожалуйста, стирайте их после каждого урока.
- Все вещи, которые отмечены в списках того, что нужно взять с собой вашему ребенку. Пожалуйста, надежно упакуйте кухонный нож, например, в пластиковую коробку.
- Фотография паспортного образца для сертификата.

Пожалуйста, помогите ребенку упаковать все вещи и принести их с собой. На некоторых занятиях нам нужны помощники. Вам не обязательно быть профессиональным поваром!



Дата и время:

Аппетитное овощное лакомство

Пестрый салат с лапшой

Нежный фруктовый творожок

Горячие картофельные блюда

Практический экзамен

С наилучшими пожеланиями,



ФИО ребенка _____

Я получил(-ла) информацию касательно сертификата о здоровом питании.

У Вашего ребенка непереносимость определенных продуктов? Если да, то каких? _____

Я хочу помочь в классе. да, (когда) _____ нет

Дата, подпись

Dê û bavên birêz,

di nava heftayên pêşiya me de sinifa me wê îcaza xwarê çê bike. Bi Kater Cook ve emê taştêyeke bi tam û hin xwarinên bi çûk amade bikin û emê bi hev re wan bixwin.

Zarok wê li ser xwarina adî û vexwarinê pirr tiştan fêr bibin û ewê bikaranîna xwarin û alavên mitbaxê bielimin.

Ev ji bo zaroka we di dersa pêkanînê de lazimin:

- bervangek û du destmalên ferefolan: ji kerema xwe piştî her dersa pêkanî wan bişon
- Hemê tiştên ku di lîsteya zaroka we de hatine nîşan kirin: Kêra mitbaxê ji kerema xwe xweşik bipêçin, w.n. di qutîyeke plastîk de.
- Sûretekî biçûk ji bo .pelikê îcazê.

Ji kere ma xwe alîkariya zaroka xwe bikin, ku hemû tiştan amade bikin û bi xwe re bînin. Di hinek dersan de hewcetiya me bi alîkaran re heye. Ne hewce ye ku hûn profesyonelê mitbaxê bin!

Tarix û Saet:

Seleta sebze ya teze

Seletayên cûrbecû yên maqarna

Mastê bi fêkî

Xwarinên papata yên germ

Îmtihana pêkanînê

Bi silavên dilovanî



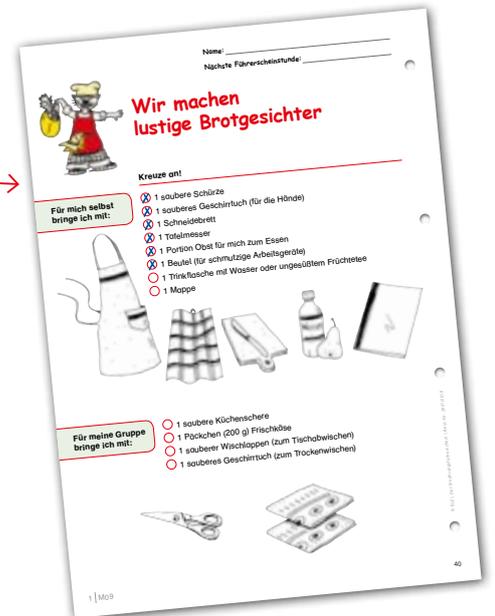
Navê zarok _____

Min agahiya li ser îcaza xwarinê wergirt

Hin xwarin li zaroka we nayên? Eger erê, kîjan? _____

Ez dixwazim beşdarî dersê bibim. erê, tarix _____ na

Tarix, Îmze



Drodzy Rodzice,

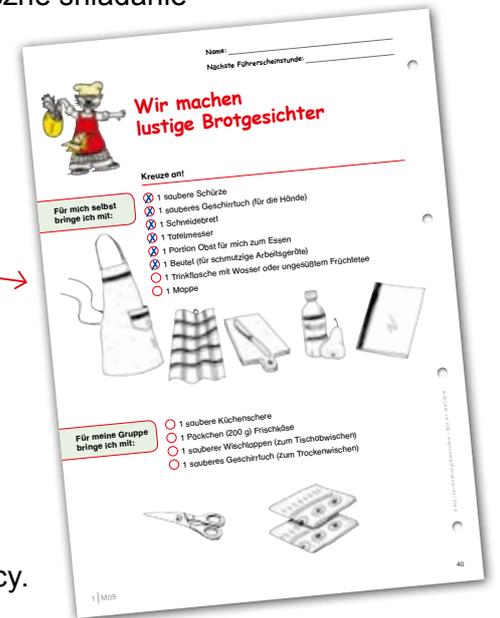
w najbliższych tygodniach nasza klasa uzyska legitymację zdrowego odżywiania. Wspólnie z kocurkiem Cook'iem przygotujemy smaczne śniadanie i proste potrawy, które wspólnie zjemy.

Dzieci dowiedzą się dużo o zrównoważonym odżywianiu i o napojach oraz poćwiczą, jak obchodzić się z produktami spożywczymi i kuchennymi urządzeniami.

Na te praktyczne zajęcia Twoje dziecko będzie potrzebować:

- Jednego fartucha i dwóch ścierek do naczyń.
Prosimy wyprać je po każdym zajęciach.
- Wszystkich rzeczy zaznaczonych na listach rzeczy do przyniesienia. Nóż kuchenny prosimy bezpiecznie zapakować, np. w plastikową puszkę.
- Jednego zdjęcia paszportowego do legitymacji zdrowego odżywiania.

Prosimy pomóc dziecku wszystko zapakować i dostarczyć na zajęcia. Na niektórych zajęciach lekcyjnych potrzebujemy pomocy. Żeby nam pomóc, nie musisz być profesjonalnym kucharzem!



Data i godzina:

Zabawa z chrupkami warzywami

Kolorowe sałatki makaronowe

Owocowy twarożek łąsucha

Gorące potrawy z ziemniaków

Praktyczny egzamin

Serdecznie pozdrawiam



Nazwisko dziecka _____

Otrzymałam(-em) informacje dotyczące zajęć ze zdrowego odżywiania.

Twoje dziecko nie toleruje określonych produktów spożywczych? Jeśli tak, to których? _____

Chcę pomóc w przeprowadzeniu zajęć. Tak, dnia _____ Nie

Data, podpis

Dear Parents,

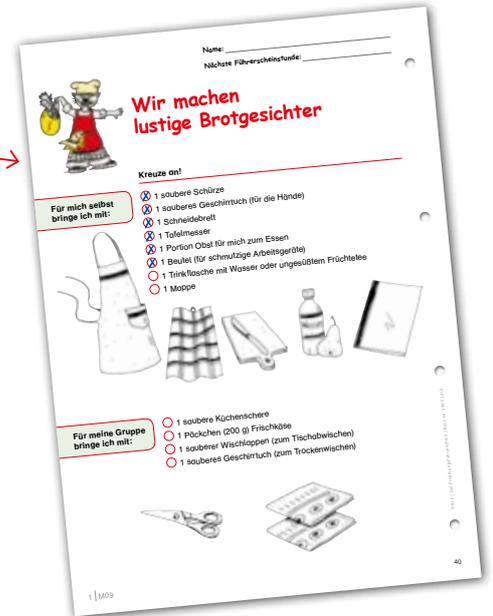
Over the next few weeks, our class will be obtaining their Dietary Driving Licence. Together with Kater Cook, we will be cooking up a delicious breakfast and some small meals, which we will eat together afterwards.

The children will learn a lot about eating and drinking as part of a balanced diet, while experiencing how to handle food and kitchen devices.

For the practical classes, your child will need:

- An apron and two tea towels
Please wash after each Driving Licence class
- Everything that is crossed off the To Bring list.
Please pack the kitchen knife safely, e.g. in a plastic box
- A passport-style photo for the Driving Licence document

Please help your child to pack and bring all of the items. In some classes, we will need some helpers – you don't have to be a professional chef!



Date and time:

Crispy Vegetable Fun

Multi-coloured Pasta Salad

Fruity Fromage Frais

Hot Potato Dishes

Practical Test

Kind regards



Name of child _____

I have received the information regarding the Dietary Driving Licence.

Does your child have any dietary requirements? If yes, please explain. _____

I would like to help out in class. Yes, on _____ No

Date, signature

Chers parents,

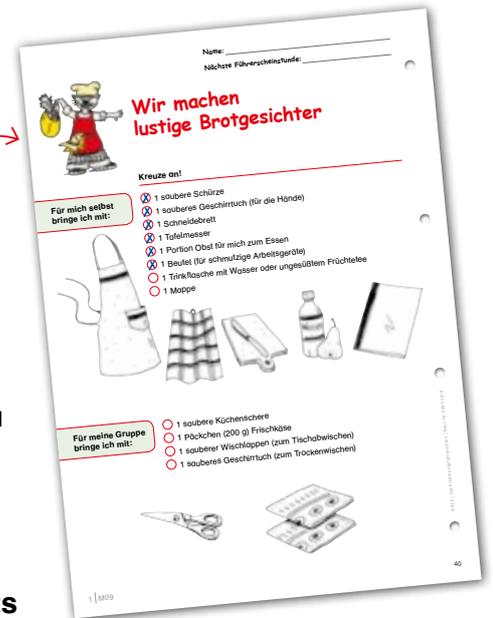
Dans les semaines à venir notre classe va passer le permis alimentaire. Avec le cuisinier Kater nous allons préparer un délicieux petit-déjeuner et des petits plats et allons ensuite les manger ensemble.

Les enfants vont apprendre à composer une alimentation équilibrée et à manipuler les aliments et les ustensiles de cuisine.

Voici ce dont votre enfant a besoin pour le cours pratique :

- Un tablier et deux torchons.
Veillez les laver après chaque cours.
- Tous les objets qui sont cochés dans la liste d'objets à apporter de votre enfant. Veillez bien emballer le couteau de cuisine, dans une boîte en plastique par exemple.
- Une photo d'identité pour le permis

Veillez aider votre enfant à emballer et à amener toutes leurs affaires. Lors de certains cours nous auront besoin d'aide-cuisinières et d'aide-cuisiniers. Vous n'avez pas besoin pour cela d'être un professionnel !



Date et heure :

Plaisir de légumes croquants

Salades de pâtes colorées

Fromage blanc gourmand aux fruits

Plats chauds de pommes de terre

Examen pratique

Bien cordialement,



Nom de l'enfant : _____

J'ai bien reçu les informations concernant le permis alimentaire.

Votre enfant est-il intolérant à certains aliments ? Si oui, lesquels ? _____

Je souhaite contribuer au cours. oui, le _____ non

Date, signature

Dear helper,

We are very happy that you have chosen to support our class. The nutrition licence takes the kitchen into the classroom and puts the focus on practical experience. Your main task is to ensure that the children adhere to the prescribed order – be it when washing their hands, when preparing a dish following a recipe, or when tidying up. Assist the children in doing things for themselves! Answer their questions, and provide advice. However, do not interfere so as to make the vegetable nibbles look better, or so as to speed up tidying up.

As helpers you act as role models for the children by keeping to the rules and procedures yourself. This also means that everybody must observe the rules of hygiene in every lesson of the nutrition licence course. Therefore, carefully read the rules of hygiene, and bring the following items with you to class:

- ✗ signed helper's declaration on the rules of hygiene
- ✗ clean apron
- ✗ scrunchie, in case you have long hair
- ✗ 2 clean tea towels
- ✗ crockery
- ✗ 1 drink, e.g. mineral water, tea



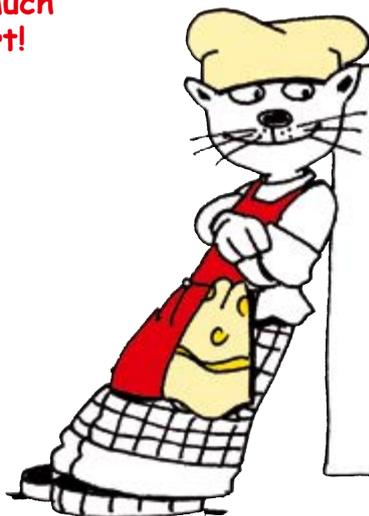
Assist the children in doing things for themselves!

Please ensure the following:

- **When washing hands:**
Has each child thoroughly washed their hands with soap in the washroom?
- **When providing the ingredients and equipment:**
Is the workplace clean?
Does each child have a cutting board and kitchen knife in front of them?
Are all required bowls and ingredients at hand?
- **During food preparation:**
Do the children follow the order provided in the recipe?
Do they only peel and cut vegetables and fruit after having placed these on their cutting boards?
Do they apply the claw grip?
Do they handle the knife with care? No running, no playing, but working carefully!
Have they safely stowed away their knife or potato peeler after finishing work, e.g. in a plastic box?
- **When tidying up:**
Have all dishes and equipment been cleared away, any leftovers wrapped, and the tables wiped down?
- **When eating together:**
Have the tables been carefully laid, is the food ready?
Do the children enjoy their meal in peace and appreciate the food?

Finished! Enjoy, and let the little chefs know that you do so.

**Thank you so much
for your support!**



Accidents can be prevented if the children

- pick up any dropped food and scraps without delay;
- immediately wipe up any spilled liquid;
- do not catch falling knives or crockery;
- leave detergents standing at the sink;
- do not operate electrical devices near water;
- only use the cooker or blender when an adult is present;
- let adults pour off any hot liquids.

Hygiene rules

In the event of illness: Keep your hands off food!

Children and helpers suffering from infectious gastrointestinal diseases, or experiencing symptoms of such diseases, such as abdominal pain and nausea, must not handle food. The same applies to persons with infected wounds or other skin diseases, where the possibility exists that pathogens are transmitted to the food.



Personal Hygiene

- Long, dirty fingernails, nail polish, rings and bracelets are a No-No!
For: dirt and bacteria collect underneath; nail polish may chip.
- Tie back or tie up long hair so that it may not fall into the food.
Important: first tie up hair, then wash your hands!
- Roll up long sleeves so that they do not touch the food. Wash your forearms, too, before starting work.
- Wash your hands before starting work, after each visit to the toilet, and also after blowing your nose or coughing. For washing your hands do not use the wash basin in the classroom in which foodstuffs are also washed, instead, use a separate basin, i.e. in the washroom next to the toilets. There, soap, disposable towels, and a clean nailbrush must be at hand.
- Everyone shall wear a clean apron. Aprons must be washed at a regular basis at 60°C in the washing machine.
- Use waterproof wound dressings for wounds so that no pyogenic organisms are transmitted to the food.

Hygiene when handling foodstuffs

- Crockery and kitchen equipment must be clean.
- Wash fruit and vegetables thoroughly before processing or consumption.
- Separate clean from dirty tasks. Always process raw and cooked foodstuffs or unwashed and washed foodstuffs at different times, or separately from each other. For example, do not prepare a dish with cooked pasta right next to unwashed vegetables.
- Do not cough or sneeze onto foodstuffs. Always turn away from the foodstuffs. After coughing into your hand, or after blowing your nose, always wash your hands.
- Tasting food in a hygienic manner: take a small quantity of food from the bowl with a clean spoon and put it onto a second spoon, the tasting spoon. After tasting, the tasting spoon must not be put back into the bowl again.
- Quickly use up easily perishable foods (salads, quark dishes). These must be covered and must not be stored at room temperature for more than 30 minutes without being refrigerated.
- Refrigerate any leftovers at +7°C maximum and use up quickly, or discard.

Kitchen hygiene

- Before setting to work, and along the way, thoroughly clean kitchen surfaces (if necessary, spread a wipeable tablecloth).
- Replace heavily scratched cutting boards with new ones.
Deep scratches are hotbeds for germs.
- Once you have finished working, tidy up your work place and thoroughly clean the work surfaces. Wash any kitchen equipment and crockery used, or take them home for washing.
- After use, hang all cloths and towels up for drying.
After each work unit, wash any laundry at 60°C in the washing machine, or replace them with clean ones.
- Dispose of waste on a daily basis.



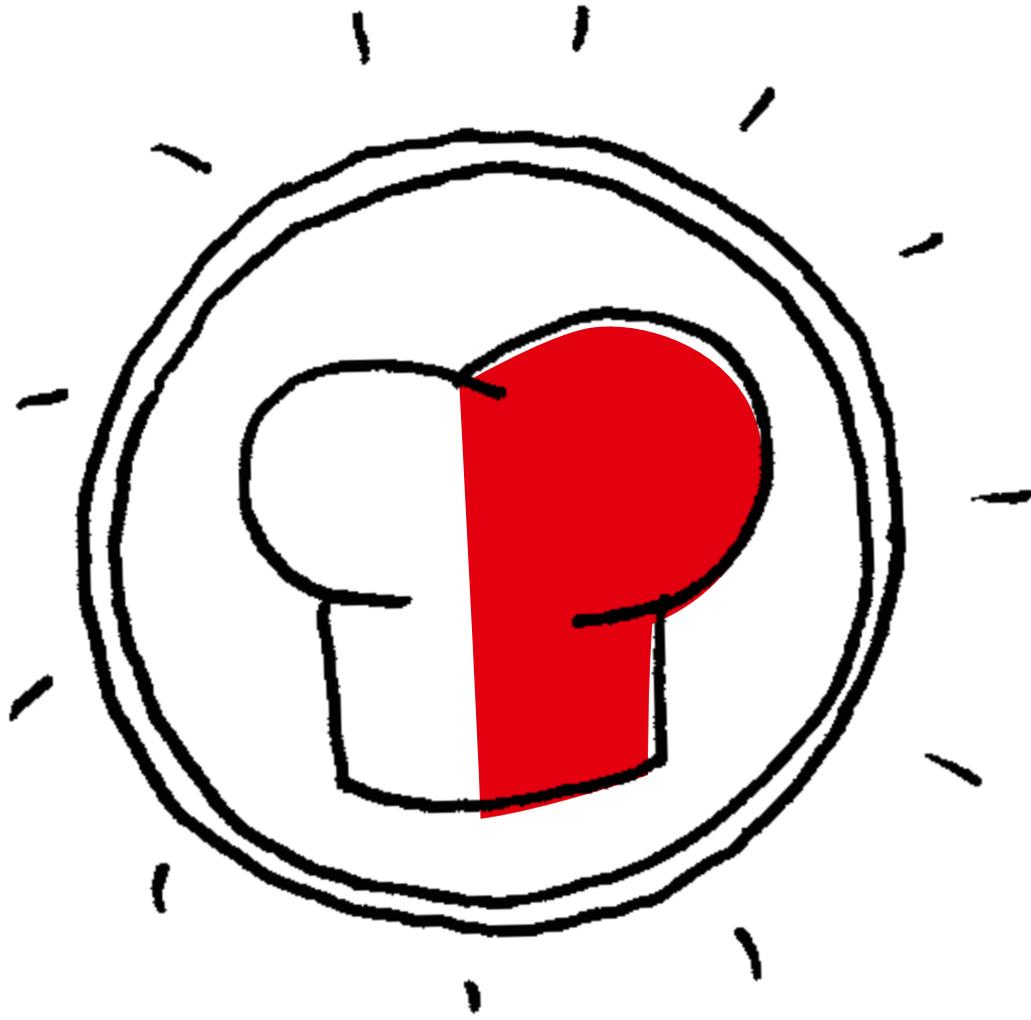
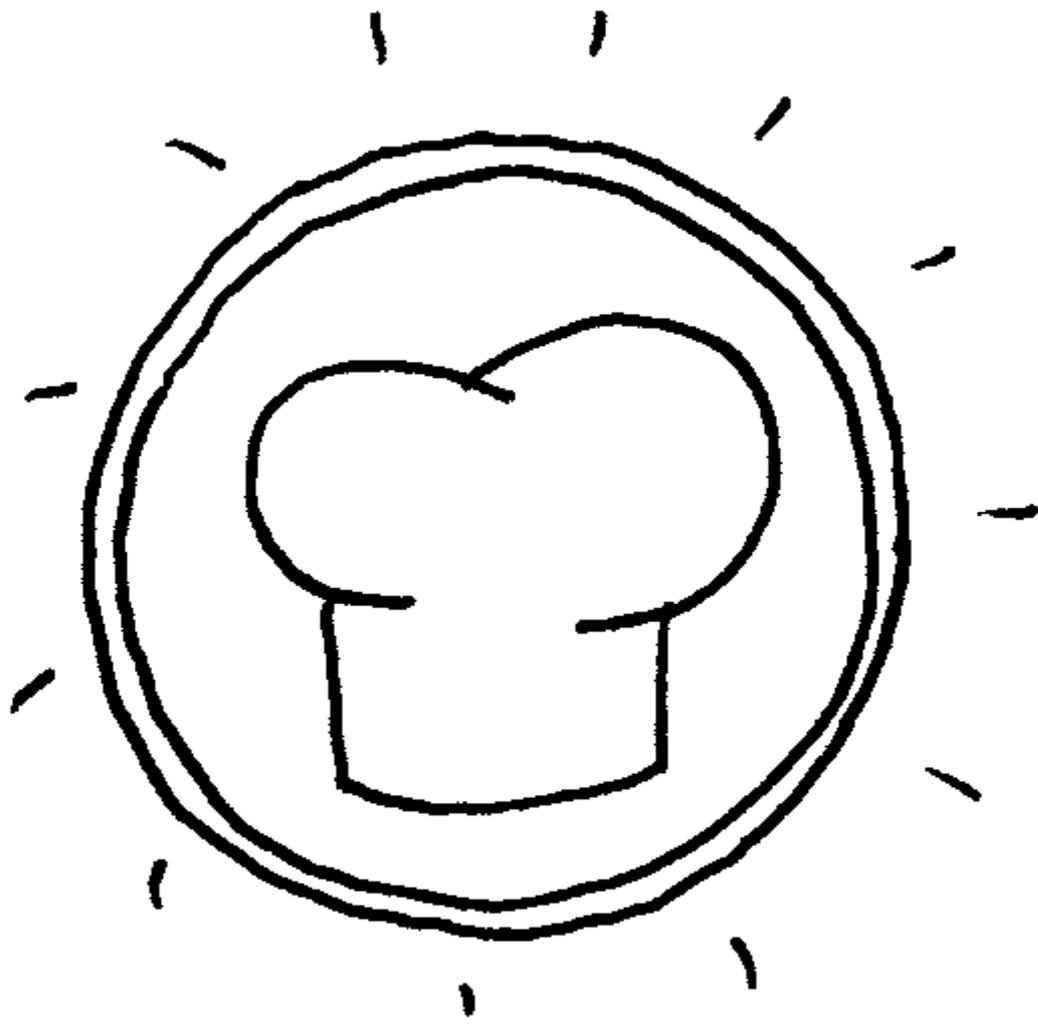
Helper's Declaration

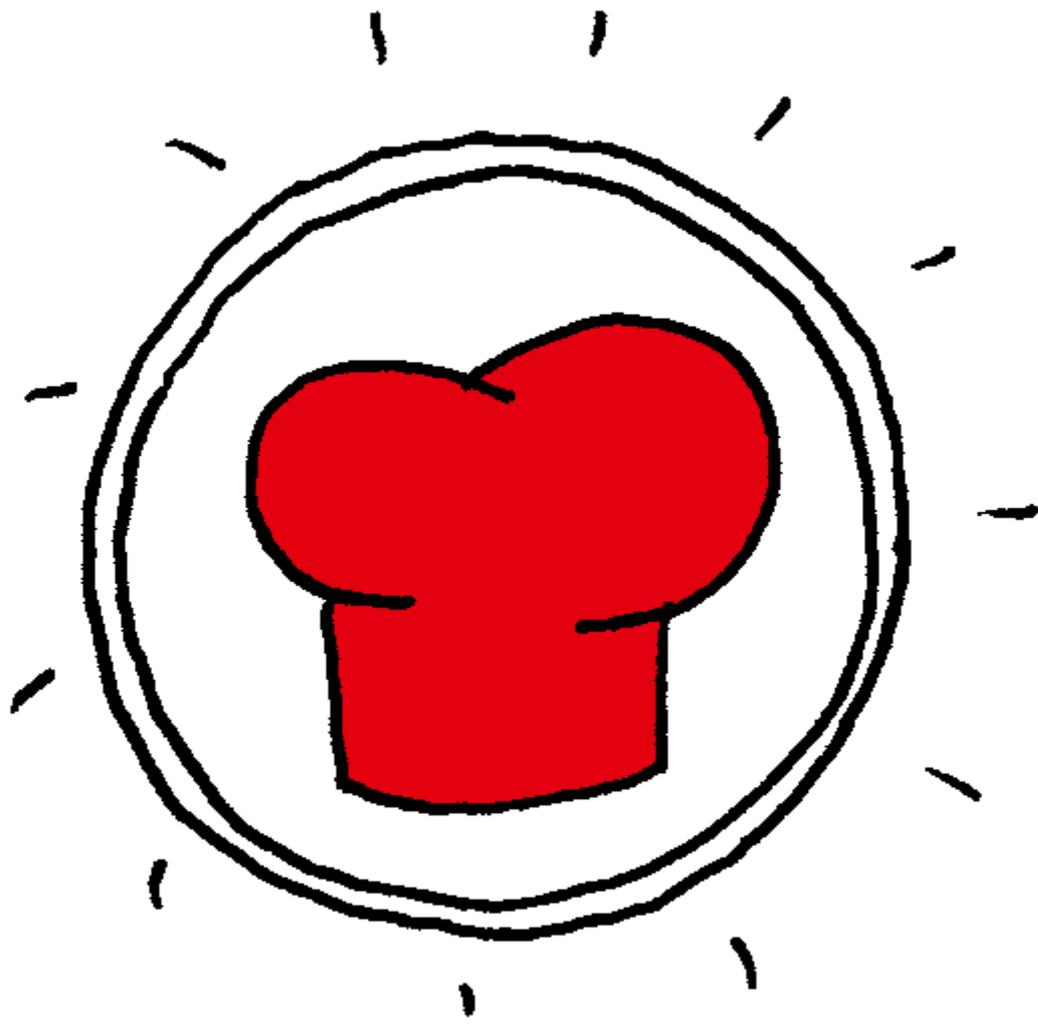
I hereby declare that I have understood the above mentioned hygiene rules and will respect and abide by these rules.

Place, date

signature







Wir machen lustige Brotgesichter

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- Kreuze an!**
- 1 saubere Schürze
 - 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
 - 1 Portion Obst für mich zum Essen
 - 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee
 - 1 Mappe

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 1 saubere Küchenschere
- 1 Päckchen (200 g) Frischkäse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen Knabbergemüse

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- Kreuze an!**
- 1 saubere Schürze
 - 1 Haargummi für meine langen Haare
 - 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
 - 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 3 Möhren
- 5 Radieschen
- 1 rote Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- 1 Päckchen (250 g) Kräuterquark
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen kunterbunte Nudelsalate

Kreuze an!

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- gekochte** Spiralnudeln aus 250 g Rohware
- 12 Kirschtomaten
- 100 g Käse (Gouda), in dicken Scheiben **oder**
- 1 halbe Salatgurke
- 4 Möhren
- 5 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Senf
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 halber Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen fruchtigen Schlemmerquark

Kreuze an!

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 500 g Magerquark
- 150 ml Milch
- 400–500 g frisches, weiches Obst der Jahreszeit

Trage hier die Obstart ein: _____

- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen cremigen Kartoffelbrei und einen Kräuterdip

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Sparschäler
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 150–200 ml Milch
- geriebene Muskatnuss
- 1 Paket (250 g) Magerquark
- 1 Becher (125 g) Naturjoghurt
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 Bund Dill **oder** Petersilie **oder** 1 Schälchen Kresse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen knusprige Backofenkartoffeln und knackigen Salat

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

Kreuze an!

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 2 saubere Geschirrtücher (1 für die Hände, 1 als Essunterlage)
- 1 Sparschäler
- 1 Trinkflasche mit Wasser oder ungesüßtem Früchtetee

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- Backpapier
- 2 EL Pflanzenöl
- Jodsalz
- Kräuter der Provence
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Zitrone
- 6 EL Naturjoghurt
- 1 Apfel
- 1 EL gehackte Nüsse
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen lustige Brotgesichter

Kreuze an!

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 2 Tafelmesser (1 zum Bestreichen, 1 für meinen Gast)
- 1 Frühstücksteller
- 1 Gabel
- 1 Schälchen
- 1 Becher oder Glas
- 2 Tischsets **oder** große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 4 Scheiben fein gemahlene Vollkornbrot
- 1 Packung (200 g) Frischkäse
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- 1 viertel Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen Knabbergemüse und Schnittlauchquark

Kreuze an!

**Für mich selbst
bringe ich mit:**

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Frühstücksteller
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Schälchen
- 1 Becher oder Glas
- 2 Tischsets **oder** große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten

**Für meine Gruppe
bringe ich mit:**

- 1 rote Paprika **oder** 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 250 g Magerquark
- 5 EL Milch
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 halber Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen frische Obstsalate

Kreuze an!

Für mich selbst
bringe ich mit:

- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Frühstücksteller
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Schälchen
- 1 Becher oder Glas
- 2 Tischsets **oder** große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten

Für meine Gruppe
bringe ich mit:

- 1 Apfel
- 1 Hand voll _____
- 1 Hand voll _____
- 1 Hand voll _____
- 1 Zitrone
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)



Wir machen kunterbunte Nudelsalate

Kreuze an!

Für mich selbst
bringe ich mit:

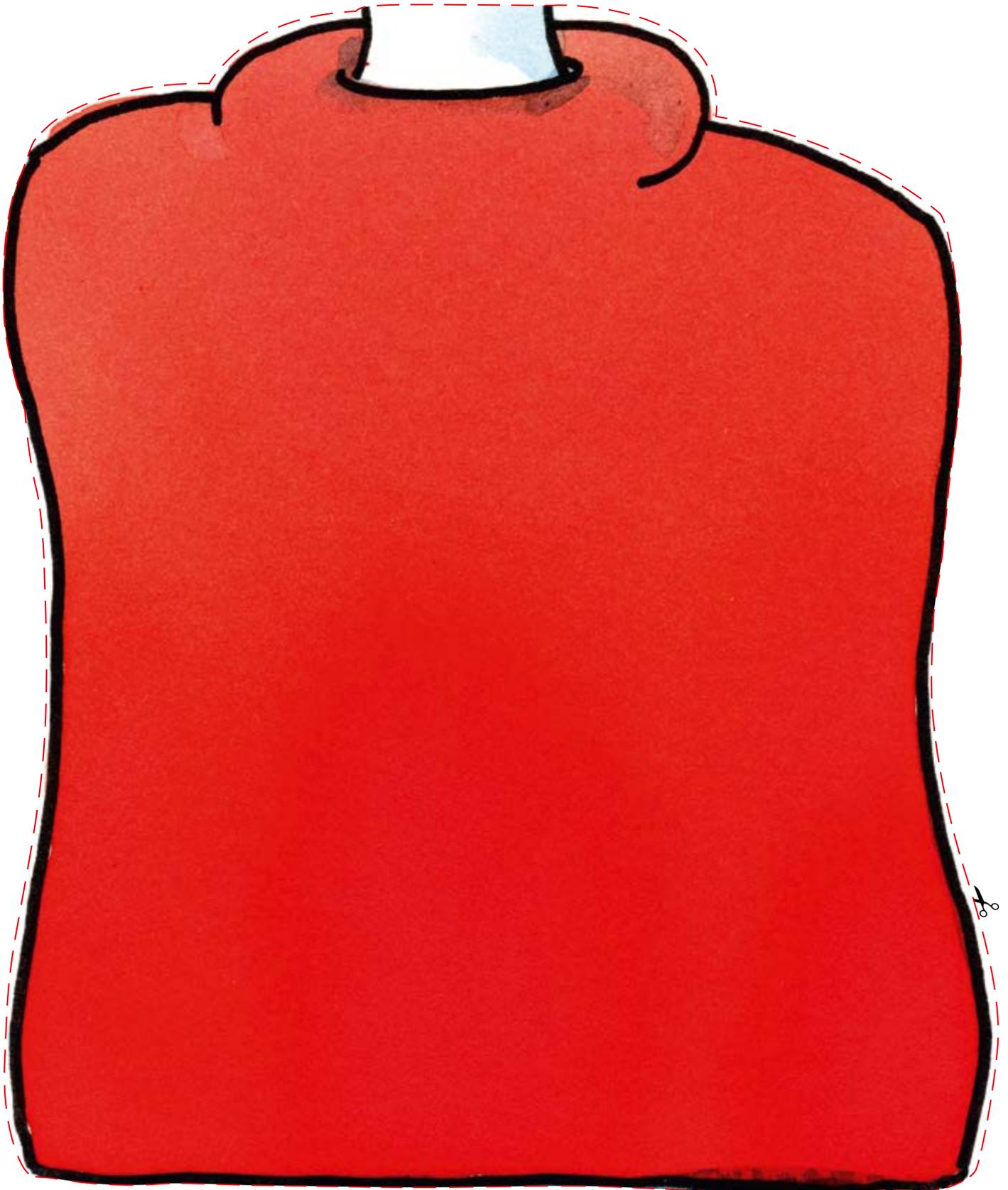
- 1 saubere Schürze
- 1 Haargummi für meine langen Haare
- 1 sauberes Geschirrtuch (für die Hände)
- 1 Frühstücksteller
- 1 Gabel
- 1 Tafelmesser
- 1 Schälchen
- 1 Becher oder Glas
- 2 Tischsets **oder** große Servietten (als Essunterlage)
- 2 Servietten

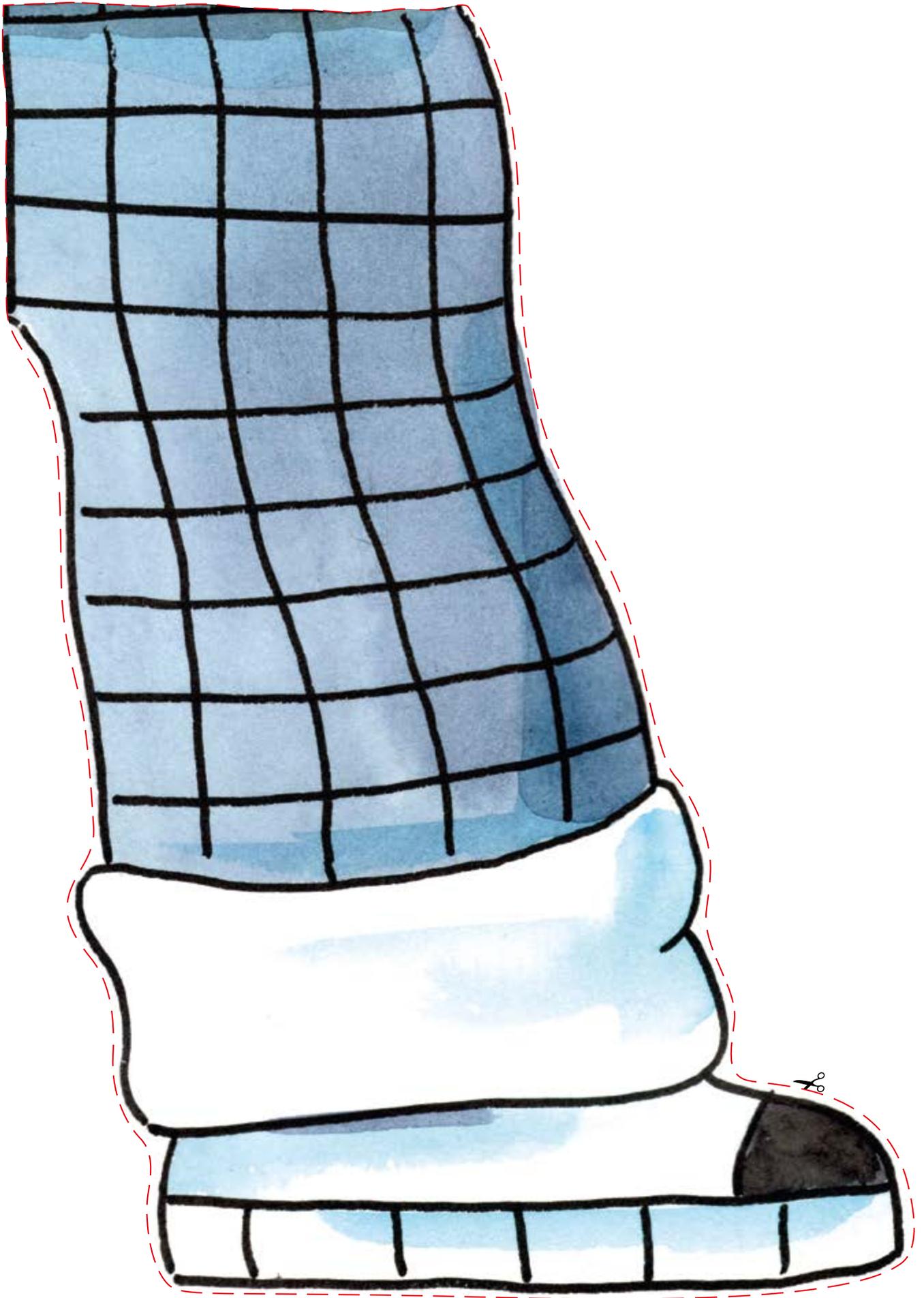
Für meine Gruppe
bringe ich mit:

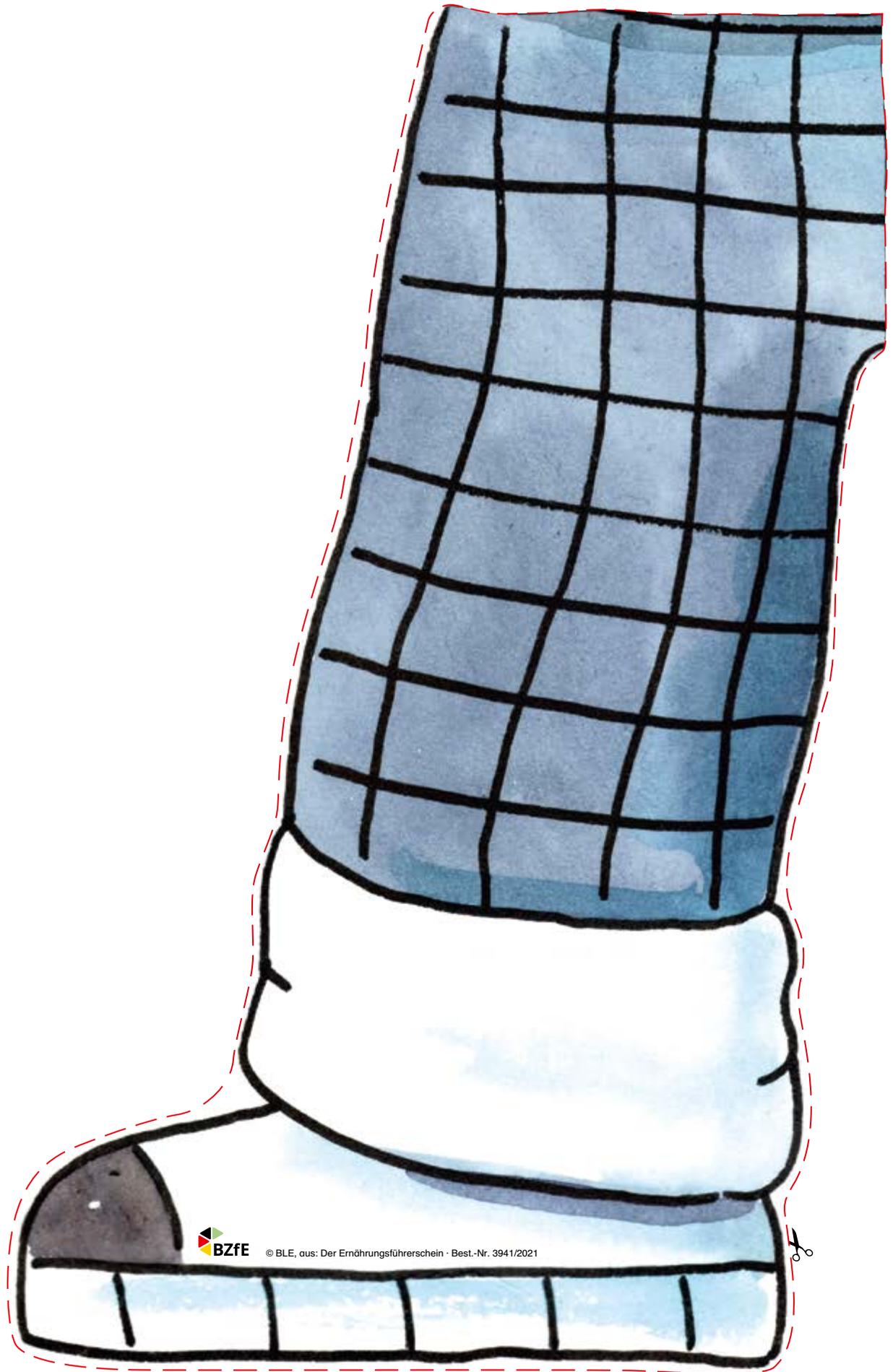
- gekochte** Spiralnudeln aus 250 g Rohware
- 12 Kirschtomaten
- 100 g Käse (Gouda) in dicken Scheiben **oder** 1 halbe Salatgurke
- 4 Möhren
- 5 Esslöffel Pflanzenöl
- 3 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Senf
- Jodsalz und Pfeffer
- 1 halber Bund Schnittlauch
- 1 sauberer Wischlappen (zum Tischabwischen)
- 1 sauberes Geschirrtuch (zum Trockenwischen)

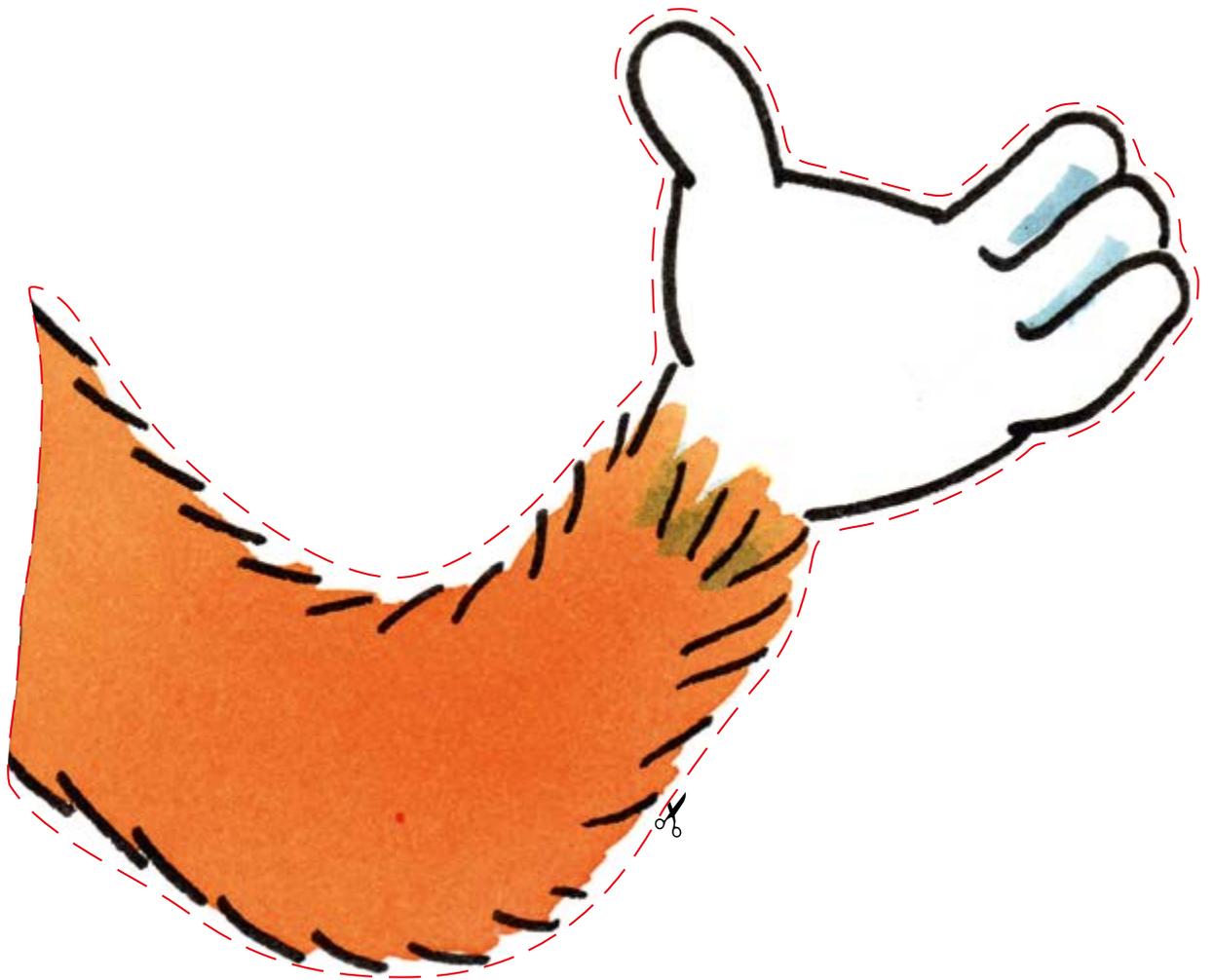
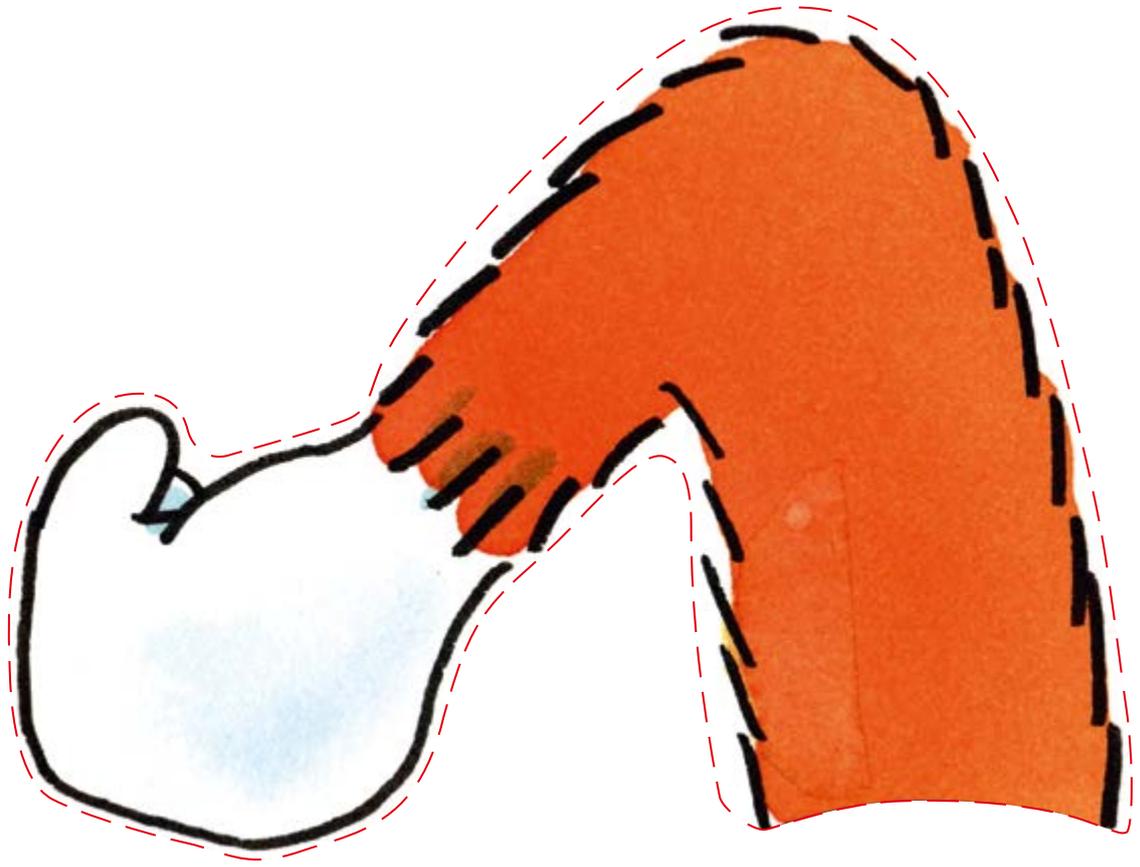


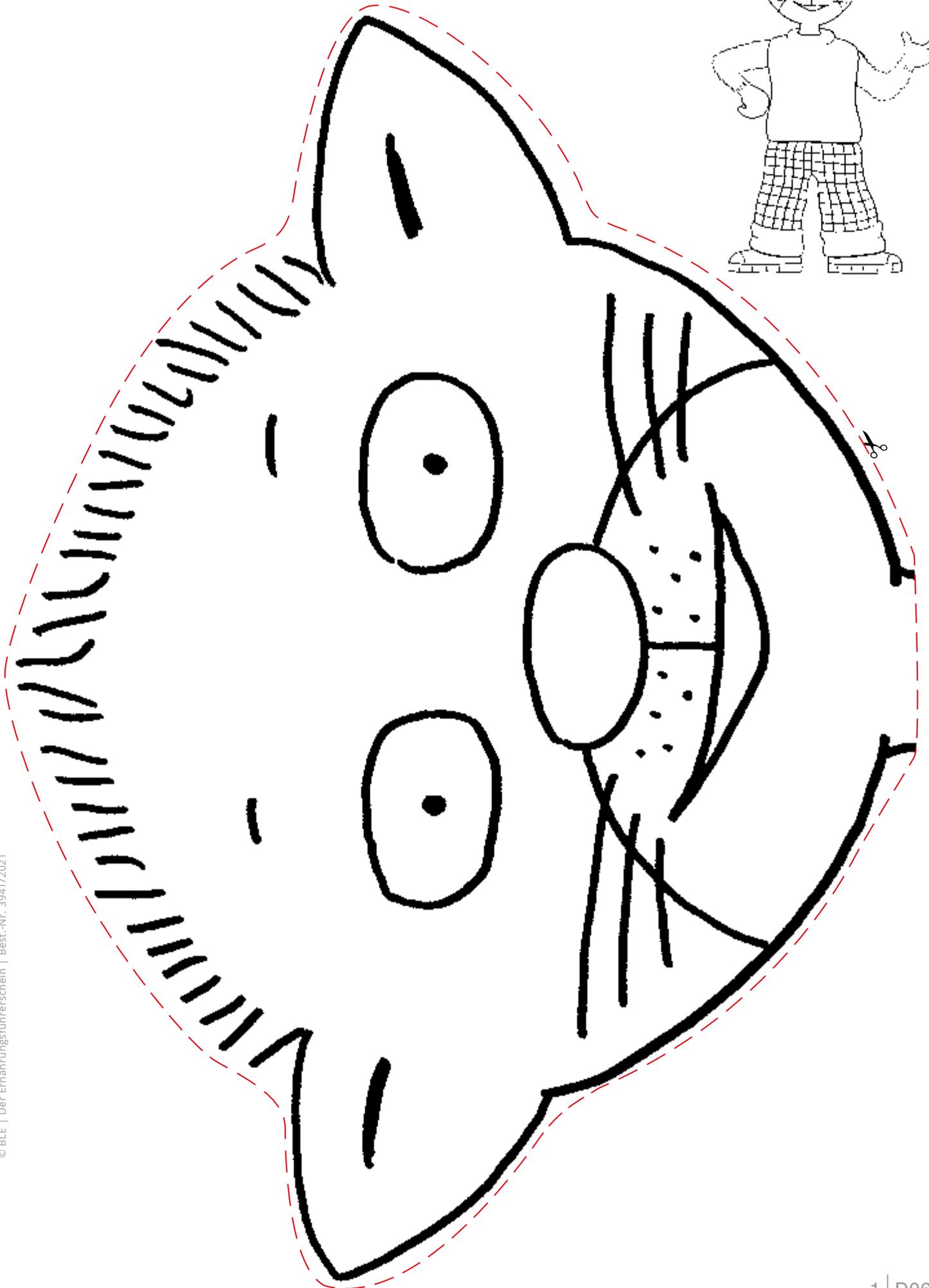


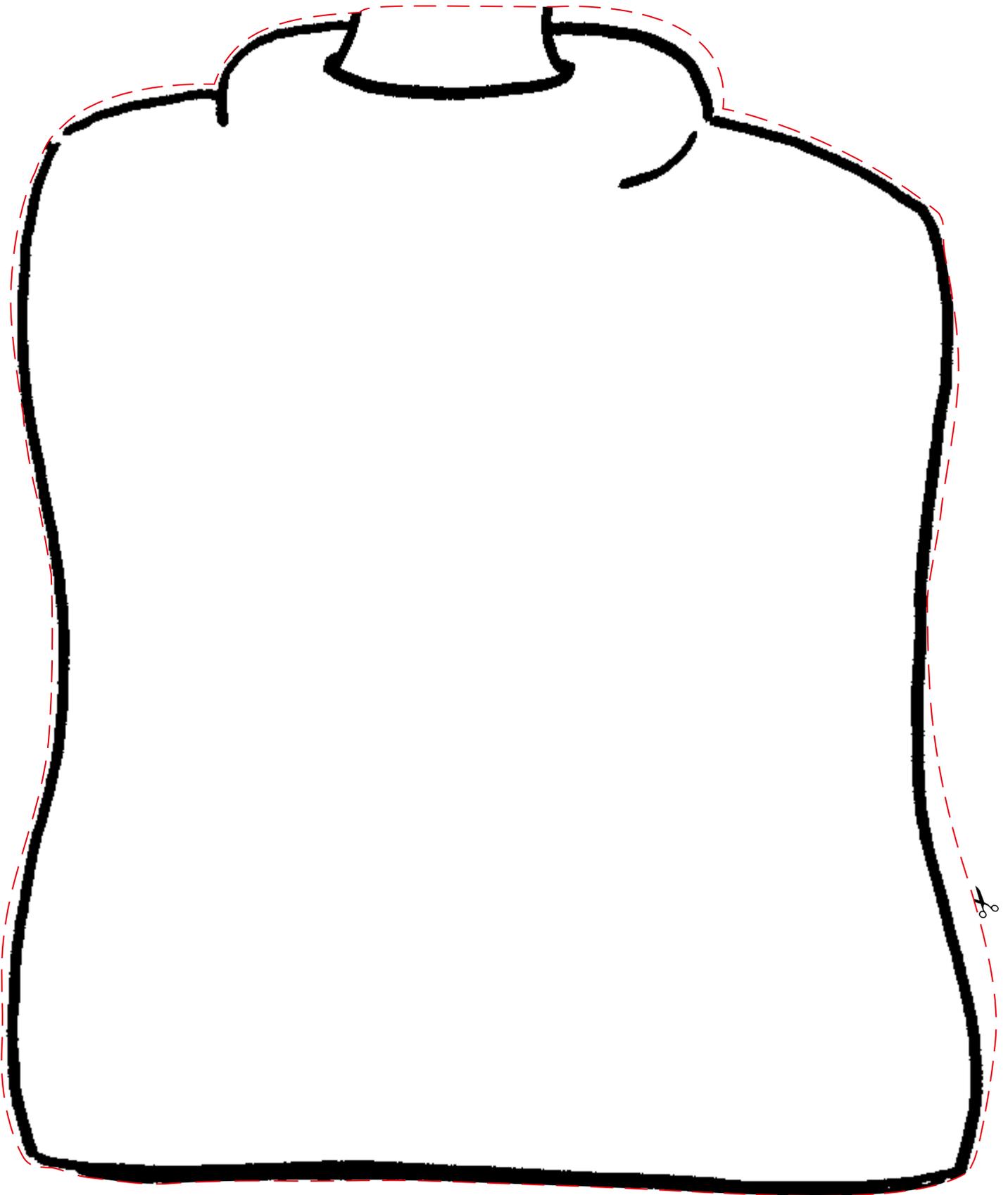




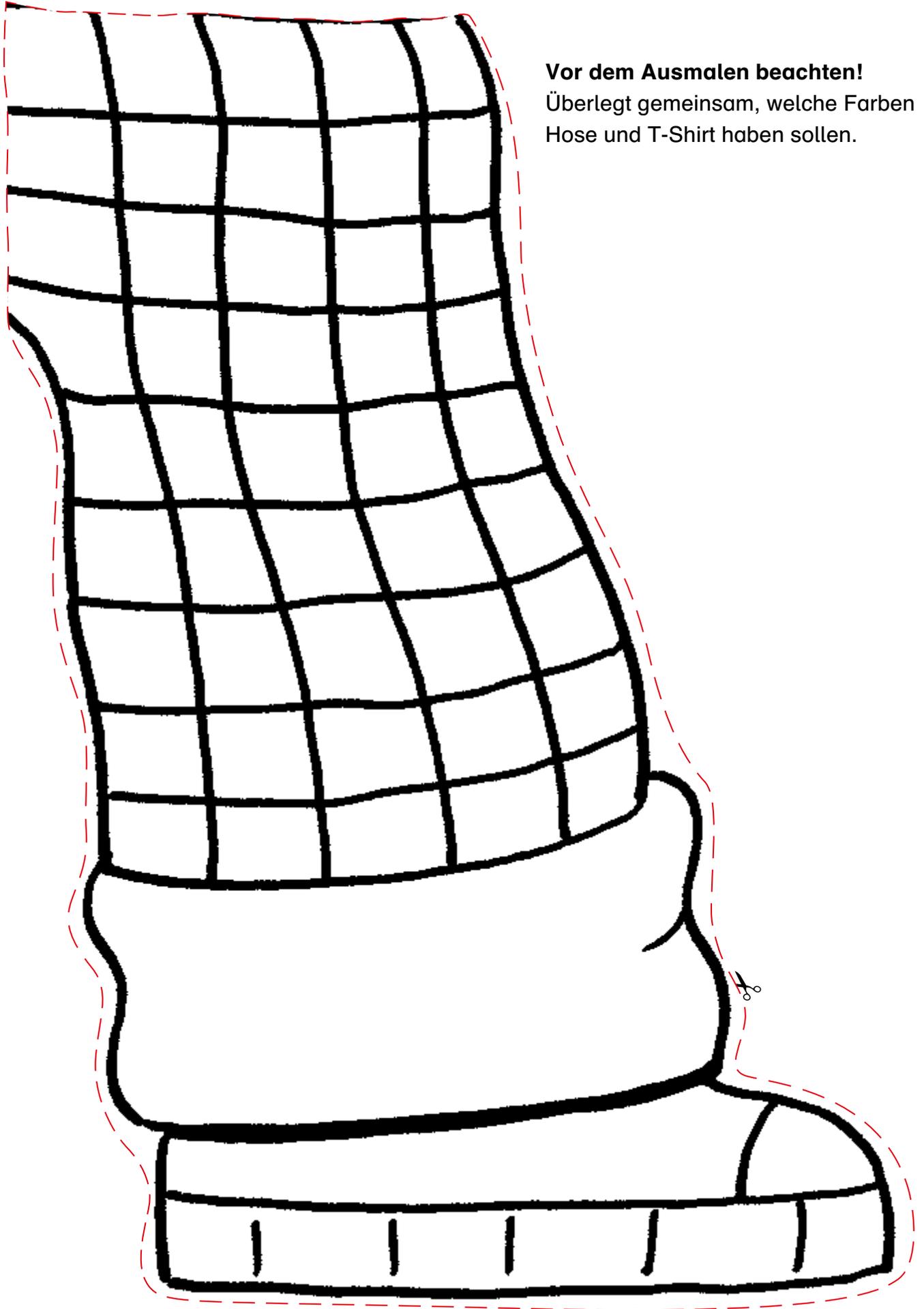


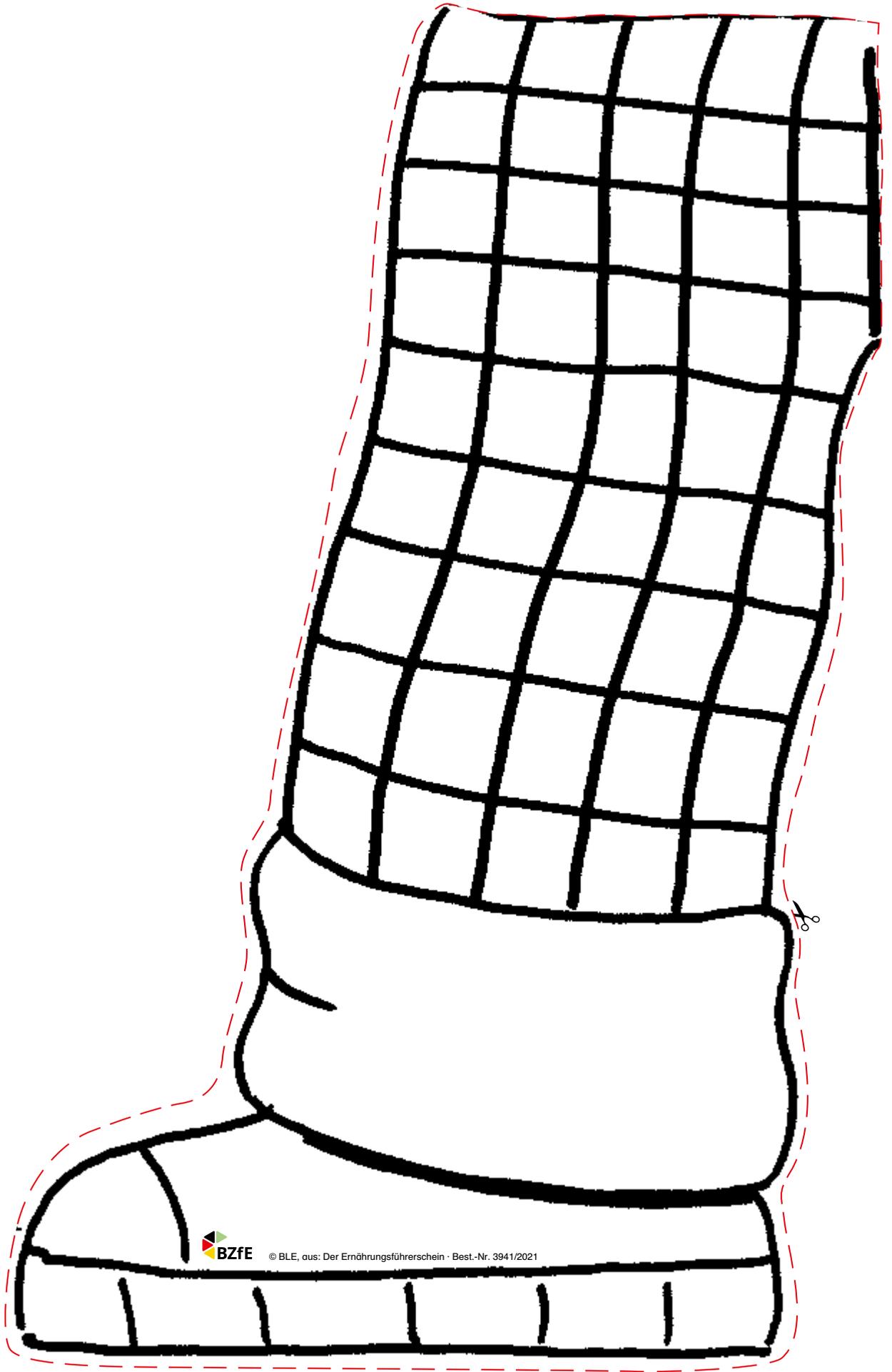


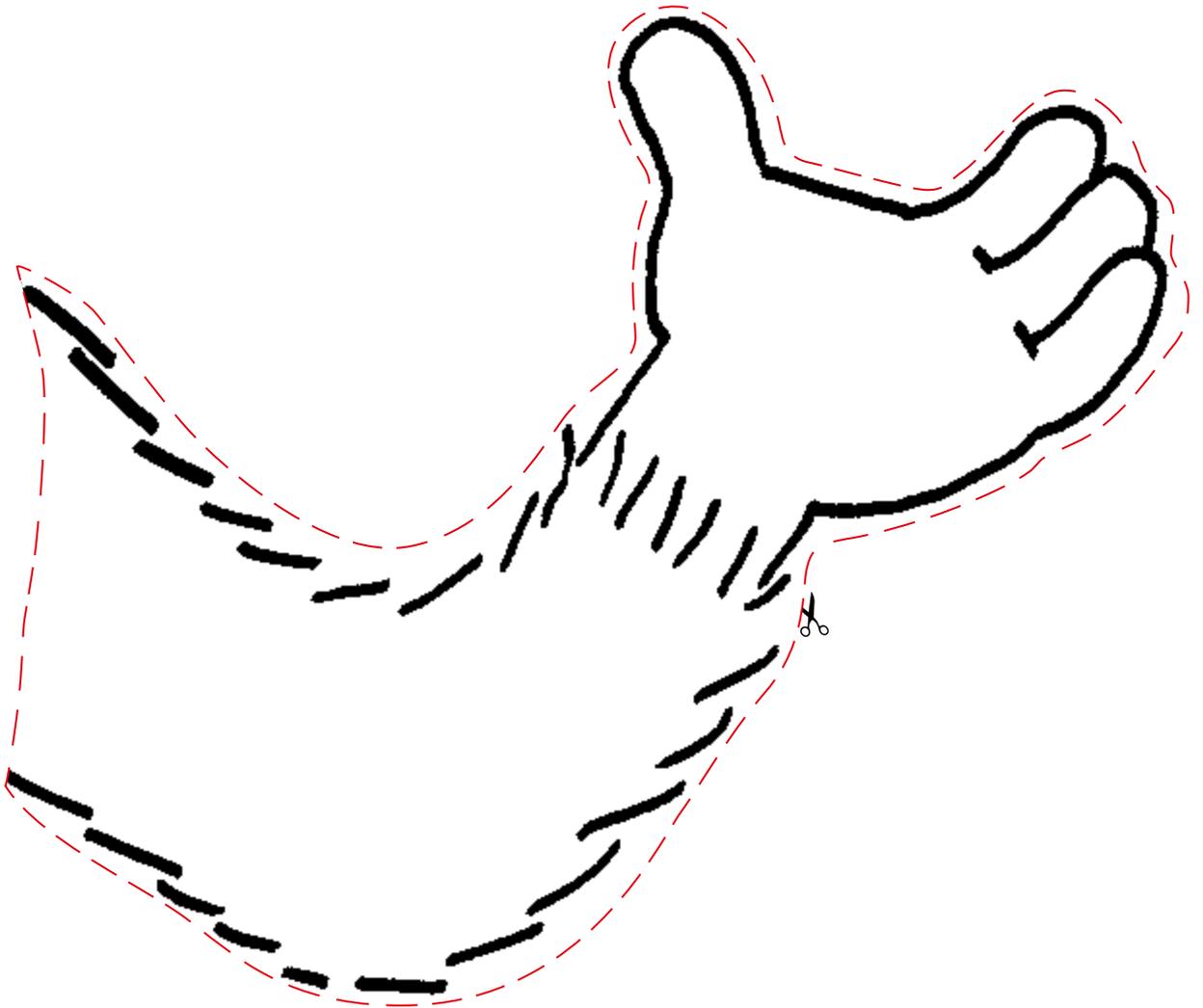
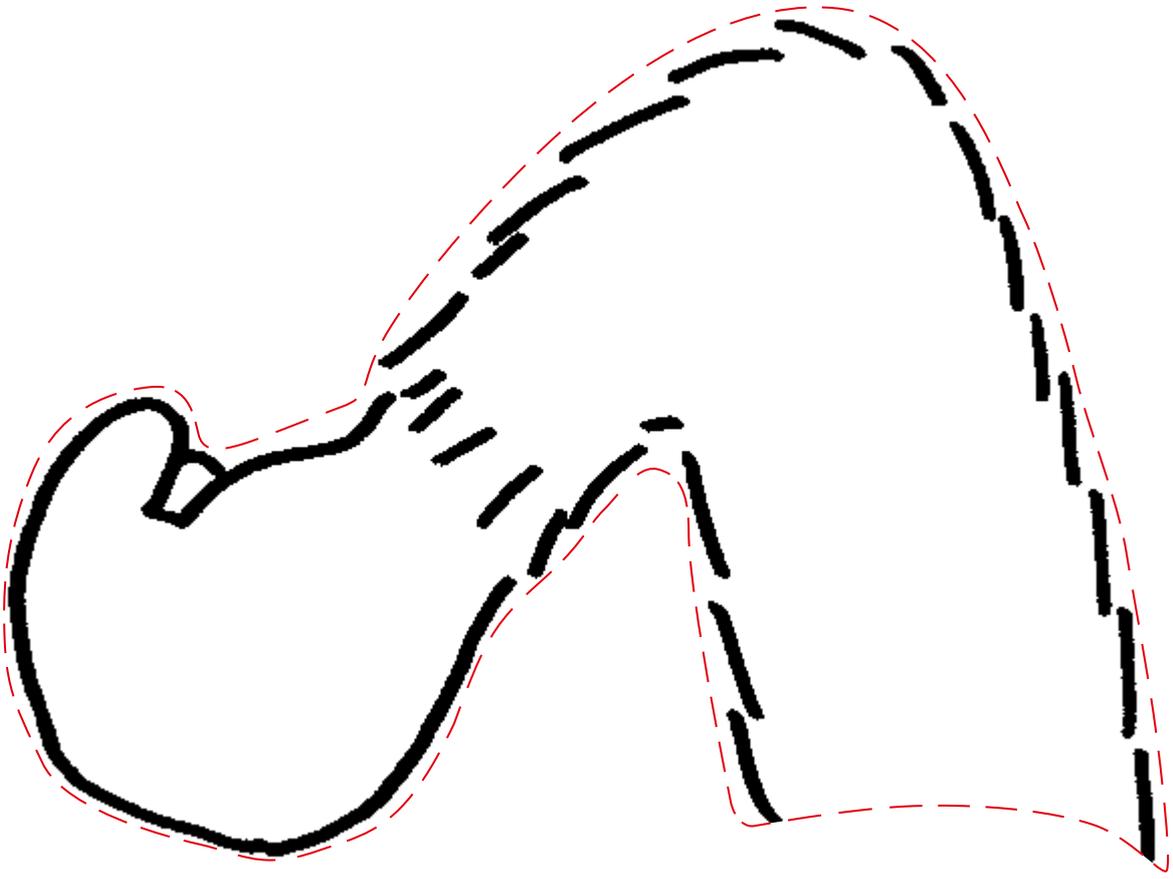




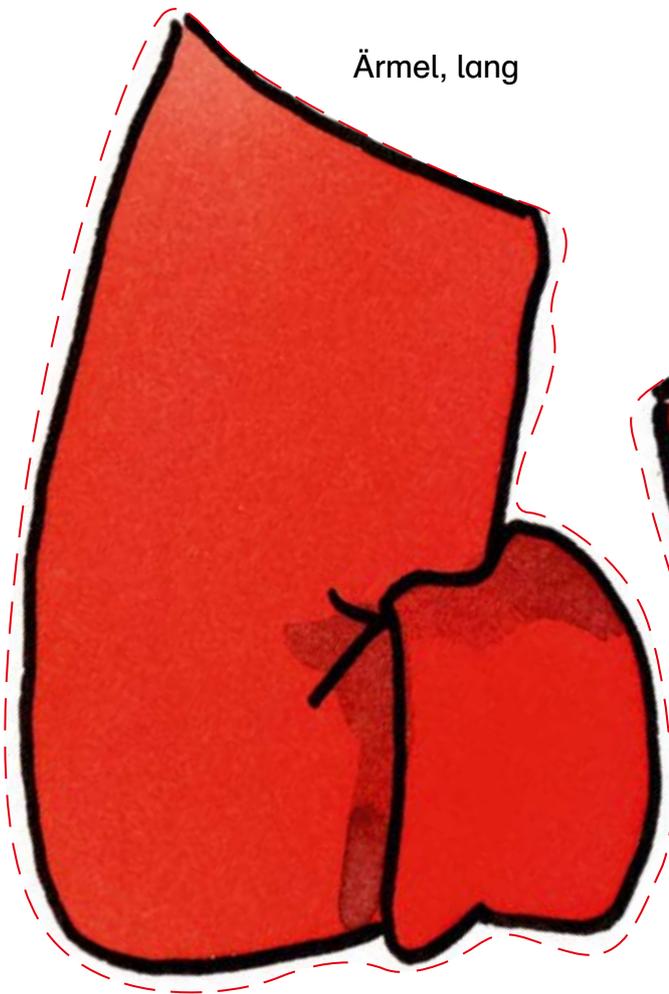
Vor dem Ausmalen beachten!
Überlegt gemeinsam, welche Farben
Hose und T-Shirt haben sollen.



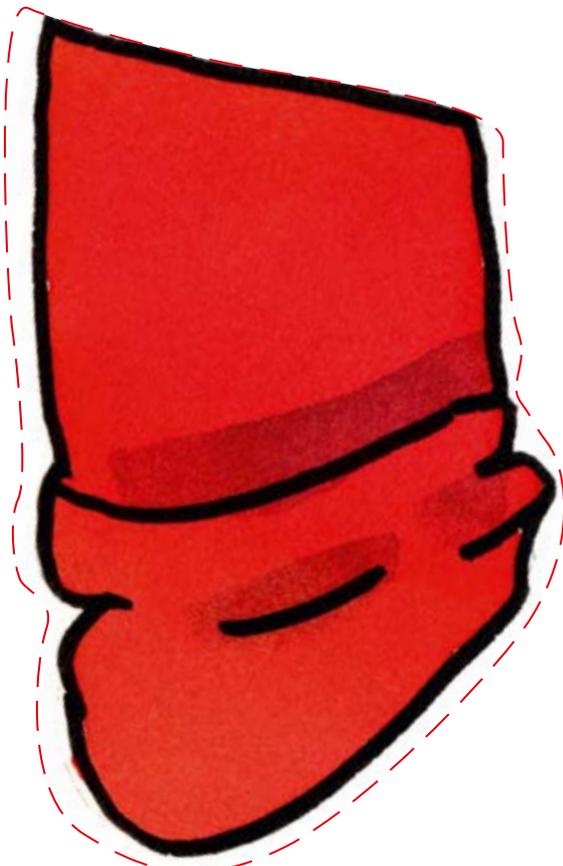
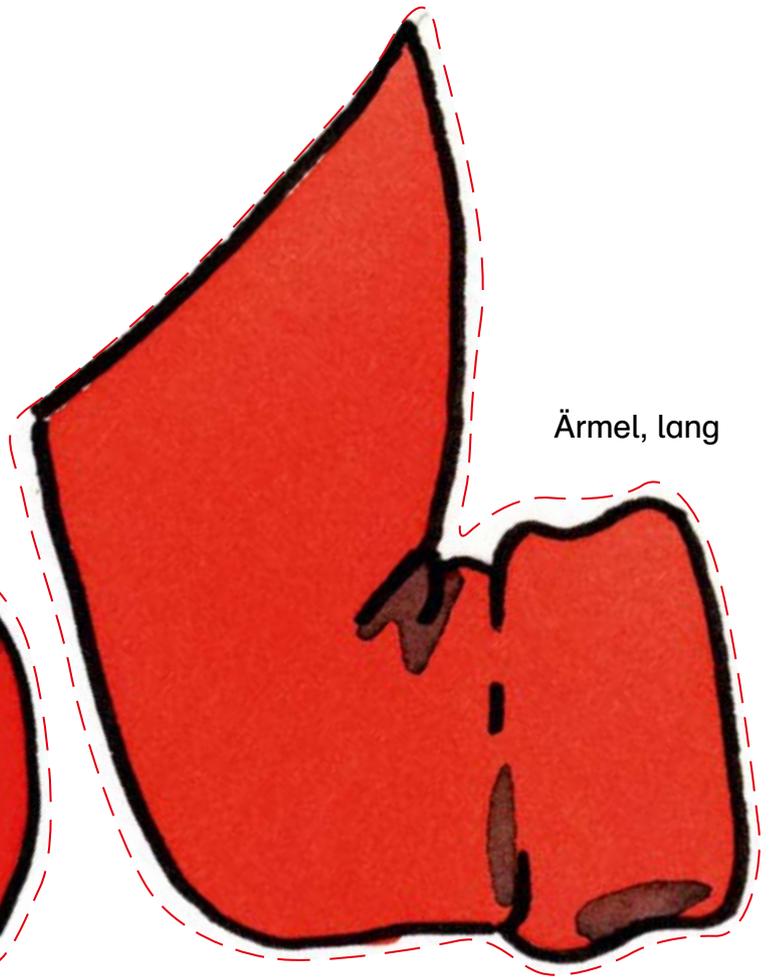




Ärmel, lang



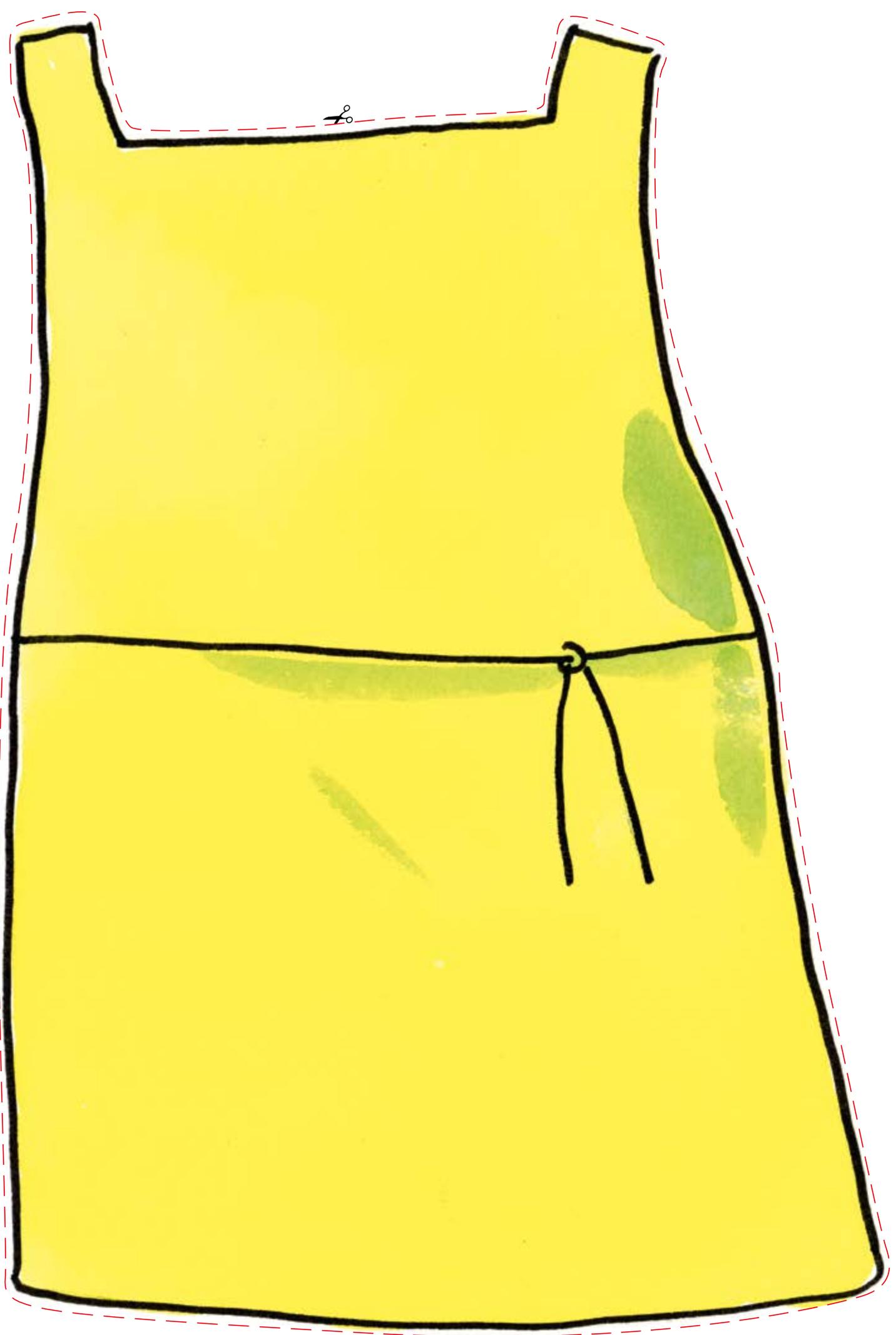
Ärmel, lang



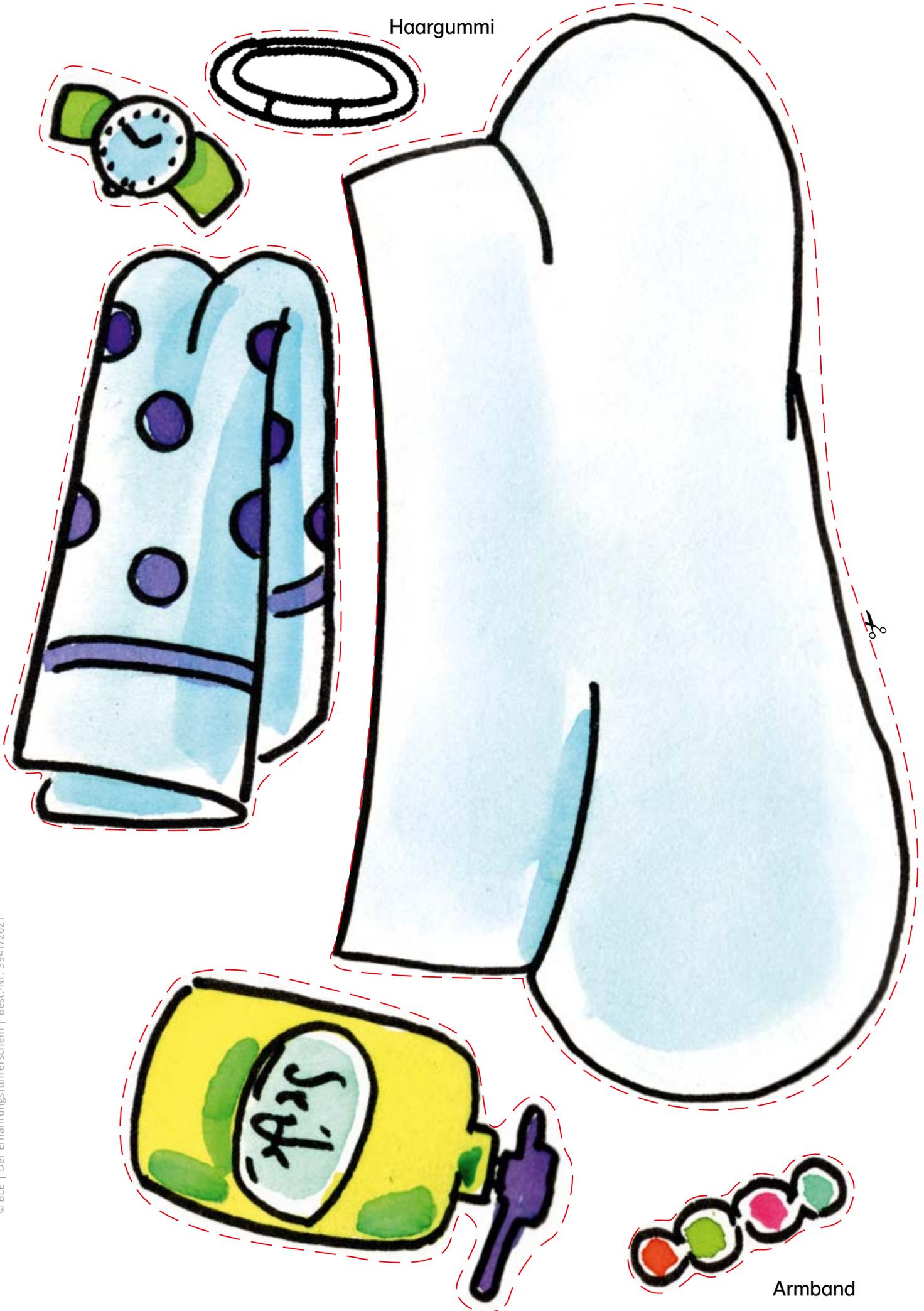
Ärmel, hochgekrempelt



Ärmel, hochgekrempelt

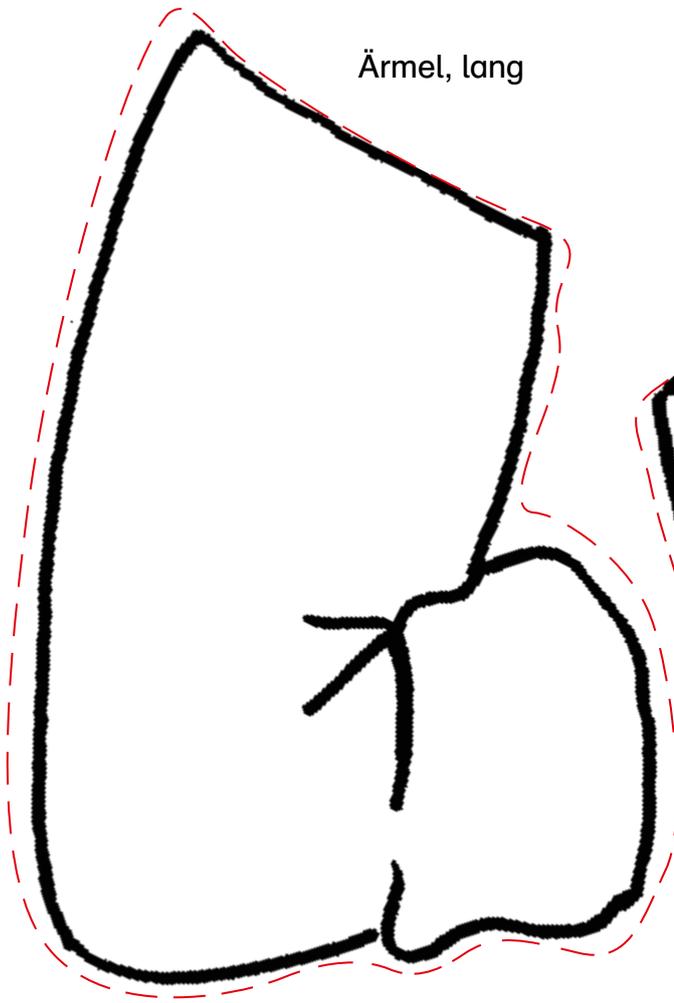


Haargummi

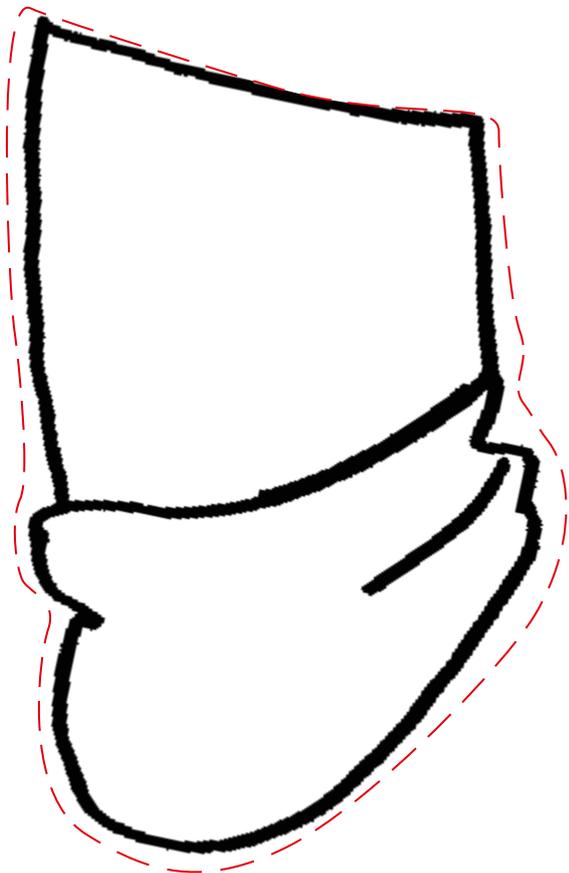
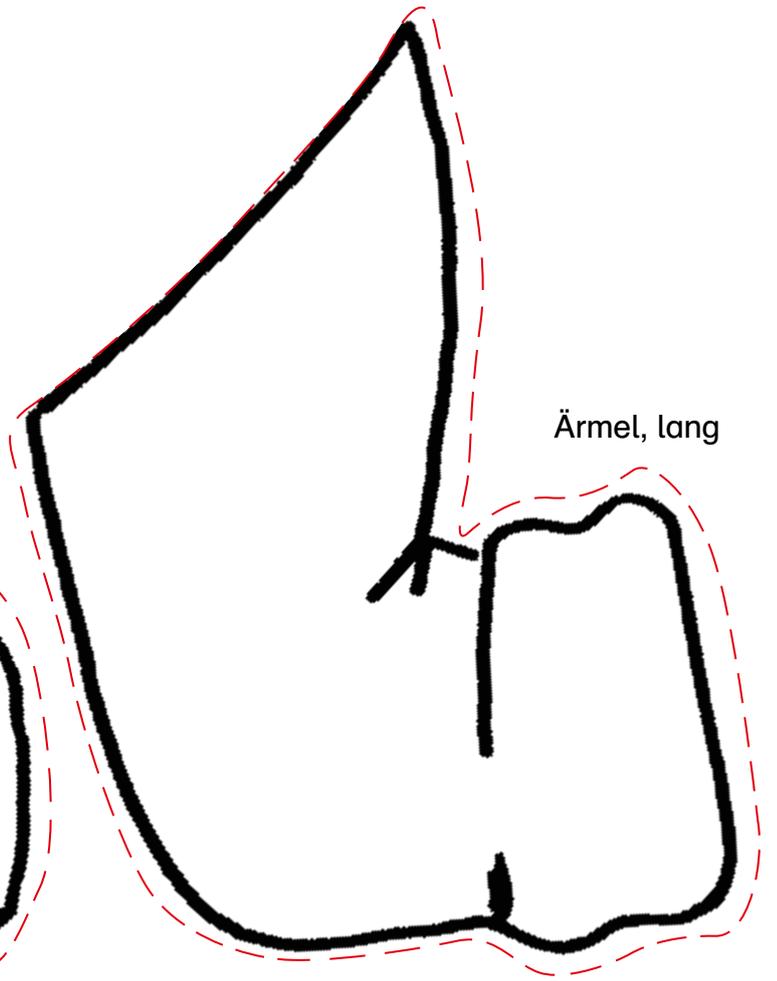


Armband

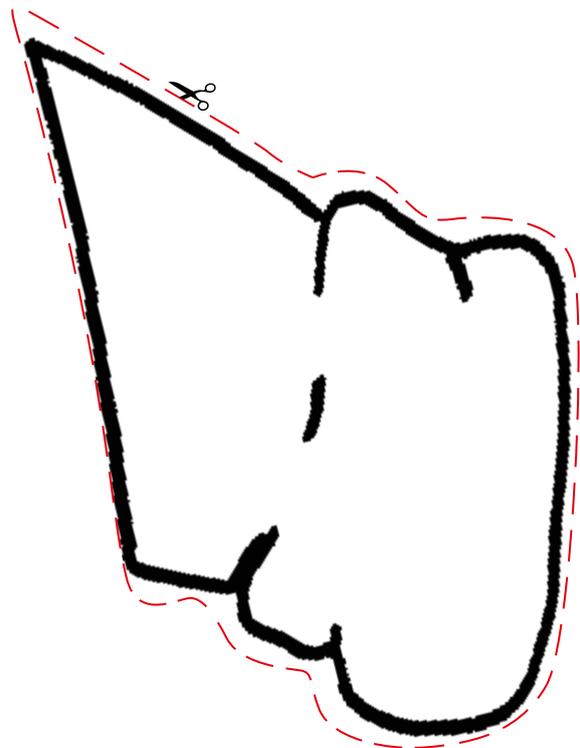
Ärmel, lang



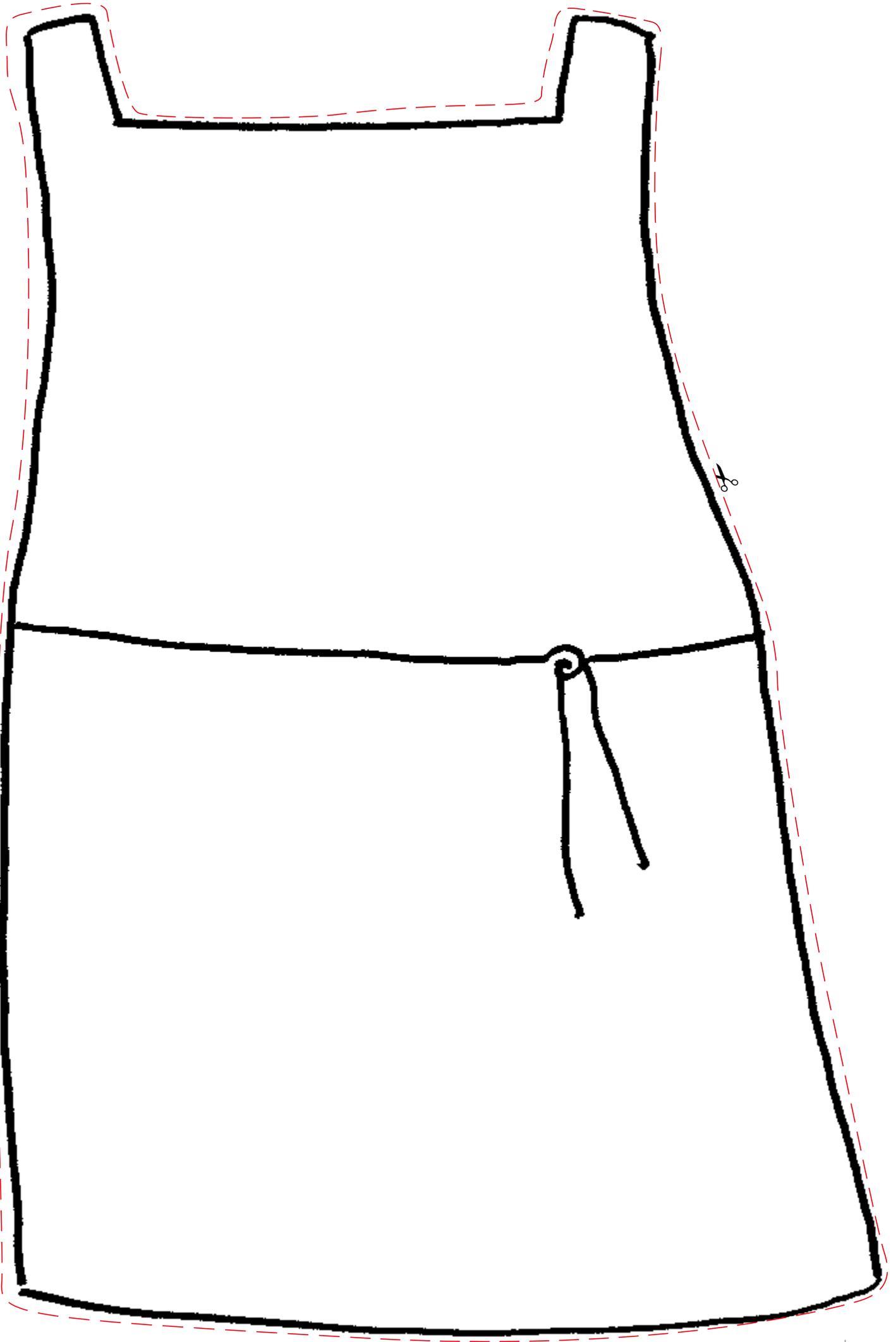
Ärmel, lang



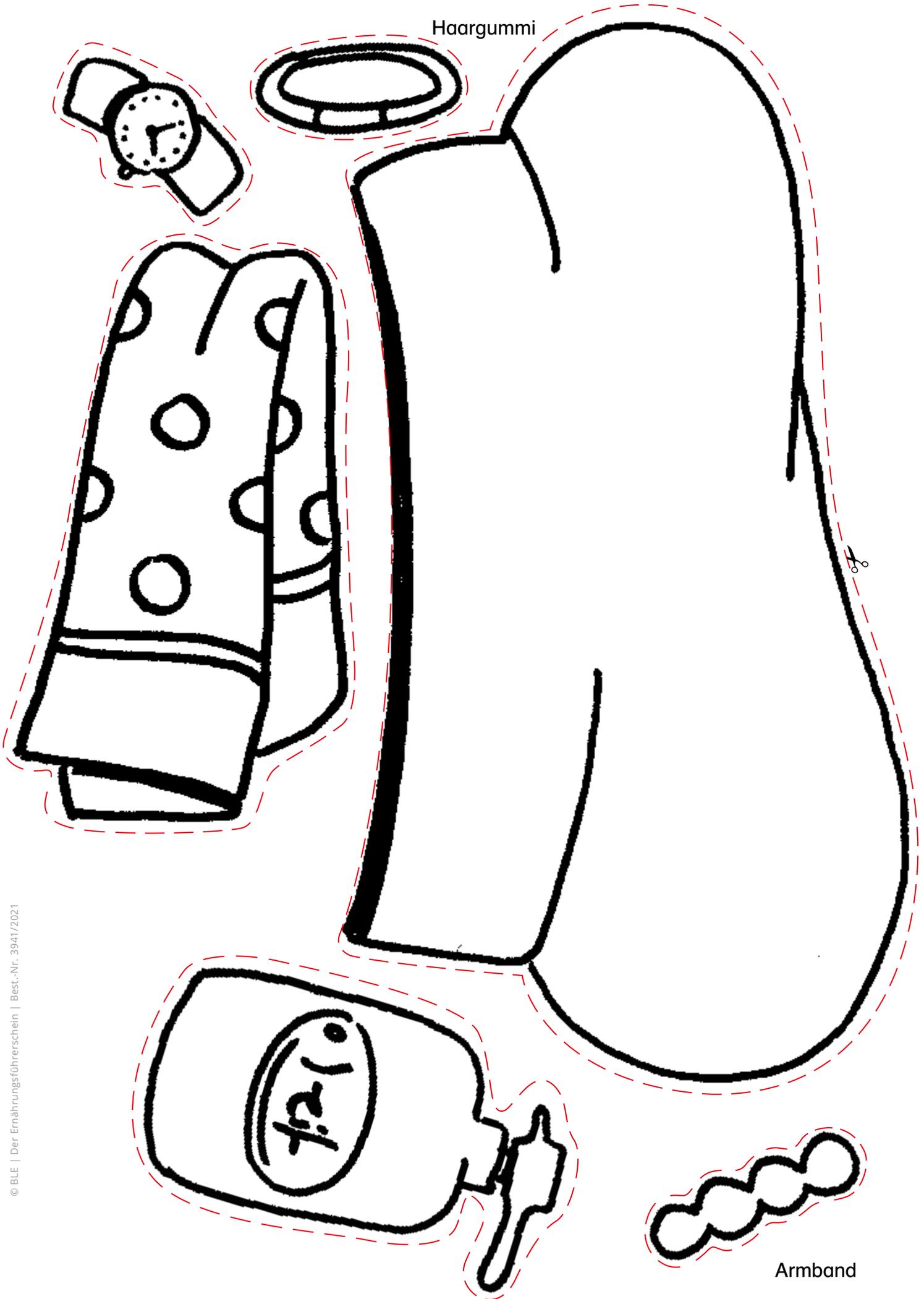
Ärmel, hochgekrepelt



Ärmel, hochgekrepelt



Haargummi



Armband

Abfälle?

**Habt ihr die Abfälle
in den Müll geworfen?**

Reste?

**Habt ihr die Reste kühl
gestellt, damit sie nicht
verderben?**

Gespült?

**Habt ihr die
Arbeitsgeräte und das
Geschirr gespült?**

Aufgeräumt?

**Habt ihr euren
Arbeitsplatz
aufgeräumt?**

**Lappen und
Geschirrtücher?**

**Habt ihr die Lappen und
die Geschirrtücher zum
Trocknen aufgehängt?**

Alles sauber?

**Habt ihr euren
Arbeitsplatz und
Essplatz gründlich
gereinigt?**



Was heißt: Fertig?

Kater Cook fragt euch: Seid ihr fertig?
Schreibe passende Fragesätze.

Abfälle?

Habt ihr

in den _____

geworfen?

Reste?

Habt ihr

kühl gestellt, damit _____

_____ ?

Gespült?

Habt ihr

die Arbeitsgeräte und

_____ ?

Aufgeräumt?

Habt ihr euren

aufgeräumt?



Lappen und Geschirrtücher?

Habt ihr die Lappen und

zum _____

aufgehängt?

Alles sauber?

Habt ihr euren

gründlich _____ ?





Was heißt: Fertig?

Kater Cook fragt euch: Seid ihr fertig?
Schreibe passende Fragesätze.

Abfälle?

Reste?

Gespült?

Aufgeräumt?



Lappen und Geschirrtücher?

Alles sauber?



Was heißt: Fertig?



Kater Cook fragt euch: Seid ihr fertig? Schreibe passende Fragesätze.

Abfälle?

Habt ihr die Abfälle

in den Müll geworfen?

Reste?

Habt ihr die Reste kühl

gestellt, damit sie nicht

verderben?

Gespült?

Habt ihr die

Arbeitsgeräte und das

Geschirr gespült?

Aufgeräumt?

Habt ihr euren

Arbeitsplatz

aufgeräumt?



Lappen und Geschirrtücher?

Habt ihr die Lappen und

die Geschirrtücher zum

Trocknen aufgehängt?

Alles sauber?

Habt ihr euren Arbeitsplatz

und Essplatz gründlich

gereinigt?

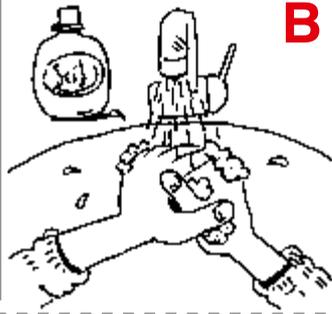
Lustige Brotgesichter - Domino



Start

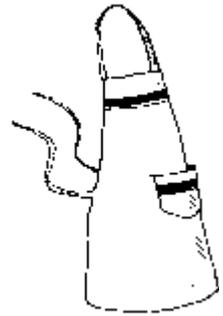


B



Wasche deine Hände gründlich.

R



Ziehe eine saubere Schürze an.



O



Lege die Arbeitsgeräte bereit:

- Küchenmesser
- Sparschäler
- Schneidebrett

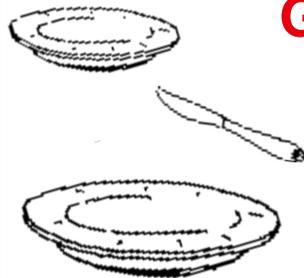
T



Lege die Arbeitsgeräte bereit:

- Abtropfsieb mit Schüssel
- Abfallschüssel
- Küchenschere

G



Lege die Arbeitsgeräte bereit:

- Teller
- Tafelmesser
- großer Teller oder Platte

E



Lege die Zutaten bereit:

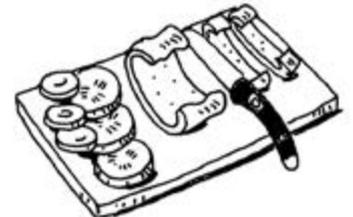
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- Frischkäse
- 1 Möhre, 1 Paprika
- 1 halbe Salatgurke
- Schnittlauch

S



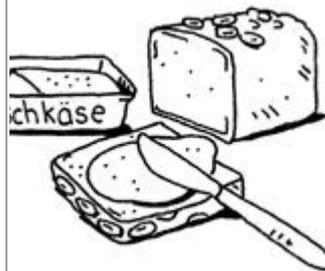
Wasche das Gemüse. Lege es in das Abtropfsieb. Stelle die Schüssel darunter.

I



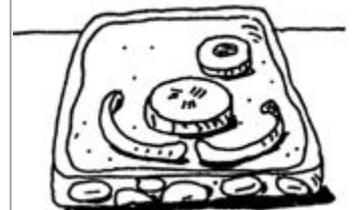
Schäle die Möhre und Gurke mit dem Sparschäler. Schneide das Gemüse in Streifen oder Scheiben. Lege es auf den Teller.

C



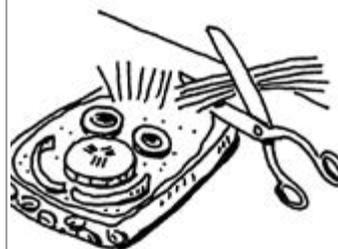
Bestreiche die Brotcheiben mit Frischkäse.

H



T

Lege aus dem geschnittenen Gemüse Gesichter aufs Brot.



Für die Haare schneide den Schnittlauch mit der Schere. Richte die Brotgesichter auf dem großen Teller an.

!



Wie heißt das Lösungswort?



Das Pyramidenfrühstück

1 Das Pyramidenfrühstück muss mindestens folgende Bausteine enthalten. Verbinde.

					Vollkornbrot
Möhre		oder			Weintrauben
Früchtetee					Apfel
Joghurt		Wasser			Haferflocken
	Käse	Milch			Gurke

2 Das ist das Frühstück von Kater Cook.
Ergänze: Vollkornbrot · Kirschen · Wasser · Käse · Möhre

© Foto: P. Meyer - BLE



	ein Becher _____
	eine _____ und _____
	eine Scheibe _____
	eine Scheibe _____



3 Male mit Buntstiften dein Frühstück von heute:

Hattest du ein Pyramidenfrühstück?
Kreuze an.

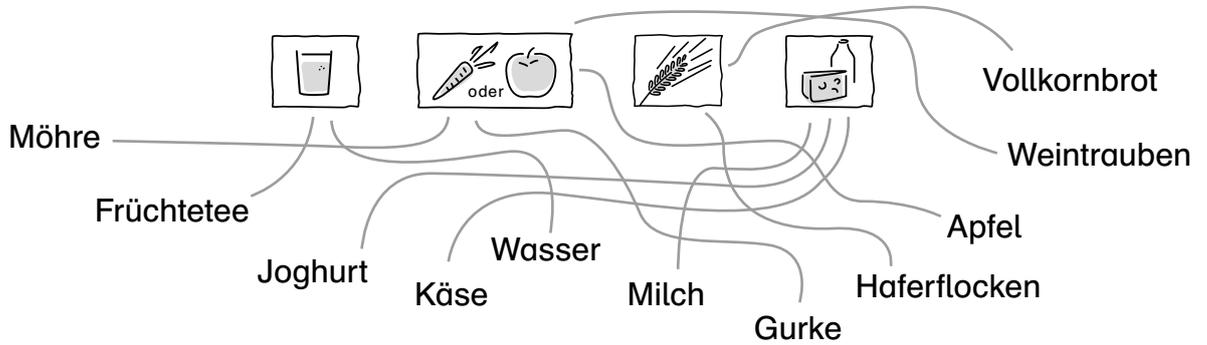
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 Vergleiche mit einem Mitschüler: Wie unterscheiden sich eure Frühstücke?

Das Pyramidenfrühstück



1 Das Pyramidenfrühstück muss mindestens folgende Bausteine enthalten. Verbinde.



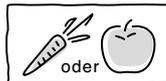
2 Das ist das Frühstück von Kater Cook.
Ergänze: Vollkornbrot · Kirschen · Wasser · Käse · Möhre



© Foto: P. Meyer - BLE



ein Becher Wasser



eine Möhre und Kirschen



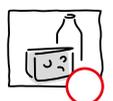
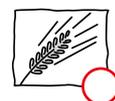
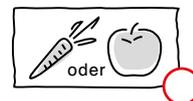
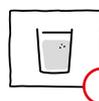
eine Scheibe Vollkornbrot



eine Scheibe Käse

3 Male mit Buntstiften dein Frühstück von heute:

Hattest du ein Pyramidenfrühstück?
Kreuze an.



4 Vergleiche mit einem Mitschüler: Wie unterscheiden sich eure Frühstücke?



Das Pyramidenfrühstück

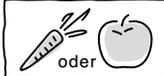
1 Das Pyramidenfrühstück muss mindestens folgende Bausteine enthalten. Verbinde.

				Vollkornbrot
Möhre	oder			Weintrauben
Früchtetee	Wasser		Apfel	
Joghurt	Käse	Milch	Haferflocken	
			Gurke	

2 Das ist das Frühstück von Kater Cook. Ergänze die Bausteine.

© Foto: P. Meyer - BLE



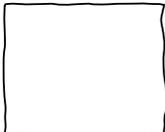
	_____
	_____
	_____
	_____



3 Hastest du heute ein Pyramidenfrühstück dabei? Finde es heraus. Schreibe die Lebensmittel zu den Bausteinen.

	_____
	_____
	_____
	_____

Hast du etwas gegessen, was nicht zum Pyramidenfrühstück gehört? Schreibe es auf und male die passenden Bausteine dazu.

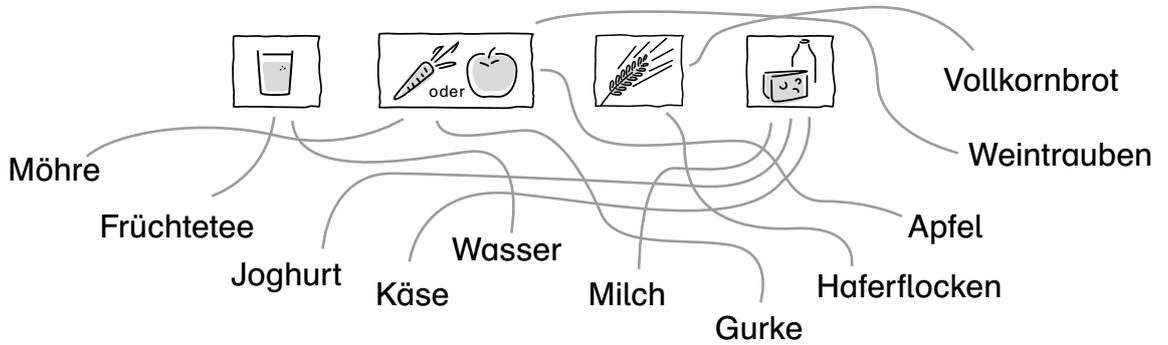
_____  

4 Vergleiche mit einem Mitschüler: Wie unterscheiden sich eure Frühstücke?

Das Pyramidenfrühstück



1 Das Pyramidenfrühstück muss mindestens folgende Bausteine enthalten. Verbinde.



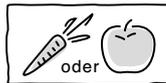
2 Das ist das Frühstück von Kater Cook. Ergänze die Bausteine.



© Foto: P. Meyer - BLE



ein Becher Wasser



eine Möhre und Kirschen



eine Scheibe Vollkornbrot

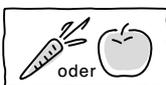


eine Scheibe Käse



3 Hattest du heute ein Pyramidenfrühstück dabei? Finde es heraus. Schreibe die Lebensmittel zu den Bausteinen.

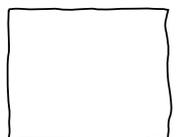
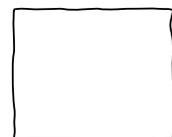








Hast du etwas gegessen, was nicht zum Pyramidenfrühstück gehört? Schreibe es auf und male die passenden Bausteine dazu.



4 Vergleiche mit einem Mitschüler: Wie unterscheiden sich eure Frühstücke?



Welche Bausteine hat das Frühstück? Kreuze an.



Welche Bausteine hat das Frühstück? Kreuze an.





Welche Bausteine hat das Frühstück? Kreuze an.

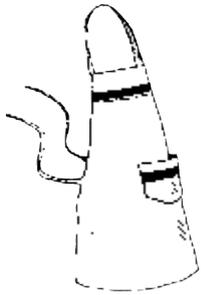


Welche Bausteine hat das Frühstück? Kreuze an.





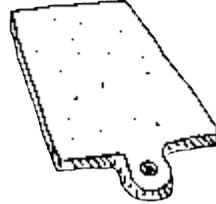
Lernplakat: Arbeitsgeräte in der Küche



die Schürze



das Geschirrtuch



das Schneidebrett



das Küchenmesser



der Sparschäler



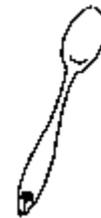
das Tafelmesser



die Gabel



der Teelöffel



der Esslöffel



das Essbesteck



das Abtropfsieb



die Abfallschüssel



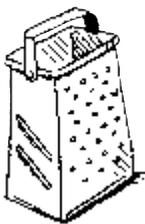
die Küchenschere



die Schüssel



die kleine Schüssel



die Standreibe



das Schraubglas



der Schneebesen



die Zitronenpresse



der Messbecher



der große Teller



der Frühstücksteller



die kleine Tasse



der Pürierstab
oder Standmixer



die Servierplatte

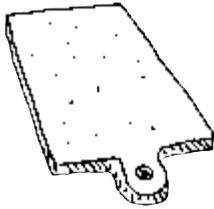
Wie heißen die Arbeitsgeräte? Memo



**die
Schürze**



**das
Geschirrtuch**



**das
Schneide-
brett**



**das
Küchen-
messer**



**der
Sparschäler**



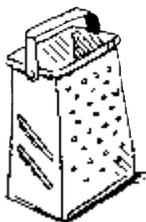
**die
Küchen-
schere**



**das
Abtropfsieb**



**die
Abfall-
schüssel**



**die
Standreibe**



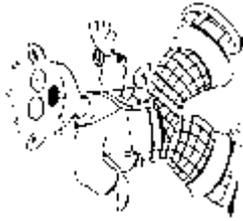
**der
Schnee-
besen**



**die
Zitronen-
presse**



**der
Messbecher**



Name: _____



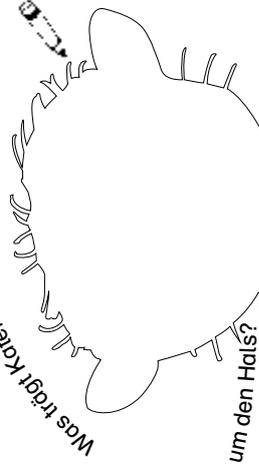
Wer ist der echte Kater Cook?

Tandembogen A

Bitte hier knicken!

Finde heraus, wie der Kater Cook deines Nachbarn aussieht.
Male den Kater Cook deines Nachbarn möglichst genau auf dein Arbeitsblatt.
Stellt euch abwechselnd Fragen und findet die Unterschiede.

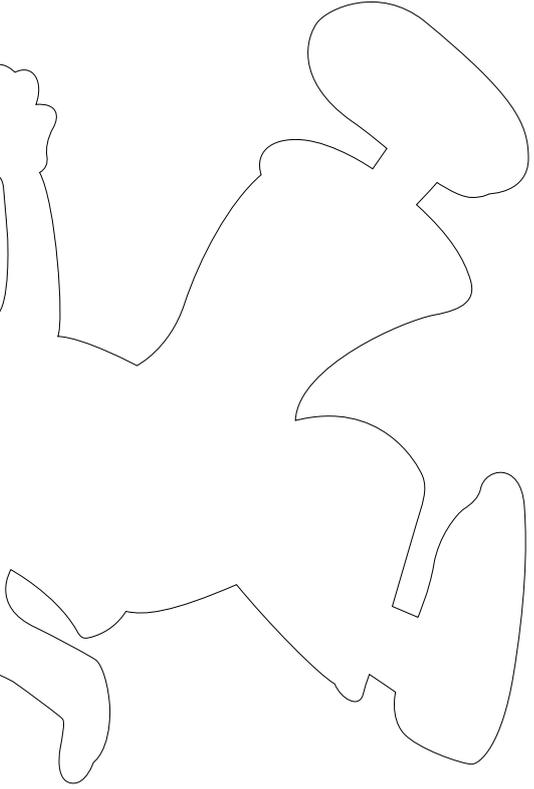
Was trägt Kater Cook auf dem Kopf?



Hat Kater Cook etwas um den Hals?



Wie sehen die Arme von Kater Cook aus?



Name: _____



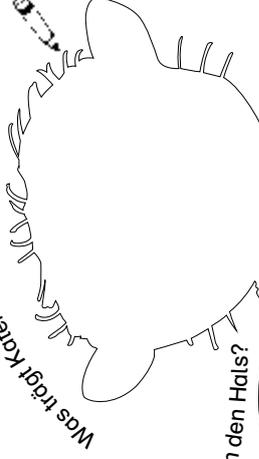
Wer ist der echte Kater Cook?

Tandembogen B

Bitte hier knicken!

Finde heraus, wie der Kater Cook deines Nachbarn aussieht.
Male den Kater Cook deines Nachbarn möglichst genau auf dein Arbeitsblatt.
Stellt euch abwechselnd Fragen und findet die Unterschiede.

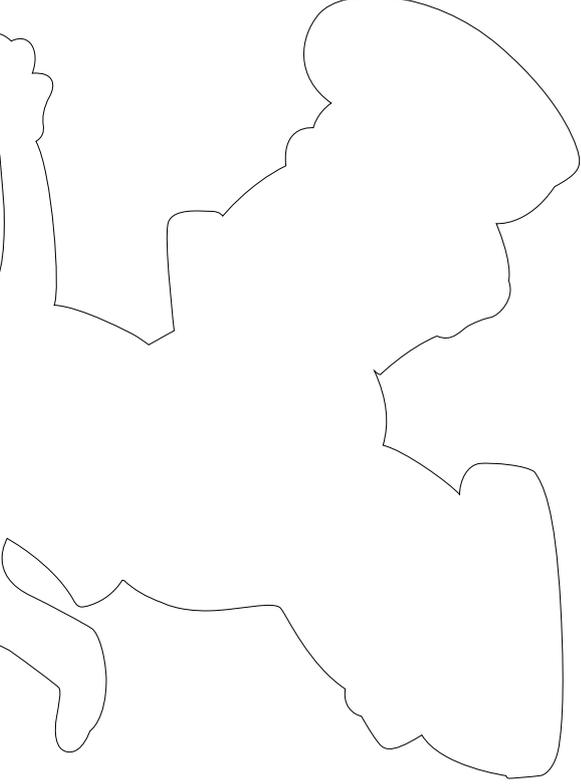
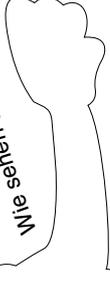
Was trägt Kater Cook auf dem Kopf?



Hat Kater Cook etwas um den Hals?



Wie sehen die Arme von Kater Cook aus?



¿punsag

Seid ihr gesund?

**Weißt du warum?
Wer sich krank fühlt,
darf nicht mitkochen, weil seine Keime aufs
Essen übertragen werden könnten.**

**Ringe, Uhr,
Armbänder?**

**Habt ihr Ringe, Armbänder
und Uhren ausgezogen?**

**Weißt du warum?
Darunter sammelt sich Schmutz,
der nicht auf Lebensmittel
gelangen darf.**

**Lange
Haare?**

**Habt ihr lange Haare
zusammengebunden?**

**Weißt du warum?
Haare dürfen nicht ins Essen gelangen.**

**Ärmel?
Länge**

**Habt ihr eure Ärmel
hochgekremgelt?**

**Weißt du warum?
So rutschen sie nicht ins Essen.**

Saubere Hände?

**Habt ihr eure Hände gründlich
mit Seife gewaschen?**

**Weißt du warum?
Auf den Händen verstecken sich viele Keime,
die nicht ins Essen gelangen dürfen.**

Saubere Schürze?

**Habt ihr eine saubere
Schürze umgebunden?**

**Weißt du warum?
Sie schützt eure Kleidung
und das Essen.**

Geschirrtuch?

**Habt ihr ein Geschirrtuch
in den Schürzenbund gesteckt?**

**Weißt du warum?
Daran könnt ihr die Hände
zwschendurch abwischen.**



Was heißt: Startklar?

Kater Cook fragt euch: Seid ihr startklar?
Schreibe passende Fragesätze.

Gesund?

Seid ihr _____?

Ringe, Uhr, Armbänder?

Habt ihr Ringe, Armbänder

und _____

_____?

Lange Haare?

Habt ihr lange Haare

_____?



Lange Ärmel?

Habt ihr _____

hochgekrepelt?

Saubere Schürze?

Habt _____ eine

Schürze umgebunden?

Saubere Hände?

eure Hände gründlich _____

_____ gewaschen?

Geschirrtuch?

in den Schürzenbund gesteckt?





Was heißt: Startklar?

Kater Cook fragt euch: Seid ihr startklar?
Schreibe passende Fragesätze
und begründe.

Gesund?

Ringe, Uhr, Armbänder?

Lange Ärmel?

Lange Haare?



Saubere Schürze?

Saubere Hände?

Geschirrtuch?



Was heißt: Startklar?



Kater Cook fragt euch: Seid ihr startklar? Schreibe passende Fragesätze.

Gesund?

Seid ihr gesund?

Weißt du warum?
Wer sich krank fühlt, darf nicht mitkochen, weil seine Keime aufs Essen übertragen werden könnten.

Ringe, Uhr, Armbänder?

Habt ihr Ringe, Armbänder und Uhren ausgezogen?

Weißt du warum?
Darunter sammelt sich Schmutz, der nicht auf Lebensmittel gelangen darf.

Lange Ärmel?

Habt ihr eure Ärmel hochgekremgelt?

Weißt du warum?
So rutschen sie nicht ins Essen.

Lange Haare?

Habt ihr lange Haare zusammengebunden?

Weißt du warum?
Haare dürfen nicht ins Essen gelangen.



Saubere Schürze?

Habt ihr eine saubere Schürze umgebunden?

Weißt du warum?
Sie schützt eure Kleidung und das Essen.

Saubere Hände?

Habt ihr eure Hände gründlich mit Seife gewaschen?

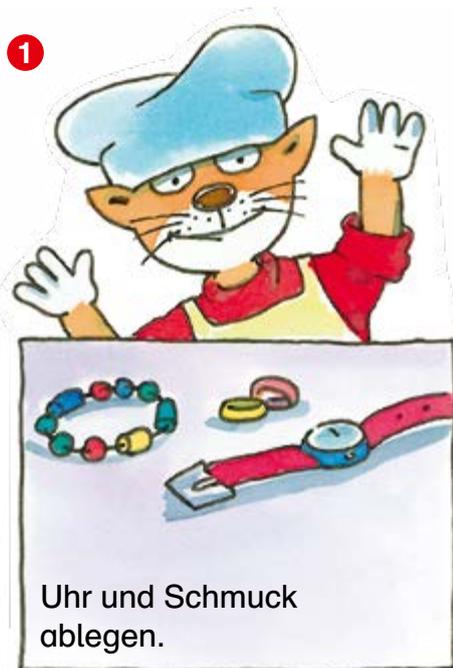
Weißt du warum?
Auf den Händen verstecken sich viele Keime, die nicht ins Essen gelangen dürfen.

Geschirrtuch?

Habt ihr ein Geschirrtuch in den Schürzenbund gesteckt?

Weißt du warum?
Daran könnt ihr die Hände zwischendurch abwischen.

Händewaschen mit Kater Cook



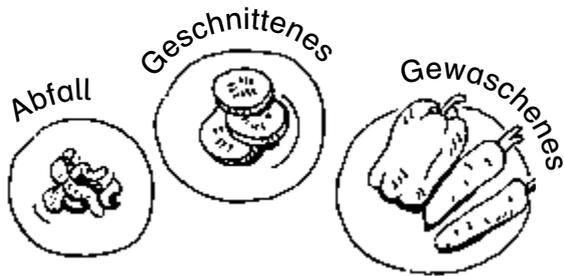
Schreibe zu jedem Bild einen Ich-Satz:

Ich lege meine Uhr und meinen Schmuck ab. Ich

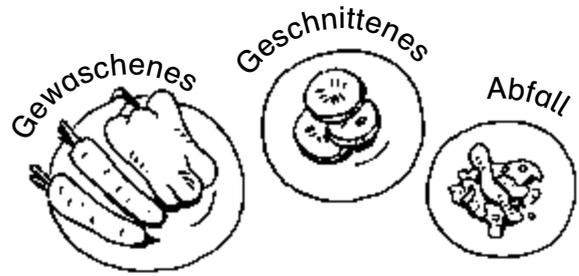


Arbeitsplatz einrichten

Wenn du zu Hause etwas zubereitest, richte deinen Arbeitsplatz so ein:



Arbeitsplatz für Linkshänder



Arbeitsplatz für Rechtshänder

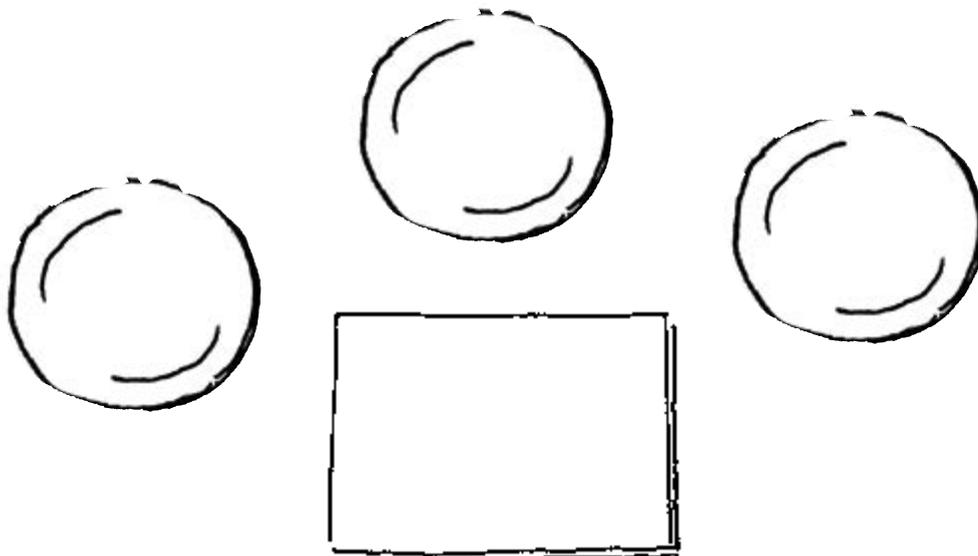
Finde heraus, warum die Schüsseln genauso stehen sollen.

Tipp: Vertausche dazu die Schüsseln und achte auf deine Arme. Was stellst du fest? 2 | D19



Arbeitsplatz einrichten

Wenn du zu Hause etwas zubereitest, wie richtest du dann deinen Arbeitsplatz ein?



Welches ist die Schüssel für Abfall, für geschnittenes Gemüse und gewaschenes Gemüse? Probiere es aus, ergänze die Zeichnung und begründe dein Ergebnis.



Arbeitsplatz einrichten

... in der Schule

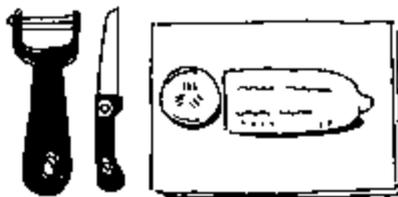
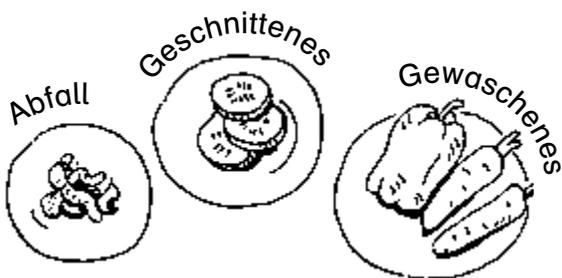


2 | D19

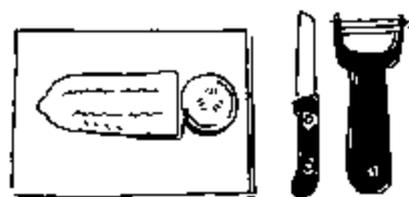
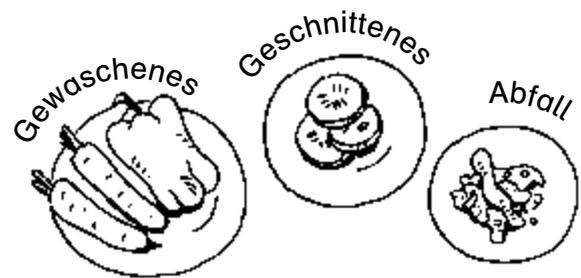


Arbeitsplatz einrichten

... zu Hause



Arbeitsplatz für Linkshänder



Arbeitsplatz für Rechtshänder

2 | D19



Gib mir 5

1

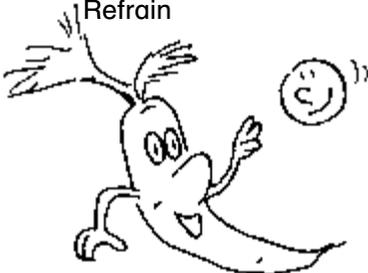
Vom Ge-mü - se gibt es viel man-ches mit und oh - ne Stiel
 der ei - ne surft auf dem Sa - lat der an - dre schau - felt den Spi - nat.
 Der nütch - ste ras - pelt Möh - ren um Gur - ken zu be - lä - ren
 ein Ra - dies - chen kriegt 'nen ra - ten Kopf es war zu heiß im Sup - pen - topf

Refrain

Fünf - mal am Tag ja das wär klas - se
alle fünf Finger hoch halten und mit Nachbar zusammenklatschen
 Obst und Ge - mü - se das hat doch Klas - se
das Gleiche mit der anderen Hand
 oft ge - kaut mit tri - schem Mut Obst und Ge - mü - se tun uns gut
mit dem Mund Kaubewegungen machen *mit der Hand Kreisbewegungen über den Bauch machen (hm ... lecker)*

- 2 Die Tomate wird gemampft –
 die scharfe Zwiebel braucht mehr Dampf
 die Erbse interessiert's nicht die Bohne –
 der Blumenkohl genießt die Sonne
 die Paprika ist gut im Lack –
 die Aubergine kommt heut' nackt
 der Brokkoli hat einen Traum –
 er sei jetzt ein Olivenbaum.

Refrain



- 3 Ja, seid ihr noch ganz dicht –
 ruft da der Meerrettich
 und fällt über den Rosenkohl –
 der fühlt sich grade nicht ganz wohl.
 Die rote Rübe rennt und rennt –
 Kohlrabi hat die Show verpennt
 und der Spargeltarzan spricht –
 vergesst mir das Gemüse nicht.
 Refrain





**der
Blattsalat**



die Bohnen



**die
Erbsen**



**der
Fenchel**



**der
Kohlrabi**



**die
Möhren**



**die
Paprika**



der Lauch



**der
Rosenkohl**



**der
Rotkohl**



**die
Tomaten**



**die
Zucchini**

Mein Gemüsekalendar

1 Was bedeuten die dicken Punkte?

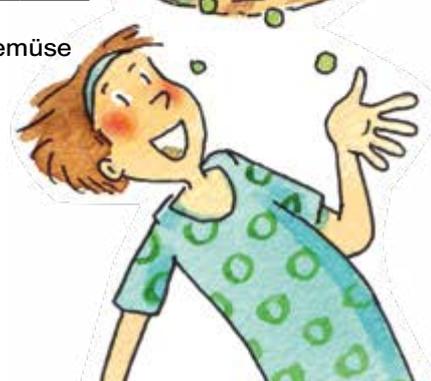
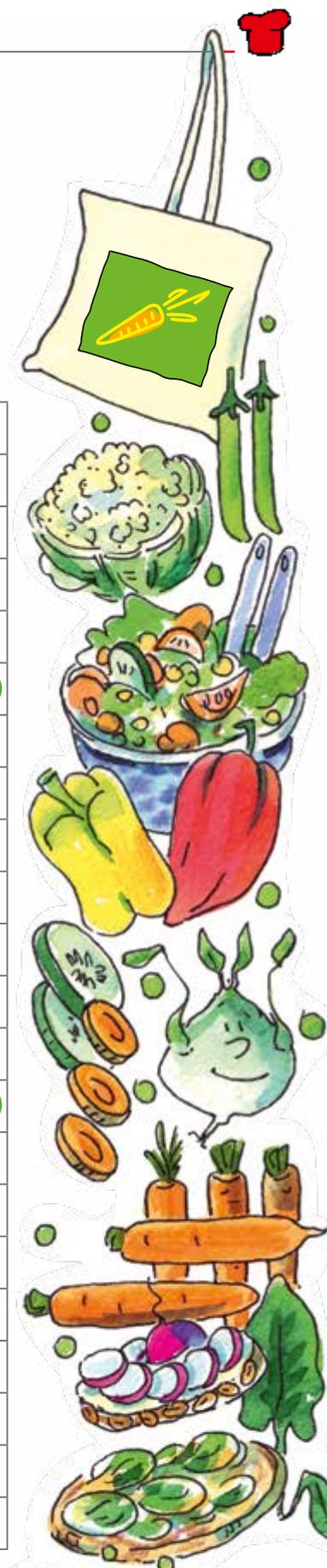
2 Tom behauptet: Die meisten Radieschen gibt es bei uns im Mai!
Wie kommt er darauf?



	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl				•	•	●	●	●	●	●	•	•
Bohnen					•	•	●	●	●	•		
Brokkoli					•	•	•	•	•	•	•	•
Chicorée	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Chinakohl	●	•	•	•	●	●	●	●	●	●	●	●
Eisbergsalat					•	●	●	●	•	•		
Feldsalat	•	•	•	•	●	•	•	•	●	●	●	●
Gemüsefenchel					•	•	●	●	•	•	•	
Gemüsepaprika						•	•	•	•	•		
Gurken			•	•	●	●	●	●	•	•		
Kohlrabi				•	●	●	●	●	●	•		
Kopfsalat			•	•	●	●	●	●	●	•		
Möhren	•	•	•	•	•	•	•	●	●	●	●	●
Porree, Lauch	•	•	•	•	•	•	●	●	●	●	●	●
Radieschen	•	•	•	●	●	●	●	•	•	•	•	•
Rettich	•			•	●	●	●	●	●	●	•	•
Rosenkohl	•	•							•	•	•	•
Spinat			•	●	●	•	•	•	•	•	•	•
Tomaten				•	•	•	•	•	•	•	•	•
Weißkohl	•	•	•	•	•	•	•	•	●	●	•	•
Zucchini					•	•	●	●	•	•		

● großes ● mittleres ● kleines • sehr kleines Angebot an heimischem Gemüse

3 Welches heimische Gemüse gibt es jetzt?





Uromas Gemüsegarten

- 1 Lies den Text und kreuze das Gemüse ein.



„Früher hatten viele einen eigenen Garten. Wir aßen nur Gemüse aus unserem eigenen Garten und hatten das ganze Jahr über eine große Auswahl.“

Als Erstes konnte ich im Frühjahr Kopfsalat ernten. Seine Blätter waren so zart und saftig und kamen direkt aus dem Garten auf den Mittagstisch. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate lieferte uns der Garten aromatische Tomaten, Bohnen, zarte Möhren, saftige Gurken und Erbsen.

Damit wir auch im Winter jeden Tag Gemüse essen konnten, habe ich Bohnen und Gurken eingekocht, dicke Bohnenkerne getrocknet, Möhren in Sand gelagert und Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet oder kopfüber an eine Schnur aufgehängt. So verdarb nichts und das Gemüse war haltbar.

Neben diesen Vorräten aßen wir im Winter auch Rosenkohl, Grünkohl, Lauch und Feldsalat. Dieses Gemüse kam frisch aus dem Gemüsegarten, denn es verträgt auch Minusgrade.“

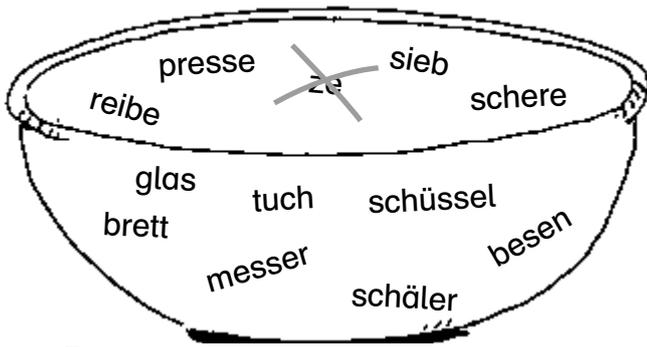
- 2 Was siehst du auf den Bildern? Erzähle.



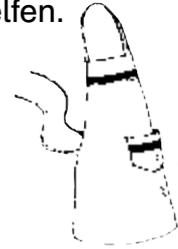
- 3 Welches Gemüse aß Uroma im Winter?



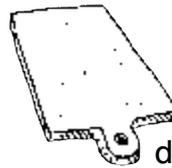
Arbeitsgeräte in der Küche



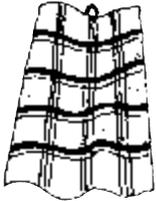
Schreibe die fehlenden Wortteile zu den Bildern. Die Wortteile in der Schüssel können dir dabei helfen.



die Schür ze



das Schneide _____



das Geschirr _____



das Küchen _____



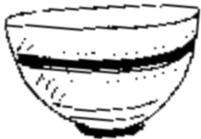
der Spar _____



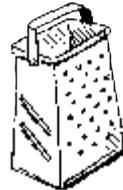
die Küchen _____



das Abtropf _____



die Abfall _____



die Stand _____



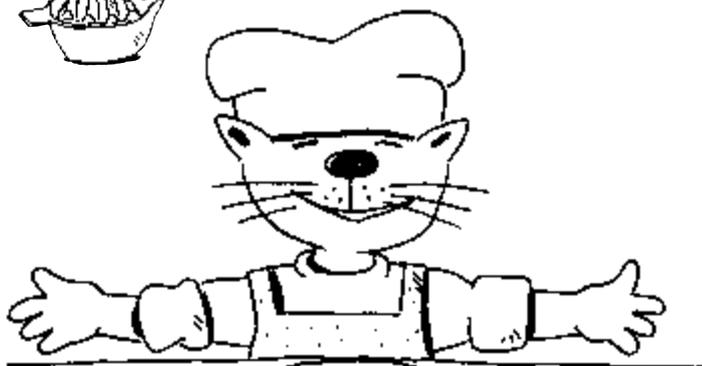
das Schraub _____



der Schnee _____



die Zitronen _____



der große _____

das Tafel _____

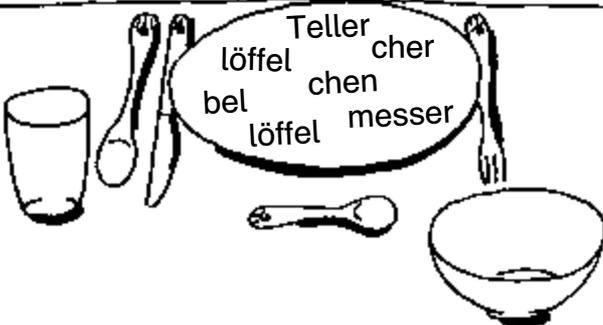
die Ga _____

der Ess _____

der Tee _____

das Schäl _____

der Be _____





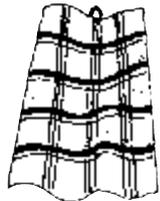
Arbeitsgeräte in der Küche



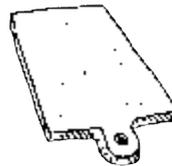
Schreibe die fehlenden Wortteile mit Artikeln zu den Bildern. Die Wortteile in der Schüssel können dir dabei helfen.



die Schür ze



_____ tuch



_____ brett



_____ messer



_____ schäler



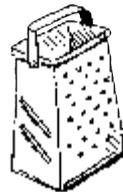
_____ schere



_____ sieb



_____ schüssel



_____ reibe



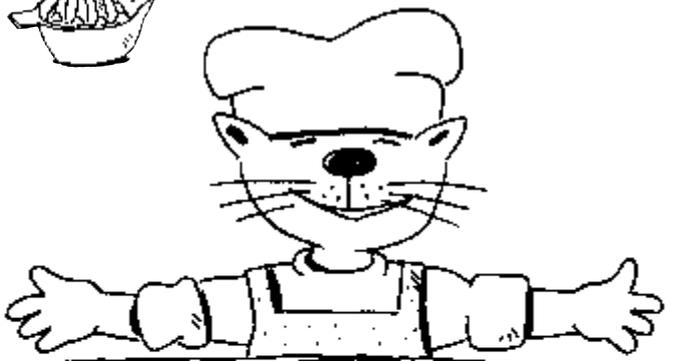
_____ glas



_____ besen



_____ presse



_____ Teller

_____ messer

_____ bel

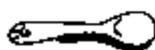
_____ löffel

_____ löffel

_____ chen

_____ cher

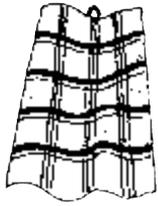
der große
der Tee der Be
die Ga das Schäl
der Ess das Tafel

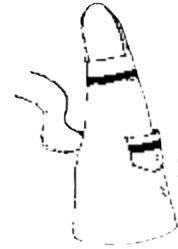




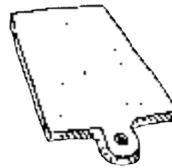
Arbeitsgeräte in der Küche

Schreibe die fehlenden Wörter mit Artikeln zu den Bildern.





die Schürze

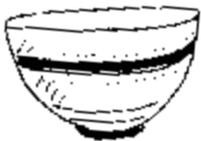










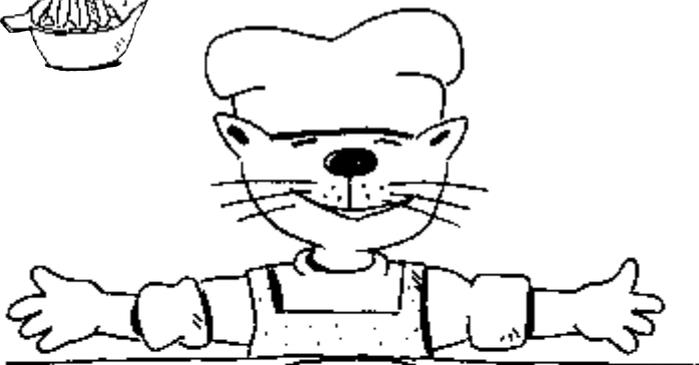


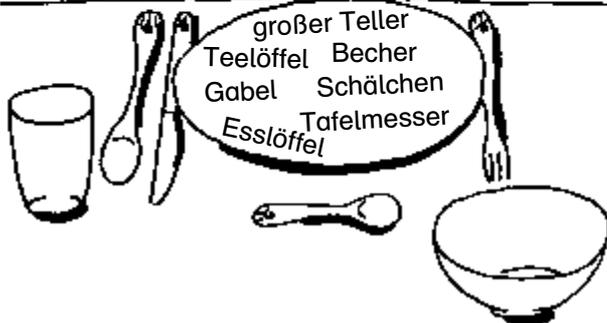








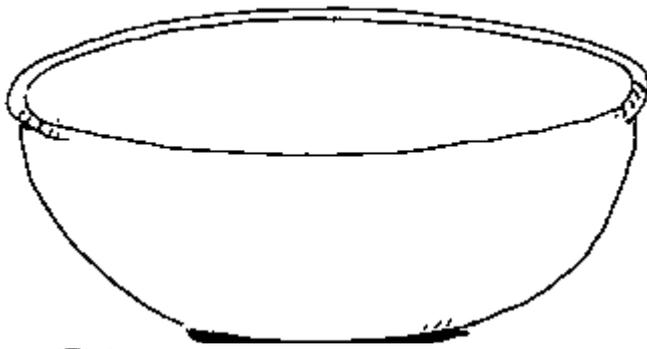




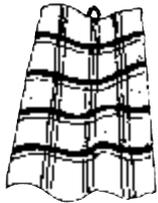
großer Teller
Teelöffel Becher
Gabel Schälchen
Tafelmesser
Esstöffel



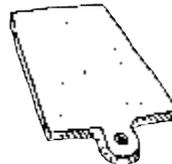
Arbeitsgeräte in der Küche



die Schürze



das Geschirrtuch



das Schneidebrett



das Küchenmesser



der Sparschäler



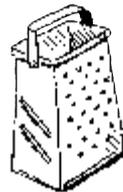
die Küchenschere



das Abtropfsieb



die Abfallschüssel



die Standreibe



das Schraubglas



der Schneebesen



die Zitronenpresse



der große Teller

das Tafelmesser

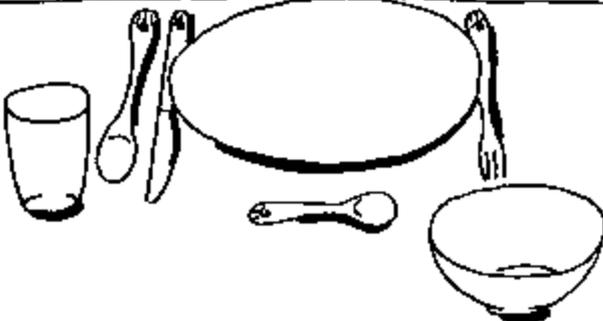
die Gabel

der Esslöffel

der Teelöffel

das Schälchen

der Becher



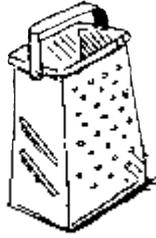
Was machst du damit? Domino



START

Was machst du damit?

Mit der ...



raspele ich die Möhren.

Mit der ...



presse ich die Zitrone aus.

Mit dem ...



rühre ich die Soße und den Quark.

Mit dem ...



schneide ich das Obst.

Mit dem ...



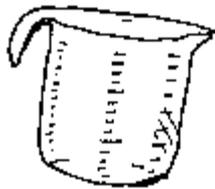
trockne ich das Geschirr ab.

Mit dem ...



schäle ich die Gurke.

Mit dem ...



messe ich die Zutaten ab.

In dem ...



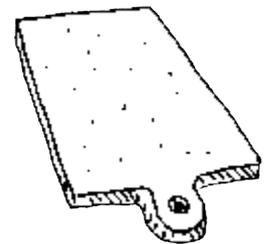
schüttele ich die Salatsoße.

In der ...



sammle ich Abfälle.

Auf das ...



lege ich die Banane und schneide sie.

In dem ...



lasse ich das Obst oder das Gemüse abtropfen.

ZIEL



Bunt und rund

Refrain

Ein paar-mal am Tag 'ne lek-ke-re Frucht ich sa-ge Euch das ist 'ne Wucht da
Lippen lecken *nicken, nicken und noch mal nicken*

ist doch al-les bunt und rund und aus-ser-dem ge-sund Ein aus-ser-dem ge-sund. 1 Da
mit beiden Händen einen Kreis beschreiben *zwei Fäuste machen und Muskel zeigen (Siegerpose)*

wir zum Bei-spiel die Ba-na-ne schön gelb ist sie doch er-ste Sah-ne A-pfel-

si-ne, Ki-wi und Jo-han-nis-beer' ge-ben echt die Vi-ta-mi-ne her. Völl

cool, wenn du 'nen Ap-fel isst und in Ma-the nichts mehr ver-gisst ist

mir e-gal, wenn ihr jetzt denkt ich hät-te mir mein Hirn ver-renkt.

- 2** Brombeere, Himbeere und die Trauben
schmecken lecker, könnt' ihr glauben
manchmal süß oder auch sauer
geben dir so richtig Power.
Bei Pfirsich und auch Maracuja
singen die Engel Halleluja
nun ja, die Birne und Melone
sind auch nicht ganz so ohne.
Refrain

- 3** Es gibt heut so viel Obst zum essen
ich hab' bestimmt ganz viel vergessen
da seh' ich grade dort am Baume
hängt Nektarine neben Pflaume.
'Ne liebe Mutti würde mischen
und euch 'nen Obstsalat auf-tischen
mit Erdbeeren und Ananas
macht das auch dem Papa Spaß.
Refrain



Obst-Memospiel



**die
Banane**



**die
Kirschen**



**die
Apfelsine**



die Kiwis



**die
Brombeere**



der Apfel



**die
Mandarinen**



**die
Erdbeeren**



**die
Pflaumen**



**der
Pfirsich**



**die
Weintrauben**



die Birne

Fruit Memo Game



banana



**cherry –
cherries**



orange



kiwi



blackberry



apple



tangerine



**strawberry –
strawberries**



plum



peach



**grape –
grapes**



pear

Name: _____

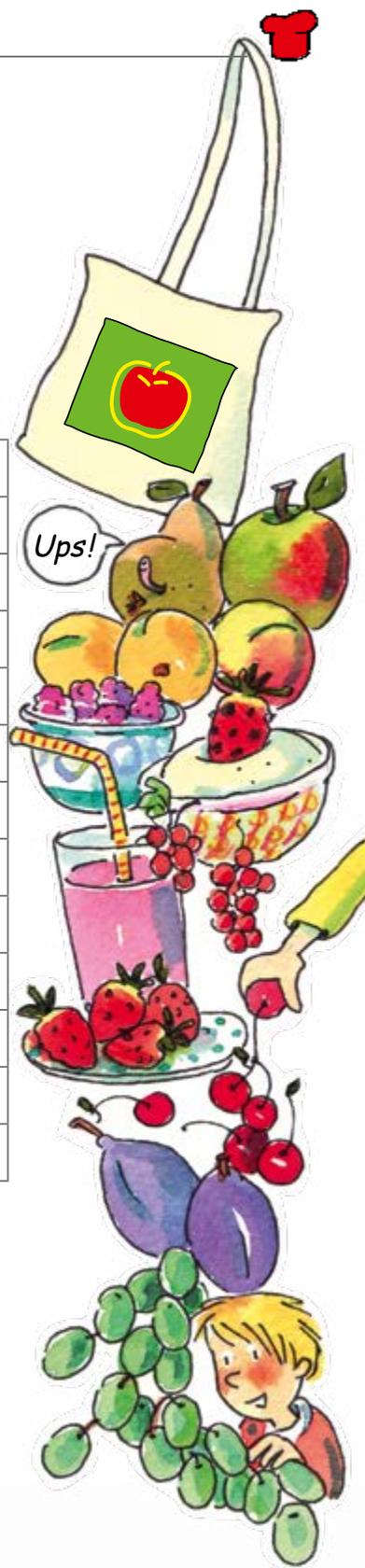


Mein Obstkalender

- 1 Was sagt dir der Obstkalender?
- 2 Wann gibt es das meiste heimische Obst?

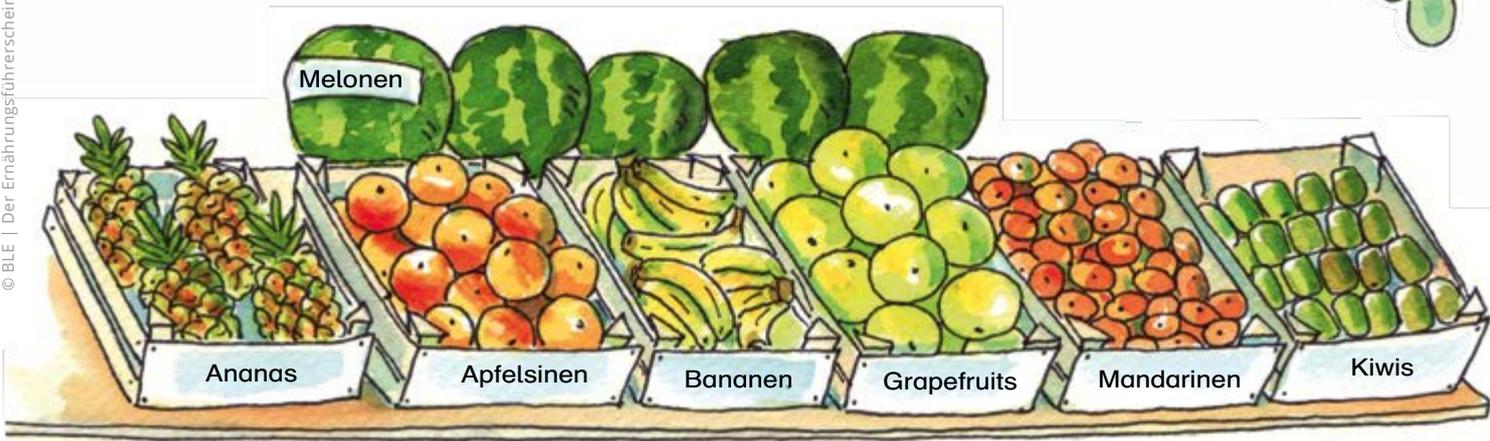
	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Aprikosen						●	●	●				
Birnen	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Brombeeren						●	●	●	●	●		
Erdbeeren				●	●	●	●	●	●	●		
Himbeeren					●	●	●	●	●	●		
Johannisbeeren						●	●	●	●	●		
Kirschen, sauer						●	●	●	●	●		
Kirschen, süß						●	●	●	●	●		
Pfirsichgruppe							●	●	●	●		
Pflaumengruppe							●	●	●	●		
Trauben								●	●	●		

großes
 mittleres
 kleines
 sehr kleines Angebot an heimischem Obst



Südfrüchte wachsen nur im warmen Süden.
Die meisten kommen mit dem Schiff zu uns.

© BLE | Der Ernährungsführerschein | Best.-Nr. 3941/2021





Uromas Obstgarten

- 1 Lies den Text und kreuze alle Obstarten ein.



„Unser Obstgarten war ein echtes Paradies. Hier konnte ich von Mai bis Oktober nach Herzenslust pflücken und ernten: Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Mirabellen und Pflaumen.“

Weil wir so viele Früchte auf einmal nicht essen konnten, haben wir aus Beeren und Äpfeln Saft gepresst, Kirschen und Mirabellen eingekocht und Apfelringe und Pflaumen getrocknet. Marmelade habe ich natürlich auch eingekocht. So hatten wir im Winter auch unser Obst.

Außerdem aßen wir im Winter unsere eigenen Birnen und Äpfel, die im kühlen Keller lange knackig und frisch blieben. Aus dem Fallobst habe ich übrigens das leckerste Apfelkompott aus dem ganzen Ort gekocht. Lauwarm mit ein bisschen Zimt hat es am allerbesten geschmeckt.

Bananen, Apfelsinen oder Kiwis kannte ich nicht und Erdbeeren gab es niemals im Winter.“

- 2 Was siehst du auf den Bildern? Erzähle.



- 3 Warum kannte Uroma keine Apfelsinen und aß keine Erdbeeren im Winter?

Die Chefkochprobe

Name: _____



Wer macht die Chefkochprobe richtig? Kreuze an.



Ich lecke den Löffel sauber und nehme mir etwas aus der Schüssel.



Wenn ein Rest in meinem Schälchen bleibt, kommt er zurück in die Schüssel.



Ich nehme zwei Teelöffel. Mit dem sauberen Löffel nehme ich etwas aus der Schüssel. Davon gebe ich einen Teil auf den anderen Löffel und probiere.



Ich nasche direkt aus der Schüssel.



Name: _____



Kater Cook steht Kopf!

Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt oft das Gegenteil von dem, was er meint. Wo hat er recht? Male diese Sprechblasen grün an.



Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe.

Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich nehme mir immer die größte Portion.



Ich spreche nicht mit vollem Mund.



Ich meckere gerne über das Essen.

Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich lobe das Essen, wenn es gut schmeckt.

Ich probiere auch Essen, das ich nicht kenne.

Ich spreche gern mit vollem Mund.

Ich probiere nur das, was ich kenne.



Ich stehe auf, wenn ich fertig bin.





Kater Cook steht Kopf!



Hilfe! Kater Cook steht Kopf. Er sagt oft das Gegenteil von dem, was er meint. Wo hat er recht? Male diese Sprechblasen grün an.



Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich fange sofort an, wenn ich mich bedient habe.

Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich nehme mir immer die größte Portion.



Ich spreche nicht mit vollem Mund.



Ich meckere gerne über das Essen.

Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich lobe das Essen, wenn es gut schmeckt.

Ich probiere auch Essen, das ich nicht kenne.

Ich spreche gern mit vollem Mund.

Ich probiere nur das, was ich kenne.



Ich stehe auf, wenn ich fertig bin.



Kater Cook steht Kopf!



Hilfe! Kater Cook steht Kopf.
Er sagt immer das Gegenteil von dem,
was er meint.
Was will er dir sagen?
Schreibe die Sätze richtig.



Ich nehme mir immer
die größte Portion.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich probiere nur das,
was ich kenne.

Ich helfe nie beim
Tischdecken und
Abräumen.

Ich rede nie beim
Essen.

Ich fange sofort
an, wenn ich mich
bedient habe.

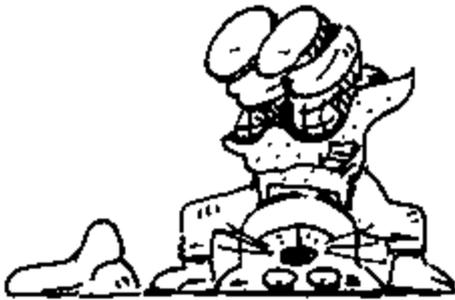
Ich stehe auf, wenn
ich fertig bin.

Ich spreche gern mit
vollem Mund.

Ich meckere über
das Essen, wenn es
mir nicht schmeckt.



Kater Cook steht Kopf!



Hilfe! Kater Cook steht Kopf.
Er sagt immer das Gegenteil von dem,
was er meint.
Was will er dir sagen?
Schreibe die Sätze richtig.



Ich nehme mir immer
die größte Portion.

Ich teile das Essen mit allen am Tisch.

Ich probiere nur das,
was ich kenne.

Ich probiere auch das, was ich nicht kenne.

Ich helfe nie beim
Tischdecken und
Abräumen.

Ich helfe immer beim Tischdecken und Abräumen.

Ich rede nie beim
Essen.

Ich erzähle gerne lustige Sachen beim Essen.

Ich fange sofort
an, wenn ich mich
bedient habe.

Ich fange erst an, wenn sich alle bedient haben.

Ich stehe auf, wenn
ich fertig bin.

Ich stehe erst auf, wenn alle fertig sind.

Ich spreche gern mit
vollem Mund.

Ich spreche nicht mit vollem Mund.

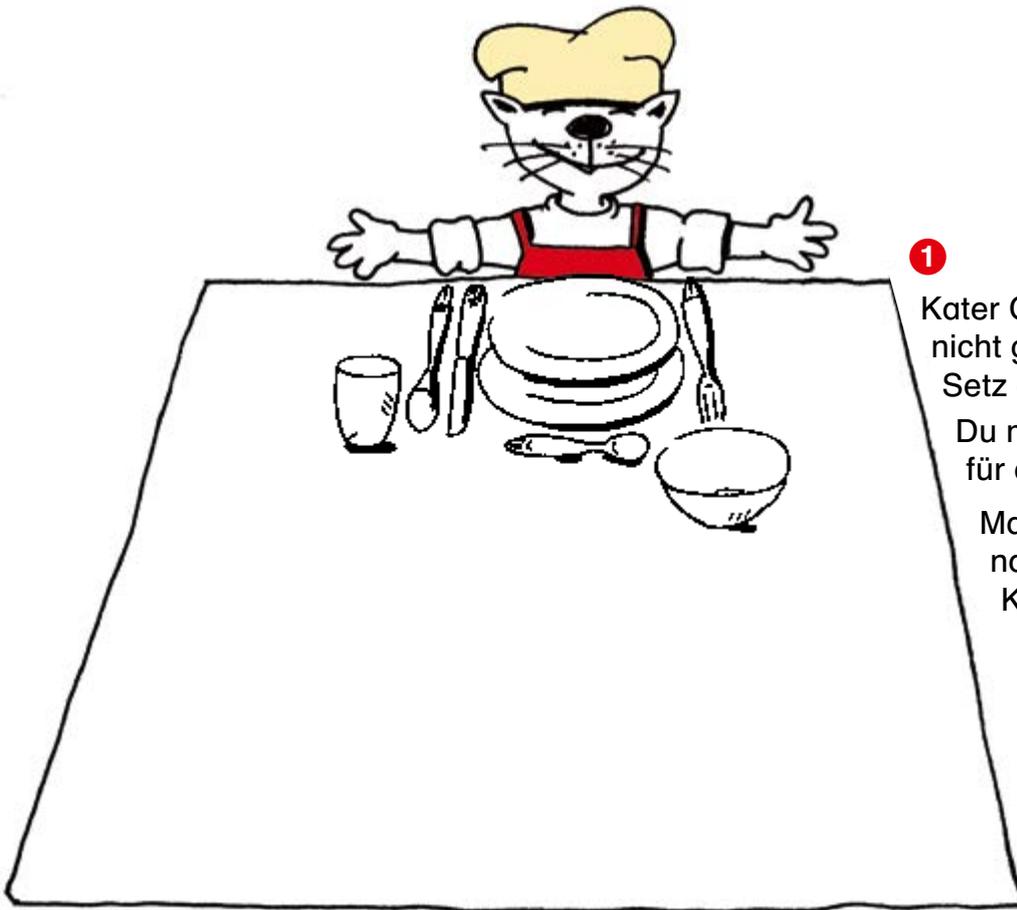
Ich mache den Mund leer und rede dann.

Ich meckere über
das Essen, wenn es
mir nicht schmeckt.

Ich meckere nicht über das Essen.



Messer rechts, Gabel links



1

Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

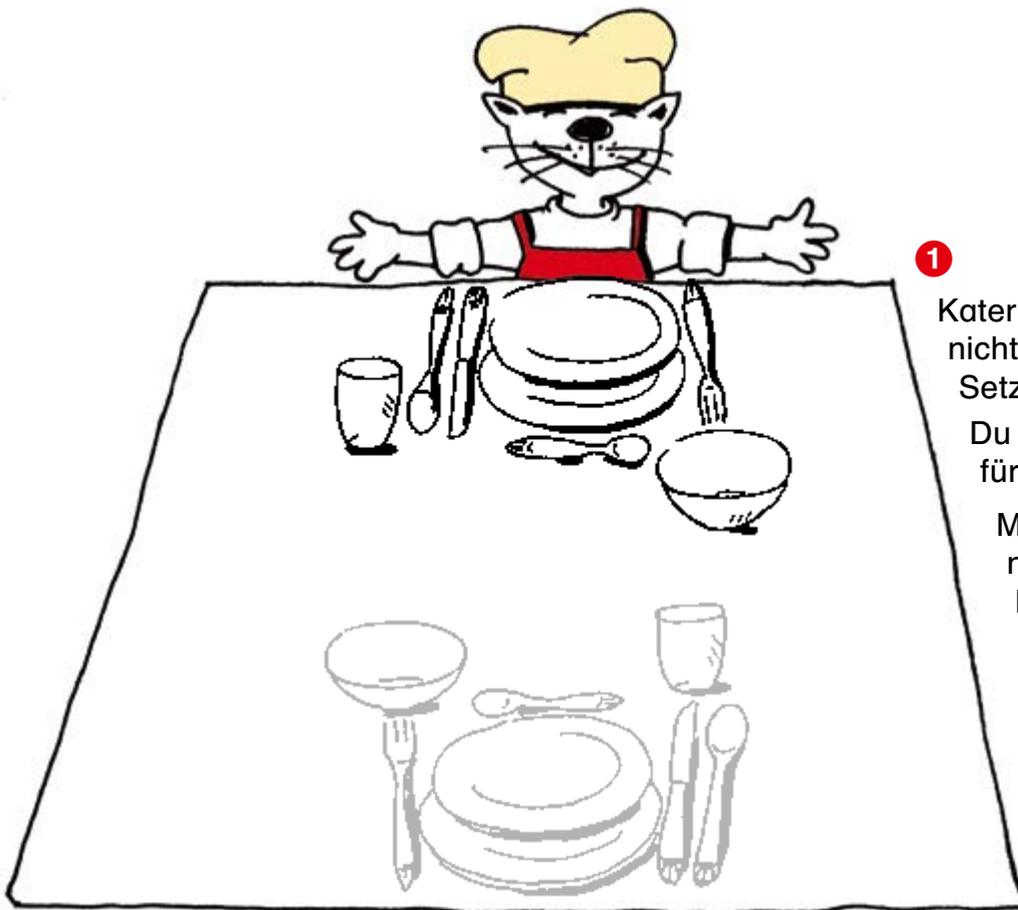
2

Decke zu Hause für deine Familie oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Beschreibe, wie du es gemacht hast. Ergänze den Lückentext.

Zuerst stelle ich die Teller auf den Tisch. Die Teller stehen daumenbreit von der _____ entfernt. Das bedeutet zwischen Teller und Tischkante passt mein _____. Das Messer lege ich nach _____. Die Messerschneide zeigt nach _____. _____ lege ich nach links. Der Esslöffel liegt rechts _____ dem Messer. Der Teelöffel liegt quer oberhalb des Tellers mit _____ nach rechts. Das Glas steht rechts _____ des Tellers. _____ steht links oberhalb des Tellers. Fertig ist der gedeckte Tisch.



Messer rechts, Gabel links



1

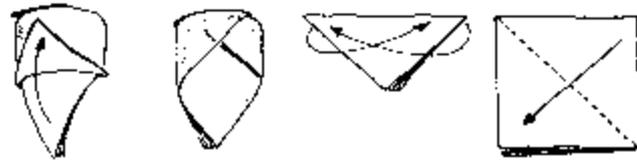
Kater Cook möchte nicht gern allein essen. Setz dich zu ihm und iss mit. Du musst nur noch schnell für dich den Tisch decken. Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Kater Cook.

2

Decke zu Hause für deine Familie oder Freunde den Tisch wie auf dem Bild. Beschreibe, wie du es gemacht hast. Ergänze den Lückentext.

Zuerst stelle ich die Teller auf den Tisch. Die Teller stehen daumenbreit von der Tischkante entfernt. Das bedeutet zwischen Teller und Tischkante passt mein Daumen. Das Messer lege ich nach rechts. Die Messerschneide zeigt nach innen. Die Gabel lege ich nach links. Der Esslöffel liegt rechts neben dem Messer. Der Teelöffel liegt quer oberhalb des Tellers mit dem Griff nach rechts. Das Glas steht rechts oberhalb des Tellers. Das Schälchen steht links oberhalb des Tellers. Fertig ist der gedeckte Tisch.

	<input type="checkbox"/> r <input type="checkbox"/> f				
Anzahl <input type="checkbox"/> r	9	7	5	3	1



9 Jeder von euch faltet eine Bischofsmütze. Sieht sie nicht aus wie die Mütze von einem Bischof der Kirche?

- a) eine Blume
- b) ein Keks
- c) eine gefaltete Serviette r

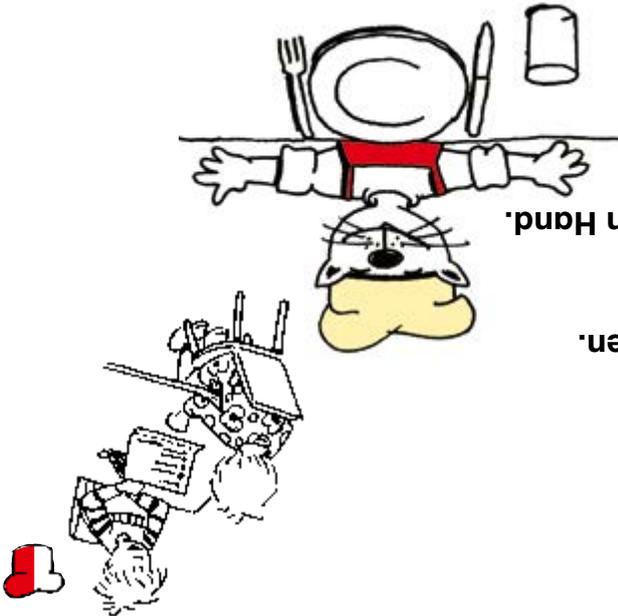
7 Was ist eine Bischofsmütze?

- a) Auf dem Tisch neben dem Teller. r
- b) Unter dem Tisch.

5 Du isst eine Suppe mit dem Löffel in der einen Hand.

3 Bitte deinen Partner, den Essplatz einzudecken. Prüfe das Ergebnis.

- a) sobald du dich bedient hast. r
- b) wenn sich alle am Tisch bedient haben. r



Gute Laune beim Essen

Gute Laune beim Essen

2 Wenn du mit dem Essen fertig bist,

- a) stehst du auf.
- b) wartest du bis alle fertig sind. r

4 Wie liegt das Besteck, wenn man satt ist?

Prüfe das Ergebnis.

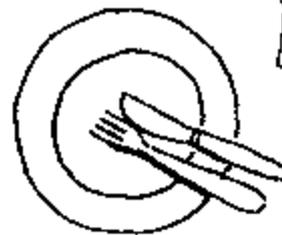
6 Essen soll

- a) schnell gehen.
- b) in Ruhe am gedeckten Tisch stattfinden. r

8 Du möchtest eine Quarkspeise probieren:

- a) du gehst mit dem Finger in die Schüssel.
- b) du nimmst eine kleine Portion auf deinen Teller. r
- c) du gehst mit deinem Löffel in die Schüssel.

10 Jeder von euch faltet eine Bischofsmütze.



Ergebnisse deines Partners: Kreuze an.

<input type="checkbox"/> r <input type="checkbox"/> f	Anzahl <input type="checkbox"/> r				
2	4	6	8	10	