

Beispiel-Präparation Hauswirtschaft**Praktikumsleitung:** Monika Nett**Praktikumsort:** Gossau, OZ Buechenwald**Student:** Silvan Muster**Lektions-Nr:** 2**Fach:** Hauswirtschaft**Klasse:** 3Sek a**Datum:** 09.01.13**Zeit:** 10.15 – 13.30**Md:** 5 **Kn:** 7

Themen:

- Budget
- Menüplanung
- Gelieren von kalten Flüssigkeiten

Menü:

Januarloch- Kartoffelstockgratin R
 Endiviensalat mit Äpfeln
 * * *
 Orangencrème 352

LZ 1: Den Begriff „Januarloch“ in eigenen Worten erklären.

LZ 2: Von 6 Nahrungsmittelgruppen je einen kostengünstigen und einen teuren Vertreter nennen.

LZ 3: 4 Ursachen für Schulden Jugendlicher aufzählen.

LZ 4: Im Team ein Menü für 3 Personen mit maximal 15.00 Fr. Gesamtbudget planen und den Einkauf für den nächsten HW-Block vollständig vorbereiten.

LZ 5: Kalte Flüssigkeit korrekt mit Hilfe einer Anleitung gelieren.

Lektionsphasen:

1. Einstieg – Januarloch	6. Kochen
2. Kosten von Nahrungsmitteln	7. Essen
3. Kochen – Teil 1	8. Aufräumen
4. Jugendverschuldung	9. L-Schluss
5. Auftrag Sparmenü	

Hausaufgaben aus der vorangegangenen Lektion: keine

Hausaufgaben auf nächste Lektion: Menü- und Einkaufsplanung
Einkauf

Zielsetzungen aus der letzten Lektion:

Während dem Praktischen Unterricht so zirkulieren, dass alle Gruppen zeitlich gleich viel Betreuung erhalten.

t	SF LZ Nr.	Lektionsgliederung didaktisch-methodische Überlegungen	Medien Material
10:15	L LZ1	<p>1. Einstieg - Januarloch Was könnte diese Darstellung bedeuten? Lösung: Januarloch Januarloch bedeutet einerseits, dass in Sachen Nachrichten nichts los ist und dass im Portemonnaie ein Loch ist! Der Ausdruck ist schweizerisch. In Österreich und Deutschland ist der Begriff nicht bekannt.</p>	PPT – Folie 1 Folie 2
10:20	L LZ2 PA	<p>2. Kosten von Nahrungsmitteln Grundnahrungsmittel schätzen, Auflösung nach jeder Folie. Vor Weihnachten hatten wir das teure „Fondue chinoise“ als Mittagessen, damit haben wir unser Budget um 65.00 Fr. überzogen. Sucht zu zweit je 2 typische günstige und teure Nahrungsmittel und tragt diese auf dem Tagebuchblatt ein. Anschliessend Kontrollfragen der L. Hinweis auf heutiges vollständiges und günstiges Menü.</p>	PPT bis Folie 17 (Kehrachtsack) Menüblatt
10:35	L LZ5	<p>3. Kochen – Teil 1 Arbeitsverteilung austeilen. Bedingung bei der Verteilung: Andere Person (als beim Weihnachtsmenü) bereitet Dessert mit Gelatine zu. Gruppe verteilt Arbeiten selbständig. „Das Gelieren der Orangencrème zeige ich euch, wenn die erste Person eingerichtet hat.“ Kontrollziele vor dem eigentlichen Kochen bei allen S: Mise en place! L-Demo: Kalte Flüssigkeiten gelieren - Gelatine in reichlich kaltem Wasser quellen lassen. - ½ dl des O-Saftes auf Stufe 2 direkt in Pfanne erwärmen, Flüssigkeit soll sehr dünnflüssig sein. - Flüssigkeit aus Pfanne sofort unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen zur Eimasse geben</p>	4 x Arbeitsverteilung Rezept Kartoffelstockgratin Notizpapier TT Einkauf vorbereitet auf L-Pult Anleitung: Gelatine auflösen

	<p>L</p> <p>LZ5</p> <p>GA</p> <p>EA</p>	<p>Orangencrème:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wir verwenden ½ Gelatineblatt mehr, damit es in der kurzen Zeit sicher geliert. - Eigelbmasse muss hell sein, der Zucker soll nicht mehr kratzen - Eimasse im Tiefkühler ansulzen lassen. - Auch die fertigen Crèmen evtl. noch in den Tiefkühler geben. - Orangenscheiben für Garnitur richten <p>Kartoffelstock:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Kartoffeln nicht zu klein schneiden, sonst nehmen sie zu viel Wasser auf. -Kartoffeln vor dem Passieren verdampfen lassen. -Nicht alle Milch von Anfang an zugeben, es hat weniger Kartoffeln im Rezept. <p>Hackfleisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle Zutaten sind gerüstet und geschnitten, alle Gemüse dürfen in der gleichen Schüssel liegen. - Das Fleisch soll vor dem Anbraten mit einer Gabel gelockert sein. - Fleisch auf höchster Stufe anbraten. Erst wenden, wenn braune Ränder sichtbar sind - Bei der Zugabe des Gemüses, auf Stufe 6 herunterschalten - Fleisch offen schmoren lassen, damit die Sauce möglichst schnell eine gebundene Konsistenz erhält. <p>Salat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apfel: Nicht schälen, geschnitten direkt in die Sauce geben - Blätter ganz waschen, danach schwingen, fein schneiden - Der gerüstete Endiviansalat darf schon 10 Min. vor dem Essen in die Sauce gegeben werden, damit sich die Bitterstoffe verflüchtigen. 	
<p>11:20</p>	<p>L</p> <p>EA</p> <p>LZ 3</p> <p>L</p>	<p>4. Jugendverschuldung</p> <p>Warum machen Jugendliche Schulden?</p> <p>> L. sammelt und notiert Gründe an WT</p> <p>Danach: „10 vor 10- Ausschnitt“ (3 Minuten) ansehen</p> <p>http://www.srf.ch/player/tv/10vor10/video/schulden-bei-teenagern-1000-franken-und-mehr?id=9695b84d-872e-43c0-8744-8ffba31b2161</p> <p>„Gibt es noch weitere Gründe für die Verschuldung?“</p> <p>Betrachtet den Ausschnitt und macht euch Notizen“</p> <p>WT wird danach gemeinsam ergänzt.</p> <p>L nennt Fakten Folie 19</p> <p>Nächstes Mal arbeiten wir weiter an diesem Thema.</p>	<p>PPT Folie 18 u. 19</p> <p>Internet - Beamer</p> <p>Notizpapier oder Rückseite des Tagebuchblattes</p>

11:45	L LZ 4 EA GA	5. Auftrag Sparmenü Das nächste Mal werdet ihr in der Gruppe ein Sparmenü in 45 Minuten zubereiten. Als Hausaufgabe plant ihr das Menü. Die Beurteilungskriterien sind dem Beurteilungsraster zu entnehmen. Im Laden dürft ihr neue Entscheidungen treffen und zum Beispiel Aktionen berücksichtigen. Nach dem Durchlesen der Kriterien können Fragen gestellt werden. Es wird eine Gruppennote ermittelt werden. In der Gruppe darf kurz das weitere Vorgehen (Hausaufgaben, Arbeitsverteilung...) besprochen werden.	PPT Folie 20 Beurteilungsraster
12:00	GA	6. Kochen – Teil 2 Das Menü wird gemäss Arbeitsplan fertig erstellt.	
12:15		7. Essen	
12:45		8. Aufräumen L. gibt vor dem Aufräumen die Zusatzämter bekannt.	
13:20		9. L-Schluss S. füllen in Einzelarbeit das Tagebuchblatt fertig aus (Kochvorgänge). Jede Gruppe erhält Fr. 15.00.	4 x 15.00 Fr.

Einkauf: 9. Januar 2013

<p>Gemüse / Früchte</p> <p>2,5 kg mehligkochende Kartoffeln (blaue Verpackung)</p> <p>3 kleine Lauch</p> <p>6 mittlere Rüebli</p> <p>1 kleiner Endiviensalat</p> <p>3 kleine rotschalige Äpfel</p> <p>3 Orangen</p> <p>2 Zitronen</p>	<p>Milchprodukte / Eier</p> <p>1l Vollmilch</p> <p>6 dl Vollrahm</p> <p>150 g Greyerzer, gerieben</p> <p>6 Eier</p>
<p>Fleisch</p> <p>4 x 300 g Rindsgehacktes</p>	<p>Diverses</p> <p>1 P Gelatineblätter</p> <p>5 dl Orangensaft, gute Qualität</p>

Vom Vorrat:

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen

75 g Kochbutter

Tomatenpüree (3 EL)
Tee

Es ergeben sich folgende Resten:

2.5 -3.5 dl Milch

Arbeitsverteilung

1	2	3
<p>Kartoffelstock R</p> <p>750 g Kartoffeln rüsten, kochen</p> <p>Mise en place Kartoffelstock nur knapp 2 dl Milch</p> <p>Grosse Gratinform einfetten</p> <p>50 g Greyerzer richten</p> <p>Passe-vite, Spritzsack</p> <p>Salat</p> <p>Salatsauce</p> <p>Kartoffelstock R</p> <p>fertigstellen</p> <p>1/3 in Spritzsack füllen, garnieren</p>	<p>Hackfleisch R</p> <p>Mise en place</p> <p>Zubereitung</p> <p>Schmoren lassen</p> <p>Ofen vorheizen</p> <p>Gratin fertigstellen</p>	<p>Orangencrème 352</p> <p>2 ½ Gelatineblätter kalt einweichen</p> <p>Mise en place (alles ausser Rahm)</p> <p>Eischnee</p> <p>Eigelbmasse</p> <p>DEMO – Gelatine</p> <p>-> Tiefkühler</p>
<p>Apfel</p> <p>ganz waschen, direkt in Sauce schneiden</p> <p>Endivienblätter ganz waschen, schleudern, fein schneiden, in der Sauce etwas ziehen lassen</p>	<p>Tischen</p> <p>Abwaschen</p>	<p>Rahm</p> <p>schlagen, darunterziehen, in Gläser verteilen, nochmals in den Tiefkühler geben</p> <p>Garnitur mit ½ Orange richten</p>

11. Hauswirtschaftsstunde: 9. Januar 13

- Themen:**
- Januarloch: Budget
 - Menüplanung
 - Gelatine



Menu:	Januarloch-Kartoffelstockgratin	R	→
	Endiviensalat mit Äpfeln	R	→

	Orangencreme	352	→

Mit welchen Nahrungsmitteln koche ich...

	... günstig?	...teuer?
Fleisch:
Fisch:
Gemüse:
Früchte:
Milchprodukte:
Diverses:

Hausaufgabe: Kauft für eure Gruppe mit dem zugeteilten Geld ein.



11. Hauswirtschaftsstunde: 9. Januar 13

- Themen:**
- Januarloch: Budget
 - Menüplanung
 - Gelatine

Menu:	Januarloch- Kartoffelstockgratin	R	➔ Sieden
	Endiviensalat mit Äpfeln	R	➔ Braten m. Sauce
	***		➔ Rohkost
	Orangencreme	352	➔ Gelatine

Mit welchen Nahrungsmitteln koche ich...

	... günstig?	...teuer?
Fleisch:	Gehacktes Würste	Filetstücke Bratenstücke
Fisch:	Felchen Saiblingfilet Fisch ist nie wirklich billig!!!	Lachs Thunfisch
Gemüse:	Rüebli Lauch	Spargeln Nüsslisalat
Früchte:	Äpfel Bananen	Mangos Minibananen
Milchprodukte:	Milch Joghurt	Käse Doppelrahm
Diverses:	Eier Teigwaren	Fertigprodukte zum Teil Premium-Produkte

Hausaufgabe: Kauft für eure Gruppe mit dem zugeteilten Geld ein.



Januarloch-Kartoffelstockgratin

Kartoffelstock:

5	dl	Wasser	aufkochen
1	KL	Salz	würzen
1	kg	Kartoffeln, geschält, geschnitten	auf kleiner Stufe zugedeckt weichkochen, Wasser abgiessen, die Kartoffeln durchs Passevite drehen oder mit dem Mixer rühren
2 ½	dl	Milch	zugeben, kräftig rühren, bis der Kartoffelstock luftig ist
30	g	Butter	
wenig		Muskatnuss	würzen, die Hälfte des Stockes in ausgebutterte Gratinform streichen, die andere Hälfte in einen Spritzsack geben
wenig		Salz, Pfeffer	

Hackfleisch:

1	EL	Öl	erhitzen
400	g	Hackfleisch	auf grosser Stufe braten
1		Zwiebel, gehackt	zugeben, auf mittlerer Stufe andämpfen
1		Lauch, fein geschnitten	
2		Rüebli, feine Rädchen	
1		Knoblauchzehe, gepresst	
1	EL	Mehl	daüberstäuben, mischen
3	dl	Bouillon	zugeben, ablöschen, auf kleinem Feuer ca. 15 Min. schmoren lassen
1	EL	Tomatenpüree	zugeben, gut abschmecken
		Thymian, Pfeffer, Paprika	
50	g	Greyerzer, gerieben	zuerst das Hackfleisch auf den ausgestrichenen Kartoffelstock geben, danach mit dem restlichen Kartoffelstock garnieren, den Reibkäse darüberstreuen und bei 200° C ca. 30 Min. gratinieren



Gelatine

aflösen



Gelatine 10 Min. in kaltem Wasser einweichen



$\frac{1}{2}$ dl Flüssigkeit (Zitronensaft, Orangensaft) in kleiner Pfanne auf Stufe 2 erwärmen

Eingeweichte Gelatine abtropfen lassen, ausdrücken in Flüssigkeit geben



Gelatine auflösen, die Masse wird sehr dünnflüssig



Aufgelöste Gelatine im Faden unter ständigem Rühren in die Masse geben

Tipp

- Geschlagenen Rahm und Eischnee erst unter die **angesulzte Masse** ziehen
- Bis zum Ansulzen, kann die Masse in den **Tiefkühler** gestellt werden

Sparmenü – Probekochen Namen:.....

Beobachtungen:	→	Punkte:	→
Menüzusammenstellung: - Ausgewogenheit - Nach der Pyramide - Menükunde		5	
Finanzielles: 15.00 eingehalten		3	
Arbeitsaufteilung: - sinnvoll - ausgewogen - Zeitbudget 45 Minuten		4	
Umgang mit NM: - schonend - sparsam		2	
Kochvorgänge / Teige: - Durchführungen - Fachlich korrekt		6	
Hygiene: - Saubere Arbeitsplätze - Hände, Schürzen		3	
Ergebnis: - Geschmack - Aussehen, Anrichten		3	
Total:		24	
Schüler/in 1 - Spezielles			
Schüler/in 2 - Spezielles			
Schüler/in 3 - Spezielles			



Bedeutung:

- Ein Loch in der Kasse
- Langeweile: Es ist nichts los!



Budget

Was kostet?
1 Liter Milch



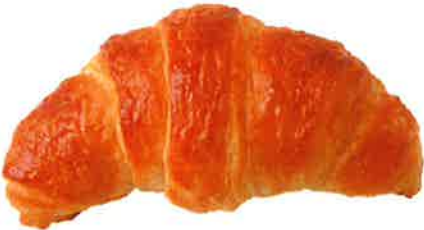
1.35 – 1.60

1 kg Ruchbrot



4.80 bis 5.30

1 Gipfeli



1,-

1,5 l Coca Cola



2.10 bis 2.85

I Päckli Zigaretten



7.80

I SMS



-.15 bis -.20

10 Minuten telefonieren



6.-

I Fahrstunde



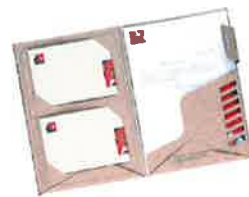
85.-

I Monatsprämie der Krankenkasse



70.-

I A-Post-Brief



1.-

100 Liter Wasser vom Hahnen



-16

1 Paar Turnschuhe



70.- bis

1 Menü bei McDonalds



10.- bis 12.-

Radio- und Fernsehgebühr für 1 Monat



38.50

1 Bogen Kehrrechtmarken



23.50

Gründe für Schulden?

- <http://www.srf.ch/player/tv/10vor10/video/schulden-bei-teenagern-1000-franken-und-mehr?id=9695b84d-872e-43c0-8744-8ffb31b2161>



Fakten

17 % der Jugendlichen weisen ein süchtiges Kaufverhalten auf.

22 % aller Überschuldeten sind unter 30 Jahre alt.

33 % aller Überschuldeten haben Suizidgedanken.

Aufgabe

- Plant ein gesundes Menü für 3 Personen
- Kosten: maximal 15.00 Franken
- Zeit für die Zubereitung: 45 Minuten
- Vollständiger Einkauf
 - Im Laden darf noch umentschieden werden
- Leistung der Gruppe wird beurteilt
 - Beurteilungsbogen