**Grobkonzept: Wanja Waltenspühl Hauswirtschaft** Teilbereich **Ernährungslehre / Nahrungszubereitung**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Anzahl Lektionen** | 9 Unterrichtseinheiten à 4 Lektionen | | |  |  | |
| **Inhalt** | **Theorie:** Ausgewogene Ernährungslehre mit sensorischen Elementen verknüpfen  **NZ:** Hefeteig, Gerührter Teig, Rohkostregeln , Sieden, Kurzbraten, Braten mit Sauce, Blätterteig, Gelatine | | | **Klasse** | 2. Real / 2. Sek (3. bez. 4 Quartal) | |
| LP SG 97: |  | | | | | |
| **Richtziel 1 (Randtitel)**  **Richtziel 2 (Randtitel)** | Grundlagen zur Gestaltung des privaten Alltags erwerben  Gesundheit erhalten und Lebensqualität fördern. | | | | | |
| **Grobziel 1** | Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erkennen | | | | | |
| **Grobziel 2**  **Grobziel 3**  **Grobziel 4** | Alltagsarbeiten gemeinsam ausführen.  Mit Nahrungsmitteln verantwortungsbewusst umgehen.  Bedürfnisse und Gewohnheiten überdenken. | | | | | |
| **Richtziel A (Randtitel)**  **Grobziel A** | **Weitere Richt- und Grobziele, welche in die Unterrichtsreihe verknüpft werden können:**  Zusammenarbeit üben.  Handeln im Team  **Didaktische Hinweise**   * **S+S sollen sich aktiv beteiligen und einbringen können** * **Ausgewogene Ernährung positiv vermitteln und zum Wohlfühlen beitragen** * **Breit gefächertes Fachwissen vermitteln**   **Material für alle Lektionen geltend**   * **Poster mit der Menügestaltung** * **Poster mit der Arbeitsgestaltung**   **Allgemeines Lernziel**  **Sinneswahrnehmungen und somit neue Zugänge eröffnen und schärfen** | | | | | |
| **Grobziel/Lernziel /did.-methodische Hinweise** | | **Medien/Aufgaben/Material** | | | | **Bemerkungen** | |
| **1. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was ist Nahrung?   **Lernziele:**   * Nahrungsmittel blind ertasten und benennen * Lebensmittel in die Kategorien „gesunde LM “ oder „weniger gesunde LM“ unterteilen und festhalten * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Rohkost und des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen * Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden   **Ablauf**:   1. Experiment „Nahrungsmittel blind ertasten“ (ca. 30 min) 2. HA geben / ins Tagebuch einführen (ca. 10 min) 3. Erraten des Menü anhand der ertasteten Gegenstände / Besprechung des Menü (ca. 5min) 4. Kochpraxis und Repetition (ca. 70 min) 5. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 6. Aufräumen (ca. 30 min) | | **Experiment „Nahrungsmittel blind ertasten“:**  Postenblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Arbeitsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Lösungsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Schreibmaterial  Stoppuhr  Experimentenkoffer (Nahrungsmittel und Säckli)  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch  Rezepte Bruschette | | | | **Menu**  Bruschette mit Ei, Pilzen und Peperoni  \*\*\*  Pouletbrüstchen an Zitronensauce (TT 129) mit Kartoffelstock (TT 217) und Broccoli (TT 217)  \*\*\*  Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)  Wenn es schnell gehen soll:   * Bruschette Zutaten für den Belag im Mixer verarbeiten * Orangen mit dem Stabmixer pürieren und über die Joghurt Creme geben   Demo:   * Passe Vite (Kartoffelstock) * Kurzbraten (Poulet)   **Hausaufgabe**:  Das erstes Protokollieren des eigenen Essverhaltens an einem Tag (Was esse ich?)  Das Durchlesen der Experiment - Unterlagen  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **2. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was nützt uns Nahrung?   **Lernziele:**   * Mit Hilfe der Sensorik den Geschmacksort (salzig / süss/ sauer / bitter) auf der Zunge ausmachen und festhalten * Das Jäger – Sammler - Prinzip benennen * Die Geschmacksstoffe „süss“ / „sauer“ / „bitter“ in das Jäger – Sammlerprinzip eingliedern und im Tagebuch festhalten * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurzbratens aufzählen und in der Küche fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Einführung in die „Nahrung“ / „Nährstoffe“ anhand des Jäger – Sammlerprinzip (ca. 15 min) 2. HA geben (ca. 5 min) 3. Experiment „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“ (ca. 15 min) 4. Besprechung des Menü / Einordnung in die Ernährungspyramide(ca. 10min) 5. Kochpraxis (ca. 60 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min)   „**Theorieinhalt**“  Jäger- Sammlerprinzip in den Zusammenhang mit unserem Geschmacksempfinden stellen   * Warum korreliert Süsses positiv mit unseren Geschmacksknospen?   (Süss = Reifezeichen)   * Warum korrelieren bittere Lebensmittel eher negativ mit unseren Geschmacksknospen?   (Bitter= nicht verträglich) | | **Experiment „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“**  (Wo empfinde ich salzig / süss/ sauer / bitter?)  Postenblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Arbeitsblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Lösungsblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch  AB Jäger und Sammler Prinzip | | | | **Menü**:  Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)  \*\*\*  Tessiner Geschnetzeltes (TT 133) mit  Spaghetti  \*\*\*  Exotischer Fruchtsalat (TT 326)  **Anrichten**:  Auf dem Teller  **Demo**:  Blätterteig (Stangen)  **Hausaufgaben:**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **3. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was sind Getränke? * Was nützen uns Getränke? * Was ist der Unterschied von gesüssten und ungesüssten Getränken?   In dieser Lektion steht die Klärung der Begriffe „Getränke und Wasser“ im Zentrum.  **Lernziele:**   * „Getränke“ und deren Inhaltstoffe benennen und festhalten * Getränkeempfehlungen für bestimmte Personen schriftlich notieren * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des angerührten Teiges aufzählen fehlerfrei ausführen   **Ablauf:**   1. Besprechung des Menü (ca. 10min) 2. Kochpraxis (ca. 30 min) 3. Experiment „Getränke“ (ca. 30 min) 4. HA geben (ca. 5 min) 5. Kochpraxis 2 / Experiment 2 (ca. 30 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min) 8. Einträge im Ernährungstagebuch (ca. 10 min oder HA)   **„Theorieinhalt“**   * Unterschied zwischen süssen und ungesüssten Getränken geschmacklich erfahren und benennen * Zuordnung der einzelnen Inhaltsstoffe zu den Getränken anhand plastifizierten Karten * Wissenswertes über Getränkeempfehlungen für Sportler, gegen Kopfweh, bei Prüfungen und fürs Abnehmen kennen und festhalten | | | **Experiment „Durstlöscher“**  Postenblatt „Durstlöscher“  Arbeitsblatt „Durstlöscher“  Lösungsblatt „Durstlöscher“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch | | | **Menü**:  Winterbowle (TT 67)  mit Rohschinkenprussiens (TT 74)  \*\*\*  3 Suppenplausch (TT 97)  mit Grissini (TT 266)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: Wasser. Auf Dessert wird in diesem Menü verzichtet  Gleichwohl soll die Verarbeitung von Blätterteig ebenfalls repetiert werden und ist daher als Apéro mit einem Glas Winterbowle eingeplant. | |
| **4. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was sind Gemüse und Früchte? * Wie mag ich das Gemüse am liebsten zubereitet? * Was bedeutet der Begriff „Saison“?   In dieser Lektion sollen die S+S den Unterschied zwischen Gemüsen und Früchten dingfest machen. Dazu gehört auch das Ansprechen des ökologischen Faktors (in Verbindung mit dem Gemüse (Transport, Lagerung, etc.)) und das Ansprechen des Begriffs Saison.  **Lernziele:**   * Eingefärbte Säfte der jeweils richtigen Frucht zuordnen mit Hilfe des Geschmacksinnes * Die Funktion einer Frucht bzw. eines Gemüses benennen und festhalten * Den Zusammenhang zwischen Erdöl und Gemüse ökologisch erklären und schriftlich festhalten * Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs aufzählen fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Erdöl im Gemüse (ca. 10 min) 2. Experiment „Gemüse vs. Früchte“ (ca. 20 min) 3. HA geben (ca. 5 min) 4. Besprechung des Menü (ca. 10min) 5. Kochpraxis / Experiment 2 (ca. 80 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min) 8. Einträge im Ernährungstagebuch (ca. 10 min oder HA)   „**Theorieinhalt**“ (heute in der Küche)   * Experiment „ökologischer Faktor“ | | **Experiment 1„Gemüse vs. Früchte“**  (Erschmecke ich den Unterschied?)  Postenblatt „Gemüse vs. Früchte“  Arbeitsblatt „Gemüse vs. Früchte“  Lösungsblatt „Gemüse vs. Früchte“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Experiment 2 „Spielarten des Gemüses“**  Die Zielfrage: Wie mag ich das Gemüse am liebsten?  Dafür werden beispielsweise Rüebli und Fenchel neben anderen Gemüse verschieden vorbereitet:  im Ofen  dämpfen  im Steamer  rührgebratenes Gemüse  **Veranschaulichung während dem Kochen**  Der ökologischen Faktor (Transport, Lagerung, etc.) des Gemüses soll mit Hilfe von einer Erdöl - Imitation gezeigt werden. Dafür wird kaltes Wasser, Maizena und schwarze Lebensmittelfarbe verrührt und verhältnisgetreu in Becher abgefüllt. Diese Becher sollen zu Beginn der Kochstunde dem richtigen Gemüse zugeordnet werden (Unterschied Saison oder Importware?)  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch  AB Erdöl im Gemüse und Lösungen | | | | **Menü**:  Chicorée mit Orangen (TT 182)  \*\*\*  Schlosskartoffeln (TT 221) mit Kräuterquark (TT 102) und verschiedenem Gemüse  \*\*\*  Prussiens (TT 307)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: Gemüse um der Thematik zu entsprechen.  **Hausaufgaben:**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **5. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Getreideprodukte   In dieser Lektion sollen die S+S Erkenntnisse über die Kohlenhydrate gewinnen.  **Lernziele:**   * Verschiedene Brotsorten anhand eines Experiments beschreiben, benennen und festhalten * Den Nutzen von Brot (Kohlenhydraten) mündlich definieren und schriftlich sichern * Unterschiedliche Gerichte mit Brot benennen und schriftlich festhalten * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Röstens aufzählen fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Spielarten von Brot (ca. 5min) 2. Experiment „Brot – Forscher“ (ca. 15 min) 3. HA geben (ca. 5 min) 4. Besprechung des Menü / Einordnung in die Ernährungspyramide   (ca. 10min)   1. Kochpraxis integriert Experiment „Brot unterschiedlich zubereiten“   (ca. 70 min)   1. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 2. Aufräumen (ca. 30 min) 3. Einträge im Ernährungstagebuch (ca. 5 min oder HA) | | **Experiment 1„Brot - Forscher“**  (Ertaste und sehe ich den Unterschied?)  Postenblatt „Brot - Forscher“  Arbeitsblatt „Brot - Forscher“  Lösungsblatt „Brot - Forscher  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Experiment 2 „Brot unterschiedlich zubereiten“**  **(passiert während des Kochens)**  Pizza /Brotkrümel über Blumenkohl / Brotcroutons im Salat / La Flutes/ Brotfozeln / Hackbraten / Paniermehl / Zopf / Urdinkel / …  Bruschette / Crostini / Burger / Johannisbeer Köpfchen / Knödel / Toast / Grissini / Brotstangen / Schlangenbrot …  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch  AB Spielarten von Brot  Rezepte Gemüse - Ramequin  Rezepte Frucht Götterspeise | | | | **Menü**:  Kidneybohnensalat (TT 259) auf Blattsalat  \*\*\*  Gemüse – Ramequin (Rezept)  \*\*\*  Erdbeer- Götterspeise (Rezept)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: „altes Brot“, um der Thematik Kohlenhydraten zu entsprechen.  **Hausaufgaben**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **6. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Proteine? * Gibt es einen Fleischersatz?   Anhand eines Brainstormings können die S+S aufschreiben, in welchen Lebensmitteln Proteine vorkommen.  **Lernziele:**   * Verschiedene eingefärbte Joghurts anhand eines Experiments degustieren * Hauptaufgabe der Proteinen nennen und notieren * Alternativen für den Fleischverzehr benennen und schriftlich bewerten * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Hefeteigs fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Schätzaufgabe als Einleitung (ca. 5min) 2. Experiment „Fleischersatz bitte!!!“ (ca. 15 min) 3. Besprechung des Menü (ca. 10min) 4. Kochpraxis (ca. 30 min) 5. Experiment „Eingefärbtes“ (ca. 15 min) 6. HA geben (ca. 5 min) 7. Kochpraxis 2 (ca. 30 min) 8. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 9. Aufräumen (ca. 20 min) 10. Zusammenfassung Proteine / Einträge im Ernährungstagebuch (ca. 5 min oder HA) | | **Experiment 1 „Eingefärbtes“**  (Erschmecke ich den Unterschied, obwohl alles gleich aussieht und gleiche Konsistenz hat?)  Postenblatt „Eingefärbtes“  Arbeitsblatt „Eingefärbtes“  Lösungsblatt „Eingefärbtes“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Experiment 2 „Fleischersatz bitte!!!!“**  In diesem Experiment soll dargestellt werden, dass Fleisch nicht jeden Tag verzehrt werden muss (auch der ökologische Faktor soll angesprochen werden). Es sollen zudem Alternativen aufgezeigt werden, welche in einem Multiple Choice verfahren von den S+S angekreuzt werden sollen.  Welche Gerichte kenne ich? (grün anstreichen)  Welche Gerichte mag ich? (gelb anstreichen)  Welche Gerichte möchte ich gerne mal selbst kochen? (blau anstreichen)  Welches Gericht spricht mich durch das Bild am meisten an? Begründe deine Wahl.  AB Fleischersatz bitte und Lösungen  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch  AB Einleitung  Rezept Falaffel | | | | **Menü**:  Falaffel mit Quarksosse  und Fladenbrot (Rezept)  \*\*\*  Milch - Glace (Rezept) mit Beerensauce (TT 328)  **Hausaufgaben**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  Glasflasche und eine Tupperware mitnehmen  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **7. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Fette und Öle? * Was sind versteckte Fette   **Lernziele:**   * Ein eigenes Fett und Öl kreieren und gebrauchen * Den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten * Aufgabengebiet einzelner Öle definieren und festhalten * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Besprechung des Menü (ca. 10min) 2. Kochpraxis (ca. 30min) 3. Experiment „Öl oder Öl???“ (ca. 10min) 4. HA geben (ca. 5 min) 5. Experiment „Creat a Sensation“ (ca. 15 min) 6. Kochpraxis 2 (ca. 30 min) 7. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 8. Aufräumen (ca. 30 min) | | **Experiment „Creat a Sensation“**  (http://www.perfetto.de/oelwelt/unsere-oele/andere-feine-oele/aromatisierte-oele)  Postenblatt „Eingefärbtes“  Glasflaschen oder Tupperware  AB „Creat a Sensation“ und Lösungen  Rezepte Öle  ***Könnte auch als Muttertagsgeschenk dienen***  **Experiment „Öl oder Öl???**  Verschiedene Öle und Fette erriechen und deren Einsatzgebiet erfahren während des Kochens. Durch eine Riechprobe sollen die S+S versuchen zu erraten, um welches Öl es sich handelt und zu plastifizierten Karten legen, welche das Einsatzgebiet des Öles zeigen.  Schriftlich wird das auf einem AB festgehalten und später ins Tagebuch übertragen oder eingeklebt.  Postenblatt „Öl oder Öl“  Arbeitsblatt „Öl oder Öl“  Lösungsblatt „Öl oder Öl“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch | | | | **Menü**:  Gemischter Salat  \*\*\*  Saltimbocca (TT 119) mit Safran Risotto (TT 234)  \*\*\*  Panna Cotta (TT 352)  ***Potenzielles Muttertagsmenü***  **Hausaufgaben:**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **8. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Süssigkeiten? * Was ist „Zucker“?   **Lernziele:**   * Zucker anhand des PH – Werts nachweisen und festhalten * Den Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern benennen * Den Tagesbedarf von Zucker benennen und notieren * Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges und der Mayonnaise fehlerfrei ausführen   **Ablauf**:   1. Experiment „Zucker - Forscher“ (ca. 20 min) 2. HA geben (ca. 5 min) 3. Besprechung des Menü (ca. 10 min) 4. Kochpraxis (ca. 70 min) 5. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 6. Aufräumen (ca. 35 min) 7. Schlussfragen anhand eines Kreuzworträtsels „Weshalb kein Zucker oder nur sparsam?“ (ca. 10 min) oder HA | | **Experiment 1 „Zucker - Forscher“**  (Kann ich Zucker optisch nachweisen?)  Postenblatt „Zucker - Forscher“  Arbeitsblatt „Zucker - Forscher“  Lösungsblatt „Zucker - Forscher“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  **Allgemeines**  Menüblatt  Tagebuch | | | | **Menü**:  Pouletknusperli (TT 145) mit  verschiedenen Salaten ( TT 221)  \*\*\*  Rüebli – Muffins (TT 288)  Das Menü greift gleichwohl die Komponente Öl erneut auf, welche angesprochen oder repetiert werden:  Verschiedene Salatsaucen mit verschiedenen Ölen  Gebäck mit Öl (tierisches Fett vs. Pflanzliches Fett)  **Hausaufgaben:**  Experimentunterlagen durchlesen  Tagebucheintrag  Kreuzworträtsel  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |
| **9. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | | | | | |
| **Motto *„Tagebuch leben“***   * **In diese Lektion wird von den S+S Eigenverantwortung gefordert. Gleichwohl sollen sie das Gelernte gegenseitig austauschen und anwenden.**   **Lernziele**   * Eigenes Essverhalten mit Hilfe der Klasse analysieren 3 neue Vorsätze gemäss der gesunden Ernährungslehre ausformulieren und festhalten * Eigenes Menü in einer Gruppenarbeit anhand des Fachwissens und von der Lehrperson gegebenen Vorgaben kreieren und in der Küche tellerfertig zubereiten   **Thematik**   * Arbeiten an den eigenen Tagebüchern (Analyse der eigenen Ernährung: Herausfinden, welcher Esstyp man ist (TipTopf S. 371) mit anschliessendem Vergleich der eigenen Notizen / eigene Fehlerquellen finden und Vorsätze ausarbeiten ) * **Kreieren eines Menüs anhand verschiedener gegebener Zutaten in einer Gruppe (den Gruppen werden bestimmte Nahrungsmittel zugeteilt, aus welchen sie ein leckeres Gericht kreieren)** * Selbstständiges Arbeiten in der Küche mit ausgewähltem Menü   **Ablauf:**   1. Repetition anhand des Tagebuchs / Analyse des Essverhaltens (ca. 15min) 2. Besprechung des endeckenden Lernens (ca. 5 min) 3. Kochpraxis (ca. 80 min) 4. Essen mit Tellerservice (ca. 40 min) 5. Aufräumen (ca. 25 min) 6. Ausfüllen der Fragebogen (ca. 15 min)   **Voraussetzungen**   * Auf Allergien der Mitschülerinnen und Mitschüler sollte geachtet werden * Jeder S+S ist aktiv am arbeiten und übernimmt seine Ämtli gemäss Regelplan   **Ziel:**   * S+S geniessen jede Minute und können sich aktiv einbringen * Ein Spass für alle Beteiligten | | Tagebuch | | | | **Menü**:  **Entdeckendes Lernen**  **Hausaufgaben:**  Tagebuch überarbeiten und fertigstellen (definitive Abgabe in der nächsten Hauswirtschaftslektion)  **Ziel**:   * LP dient nur als Coach * S+S erfahren und erlernen selbstständig * Neugierde und Motivation wecken | |

**Grobkonzept: Wanja Waltenspühl Hauswirtschaft** Teilbereich **Ernährungslehre / Nahrungszubereitung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anzahl Lektionen** | 9 Unterrichtseinheiten à 4 Lektionen |  |  |
| **Inhalt** | **Theorie:** Ausgewogene Ernährungslehre mit sensorischen Elementen verknüpfen  **NZ:** Hefeteig, Gerührter Teig, Rohkostregeln , Sieden, Kurzbraten, Braten mit Sauce, Blätterteig, Gelatine | **Klasse** | 2. Real / 2. Sek (3. bez. 4 Quartal) |
| LP SG 97: |  | | |
| **Richtziel 1 (Randtitel)**  **Richtziel 2 (Randtitel)** | Grundlagen zur Gestaltung des privaten Alltags erwerben  Gesundheit erhalten und Lebensqualität fördern. | | |
| **Grobziel 1** | Zusammenhänge zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit und Wohlbefinden erkennen | | |
| **Grobziel 2**  **Grobziel 3**  **Grobziel 4** | Alltagsarbeiten gemeinsam ausführen.  Mit Nahrungsmitteln verantwortungsbewusst umgehen.  Bedürfnisse und Gewohnheiten überdenken. | | |
| **Richtziel A (Randtitel)**  **Grobziel A** | **Weitere Richt- und Grobziele, welche in die Unterrichtsreihe verknüpft werden können:**  Zusammenarbeit üben.  Handeln im Team  **Didaktische Hinweise**   * **Ausgewogene Ernährung positiv vermitteln und zum Wohlfühlen beitragen** * **Breit gefächertes Fachwissen vermitteln**   **Material für alle Lektionen geltend**   * **Poster mit der Menügestaltung** * **Poster mit der Arbeitsgestaltung** | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Grobziel/Lernziel /did.-methodische Hinweise** | **Medien/Aufgaben/Material** | | **Bemerkungen** |
| **1. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was ist Nahrung?   **Lernziele:**  LZ 1.1: Das Wort Nahrung anhand eines MindMaps definieren und festhalten  LZ 1.2: Die wichtigsten Eigenschaften der Ernährungspyramide aufzählen und niederschreiben  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen  LZ 1.4: Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden  **Ablauf**:   1. Theorie (ca. 30 min) 2. HA geben (ca. 5 min) 3. Besprechung des Menü (ca. 15min) 4. Kochpraxis und Repetition (ca. 70 min) 5. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 6. Aufräumen (ca. 30 min) | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Nahrung und Ernährungspyramide  Lösung Nahrung und Ernährungspyramide  Rezepte Bruschette | | **Menu**  Bruschette mit Ei, Pilzen und Peperoni  \*\*\*  Pouletbrüstchen an Zitronensauce (TT 129) mit Kartoffelstock (TT 217) und Broccoli (TT 217)  \*\*\*  Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)  Wenn es schnell gehen soll:   * Bruschette Zutaten für den Belag im Mixer verarbeiten * Orangen mit dem Stabmixer pürieren und über die Joghurt Creme geben   Demo:   * Passe Vite (Kartoffelstock) * Kurzbraten (Poulet) |
| **2. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was nützt uns Nahrung?   **Lernziele:**  LZ 1.1: Die Begriffe „Nährstoffe“ sowie „ausgewogene Ernährung“ mündlich definieren und festhalten  LZ 1.2: Die Aufgaben der Nährstoffe und die einzelnen Nährstoffgruppen | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Gemeinsamkeit Kraftwerk und Körper  Lösung Gemeinsamkeit Kraftwerk und Körper | | **Menü**:  Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)  \*\*\*  Tessiner Geschnetzeltes (TT 133) mit  Spaghetti  \*\*\*  Exotischer Fruchtsalat (TT 326) |
| schriftlich festhalten  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurzbratens aufzählen und fehlerfrei ausführen  **Ablauf**:   1. Einführung Kraftwerk vs. Körper (ca. 15 min) 2. Theorie (ca. 25 min) 3. HA geben (ca. 5 min) 4. Besprechung des Menü / Einordnung in die Ernährungspyramide(ca. 10min) 5. Kochpraxis (ca. 65 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min) | AB Nährstoffe und ausgewogene Ernährung  Lösung Nährstoffe und ausgewogene Ernährung | | **Anrichten**:  Auf dem Teller  **Demo**:  Blätterteig (Stangen) |
| **3. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was sind Getränke? * Was nützen uns Getränke? * Was ist der Unterschied von gesüssten und ungesüssten Getränken?   In dieser Lektion steht die Klärung der Begriffe „Getränke und Wasser“ im Zentrum.  **Lernziele:**  LZ 1.1: Die Begriffe „Getränke“ sowie „Durstlöscher“ mündlich definieren und schriftlich festhalten  LZ 1.2: Das Durstgefühl biologisch erklären und schriftlich festhalten  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Hefeteigs aufzählen fehlerfrei ausführen | | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Getränke  Lösung Getränke  Beamer  Computer  Youtube.com | **Menü**:  Winterbowle (TT 67)  mit Rohschinkenprussiens (TT 74)  \*\*\*  3 Suppenplausch (TT 97)  mit Grissini (TT 266)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: Wasser. Auf Dessert wird in diesem Menü verzichtet  Gleichwohl soll die Verarbeitung von Blätterteig ebenfalls repetiert werden und ist daher als Apéro mit einem Glas Winterbowle eingeplant. |
| **Ablauf:**   1. Besprechung des Menü (ca. 10min) 2. Kochpraxis (ca. 35 min) 3. Theorie „Getränke“ (ca. 30 min) 4. HA geben (ca. 5 min) 5. Kochpraxis 2 (ca. 30 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min) | |  |  |
| **4. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Frage:   * Was sind Gemüse und Früchte? * Wie mag ich das Gemüse am liebsten zubereitet? * Was bedeutet der Begriff „Saison“?   **Lernziele:**  LZ 1.1: Gemüse und Früchte schriftlich definieren  LZ 1.2: Gemüse und Früchte in verschiedene Untergruppen schriftlich einteilen  LZ 1.3: Inhaltsstoffe und Nutzen von Gemüse und Früchten schriftlich festhalten  LZ 1.4: Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben  LZ 1.5: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Blanchierens fehlerfrei ausführen  **Ablauf**:   1. Quizz über Gemüse (ca. 10 min) 2. Theorie „Gemüse und Früchte“ (ca. 30 min) 3. HA geben (ca. 5 min) 4. Besprechung des Menü (ca. 10min) 5. Kochpraxis (ca. 70 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 35 min) 7. Aufräumen (ca. 30 min) 8. Einträge im Ernährungstagebuch (ca. 10 min oder HA) | **Allgemeines**  AB Gemüse und Früchte  Lösung Gemüse und Früchte | | **Menü**:  Chicorée mit Orangen (TT 182)  \*\*\*  Schlosskartoffeln (TT 221) mit Kräuterquark (TT 102) und verschiedenem Gemüse  \*\*\*  Prussiens (TT 307)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: Gemüse um der Thematik zu entsprechen. |
| **5. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Getreideprodukte   In dieser Lektion sollen die S+S Erkenntnisse über die Kohlenhydrate gewinnen.  **Lernziele:**  LZ 1.1: Beispiele als auch Hauptaufgaben der Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Kartoffeln aufzählen und schriftlich festhalten  LZ 1.2: Die Begriffe „Kohlenhydrate“ sowie „Energie“ mündlich definieren und schriftlich sichern  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Röstens aufzählen fehlerfrei ausführen  **Ablauf**:   1. Brainstorming „Getreide“ (ca. 10 min) 2. Theorie „Kohlenhydrate“ (ca. 15 min) 3. HA geben (ca. 5 min) 4. Besprechung des Menü / Einordnung in die Ernährungspyramide   (ca. 10min)   1. Kochpraxis (ca. 70 min) 2. Essen mit Tellerservice (ca. 30 min) 3. Aufräumen (ca. 25 min) | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsen-  früchte  Lösung Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte  Rezepte Gemüse - Ramequin  Rezepte Frucht Götterspeise | | **Menü**:  Kidneybohnensalat (TT 259) auf Blattsalat  \*\*\*  Gemüse – Ramequin (Rezept)  \*\*\*  Erdbeer- Götterspeise (Rezept)  Das Menü weist durchgehend eine Hauptkomponente auf: „altes Brot“, um der Thematik Kohlenhydraten zu entsprechen. |
| **6. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Proteine? * Gibt es einen Fleischersatz?   Anhand eines Brainstormings können die S+S aufschreiben, in welchen Lebensmitteln Proteine vorkommen.  **Lernziele:**  LZ 1.1: Die Begriffe „Fleisch“ und „Milchprodukte“ mündlich definieren und festhalten  LZ 1.2: Die Hauptaufgaben von Proteinen und Kalzium benennen und schriftlich sichern  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Hefeteigs aufzählen und fehlerfrei ausführen  **Ablauf**:   1. Schätzaufgabe als Einleitung (ca. 5min) 2. Besprechung des Menü (ca. 10min) 3. Kochpraxis (ca. 40 min) 4. Theorie „Fleisch und Milchprodukte“ (ca. 30 min) 5. HA geben (ca. 5 min) 6. Kochpraxis 2 (ca. 35 min) 7. Essen mit Tellerservice (ca. 30 min) 8. Aufräumen (ca. 20 min) | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Einleitung  AB Fleisch, Fisch, Ei, Tofu und Milchprodukte  Lösung Fleisch, Fisch, Ei, Tofu und Milchprodukte  Rezept Falaffel | | **Menü**:  Falaffel mit Quarksosse  und Fladenbrot (Rezept)  \*\*\*  Milch - Glace (Rezept) mit Beerensauce (TT 328) |
| **7. Lektion (GZ1; GZ2)** | | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Fette und Öle? * Was sind versteckte Fette |  | | **Menü**:  Gemischter Salat  \*\*\*  Saltimbocca (TT 119) mit Safran - Risotto (TT 234)  \*\*\*  Panna Cotta (TT 352) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lernziele:**  LZ 1.1: Die Begriffe „Fette“ und „Öle“ definieren und festhalten  LZ 1.2: Die Aufgabengebiete und den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen  **Ablauf**:   1. Besprechung des Menü (ca. 10min) 2. Kochpraxis (ca. 30min) 3. Theorie „Fette und Öle“ (ca. 50min) 4. HA geben (ca. 5 min) 5. Kochpraxis 2 (ca. 30 min) 6. Essen mit Tellerservice (ca. 30 min) 7. Aufräumen (ca. 25 min) | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Fette und Öle  Lösung Fette und Öle | ***Potenzielles Muttertagsmenü*** |
| **8. Lektion (GZ1; GZ2)** | | |
| **Thematik:**  Klärung der Fragen:   * Was sind Süssigkeiten? * Was ist „Zucker“?   **Lernziele:**  LZ 1.1: Definition und den Tagesbedarf von Zucker und Zuckerfallen benennen und niederschreiben  LZ 1.2: Zwischen Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern erklären  LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges und der Mayonnaise fehlerfrei ausführen | **Allgemeines**  Menüblatt  AB Einleitung  AB Süssigkeiten und Zucker  Lösung Süssigkeiten und Zucker  Zucker Quiz  Lösung Zucker Quiz | **Menü**:  Pouletknusperli (TT 145) mit  verschiedenen Salaten ( TT 221)  \*\*\*  Rüeblimuffins (TT 288)  Das Menü greift gleichwohl die Komponente Öl erneut auf, welche angesprochen oder repetiert werden:  Verschiedene Salatsaucen mit verschiedenen Ölen  Gebäck mit Öl (tierisches Fett vs. Pflanzliches Fett) |
| **Ablauf**:   1. Theorie „Süssigkeiten und Zucker“ (ca. 40 min) 2. HA geben (ca. 5 min) 3. Besprechung des Menü (ca. 10 min) 4. Kochpraxis (ca. 60 min) 5. Essen mit Tellerservice (ca. 30 min) 6. Aufräumen (ca. 25 min) |  |  |
| **9. Lektion (GZ1; GZ2)** | | |
| **Motto**  ***„Gelerntes leben“***   * **In diese Lektion wird von den S+S Eigenverantwortung gefordert. Gleichwohl sollen sie das Gelernte gegenseitig austauschen und anwenden.**   **Lernziele**   * Eigenes Essverhalten mit Hilfe der Klasse analysieren 3 neue Vorsätze gemäss der gesunden Ernährungslehre ausformulieren und festhalten * Eigenes Menü in einer Gruppenarbeit anhand des Fachwissens und von der Lehrperson gegebenen Vorgaben kreieren und in der Küche tellerfertig zubereiten   **Thematik**   * **Kreieren eines Menüs anhand verschiedener gegebener Zutaten in einer Gruppe (den Gruppen werden bestimmte Nahrungsmittel zugeteilt, aus welchen sie ein leckeres Gericht kreieren)** * Selbstständiges Arbeiten in der Küche mit ausgewähltem Menü |  | **Menü**:  **Entdeckendes Lernen** |
| **Ablauf:**   1. Repetition anhand der Ernährungspyramide / Analyse des Essverhaltens (ca. 15min) 2. Besprechung des endeckenden Lernens (ca. 5 min) 3. Kochpraxis (ca. 80 min) 4. Essen mit Tellerservice (ca. 40 min) 5. Aufräumen (ca. 25 min) 6. Ausfüllen der Fragebogen (ca. 15 min)   **Voraussetzungen**   * Auf Allergien der Mitschülerinnen und Mitschüler sollte geachtet werden * Jeder S+S ist aktiv am arbeiten und übernimmt seine Ämtli gemäss Regelplan   **Ziel:**   * S+S geniessen jede Minute und können sich aktiv einbringen * Ein Spass für alle Beteiligten |  |  |

## Sensorische Unterrichtsreihe

**Präparation 1. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 8 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Nahrungsmittel blind ertasten und benennen

LZ 1.2: Lebensmittel in die Kategorien „gesunde LM “ oder „weniger gesunde LM“ unterteilen und festhalten

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Rohkost und des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen

LZ 1.4: Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden

**Themen**:

Ernährungslehre, Nahrungsmittel blind ertasten, Einordnung in gesunde und ungesunde Lebensmittel

**Menü**:

Bruschette mit Ei, Pilzen und Tomaten

\*\*\*

Pouletbrüstchen an Zitronensauce (TT 129)

und Kartoffelstock mit Broccoli (TT 217)

\*\*\*

Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K | **Individuelle Begrüssung / Abgabe der Materialien**  Der Lektionseinstieg geschieht mit einer Zitrone, die unter dem Tisch umher gegeben wird.  Die S+S sollen erraten, um welches Nahrungsmittel es sich handelt. Ihre Lösungen schreiben sie auf ein Post-it und hängen diese vorne an die Wandtafel.  Schlussendlich wird die Lösung von der Lehrperson Preis gegeben und die S+S können selbst überprüfen, ob ihre Vermutungen stimmten. | Zitrone  Post-its  Wandtafel |
| 10.30 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Experiment „Nahrungsmittel blind ertasten“**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Es ist wichtig, dass die Partner miteinander kooperieren und gegenseitig **genaue** Notizen nehmen * Es soll nicht ausgeplaudert werden, um welches Nahrungsmittel es sich beim Ertasten handelt * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 20 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Die Lehrperson gibt einen neuen Input: Die S+S sollen die ertasteten Lebensmittel den Kategorien „Gesunde / Weniger gesunde Nahrungsmittel“ zuordnen. Dabei sollen sie je 5 weitere Beispiele suchen.  * ***So soll an bestehendes Wissen und Gehörtes angeknüpft werden und eine genaue Unterscheidung zu definiere. Zudem dient diese Übung bereits einer unbewussten Reflexion über das eigene Essverhalten (Welche ungesunden/ gesunden Nahrungsmittel esse ich?/ Welche Nahrungsmittel wurde mir von meiner Mutter etc. vorgeschlagen?...)***  1. Zum Schluss wir im Klassenverband der Unterschied zwischen gesunden und weniger gesunden Nahrungsmitteln Dingfest gemacht. Die S+S sollen diskutieren und ein Fazit bezüglich des Tagesbedarfs aufschreiben. | Postenblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Arbeitsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Lösungsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“  Schreibmaterial  Stoppuhr  Experimentenkoffer (Nahrungsmittel und Säckli) |
| 11.00 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben / Tagebuch vorstellen**  Hausaufgabe für KW 9:   * Das erstes Protokollieren des eigenen Essverhaltens an einem Tag (Was esse ich?) * Durchlesen der Experiment - Unterlagen   Tagebuch:   * Mit Hilfe einer PPP wird in das Tagebuch eingeführt von vorgestellt, dabei werden die Ziele und Regeln bekannt gegeben * Bewertungskriterien und Vorgaben, welche das Tagebuch erfüllen sollen, sind ebenfalls anzusprechen * Zudem wird deutlich darauf hingewiesen, dass das Tagebuch am Ende der Unterrichtsreihe der Lehrperson abgegeben und summativ bewertet wird   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuch - Vorlage (AB)  Tagebuch – PPP / Computer / Beamer  (Alternative: Folien und Hellraumprojektor)  Tagebuchheft |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Anhand der Lebensmittel aus dem Experiment, sollen die S+S im Klassenverband das Menü erraten oder besser gesagt mögliche Vermutungen äussern. 2. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Bruschette 🡪 Rösten im Backofen (Alternative: Toasten) und Rohkostregeln  S2: Pouletbrüstchen & Zitronensauce  (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)  S3: Kartoffelstock und Antischen  (Dämpfen im Dampfkochtopf)  S4:Getränke und Joghurtcreme | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Passe Vite**  Zur Einführung des Passe Vite wird eine Demo bezüglich dessen Bedienung durch die Lehrperson durchgeführt.  **Lehrerdemo Kurzbraten Repetition**  Die Repetition basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf Seite 47. Wichtige Informationen für die S+S, welche sie ebenfalls wissen sollten:   * Nicht mit der Gabel in das Fleisch stechen *(so entsteht keine Fleischfaserverletzung und kein Fleischsaft tritt aus)* * Kein Öl nachgeben *(Temperatur sinkt)* * Poulet aus der Pfanne nehmen und anschliessend nur den Bratensaft „ablöschen“ und zur Sauce aufköcheln | Lebensmittel  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Bruschette 🡪 Rösten im Backofen (Alternative: Toasten) und Rohkostregeln * S2: Pouletbrüstchen & Zitronensauce   (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)   * S3: Kartoffelstock und Antischen   (Dämpfen im Dampfkochtopf)   * S4:Getränke und Joghurtcreme |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | Schulzimmer |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | Küche  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | Küche |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Bruschette** | **Schüler 2**  **Pouletbrüstchen & Zitronensauce**  **(TT 129)** | **Schüler 3**  **Kartoffelstock mit Broccoli (TT 217)**  ***(halbe Portion)*** | **Schüler 4**  **Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)**  ***(halbe Portion)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Pilzfüllung vorbereiten * Eifüllung vorbereiten | * Backofen vorheizen * Baguette in kleine Scheiben im Ofen rösten * Tomatenfüllung vorbereiten | * Kartoffeln im Dampfkochtopf dämpfen * Tischen | * Getränk zubereiten * Joghurtcreme zubereiten (Rezept) |
| **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** |
| * Bruschette belegen und auf einem Teller anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen * Hilfsarbeiten verrichten | * Pouletbrüstchen kurzbraten (15min) und im Ofen warmstellen (60 Grad C offen) * Zitronensauce zubereiten und köcheln lassen * Beides kurz gemeinsam köcheln lassen | * Kartoffeln mit Passe Vite zerkleinern * Kartoffelstock fertigstellen | * Äpfel raffeln und **in die Hälfte** der Joghurtmasse eingeben * Restliche Joghurtcreme in **4 kleine Gläser** abfüllen und Orangenpüree darüber verteilen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

1l Rahm

1l Milch

250 g Butter

150g Sauerrahm

400g Magerquark

8 Baby Bell

700 g Joghurt nature

**Fleisch**

15 Pouletbrüstchen (Tipp: 8 Pouletbrüstchen kaufen und vom Metzger im Querschnitt halbieren lassen)

8 Partysticks (Trutenfleisch)

7 Salamisticks (Trutenfleisch)

**Früchte / Gemüse / Pilze**

600 g Kartoffeln (mehlig kochend)

6 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauf

1 Bund Basilikum

8 Tomaten

400g Champignons

7 Orangen

7 Äpfel (sehr klein)

400g Broccoli

**Verschiedenes**

1 x Zitronensaft

2 Baguette

8 Eier (hartgekocht)

8 Lakritzstangen

1 Pack Gummibären

1. **Hauswirtschaftslektion 2013**

Bruschette mit Ei, Pilzen und Tomaten

\*\*\*

Pouletbrüstchen

an Zitronensauce (TT 129)

und Kartoffelstock mit Broccoli

(TT 217)

\*\*\*

Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)



Online unter: http://www.beauty-und-wellness.info/ernaehrung-die-jung-haelt/ (28.01.2013)

**Themen**

* Passe Vite
* Kurzbraten (Braten à la Minute)
* Nahrungsmittel ertasten und diesen auf neuen Lernwegen begegnen

**Lernziele**

* Nahrungsmittel blind ertasten und benennen
* Lebensmittel den Kategorien „gesunde LM “ oder „weniger gesunde LM“ unterteilen und festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Rohkost und des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen
* Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden

**Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Postenblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“**

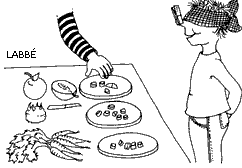
**Sozialform:**

Partnerarbeit

**Lernziele:**

1. Sinneswahrnehmungen schärfen
2. Nahrungsmittel blind ertasten und benennen
3. Lebensmittel in die Kategorien „gesunde LM“ oder „weniger gesunde LM“ unterteilen und festhalten

**Spielregeln:**

* Man gibt einander keine Hilfestellungen. Fehler sind durchaus erlaubt, schliesslich kann man ja nicht immer alles gleich zu Beginn wissen.
* Die zu erratenen Nahrungsmittel werden nur betastet oder es kann daran gerochen werden. Ein Reinbeissen wird vermieden.

**Benötigtes Material:**

* Arbeitsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“
* Schreibmaterial
* Experimentkoffer mit einem Säckli für Knobler A und eines für Knobler B

Online unter: http://www.labbe.de/zzzebra /index.asp ?themaid=545&titelid=3476 (14.01.2013)

**Auftrag 25`:**

Zeit

* Richtet zu zweit euren Arbeitsplatz ein und holt euch dabei noch einen Experimentkoffer.

1`

* Besprecht wer Knobler A und wer Knobler B ist und nehmt die farbigen Säckli aus dem Experimentkoffer (Knobler A hat das rote Säckli / Knobler B hat das blaue Säckli).

1`

* Verbindet nun Knobler A die Augen. Zugleich nimmt Knobler B das Arbeitsblatt des Knoblers A zur Hand, um für Knobler A zu schreiben.

1`

* Knobler B gibt nun Knobler A jeweils ein Nahrungsmittel aus dem Säckli. Knobler A versucht das Nahrungsmittel zu erraten. Knobler B notiert die Lösung auf das Arbeitsblatt.

4`

* Macht dieses Experiment solange, bis kein Nahrungsmittel mehr im Säckli ist.

***Anschliessend wechselt ihr die Rollen. Knobler B ist nun am Zug!***

2`

* Zum Schluss vergleicht ihr eure Vermutungen mit den Lösungen. Nehmt dabei die nicht erratenen Nahrungsmittel nochmals in die Hand.

3`

* Schreibt zum Schluss eine kurze Überlegung zu jedem Nahrungsmittel: Was ist mir besonders aufgefallen (Form / Geruch)? (mindestens 2 Stichworte pro Nahrungsmittel)

**Arbeitsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“**

Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**A**

Name des Knoblers A:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Denk daran:**

* Keine Tipps geben!
* Möglichst alles was dein Partner sagt, in Stichworten notieren!
* Protokollieren mit einem Smiley, ob das Nahrungsmittel erraten wurde oder nicht ( ☺ = erraten / ☹ = nicht erraten)
* Stoppen der Zeit (mehr als 6 Minuten stehen euch nicht zur Verfügung pro Person)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nahrungsmittel | Erraten ☹ vs. ☺ | Überlegungen zu dem Nahrungsmittel |
| Lakritzstange |  |  |
| Kartoffel |  |  |
| Hartgekochtes Ei |  |  |
| Salami  (Trutenfleisch) |  |  |
| Champignons |  |  |
| Orange |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **möglichst häufig konsumieren** | **bewusst selten konsumieren** |
|  |  |
| **Tagesbedarf**:   * häufig und in grossen Mengen geniessbar * sollten den Grossteil des Tagesbedarfs ausmachen | **Tagesbedarf:**   * nur im Masse geniessen * am besten nach dem Essen geniessen |

Versuche anschliessend die Nahrungsmittel in die Ernährungstabelle einzuordnen und suche je 5 weitere Beispiele:

**Arbeitsblatt „Nahrungsmittel blind ertasten“ Knobler B**

Datum:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**B**

Name des Knoblers B:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Denk daran:**

* Keine Tipps geben!
* Möglichst alles was dein Partner sagt, in Stichworten notieren!
* Protokollieren mit einem Smiley, ob das Nahrungsmittel erraten wurde oder nicht ( ☺ = erraten / ☹ = nicht erraten)
* Stoppen der Zeit (mehr als 6 Minuten stehen euch nicht zur Verfügung pro Person)

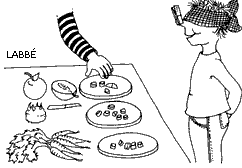
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nahrungsmittel | Erraten ☹ vs. ☺ | Überlegungen zu dem Nahrungsmittel |
| Gummibärchen |  |  |
| Baguette |  |  |
| Baby Bell |  |  |
| Party Sticks (Trutenfleisch) |  |  |
| Tomate |  |  |
| Apfel |  |  |

Versuche anschliessend die Nahrungsmittel in der Ernährungstabelle einzuordnen und suche je 5 weitere Beispiele:

|  |  |
| --- | --- |
| **möglichst häufig konsumieren** | **bewusst selten konsumieren** |
|  |  |
| **Tagesbedarf**:   * häufig und in grossen Mengen geniessbar * sollten den Grossteil des Tagesbedarfs ausmachen | **Tagesbedarf:**   * nur im Masse geniessen * am besten nach dem Essen geniessen |

**Lösung „Nahrungsmittel blind ertasten“**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nahrungsmittel | Erraten ☹ vs. ☺ | Überlegungen zu dem Nahrungsmittel |
| Lakritzstange | ☺ | Gummig, beweglich, … |
| Kartoffel | ☺ | Harter Gegenstand, hügelige und doch glatte Oberfläche, nicht rund oder zylinderförmig, … |
| Hartgekochtes Ei | ☺ | Glatte Oberfläche, rundliche Form, schwerer,… |
| Salami (Trutenfleisch) | ☺ | Zylinderförmig oder quadratisch, raue Oberfläche, leicht mehlig, … |
| Pilzen | ☺ | Zylinderförmiger Stiel, schirmförmig, glatte Oberfläche, klein, Peelingeffekt / kleine Fetzli fallen ab … |
| Orange | ☺ | Rund, hügelige Oberfläche, hart, … |
| Gummibärchen | ☺ | Gummig, klein, bärchenförmig oder hügelig, glatte Unterseite, … |
| Baguette - Brötchen | ☺ | Raue Oberfläche, bröselig, nicht biegsam, zylinderähnliche Form, … |
| Baby Bell | ☺ | Rundlich, gummig, glatte Oberfläche, leicht klebrig, … |
| Party Sticks (Trutenfleisch) | ☺ | Steckenartig, lang, raue Oberfläche, kleiner Durchmesser, … |
| Tomate | ☺ | Glatte Oberfläche, rundlich, … |
| Apfel | ☺ | Glatte Oberfläche, rundlich / herzförmig, gross, mit Stiel, … |



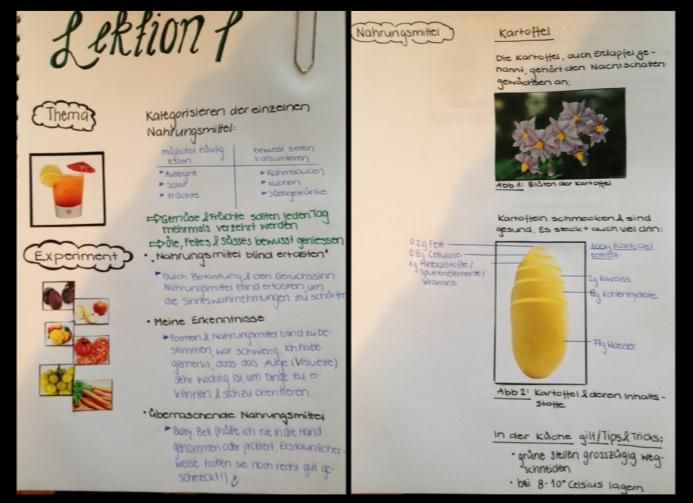
Online unter: http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp ?themaid=545&titelid=3476 (14.01.2013)

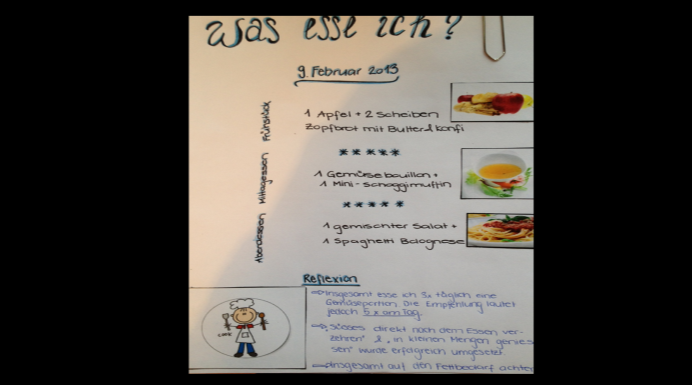
|  |  |
| --- | --- |
| **möglichst häufig konsumieren** | **bewusst selten konsumieren** |
| * Kartoffeln * Pilze * Orange * Peperoni * Apfel * Kiwi * Aubergine * Salat * Poulet - Fleisch * Joghurt * **Vor allem Gemüse und Früchte, teilweise auch Kohlenhydrate und Milchprodukte** | * Lakritzstangen * Party Sticks (hoher Fettanteil) * Salami (hoher Fettanteil) * Baby Bell (hoher Fettanteil) * Nüsse * Kuchen / Torten / Kekse * Rahmprodukte (Käse, Butter, Rahmsaucen, Glace…) * Salzstangen und Chips * Cola, Fanta, Red Bull, … * **Vor allem Öle, Fette, Süssigkeiten und Rahmprodukte** |
| **Tagesbedarf**:   * häufig und in grossen Mengen geniessbar * sollten den Grossteil des Tagesbedarfs ausmachen | **Tagesbedarf:**   * nur im Masse geniessen * am besten nach dem Essen geniessen |

**Tagebuch – Kriterien**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1. Titelblatt** | | | |
|  | **1.1 Namen des Autoren / der Autorin** | | 1 Punkt |
|  | **1.2 Abgabedatum** | | 1 Punkt |
|  | **1.3 Schulort und Klasse** | | 1 Punkt |
|  |  | |  |
| **2. Zubereitungsart ( 3 Beispiele obligatorisch, Rohkost darf nicht gewählt werden)** | | | |
|  | **2.1 Zubereitungsablauf** | | 1 Punkt / Beispiel |
|  | **2.2 „Darum geht es“ / Ziel der Zubereitungsart** | | 1 Punkt / Beispiel |
|  | **2.3 3 Beispiele von Gerichten für diese Zubereitungsart** | | 1 Punkt / Beispiel |
|  | **2.4 Tipps und Tricks von der Lehrperson** | | 1 Punkt / Beispiel |
|  |  | |  |
| **3. Lektionsprotokolle (von jeder Lektion / ca. 1 A4 – Seite)** | | | |
|  | **3.1 Thematik / Theorie Zusammenfassung** | | 1 Punkt / Lektion |
|  | **3.2 Experiment** | | 1 Punkt / Lektion |
|  |  | 3.2.1 kurze Beschreibung des Experiments |  |
|  |  | 3.2.2 Erkenntnisse aus dem Experiment |  |
|  | **3.3 Vorstellung eines Nahrungsmittels** | | 1 Punkt / Lektion |
|  |  | 3.3.1 Inhaltsstoffe |  |
|  |  | 3.3.2 Beispiele für Gerichte mit diesem Nahrungsmittel |  |
|  |  |  |  |
| **4. 3 Essprotokolle eines Tages („Was esse ich?“ 🡪 in einem Abstand von mind. 2 Wochen)** | | | |
|  | **4.1 Essprotokoll** | | 2 Punkte / Beispiel |
|  | **4.2 Reflexion** (mind. 3 Punkte ansprechen) | | 1 Punkt / Beispiel |
|  | **Punkte insgesamt**  **Punkte erreicht**  **Note**  **(Note 4 bei 29 Punkten)** | | 48 Punkte  \_\_\_\_ Punkte  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Beispiele für ein Tagebuch**

****

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bruschette mit Tomaten** | | |
| **Brotbelag** | | |
| 2 | **Tomaten** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Zwiebel** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **1** | **Zehe Knoblauch** | **zerpressen** |
| **wenig** | Foto: Bruschetta mit Tomate - Druckversion hier klicken **Öl**  Online unter: <http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0426.htm> (28.01.2013) | **In einer Pfanne wärmen**  **Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten**  **Tomaten beigeben und 2-3 Minuten dämpfen**  **Pfanne vom Herd nehmen** |
| **1 Handvoll** | **Basilikum** | **Kleinschneiden und mit der Tomatenmischung beigeben** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Tomatenmischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | **Scheiben Baguette Brot** | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bruschette mit Champignons** | | |
| **Brotbelag** | | |
| **100** | **Champignons** | **in sehr feine Scheiben schneiden** |
| **2** | **Partysticks** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Zwiebeln** | **in feine Würfel schneiden** |
| **wenig** | Bruschetta mit rohen Champignons**Öl**  Online unter: [hhttp://www.champignonidee.de /recipes/index.cfm?fuseaction=detail&recipes\_ID=a1b17c6a-1372-cdcc-effe-cc6ecf4f24e8&page=111](http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0426.htm) (28.01.2013) | **In einer Pfanne wärmen Zwiebeln und Champignons kurz andünsten**  **Pfanne vom Herd nehmen und Partysticks beigeben** |
| **100** | **Magerquark** | **der Champignonmischung beigeben** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Tomatenmischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | **Scheiben Baguette Brot** | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bruschette mit Ei** | | |
| **Brotbelag** | | |
| 2 | **hartgekochte Eier** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Schnittlauch** | **fein schneiden und mit dem Ei mischen** |
| **100** | **Magerquark** | **der Eimischung beigeben** |
| **Wenig** | **Senf** | **Eimischung beigeben und abschmecken** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Eimischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | http://www.pitopia.de/pictures/standard/h/heikerau/90/heikerau_751690.jpg**Scheiben Baguette Brot**  Online unter: http://www.pitopia.de/scripts/ pictures/detail.php?pid=751690&view=1 (28.01.2013) | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |

**Präparation 2. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 9 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Mit Hilfe der Sensorik den Geschmacksort (salzig / süss/ sauer / bitter) auf der Zunge ausmachen und festhalten

LZ 1.2: Das Jäger – Sammler - Prinzip benennen

LZ 1.3: Die Geschmacksstoffe „süss“ / „sauer“ / „bitter“ in das Jäger – Sammlerprinzip eingliedern

LZ 1.4: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurzbratens aufzählen und in der Küche fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Geschmacksrichtungen im Mund definieren, das Jäger – Sammlerprinzip

**Menü**:

Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)

\*\*\*

Tessiner Geschnetzeltes (TT 133)

mit

Spaghetti

\*\*\*

Exotischer Fruchtsalat (TT 326)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **LZ 1.2**  **LZ 1.3**  K  EA / PA  LG | **Begrüssung / Einstieg / Theorieinput**  Online http://www.steinzeitung.ch/index.php/leben-in-der-steinzeit /ernaehrung-in-der-steinzeit://lernplattformsteinzeit. blogspot.com/feeds/posts /default (28.01.2013)  Den S+S werden auf einer HP- Folie verschiedene Bilder aus der Steinzeit gezeigt, welche das damalige Leben widerspiegeln sollen.  Die S+S sollen sich in Ruhe alle Bilder angucken und sich überlegen, um welches Thema es sich hier handeln könnte. Die Vermutungen werden in der Klasse preisgeben und begründet.  **Thematik: Jäger – Sammler Prinzip**  Anschliessend soll das Jäger – Sammler Prinzip in den Zusammenhang mit unserem Geschmacksempfinden gestellt werden   1. Lehrperson teilt das Arbeitsblatt „Jäger & Sammler Prinzip“ aus 2. Gemeinsam (K) vergleicht man die beiden Nahrungsmittelpyramiden aus der Steinzeit und der Gegenwart und hält den Unterschied fest  * *Diese Pyramiden veranschaulichen den tatsächlichen Lebensmittelkonsum zu jener Zeit oder der heutigen Zeit. Sie sind also nicht zu verwechseln mit der heutigen Ernährungspyramide, welche eine Ernährungsempfehlung abgibt*  1. Das Kreuzworträtsel wird kurz im Stillen gelöst (EA) und anschliessend in einem Lehrgespräch (K / LG) korrigiert  * *Dazu sollen die S+S möglichst selbst begründen, weshalb eine Aussage richtig oder falsch ist. Zur Begründungshilfe dienen die oben besprochenen Nahrungspyramiden* | HP –Folie  Hellraumprojektor  AB Jäger Sammler |
| 10.45 | **LZ 1.1**  K / PA / EA  LG | **Experiment „Sensorisches Rätseln auf der Zunge“**  Im nächsten Schritt soll getestet werden, ob wir immer noch die gleichen sensorischen Wahrnehmungen haben.   * Bevorzugen wir immer noch Süsses? * Verziehen wir immer noch das Gesicht, wenn wir bitteres essen?  1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Jeder soll das Experiment für sich machen, da jeder eine andere Wahrnehmung hat * Es kann unterschiedliche Lösungen geben * Farbiges Einzeichnen der einzelnen Geschmacksempfindungen im Mund ist erwünscht und verlangt * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 10 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Gemeinsam vergleicht man mit der Klasse, wie das Geschmacksempfinden der Allgemeinheit angegeben ist. Folgende Fragen sollen geklärt werden:  * In wieweit stimmt die Abbildung mit meinem eigenen Empfinden überein? * Gibt es grosse Unterschiede zwischen den einzelnen S+S in der Klasse? * Weshalb gilt diese s Modell als veraltet, (oder weshalb haben alle S+S eine andere Lösung)? * ***(Jeder Mensch hat eine subjektive Geschmacksempfindung, welcher nicht in einer theoretischen Abbildung aufgezeigt werden kann. Die Abbildung dienen einer Veranschaulichung der allgemeinen Meinung)*** | Postenblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Arbeitsblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Lösungsblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“  Schreibmaterial  Schmecken.jpgExperimentenkoffer  Online unter. http://www.forumgesundheit.at/portal27/portal/forumgesundheitportal/channel\_content/ cmsWindow?p\_pubid=120821&action=2&p\_menuid=63352&p\_tabid=5 (28.01.2013) |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 10:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen * Tagebuch nachführen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Nüsslisalat mit Blätterteigstangen 🡪 Blätterteig und Rohkost  S2: Tessiner Geschnetzeltes  (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)  S3: Spaghetti und Fruchtsalat 🡪 Sieden und Rohkost  S4:Fruchtsalat 🡪 Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Blätterteig**  Zur Einführung der Blätterteig - Verarbeitung wird eine Demo mit Hilde der Lehrperson durchgeführt. Gemäss TipTopf S. 307:   * Teig kalt verarbeiten * Teig sorgfältig und gleichmässig auswallen, damit die Schichten erhalten bleiben * Teig mit scharfem Messer oder Förmchen schneiden bzw. ausstechen * Teigreste nur aufeinanderlegen, nie zusammenkneten * Exakt mit Ei bestreichen, damit Teigränder nicht verkleben * Blätterteiggebäck vor dem Backen kühl stellen * Bei starker Hitze, 220 Grad C, backen auf mittlerer Schiene | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Lehrerdemo Kurzbraten Repetition**  Die Repetition basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf Seite 47. Die Lehrerdemo wird aber anders verlaufen als gewöhnliche Demos, in welcher die Lehrkraft diese mit Kommentaren versieht. Es sind die Schüler und die Schülerinnen, welche der Lehrkraft Anweisungen geben und Tipps und Tricks verraten.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Nüsslisalat mit Blätterteigstangen 🡪 Blätterteig und Rohkostregeln * S2: Tessiner Geschnetzeltes 🡪 Kurzbraten (Krustenbildung sollte ausgeprägt sein) * S3: Spaghetti und Fruchtsalat 🡪 Sieden und Rohkost * S4:Fruchtsalat 🡪 Rohkost |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)**  **( ½ Portion Blätterteig)** | **Schüler 2**  **Tessiner Geschnetzeltes**  **(TT 133)** | **Schüler 3**  **Spaghetti und Fruchtsalat**  **(TT 326)** | **Schüler 4**  **Getränk &**  **Fruchtsalat**  **(TT 326)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** |
| * Blätterteigstangen verarbeiten und backen * ***125 g Blätterteig*** | * Zwiebeln und Tomaten vor dem Kochen rüsten | * Fruchtsalat rüsten   ***🡪 4 Äpfel!***  *(Schüler 4 bringen)* | * Getränk zubereiten * Fruchtsauce zubereiten |
| **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** |
| * Salatsauce zubereiten (Mise en place!) * Salat rüsten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Speck und Fleisch kurzbraten * Sauce einköcheln   (ohne Tomaten, diese erst 15 min vor dem Essen beigeben!)   * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Kochwasser für Spaghetti aufsetzen   ***🡪 600 g Spaghetti***   * Tischen * Spaghetti sieden * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Fruchtsalat rüsten   ***🡪 2 Bananen / 2 Orangen / 1 Kiwi!!***   * Fruchtsalat (mit den Äpfeln) in Dessertgläsern anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Spaghetti / Fruchtsalat weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

250 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

4 Eier

1.2 kg Rindsgeschnetzeltes

200 g Speckwürfel

**Früchte / Gemüse / Pilze**

600 – 800g Nüsslisalat

8 Äpfel

8 Bananen

8 Orangen

4 Kiwis

4 Zwiebeln

16 Tomaten

4 Zitronen

1 Chicorée

**Verschiedenes**

500 g Blätterteig (nicht ausgewallt)

1,2 kg Spaghetti

1 x Salzbretzel

1x Gummibärchen

1x leichte Bouillon

**2. Hauswirtschaftslektion 2013**

Blätterteigstangen (TT 74) mit Nüsslisalat

\*\*\*

Tessiner Geschnetzeltes (T133) mit

Spaghetti

\*\*\*

Exotischer Fruchtsalat



Online unter: http://de.123rf.com/photo\_ 5889082\_shopping-korb-gef-llt-mit-frischem-obst-und-gem-se.html (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Sieden
* Kurzbraten (Braten à la Minute)
* Geschmacksempfinden auf der Zunge sensorisch erfahren
* Jäger - Sammlerprinzip

**Lernziele**

* Mit Hilfe der Sensorik den Geschmacksort (salzig / süss/ sauer / bitter) auf der Zunge ausmachen und festhalten
* Das Jäger – Sammlerprinzip benennen und die Geschmacksstoffe in das Jäger – Sammlerprinzip eingliedern
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurbratens aufzählen, und in der Küche fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Jäger und Sammler Prinzip und ihr Einfluss auf das heutige Essverhalten**

Online unter: http://www.steinzeitung.ch/index.php/leben-in-der-steinzeit /ernaehrung-in-der-steinzeit://lernplattformsteinzeit. blogspot.com/feeds/posts /default (28.01.2013)

**Lebensmittelkonsum heute**

**Lebensmittelkonsum in der Steinzeit**

* Was fällt dir auf, wenn du beide Pyramiden vergleichst? Gibt es Unterschiede in der Ernährung?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Online unter: http://www.allgemeinbildung. ch/fach=ges/Steinzeit\_01a.htm (28.01.2013)

* Kreuze die richtigen Aussagen an:
* Wir Menschen bevorzugen Süssigkeiten und süss-schmeckende Lebensmittel aufgrund der Evolution: Unsere frühen Vorfahren wussten, dass die Süsse in Lebensmittel ein Reifezeichen ist. Süsse Lebensmittel konnte man also ernten und ohne Bedenken verzehren. Aus diesem Grund bevorzugen wir heute noch süsse Speisen.
* Die Rolle des Jägers übernahmen die Männer. Da sie sich auf der Jagd hauptsächlich von Fleisch ernährten, ist es nicht verwunderlich, dass auch der heutige Mann Fleischgerichte bevorzugt.
* Unsere frühen Vorfahren mieden bittere Lebensmittel, da die Bitterkeit als Zeichen von unverträglichen, giftigen Lebensmitteln galt. Aus diesem Grund neigen wir auch heute noch dazu, bittere Lebensmittel wie Chicorée eher zu meiden.
* Da man früher keine Zahnreinigung kannte und deshalb sehr faulige und schlechte Zähne hatte, waren vor allem „Weichspeisen“ beliebt. Aus diesem Grund bevorzugen wir diese auch heute noch.
* Früher verspeiste man Früchte und Honig, welche als beliebte Süssigkeiten galten.

Online http://www.steinzeitung.ch/index.php/leben-in-der-steinzeit /ernaehrung-in-der-steinzeit://lernplattformsteinzeit. blogspot.com/feeds/posts /default (28.01.2013)

**Jäger und Sammler Prinzip und ihr Einfluss auf das heutige Essverhalten**

Online unter: http://www.steinzeitung.ch/index.php/leben-in-der-steinzeit /ernaehrung-in-der-steinzeit://lernplattformsteinzeit. blogspot.com/feeds/posts /default (28.01.2013)

**Lebensmittelkonsum heute**

**Lebensmittelkonsum in der Steinzeit**

* Was fällt dir auf, wenn du beide Pyramiden vergleichst? Gibt es Unterschiede in der Ernährung?

*„Die Ernährung der Jäger und Sammler war ausgewogener, als die unsere, da wir uns zu einem grossen Teil von Getreide ernähren. Getreide war zuvor bei den Jägern und Sammlern nur ein Happen zwischendurch, das heisst, wenn man Getreide fand.“ (Steinzeitung, o.J.))*

* Kreuze die richtigen Aussagen an:
* Wir Menschen bevorzugen Süssigkeiten und süss-schmeckende Lebensmittel aufgrund der Evolution: Unsere frühen Vorfahren wussten, dass die Süsse in Lebensmittel ein Reifezeichen ist. Süsse Lebensmittel konnte man also ernten und ohne Bedenken verzehren. Aus diesem Grund bevorzugen wir heute noch süsse Speisen.
* Die Rolle des Jägers übernahmen die Männer. Da sie sich auf der Jagd hauptsächlich von Fleisch ernährten, ist es nicht verwunderlich, dass auch der heutige Mann Fleischgerichte bevorzugt. *(Stimmt nicht, jeder übernahm früher die Rolle, in welcher er talentierter war. Sei es als Sammler / Sammlerin oder als Jäger / Jägerin*. Zudem ass man, was man fand und erbeutete. Man war sozusagen ein Allesfresser.)
* Unsere frühen Vorfahren mieden bittere Lebensmittel, da die Bitterkeit als Zeichen von unverträglichen, giftigen Lebensmitteln galt. Aus diesem Grund neigen wir auch heute noch dazu, bittere Lebensmittel wie Chicorée eher zu meiden.
* Da man früher keine Zahnreinigung kannte und deshalb sehr faulige und schlechte Zähne hatten, waren vor allem „Weichspeisen“ beliebt. Aus diesem Grund bevorzugen wir diese auch heute noch. *(Stimmt nicht: Die Jäger und Sammler hatten gesunde Zähne. Die einzigen Süssigkeiten, die sie kannten, waren Früchte und Honig. Zudem mussten sie in der Regel viel mehr kauen, als wir heute mit unseren „Weichspeisen“. Unsere Ahnen hatten sozusagen einiges mehr an „Biss“.) (Steinzeitung, o.J.)*
* Früher verspeiste man Früchte und Honig, welche als beliebte Süssigkeiten galten.

**Postenblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“**

**Sozialform**

Einzelarbeit

**Lernziele**

* Sinneswahrnehmungen schärfen
* Mit Hilfe der Sensorik den Geschmacksort (salzig / süss/ sauer / bitter) auf der Zunge individuell ausmachen und festhalten

**Spielregeln**

* Du arbeitest nur für dich!
* Gib keine Tipps oder Hilfen, denn jeder oder jede hat

eine andere Wahrnehmung!

* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Material**

* Gummibären, Salzstangen, Zitronensaft, Chicorée,

leichte Bouillon

* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt

**Auftrag**

Online unter: http://blog.r23.de/die-rolling-stones-zunge/ (28.01.2013)

1. Richte deinen Arbeitsplatz ein und hole dabei die wichtigsten Materialien.
2. Probiere nun eine der abgegebenen Produkte und zeichne mit Farbe auf der Zunge ein, wo du salzig / süss/ sauer oder bitter schmeckst.

Salzstangen Salzig blau

Gummibären Süss rot

Chicorée Bitter grün

Zitronensaft Sauer gelb

Leichte Bouillon Umami braun

1. Notiere auf dem Arbeitsblatt fein säuberlich deine Lösung.
2. Vergleiche dein Geschmacksempfinden mit den allgemein gültigen Wahrnehmungen. Wenn du unterschiedliche Lösungen hast. Versuche erneut das Produkt: Empfindest du noch immer gleich?

**Arbeitsblatt „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“**

* **Denke daran:**

Salzstangen Salzig blau einzeichnen

Gummibären Süss rot einzeichnen

Chicorée Bitter violett einzeichnen

Zitronensaft Sauer gelb einzeichnen

Leichte Bouillon Umami braun einzeichnen



Online unter. http://www.elearninghalitosis.com/de/elearning\_de/scientific-background/definition/the-tongue/step-2.html (28.01.2013)

**Lösung „Sensorisch Rätseln auf der Zunge“**

Online unter: http://www.fruechte adam.de/gemuese\_de.html (28.01.2013)



Online unter: http://www.trueller-snacks. de/de/gebackene-produkte.php (28.01.2013)



Online unter: http://unseregluecksschmiede .blogspot.ch/2012/09/hausmittel-einfach-einfach.html (28.01.2013)



Online unter: http://www.lebegesund.de /rezepte/leichte-baerlauch-bouillon-fws0cry9db2.htm (28.01.2013)



Online unter: http://www.fruechte adam.de/gemuese\_de.html (28.01.2013)

Online unter. http://www.forumgesundheit.at/portal27/portal/forumgesundheitportal/channel\_content/ cmsWindow?p\_pubid=120821&action=2&p\_menuid=63352&p\_tabid=5 (28.01.2013)

Online unter: http://www.fotocommunity.de /pc/pc/display/20869070 (28.01.2013)

Online unter: http://de.123rf.com/photo \_16241512\_gummibarchen-bonbons-in-einer-sch-ssel-auf-weissem-hintergrund.html (28.01.2013)

**Präparation 3. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 10 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Getränke und deren Inhaltsstoffe benennen und festhalten

LZ 1.2: Getränkeempfehlungen für bestimmte Personen schriftlich notieren

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Hefeteigs aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, In – Getränke und der Inhaltsstoffe sensorisch erfahren

**Menü**:

Winterbowle (TT 67) mit Rohschinkenprussiens (TT 74)

\*\*\*

3 Suppenplausch (TT 97) mit Grissini (TT 266)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K  EA  LG | **Begrüssung / Einleitung**  Den S+S wird ein Lied vorgespielt, ohne dabei das bewegte Bild zu sehen (akustische Wahrnehmung wird geschult). Das Lied gibt ein Wasserplätschern wider. Die S+S sollen mit geschlossenen Augen der Musik lauschen und ihren Fantasien freien Lauf lassen:   * Welches Bild kommt mir in den Sinn, wenn ich diese Musik höre? * Welche Emotionen weckt die Musik in mir? * Erinnert mich diese Musik an schöne Erlebnisse?   Nachdem alle S+S sich im Klassenverband zu den obenstehenden Fragen geäussert haben, zeigt die Lehrperson via Beamer das bewegte Bild. Nun soll jeder S+S für sich vergleichen, ob seine Vorstellungen mit dem bewegten Bild korrelieren oder nicht.  **Ziel der Aufgabe**:  Erkenntnis „Fantasie und Visuelles stimmen oft nicht überein“. | Computer  YouTube  Internet  Beamer  YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=xlKOhDwjB4s>  (0:30 – 1:00) |
| 10.35 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Getränk und Grissini 🡪 Hefeteig  S2: Suppe 1 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig  S3: Suppe 2 und Winterbowle  S4: Suppe 3 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 10.45 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Hefeteig**  Die Einführung basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf der Seite 55. Die Demo wird von der Lehrperson durchgeführt und erläutert.   * Sofern diese Zubereitungsart noch nicht eingeführt wurde | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.15 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Experiment „Durstlöscher**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Dieses Experiment wird zu zweit bestritten: Ausformulierungen der Gedanken sollen prägnant und genau sein * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 20 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Gemeinsam bespricht man die Inhaltstoffe der Getränke und die unten folgenden Fragen. Gleichwohl korrigiert man die Aufgabe.  * ***Ziel ist es, dass die Lehrperson bei Schritt 4 nur bei klärenden Fragen Hilfestellung bietet oder allenfalls einen Input in die richtige Richtung gibt. Es sollte aber vermieden werden, dass die Lehrperson die Lösung ohne weiteres preisgibt. Die S+S sollen in einer Klassendiskussion selbst zur Lösung kommen und sich einigen. (Sozialkompetenz!)*** | Postenblatt „Durstlöscher“  Arbeitsblatt „Durstlöscher“  Lösungsblatt „Durstlöscher“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer |
| 11.00 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Bevor die Hausaufgaben gegeben werden, wird eine Stichprobe gemacht, wie weit die S+S mit den Tagebüchern sind.   * *Basierend auf den jeweiligen Regeln gibt es einen Strich oder einen Eintrag in das Klassenbüchlein, wenn die Hausaufgaben nicht ordentlich gemacht wurden.*   Hausaufgabe für KW 11:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen * Tagebuch nachführen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.50 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Blätterteig rollen**  Zu Beginn der Demo sollen die S+S nochmals frei und prägnant die wichtigsten Schritte der Blätterteigzubereitung nennen:   * Teig kalt verarbeiten * Teig sorgfältig und gleichmässig auswallen, damit die Schichten erhalten bleiben * Teig mit scharfem Messer oder Förmchen schneiden bzw. ausstechen * Teigreste nur aufeinanderlegen, nie zusammenkneten * Exakt mit Ei bestreichen, damit Teigränder nicht verkleben * Blätterteiggebäck vor dem Backen kühl stellen * Bei starker Hitze, 220 Grad C, backen auf mittlerer Schiene   Anschliessend demonstriert die Lehrperson, wie man die Prussiens am besten einrollt.   * Blätterteig von der Seite her einrollen * Blätterteig erst am Schluss schneiden (als Rolle) * … | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Getränk und Grissini 🡪 Hefeteig * S2: Suppe 1 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig * S3: Suppe 2 und Winterbowle * S4: Suppe 3 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Getränk & Grissini**  **(TT 266)** | **Schüler 2**  **Suppe 1 & Rohschinkenprussiens ( TT 74)**  ***(1/2 Portion Prussiens)*** | **Schüler 3**  **Suppe 2 & Winterbowle (TT 67)** | **Schüler 4**  **Suppe 3 & Rohschinkenprussiens ( TT 74)**  ***(1/2 Portion Prussiens)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** |
| * Hefe - Pizzateig vorbereiten und aufgehen lassen * Tischen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen |
| **Theorie** | **Theorie** | **Theorie** | **Theorie** |
| **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** |
| * Grissini rollen und backen * Getränk zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Prussiens zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Winterbowle fertigen und in 4 Gläser abfüllen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Prussiens zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Grissini weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

100 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

160 g Rohschinkentranchen

**Früchte / Gemüse / Pilze**

4 Pink Grapefruit

4 Orangen

4 Zitronen

**Verschiedenes**

800 g Mehl

1 Würfel Hefe

500 g Blätterteig

3.5 l alkoholfreier Schaumwein

1.5 l Mineralwasser

3 x Red Bull

1.5 l Rivella

1.5 l Coca Cola Original

1.5 l Cola Zero

1.5 l Ice Tea Zitrone

1.5 l Fanta Mango

Achtung: Suppenzutaten sind noch nicht auf der Liste, da S+S ja wählen dürfen!

**3.Hauswirtschaftslektion 2013**

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Winterbowle (TT 67)

mit Rohschinkenprussiens (TT 74)

\*\*\*

Suppenplausch (TT 97)

mit Grissini (TT 76)

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

**Vollbild anzeigen**

Online unter: http://www.zuoda.net/search.

aspx?q=water+sports&offset=700 (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Hefeteig
* Getränke und deren Inhaltsstoffe
* Empfehlungen von Getränken

**Lernziele**

* Getränke und deren Inhaltsstoffe benennen und festhalten
* Getränkeempfehlungen für bestimmte Personen schriftlich notieren
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Hefeteigs aufzählen fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Postenblatt „Durstlöscher“**

**Sozialform**

Partnerarbeit / Gruppenarbeit

**Lernziele**

* Sinneswahrnehmungen schärfen
* Getränke und deren Inhaltsstoffe sensorisch erfahren, benennen und festhalten
* Getränkeempfehlungen für bestimmte Personen schriftlich notieren

**Spielregeln**

* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Material**

* Wasserbecher und unterschiedliche Getränke
* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt

Online unter: Getränkeempfehlungen für bestimmte Personen schriftlich notieren (28.01.2013)

**Auftrag**

1. Richtet euren Arbeitsplatz ein und holt dabei die wichtigsten Materialien, inklusive nummerierte Wasserbecher.
2. Probiert nun gemeinsam das erste Getränk und beschreibt euch gegenseitig, was ihr schmeckt oder riecht. Nehmt euch Notizen (2 Stichworte pro Getränk) und betitelt das Getränk.
3. Versucht anschliessend das Getränk den richtigen Inhaltsstoffen zu zuordnen, indem ihr mit Bleistift die richtigen Kästchen verbindet.
4. Gehe für die weiteren Getränke analog vor.

**Arbeitsblatt „Durstlöscher“**

1. **Versuche die Getränke und besprecht gemeinsam, was ihr schmeckt. Schreibt jeweils 2 Stichworte zu jedem Getränk auf.**

|  |
| --- |
| **Inhaltsstoffe** |
| Die schwarze Farbe entsteht durch den gebrannten Zucker |
| Das tierische Erzeugnis Taurin (aus der Galle) ist darin erhalten |
| Basisrohstoffe ist Milch |
| Enthält den Süssstoff Aspartam Nebenwirkungen davon:   * Schwindelgefühle * Depression * Hautausschläge * Hirntumor |
| Die Kombination von Zitronen Säure und Zucker führt noch schneller zu Karies |
| Zur Verdünnung werden die Aromastoffe mit Alkohol, Stärke oder Milchzucker gestreckt |

1. **Verbinde das richtige Getränk mit dem richtigen Inhaltsstoff.**



Online unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Red\_Bull (28.01.2013)

|  |  |
| --- | --- |
| **Getränke** | **Beschreibung** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Was sind gute Durstlöscher ohne schädliche Zusatzstoffe?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Welche guten Durstlöscher magst du?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Welche Empfehlungen würdest du einem … geben:**

1. Sportler \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Wanderer im Sommer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Studenten \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lösung Arbeitsblatt „Durstlöscher“**

|  |
| --- |
| **Inhaltsstoffe** |
| *Kolanuss, Vanille, Zimtöl, Nelkenöl und Zitrone sind Komponenten des Getränks.*   * + - Vor allem die **schwarze Farbe durch den gebrannten Zucker** macht das Getränk so richtig aus! |
| *Alpines Quellwasser & Zucker bilden die Hauptkomponenten.*   * + - Aber auch das tierische Erzeugnis **Taurin aus der Galle** ist darin erhalten. |
| Basisrohstoffe ist **Milch:**   * *Milchserum* * *Milchzucker* * *Milchsäure* |
| *Enthält den Süssstoff* ***Aspartam****, welcher folgende Nebenwirkungen haben kann:*   * Schwindelgefühle * Depression * Hautausschläge * Hirntumor * … |
| *Hauptkomponenten des Getränks sind* ***Schwarz – Tee, Zucker und Zitronensäure****.*   * + - Die Kombination von Säure und Zucker führt noch schneller zu Karies. |
| *Das Aroma wird nicht durch den Saft der jeweiligen Frucht gegeben, sondern durch* ***künstlich hergestellte Aromastoffe.***   * + - Deshalb werden zur Verdünnung der Aromastoffe Alkohol, Stärke oder Milchzucker verwendet. |



|  |  |
| --- | --- |
| **Getränke** | **Beschreibung** |
| Red Bull | gummig (Geschmack nach Gummibärchen), süss, blubbrig |
| Rivella | Kräutergeschmack, süss, blubbrig |
| Cola Original | süss, blubbrig, Zuckergeschmack |
| Cola Zero | Süss, blubberig, Cola Frosch ähnlich |
| Ice Tea | süss, klebrig, Zuckergeschmack |
| Fanta Mango | Mangogeschmack, süss, klebrig, blubbrig |

Online unter: http://de.wikipedia.org/wiki/Red\_Bull (28.01.2013)

**Was sind gute Durstlöscher?**

Wasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertees und verdünnte Fruchtsäfte (möglichst ungesüsst geniessen)

*(Dazu gehören keine Süssgetränke, welche Gewichtszunahmen und Heisshunger auf Süsses zur Folge haben.)*

**Welche guten Durstlöscher magst du?**

Ungesüsste Kräutertees etc.

**Welche Empfehlungen würdest du einem … geben:**

1. Sportler Isotonische Getränke (*Mineralstoffe und*

*Zucker werden schneller in den Körper aufgenommen)*

1. Wanderer im Sommer möglichst lauwarmes Wasser *(kaltes Wasser braucht*

*mehr Energie vom Körper)*

1. Studenten Hahnenwasser *(weist eine sehr gute Qualität auf und*

*fördert das Lernen und dein Wohlbefinden)*

**Präparation 4. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 11 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Eingefärbte Säfte der jeweils richtigen Frucht oder dem jeweils richtigen Gemüse mit Hilfe des Geschmackssinnes zuordnen

LZ 1.2: Die Funktionen einer Frucht und eines Gemüses benennen

LZ 1.3: Den Zusammenhang zwischen Erdöl und Gemüse ökologisch erklären und schriftlich festhalten

LZ 1.4: Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben

LZ 1.5: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Blanchierens fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, ökologischer Aspekt des Gemüses und der Früchte, Geschmacksrichtung sensorisch bestimmen

**Menü**:

Chicoréesalat mit Orangen (TT 182)

\*\*\*

Schlosskartoffeln (TT 221) mit

Kräuterquark (TT 102) und

verschiedenem Gemüse

\*\*\*

Prussiens (TT 307)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **LZ 1.3**  **LZ 1.4**  K | **Begrüssung / Einleitung**  Der Einstieg geschieht mit einem YouTube – Film, welcher zeigen soll, dass man aus ökologischer Sicht besser saisonal isst:  Dieser Film dient als optimale Einleitung für das folgende Experiment mit Erdöl. Im Film wurde bereits der CO2 – Gehalt angesprochen. Doch wie sieht es mit Erdöl aus? | YouTube  Internet  Beamer  Computer  <http://www.youtube.com/watch?v=cMem-_KjBMA>  (Spiellänge: **00:00 – 01.10** 🡪 1min 10sec) |
| 10.30 | **LZ 1.3**  **LZ 1.4**  EA / PA K  LG | **Experiment „Erdöl im Gemüse“**  **Vorbereitung durch die Lehrperson – Nicht vergessen:**  Die Lehrperson bereitet im Vorfeld auch 6 Becher mit „Erdöl“ vor. Dazu wird Maizena mit kaltem Wasser und schwarzer Lebensmittelfarbe gemischt und in folgendem Verhältnis in die Becher gefüllt (1 Becher entspricht dabei 5l):  Bohnen Glas 1 (Saison)🡪 bodenbedeckt füllen  Bohnen Glas 2 (nicht Saison) 🡪 ganzes Glas füllen  Gurke Glas 1 (Saison)🡪 bodenbedeckt füllen  Gurke Glas 2 (nicht Saison) 🡪 ¼ des Glases füllen  Erdbeere Glas 1 (Saison)🡪 bodenbedeckt füllen  Erdbeere Glas 2 (nicht Saison) 🡪 ganzes Glas füllen  **Unterricht*:***   1. Die S+S sollen während einigen Minuten schätzen, wie viele Liter Erdöl den einzelnen Lebensmitteln zugeschrieben durch den Transport und die Bewirtschaftung werden. 2. Anschliessend werden die S+S nach vorne an einen Tisch gebeten, wo die Lehrperson die einzelnen Becher bereits aufgestellt hat. Gemeinsam wird die Lösung besprochen 3. Zur Festigung werden die Lösungen ebenfalls auf dem Arbeitsblatt notiert, beziehungsweise korrigiert.  * **Zum Schluss gibt die Lehrperson noch bekannt, dass Äpfel in der Saison gerade mal 0.01 l (0.1 dl=10ml) Erdöl verbrauchen und somit zu den ökologisch nachhaltigsten Lebensmitteln gehören.**  1. Gemeinsam definiert man das Wort „Saison“ zuerst mündlich im Klassenverband & dann schriftlich auf dem Arbeitsblatt. Zudem zieht jeder S+S ein eigenes Fazit zu diesem Experiment und dessen Erkenntnissen. | Postenblatt „Erdöl im Gemüse“  Arbeitsblatt „Erdöl im Gemüse“  Lösungsblatt „Erdöl im Gemüse“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer |
| 10.45 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Experiment „Gemüse vs. Früchte“**  **Bis anhin hat man diskutiert und festgehalten, dass Früchte / Gemüse saisonal gegessen werden soll. Aber was sind denn Früchte beziehungsweise Gemüse? Wie schmecken sie? Was nützen sie uns? Diese Fragen sollen in dem nächsten Experiment geklärt werden.**  **Vorbereitung durch die Lehrperson – Nicht vergessen:**  Die Lehrperson soll die Früchte- und Gemüsesäfte im Vorfeld mit grüner Lebensmittelfarbe einfärben.  **Unterricht**:   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Jeder soll das Experiment für sich machen, da jeder eine andere Geschmacksempfindung hat * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 15 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Gemeinsam bespricht man in der Klasse überraschende Erkenntnisse und weshalb uns Gemüse und Früchte nützen:  * *Welche Säfte magst du, obwohl du gedacht hast, dass sie nicht dein Ding sind?* * *Welche Säfte mochtest du nicht? Weshalb nicht?* * *Weshalb sollten wir Gemüse und Früchte in grossen Mengen essen?*   ***Die letzten Fragen sind eine gute Überleitung für den folgenden Kochteil, in welchem man Gemüse auf verschiedene Art und Weise zubereitet und anschliessend subjektiv bewertet. So erfahren die S+S wie und welche Gemüse sie mögen.*** | Postenblatt „Gemüse vs. Früchte“  Arbeitsblatt „Gemüse vs. Früchte“  Lösungsblatt „Gemüse vs. Früchte“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  Becher  Maizena  Wasser  Schwarze Lebensmittelfarbe  HP Folie - Lösung |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 12:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen * Tagebuch nachführen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Schlosskartoffeln & Kräuterquark 🡪 Blanchieren  S2: Rührgebratenes & Getränk  🡪 Kurzbraten  S3: Gedämpftes Gemüse (Kohlrabi) & Honigsauce  🡪 Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit  S4: Prussiens &Chicorée mit Orangen 🡪 Blätterteig & Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Blanchieren**  Die Einführung des Blanchierens basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf der Seite 41. Die Demo wird von der Lehrperson durchgeführt und erläutert.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Schlosskartoffeln & Kräuterquark 🡪 Blanchieren * S2: Rührgebratenes & Getränk 🡪 Kurzbraten * S3: Gedämpftes Gemüse (Kohlrabi) & Honigsauce 🡪 Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit * S4: Prussiens &Chicorée mit Orangen & 🡪 Blätterteig | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen / Experiment „Spielarten des Gemüses“**  Nach (oder während) dem Essen, sollen die S+S kurz das Blatt „Spielarten des Gemüses“ ausfüllen. Dabei halten sie durch ein Ankreuzen bestimmter Smileys fest, welche Zubereitungsart von Gemüse ihnen wie zusagt. | **Schulzimmer**  Arbeitsblatt „Spielarten des Gemüses“ |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Schlosskartoffeln (TT 221) & Kräuterquark (TT 102)**  ***( ½ Portion Kartoffeln)*** | **Schüler 2**  **Rührgebratenes ( TT 211) & Getränk**  ***( ½ Portion Rührgebratenes)*** | **Schüler 3**  **Gemüse gedämpft (TT 197) & Honigsauce ( TT 177)**  ***( ½ Portion Gemüse)*** | **Schüler 4**  **Chicorée mit Orangen**  **(TT 182) & Prussiens (TT 307)**  ***(½ Portion Chicorée)***  ***(½ Portion Prussiens)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Backofen vorheizen und Wasser aufsetzen * Kartoffel rüsten und blanchiere | * Rührgebratenes rüsten   *(100g Rüebli / 100g Chinakohl, 1 Peperoni, sonst nach Rezept)* | * Gemüse rüsten   *(150g Gemüse)*   * Gemüse dämpfen | * Backofen vorheizen * Prussiens zubereiten und backen |
| **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** |
| * Kartoffeln auf dem Blech mit Öl begiessen, **würzen** und backen * Kräuterquark zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Getränk zubereiten * **12.10 Uhr**   Rührgebratenes braten und ablöschen   * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Honigsauce zubereiten   ***(Schüler 4 bringen)***   * Antischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Orangen und Salat rüsten (Chicorée mit **warmem Wasser** waschen) * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen das Rührgebratene weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

800 g Quark

0.25 l Rahm

**Fleisch / Fisch / Eier**

**Früchte / Gemüse / Pilze**

Evtl. frische Kräuter (Kräuterquark)

1x Knoblauch

2 Zwiebel

800 g Chicorée

4 Orangen

200 g Karotten

200 g Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

150 g Kefen (tiefgekühlt)

2 Zitronen

+ gedämpftes Gemüse

Mein Vorschlag: 600 g Kohlrabi

**Verschiedenes**

1.6 kg Kartoffeln (festkochend)

200 g Baumnusskerne

1x Sojasauce

500 g Blätterteig

1x Honig

1.5 l Kiwisaft

1.5 l Mangosaft

1.5 l Apfelsaft

1.5 l Tomatensaft

1.5 l Rüeblisaft

1.5 l Randensaft

**4. Hauswirtschaftslektion 2013**

Chicoréesalat mit Orangen (TT 182)

\*\*\*

Schlosskartoffeln (TT 221) mit

Kräuterquark (TT 102) und

verschiedenem Gemüse

\*\*\*

Prussiens (TT 307)



Online unter: http://orthopaedie-sport-maser.de/aktuell/aktuel.htm (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Blanchieren
* Früchte und Gemüse
* Erdöl im Gemüse
* Variationen von Gemüse

**Lernziele**

* Eingefärbte Säfte der jeweils richtigen Frucht oder dem jeweils richtigen Gemüse mit Hilfe des Geschmackssinnes zuordnen
* Die Funktionen einer Frucht und eines Gemüses benennen
* Den Zusammenhang zwischen Erdöl und Gemüse ökologisch erklären und schriftlich festhalten
* Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Blanchierens fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Spielarten des Gemüses**

* **Wie magst du dien Gemüse am liebsten? Kreise das richtige Smile an.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gemüse im… | Bewertung | Rezeptur |
| … im Ofen | http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPL  Online unter: http://de.depositphotos.com/30481 14/stock-illustration-Smilies.html (28.01.2013) | 1. Gemüse rüsten und auf ein Blech geben (mit oder ohne Backpapier) 2. Öl & Gewürz darüber streuen 3. Bei 180 Grad / ca. 30-40 min   *(Achtung nicht jedes Gemüse hat dieselbe Garzeit)* |
| … gedämpft | http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPL  Online unter: http://de.depositphotos.com/30481 14/stock-illustration-Smilies.html (28.01.2013) | 1. Gemüse rüsten 2. gemäss **TipTopf** dämpfen   **Seite 42 / 43 / 44**  *(Achtung: man bereitet nicht alle Gemüse gleichermassen zu!!!)* |
| … im Steamer | http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPL  Online unter: http://de.depositphotos.com/30481 14/stock-illustration-Smilies.html (28.01.2013) | 1. Gemüse rüsten 2. Im Steamer garen   **Seite 42 / 43 / 44**  *(Achtung nicht jedes Gemüse hat dieselbe Garzeit)* |
| … rührgebraten | http://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPLhttp://t3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTKzgzzpsT3VIt_k8IneymRGiARxhWseNJOTWXRn52zST25xdPL  Online unter: http://de.depositphotos.com/30481 14/stock-illustration-Smilies.html (28.01.2013) | 1. Gemüse rüsten 2. gemäss **TipTopf** braten   **Seite 211** |



Online unter: http://schweizerkrieger.wordpress.com/2012/02/12/obst-und-gemuse-im-eigenen-garten-demnachst-genehmigungspflichtig/ (28.01.2013)

**Erdöl im Gemüse?**

* **Schätze wie viel Erdöl für den Anbau und den Transport folgender Nahrungsmittel gebraucht wird.**

**= 5 Liter Erdöl**

**= 2.5 Liter Erdöl**

Online unter: http://www.welt.de/wissenschaft/article4367995/Der-unwahrscheinliche-Traum-vom-ewigen-Erdoel.html (28.01.2013)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Saison** | **Nicht Saison** |
| **Beispiel:**  **Äpfel** | **0.01 Liter Erdöl** |  |
| **Bohnen** |  |  |
| **Gurke** |  |  |
| **Erdbeere** |  |  |

**Definition „Saison“**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Dein Fazit:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lösung Erdöl im Gemüse?**

* **Schätze wie viel Erdöl für den Anbau folgender Nahrungsmittel gebraucht wird.**

**= 5 Liter Erdöl**

**= 2.5 Liter Erdöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Saison** | **Nicht Saison** |
| **Bohnen** | **0.2 Liter Erdöl** | **5 Liter Erdöl** |
| **Gurke** | **0.1 Liter Erdöl** | **1.1 Liter Erdöl (1/4 des Glases)** |
| **Erdbeere** | **0.2 Liter Erdöl** | **4.9 Liter Erdöl** |

**Definition „Saison“**

Saison ist die Jahreszeit, in welcher der Preis, der Geschmack und der Nährwert eines Gemüses oder einer Frucht am besten sind. Denn diese Jahreszeit spiegelt die eigentliche Reifezeit eines Gemüses oder einer Frucht wider.

**Fazit:**

Gemüse und Früchte sollten saisonal genossen werden, also dann, wenn sie in der Schweiz unter natürlichen Umständen reifen. Dann schmecken die beiden Nahrungsmittel auch am besten und ist ökologisch nachhaltig.

**Postenblatt Gemüse und Früchte**

**Sozialform**

Einzelarbeit

**Lernziele**

1. Sinneswahrnehmungen schärfen
2. Eingefärbte Säfte der jeweils richtigen Frucht zuordnen mit Hilfe des Geschmackssinnes
3. Die Funktion einer Frucht und eines Gemüses benennen und festhalten
4. Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben

**Spielregeln**

* Du arbeitest nur für dich!
* Gib keine Tipps oder Hilfen!
* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Material**

Online unter: http://www.thegloss.com/2011/02/ 24/culture/when-did-you-have-your-first-drink/ (28.01.2013)

* Eingefärbte Fruchtsaftbecher (grüne Lebensmittelfarbe)
* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt
* Memorykarten von verschiedenem Gemüse und verschiedenen Früchten

**Auftrag**

1. Richte deinen Arbeitsplatz ein und hole ein Tablett mit 6 nummerierten Säften.
2. Breite die verschiedenen Frucht- und Gemüsebilder vor dir aus.
3. Probiere die nummerierten Säfte und erschmecke die enthaltene Frucht oder das enthaltene Gemüse.
4. Stelle den Becher auf das richtige Bild und notiere mit Bleistift deine Vermutung auf dem Arbeitsblatt.
5. Koste alle Becher und mache eine Zuordnung.
6. Drehe die Bildkarten um und vergleiche die Zahlen:

* Ist die Zahl auf dem Becher identisch mit der Zahl auf dem Bild ist deine Lösung richtig.
* Unterscheiden sich die Zahlen ist deine Lösung leider falsch. Koste nochmals und finde heraus, um was es sich handelt.
* Steht keine Zahl auf der Rückseite des Bildes, ist deine Lösung ebenfalls falsch.

1. Besprich deine Erkenntnisse mit deinem Partner und ergänze neue Informationen.

**Arbeitsblatt Gemüse und Früchte**

* http://www.aldi-suisse.ch/ch/media/product_range/02_bio_produkte/bio_randen_kw38_det.jpgNotiere deine Ergebnisse in die richtige Spalte
* Verbinde die Kästen mit dem richtigen Bild

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nummer | Lösung | Visuelle Bemerkungen |
| Beispiel | Kiwi |  |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

http://t2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRExMKUYP57IZvZ7ACf3pYZ1eINxVfhDOzeerRmRhjlSLktTZppVollbild anzeigenVollbild anzeigen[](http://www.google.ch/imgres?q=trauben&um=1&hl=de&tbo=d&biw=666&bih=898&tbm=isch&tbnid=HkBOIAzPjwjSpM:&imgrefurl=http://www.kalorio.de/index.php?Mod=Pi&Cap=TUV&Dyn=ZutatenTable&docid=b1sHoZoA0XsigM&imgurl=http://www.kalorio.de/Img/BPics/Trauben.jpg&w=2428&h=2208&ei=DC_LUPLTLYb2sgbLqIDADA&zoom=1&iact=hc&vpx=324&vpy=456&dur=1529&hovh=214&hovw=235&tx=142&ty=132&sig=111374602537284003434&page=1&tbnh=136&tbnw=141&start=0&ndsp=25&ved=1t:429,r:12,s:0,i:174)Vollbild anzeigenVollbild anzeigenhttp://lebensmittel-warenkunde.de/assets/images/feigen.jpgVollbild anzeigenhttp://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQeQUu_PukfUz858KQvq1m_b7xm-Stx_vIM2DYpxrv_JYPZ5zhhoAhttp://www.eat.ch/images/orange1.jpghttp://yumkid.com/wp-content/uploads/2010/04/mango.jpg

**Welche Säfte haben dich positiv beziehungsweise negativ überrascht?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wozu dienen uns die Gemüse und Früchte? Was tun sie für unseren Körper?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Arbeitsblatt Lösung Gemüse und Früchte**

* http://www.aldi-suisse.ch/ch/media/product_range/02_bio_produkte/bio_randen_kw38_det.jpgNotiere deine Ergebnisse in die richtige Spalte
* Verbinde die Kästen mit dem richtigen Bild

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nummer | Lösung | Visuelle Bemerkungen |
| Beispiel | Kiwisaft | grüne, pelzige Schale, rundliche / oval förmig |
| 1 | Mangosaft | süsslich, fruchtig |
| 2 | Apfelsaft | Apfel – Geschmack, süsslich, fruchtig, Sprudel |
| 3 | Traubensaft | fruchtig, süsslich, helle Farbe |
| 4 | Tomatensaft | herb, rötlich, rundliche Form |
| 5 | Rüeblisaft | orange Farbe, herb, Rüebligeschmack, |
| 6 | Randensaft | herb, violette Farbe, dickflüssig, Randen-geschmack, |

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenhttp://lebensmittel-warenkunde.de/assets/images/feigen.jpgVollbild anzeigen[](http://www.google.ch/imgres?q=trauben&um=1&hl=de&tbo=d&biw=666&bih=898&tbm=isch&tbnid=HkBOIAzPjwjSpM:&imgrefurl=http://www.kalorio.de/index.php?Mod=Pi&Cap=TUV&Dyn=ZutatenTable&docid=b1sHoZoA0XsigM&imgurl=http://www.kalorio.de/Img/BPics/Trauben.jpg&w=2428&h=2208&ei=DC_LUPLTLYb2sgbLqIDADA&zoom=1&iact=hc&vpx=324&vpy=456&dur=1529&hovh=214&hovw=235&tx=142&ty=132&sig=111374602537284003434&page=1&tbnh=136&tbnw=141&start=0&ndsp=25&ved=1t:429,r:12,s:0,i:174)http://t0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQeQUu_PukfUz858KQvq1m_b7xm-Stx_vIM2DYpxrv_JYPZ5zhhoAhttps://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTi5ziJ97Fbyc6FV2h4jqXhkbtOWGQGUa1iPDZoVmDTR1pIAdRHTQhttp://www.eat.ch/images/orange1.jpghttp://yumkid.com/wp-content/uploads/2010/04/mango.jpg  
**Wozu dienen uns die Gemüse und Früchte? Was tun sie für unseren Körper?**

In Früchten und Gemüse sind viele lebensnotwendige Inhaltsstoffe enthalten wie Wasser, Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate. Diese Inhaltsstoffe schützen uns vor Krankheiten und regen den Stoffwechsel an.

|  |  |
| --- | --- |
| Gemüsebilder | Aufgerufen am 28.01.2013 / Online unter: |
|  |  |
| Randen | http://www.aldi-suisse.ch/ch/html/offers/2867\_35322\_DEU\_HTML.htm |
| Apfel | http://www.gesund-abnehmen24.net/aepfel-vitaminreiche-sattmacher-702.html |
| Feigen | http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/obstprodukte/feige/feige-getrocknet.html |
| Ananas | http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ananas-pi.html |
| Paprika | http://lexikon.huettenhilfe.de/gemuese/paprika.html |
| Pfirsich | http://obst-gemuese.bitpalast.net/pfirsich.html |
| Mango | http://www.zentrum-der-gesundheit.de/mango-fruchteis.html |
| Orangen | http://www.hdwallpapersplus.com/orange-pictures.html |
| Kiwi | http://www.pflanzen-lexikon.com/Images/Actinidia\_deliciosa4.html |
| Tomaten | http://www.gomeal.de/artikel/250/Tomate.html |
| Trauben | http://www.kalorio.de/index.php?Mod=Pi&Cap=TUV&Dyn=ZutatenTable |
| Zucchetti | http://www.aldi-suisse.ch/ch/html/product\_range/2744\_9454\_DEU\_HTML.htm |
| Aubergine | http://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/aubergine-mediterranes-fuer-sommerkueche/ |
| Birne | http://www.gomeal.de/artikel/298/Birne.html |
| Rüebli | http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Warum-Karotten-so-gesund-sind-149517.html |

**Präparation 5. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 12 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Verschiedene Brotsorten anhand eines Experiments beschreiben, benennen und festhalten

LZ 1.2: Den Nutzen von Brot (Kohlenhydrate) mündlich definieren und schriftlich sichern

LZ 1.3: Unterschiedliche Gerichte mit Brot benennen und schriftlich festhalten

LZ 1.4: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Röstens aufzählen fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Verschiedene Gerichte aus Brot, Brotsorten sensorisch erfahren

**Menü**:

Kidneybohnensalat (TT 259) auf Blattsalat

\*\*\*

Gemüse - Ramequin

\*\*\*

Frucht- Götterspeise

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen
* Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ vollständig ergänzen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **LZ 1.3**  PA  K | **Begrüssung / Einleitung**  Man gibt den S+S den Auftrag auf dem Arbeitsblatt „Spielarten des Brotes“ möglichst viele Gerichte aufzuschreiben, welche die Komponente „Brot“ aufweisen. Die S+S haben zu zweit 1 Minute Zeit brainzustormen und alles aufzuschreiben, was ihnen in den Sinn kommt. Ausgewertet wird in der Klasse. Jede Gruppe bewertet und korrigiert eine andere Gruppe. Bei Fragen, ob das Gericht wirklich existiert kann der TipTopf oder die Lehrperson hinzugezogen werden.   * Wettbewerb steigert den Denkprozess und die Motivation sich anzustrengen und somit möglichst viele Gerichte zu benennen * S+S sollen während der ganzen Unterrichtseinheit das Arbeitsblatt immer wieder ergänzen, damit sie möglichst viele Gerichte am Ende der Lektion auf dem AB stehen haben | Experimentblatt „Spielarten des Brotes“  Stoppuhr  Schreibmaterial  TipTopf |
| 10.35 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Experiment „Brotforscher“**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Es ist wichtig, dass die Partner miteinander kooperieren und gegenseitig **genaue** Beschreibungen von den Geschmacks- empfindung preisgeben * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 15 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment gemäss Auftrag ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Gemeinsam bespricht man in der Klasse die weiteren Fragen auf dem Arbeitsblatt:  * *Was weißt du über die Wirkung von Brot im Körper?* * *….* | Postenblatt „Brotforscher“  Arbeitsblatt „Brotforscher“  Lösungsblatt „Brotforscher“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  Wandtafel  TipTopf |
|  |  | ***Vorgeschlagene Alternative:***  ***Die Fragen können von den S+S auch mit Hilfe des TipTopfs selbst oder in Partnerarbeit erarbeitet werden (Seite 369). Das Ziel dieser Übung ist es, dass die S+S selbst auf die Lösungen kommen. Zur Kontrolle kann man ein Wanderdiktat durchführen, bei welchem die Lösung an der WT hängt und zur Selbstkontrolle dient.***   * ***Zeit für die Beantwortung: 10 Minuten*** |  |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 13:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen * Tagebuch nachführen * AB „Spielarten des Brotes“ vollständig ergänzen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Kidneybohnen & Getränk 🡪 Rohkost  S2: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen  S3: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen  S4: Fruchtgötterspeise 🡪 Rösten | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kidneybohnen & Getränk 🡪 Rohkost * S2: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen * S3: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen * S4: Fruchtgötterspeise 🡪 Rösten * **Schüler 2 und Schüler 3 arbeiten nach 11.50 Uhr gemeinsam. Insgesamt handelt es sich um ein schnell zubereitetes Menü und die S+S sollen die Küche bereits möglichst aufgeräumt verlassen.** | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Kidneybohnensalat**  **(TT 259) & Getränk**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 2**  **Gemüse Ramequin**  ***(ganze Portion)*** | **Schüler 3**  **Gemüse – Ramequin**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 4**  **Frucht - Götterspeise**  ***( ½ Portion)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Getränk zubereiten * Salatsauce zubereiten * Gemüse rüsten   **(anstelle von Peperoni Rüebli verwenden)** | * Gemüse rüsten   **(Gemüse auf 2 Schüler mit der Nummer 3 aufteilen und ihnen bringen)** | * Brot rüsten   *(150g Gemüse)*   * Guss vorbereiten | * Backofen vorheizen * Frucht rüsten und in Zucker / Zitronensaft ziehen lassen * Brot rüsten und im Backofen rösten |
| **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** |
| * Salat fertigstellen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen * Hilfsarbeit bei Schüler 4 | * Ramequin ins Blech füllen / mit Guss übergiessen und backen | | * Brotscheiben mit Marmelade bestreichen * Creme zubereiten * Alles in 4 Gläser einfüllen und in Kühlschrank geben * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| * Antischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen das Gemüse Ramequin (Schüler 2) weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

2 Zitronenjoghurt

2 Vanillejoghurts

500 g Halbfettquark

400 g Parmesan / geriebener Käse

0.5 l Rahm

**Fleisch / Fisch / Eier**

200 g Speckwürfeli

4 Eier

**Früchte / Gemüse / Pilze**

400 g Kidneybohnen

2 Zitrone

1 Zwiebel

1 Knoblauch

600 g Mais (Dose)

2 Rüebli

500 g Frucht nach Wahl (für Dessert / Vorschlag: Erdbeere oder eine sehr süssliche Frucht mit passender Marmelade!)

500 g Tomaten (oder nach Wahl für Gemüseramequin / Beispiel: Kabis)

500 g Zucchini (oder nach Wahl für Gemüseramequin/ Beispiel: Rüebli)

**Verschiedenes**

Kleines Glas Marmelade (passend zur Frucht)

1x Senf

1 l Apfelsaft

500g Kartoffelbrot (für Ramequin)

400 g Zopfbrot (für Dessert 🡪 möglichst weiches, weisses Brot / Alternative: Bagels)

kleines Kartoffelbrot

kleines St. Galler Ruchbrot

kleines Ciabatta

keines Roggenbrot

kleines Kürbisbrot

2 Bagels

**. Hauswirtschaftslektion 2013**

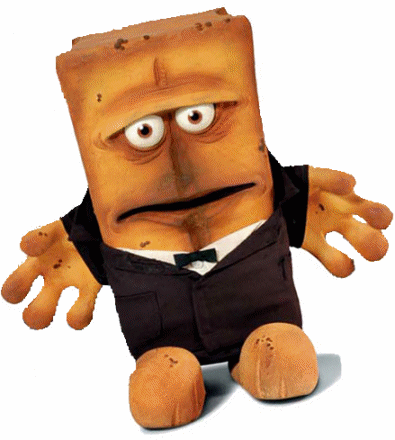
Kidneybohnensalat (TT 259) auf Blattsalat

\*\*\*

Gemüse - Ramequin

\*\*\*

Frucht- Götterspeise



Online unter: http://web26.cyberwebserver-02.de/pic/bilder.php (28.01.2013)

**Themen**

* Rösten
* Backofen
* Brot und Brotsorten
* Gerichte aus Brot

**Lernziele**

* Verschiedene Brotsorten anhand eines Experiments beschreiben, aufzählen und festhalten
* Den Nutzen von Brot (Kohlenhydrate) mündlich definieren und schriftlich sichern
* Unterschiedliche Gerichte mit Brot benennen und schriftlich festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Röstens aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Spielarten von Brot**

|  |  |
| --- | --- |
| Brot als Hauptkomponente  oder  Brot als Beilage oder kleine Zutat  Online unter: http://www.gomeal.de/cat/brotrezepte/32/1.html (28.01.2013) | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

* Welche Gerichte kennst du, die aus Brot sind oder Brot enthalten?

Weitere Rezepte unter **„Leckere Rezepte mit altem Brot“**

http://www.umwelt-olten.ch/11\_Archiv/Archiv%202010/Biodiversitaetsjahr/Monat\_Tipps/PDF/Brotrezepte.pdf

**Spielarten von Brot**

|  |  |
| --- | --- |
| Brot als Hauptkomponente  oder  Brot als Beilage oder kleine Zutat | |
| Timbales italiennes (Rezept) | Brotkrümel über dem Blumenkohl |
| Gemüse – Ramequin (Rezept) | Brotcroutons im Salat oder in der Suppe |
| Erdbeer – Götterspeise | Hackbraten |
| Pizza | Paniertes (Paniermehl) |
| La Flute | Burger |
| Brotfozeln | Johannisbeer - Köpfli |
| Bruschette / Crostini | Knödel |
| Toasts | Arme Ritter |
| Grissini / Brotstangen / Schlangenbrot | Gemüsepuffer |
| Arme Ritter | Warmer Brotsalat mit Speck und Ei |
| Knoblibrot | Torte di pane mit Amaretti |

* Welche Gerichte kennst du, die aus Brot sind oder Brot enthalten?

Weitere Rezepte unter **„Leckere Rezepte mit altem Brot“**

http://www.umwelt-olten.ch/11\_Archiv/Archiv%202010/Biodiversitaetsjahr/Monat\_Tipps/PDF/Brotrezepte.pdf

**Postenblatt „Brot – Forscher“**

**Sozialform**

Partnerarbeit

**Lernziele**

* Sinneswahrnehmungen schärfen
* Verschiedene Brotsorten anhand eines Experiments beschreiben, benennen und festhalten
* Den Nutzen von Brot (Kohlenhydrate) mündlich definieren und schriftlich sichern

**Spielregeln**

* Du arbeitest mit einem Partner zusammen
* Gib Tipps oder Hilfen, versucht die Lösung gemeinsam zu suchen
* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Material**

* Verschiedene Brot- und Gebäcksorten in nummerierten Gläschen
* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt

**Auftrag**

1. Richtet euren Arbeitsplatz ein und holt euer Brotkörbchen mit nummerierten Gläsern.
2. Versucht nun das erste Brotstück aus Glas 1 und beschreibt euch gegenseitig, was ihr schmeckt, riecht oder ertastet.
3. Schreibt 2 Stichworte zu dem Brotstück auf und definiert die Brotsorte.
4. Wiederholt Schritt 3 und 5 mit den übrigen Brotstücken.

**Fragehilfen bei der Verköstigung**

* Wie fühlt sich das Brotstück an? (Weich, körnig, zäh?)
* Wie ist die Oberfläche des Stückes? (Knusprig, weich, holprig, bröckelig, glatt?)
* Was spürst du beim Kauen? Wie ist die Konsistenz? (Weich, hart, körnig, zäh, gummig?)
* Wie schmeckt das Brot? (Salzig, süss, kräftig, bitter?)



Online unter: http://www.cafe-bauer.ch/sortiment/brotkleingebaeck/index.html (28.01.2013)

**Arbeitsblatt „Brot – Forscher“**

* **Um welche Brotsorte handelt es sich? Schreibe die Lösung mit Bleistift auf:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nummer | Brotsorte | Beschreibung |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  | http://www.cafe-bauer.ch/images/brotsorten02.jpg |

**Weitere Fragen (Hilfe findest du im TipTopf auf Seite 369).**

Online unter: http://www.cafe-bauer.ch/ sortiment/brotkleingebaeck/index.html (28.01.2013)

* Was weisst du über die Wirkung von Brot (Kohlenhydrate) im Körper?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Welches Brot isst du, um möglichst lange satt zu bleiben?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Mit welchem Brot beeinflusst du deine Verdauung positiv?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Welches Brot oder welche Brotsorten sind dein Favorit / sind deine Favoriten?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Welches der oben degustierten Brote hat dich positiv / negativ überrascht?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Arbeitsblatt „Brot – Forscher“**

* **Um welche Brotsorte handelt es sich? Schreibe die Lösung mit Bleistift auf:**

|  |  |
| --- | --- |
| Nummer | Brotsorte |
| 1 | Kartoffelbrot |
| 2 | Bagel |
| 3 | St. Galler Ruchbrot |
| 4 | Ciabatta  http://www.cafe-bauer.ch/images/brotsorten02.jpg |
| 5 | Roggenbrot |
| 6 | Kürbisbrot |

Online unter: http://www.cafe-bauer.ch/ sortiment/brotkleingebaeck/index.html (28.01.2013)

**Weitere Fragen**

* Was weisst du über die Wirkung von Brot (Kohlenhydrate) im Körper?

Brot ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper und gehört deshalb in den täglichen Menüplan. Das Brot liefert uns Zucker in Form von Kohlenhydraten, welche in unserem Körper verbrannt werden. Diese Verbrennung liefert uns Energie um zu funktionieren.

* Welches Brot isst du, um möglichst lange satt zu bleiben?

Gute Sattmacher sind Vollkornprodukte, da sie mehr Nahrungsfasern aufweisen und somit länger verdaut werden. So haben wir ein längeres Sättigungsgefühl. *(Weissmehlprodukte gehören nicht dazu.)*

* Mit welchem Brot beeinflusst du deine Verdauung positiv?

Faserreiche Kost (Vollkornprodukte, Früchte und Gemüse) verhindern Verstopfungen und senken den Cholesterinspiegel.

* Welches Brot oder welche Brotsorten sind dein Favorit / sind deine Favoriten?
* Welches der oben genannten Brote hat dich positiv / negativ überrascht?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gemüse – Ramequin nach Betty Bossi** | | |
| **Vorbereitung** | | |
| **125 g** | **Brot (z.B. Kartoffelbrot)** | **in sehr dünne Scheiben schneiden** |
| **mit wenig** | **Apfelsaft** | **Scheiben beträufeln** |
| **mit wenig** | **Dijon – Senf** | **Scheiben dünn bestreichen**  **Scheiben längs halbieren** |
|  | | |
| **250 g** | **Tomaten** | **in Scheiben schneiden** |
| **150 g** | **Zucchini** | **in Scheiben schneiden** |
|  |  |  |
| **200 g**  **100 g** | **geriebener Käse**  **http://www.saison.ch/media/uploads/filer/public/2011/08/15/20110842a.jpg.485x400_q85_crop_upscale.jpgSpeck**  Online unter: http://www.saison.ch/de/rezepte/zucchetti-ricotta-ramequin/detail/ (28.01.2013) | **bereitstellen**  **bereitlegen**  **Gemüse mit Brotscheiben und Speckstreifen abwechslungsweise ins vorbereitete Blech füllen** |
| **Guss** | | |
| **1.5 dl** | **Rahm** |  |
| **0.5 dl** | **Apfelsaft** |  |
| **2** | **Eier** |  |
| **1** | **Knoblauchzehe** |  |
| **2 EL** | **Kräuter** |  |
| **wenig** | **Salz** |  |
| **wenig** | **Pfeffer** |  |
| **wenig** | **Muskat** | **alles mit einem Schwingbesen verrühren**  **über den vorbereiteten Ramequin geben**  **35 Minuten bei 2000 C in der Mitte des Ofens backen** |
| **Frucht- Götterspeise nach Betty Bossi** | | |
| **Vorbereitung** | | |
| **100 g** | **Brot** *(z.B. Zopf / Weissbrot)* | **in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden toasten oder im Backofen rösten** |
| **1 EL** | **Fruchtkonfitüre** *(passend zur Frucht)* | **Scheiben dünn bestreichen** |
|  |  |  |
| **250 g** | **Frucht** *(nach Wahl)* | **in Scheiben schneiden** |
| **1 EL** | **Zucker** |  |
| **1 EL** | **Zitronensaft** | **alles mit der Frucht mischen und zugedeckt stehen / ziehen lassen** |
|  |  |  |
| **200 g**  **100 g** | **http://www.lecker.de/media/recipes/desserts/dessert/watermark_F1217601jpg_img_308x0.pnggeriebener Käse**  **Speck**  Online unter: http://www.lecker.de/rezept/609384/Zitronen-Goetterspeise-mit-Erdbeeren.html (28.01.2013) | **bereitstellen**  **bereitlegen**  **Gemüse mit Brotscheiben und Speckstreifen abwechslungsweise ins vorbereitete Blech füllen** |
| **Creme** | | |
| **90 g** | **Zitronenjoghurt** |  |
| **90 g** | **Vanillejoghurt** |  |
| **125 g** | **Halbfettquark** |  |
| **wenig** | **Zitronenschale und -saft** | **alles miteinander vermengen**  **Brotscheiben abwechslungsweise mit Früchten, Brot und der Creme in Gläser abfüllen** *(mit Creme abschliessen)*  **zugedeckt einige Stunden kühl stellen** |

**Präparation 6. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 13 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Verschiedene eingefärbte Joghurts anhand eines Experiments degustieren

LZ 1.2: Alternativen für den Fleischkonsum benennen und schriftlich bewerten

LZ 1.3: Hauptaufgaben der Proteine nennen und notieren

LZ 1.4: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Hefeteigs aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Alternative zu Fleischgerichten, Proteine, Geschmacksrichtung von Joghurts sensorisch erfahren, ökologische Faktoren von Fleisch

**Menü**:

Falaffel mit Quarksosse (Rezept)

und Fladenbrot (Rezept)

\*\*\*

Milchglace (Rezept)

mit Beerensauce (TT 328)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen
* Glasflasche für ca. 0.2 -03 dl für nächste Woche („Create a Sensation“) mitnehmen

(in der Migros / Coop gibt es solche für knapp 4 Franken)

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA / PA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe, in welcher die S+S in einem Diagramm anstreichen sollen, wie viele m2 gebraucht werden, um 1 kg Fleisch oder 1 kg Gemüse zu produzieren:    Die Lösung kann über den Hellraumprojektor ausgestrahlt werden. (fakultativ auch über Beamer so fern einer vorhanden ist)   * Diese Übung ist eine optimale Überleitung zu dem Experiment „Fleischersatz bitte“, denn sie zeigt auf, dass es ökologisch sinnvoller und nachhaltiger ist, öfters auf Fleischgerichte zu verzichten. Doch wie kann man den geringen Fleischverzehr ausgleichen und sich immer noch an einer ausgewogenen Ernährung orientieren? Im nächsten Experiment wird dies den S+S gezielt aufgezeigt. | Arbeitsblatt (A5)  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor |
| 10.35 | **LZ 1.2**  **LZ 1.3**  EA  K | **Experiment „Fleischersatz bitte“**  In diesem Experiment soll dargestellt werden, dass Fleisch nicht jeden Tag verzehrt werden muss. Zudem sollen Alternativen aufgezeigt werden, welche durch einem Multiple Choice - Verfahren von den S+S bewertet wird:   * Welche Gerichte mag ich? (grün anstreichen) * Welche Gerichte möchte ich gerne mal selbst kochen? (blau anstreichen) * Welches Gericht spricht mich durch das Bild am meisten an? Begründe deine Wahl.   Anschliessend sollen die S+S durch einen Vergleich aller Gerichte herausfinden, welche Lebensmittel als gute Fleischersätze dienen. Zudem sollen sie den wichtigsten Inhaltstoff, Proteine, und dessen Aufgaben benennen. | Experimentblatt „Fleischersatz bitte“  Schreibmaterial  TipTopf |
| 11.00 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kurzbraten  S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Rohkost  S3: Fladenbrot🡪 Hefeteig  S4: Milchglace | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.10 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kircherbsen verarbeiten und Getränk zubereiten * S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Quarksosse zubereiten und Gemüse rüsten (Mais / Zwiebeln) * S3: Fladenbrot🡪 Hefeteig zubereiten und aufgehen lassen * S4: Milchglace 🡪 zubereiten und in Eismaschine geben | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.40 | **LZ 1.1**  K / EA /  LG | **Experiment „Eingefärbtes“**  **Vorbereitung Lehrperson –Nicht vergessen:**  Joghurts gelber Lebensmittelfarbe mischen und in Becher abfüllen  **Unterricht:**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Jeder arbeitet für sich * Es sollen keine Hilfestellungen gegeben werden * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 10 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment gemäss Auftrag ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Gemeinsam bespricht man in der Klasse die weiteren Fragen:  * *Welche Geschmacksrichtungen hast du nicht erkannt?* * *Was hat dich überrascht?* * *Welches Joghurt isst du nun öfters?* | Postenblatt „Eingefärbtes“  Arbeitsblatt „ Eingefärbtes “  Lösungsblatt „ Eingefärbtes “  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  Wandtafel  TipTopf |
| 11.55 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Bevor die Hausaufgaben gegeben werden, wird eine Stichprobe gemacht, wie weit die S+S mit den Tagebüchern sind und ob das Experiment „Spielarten des Brotes“ ausgefüllt ist.   * *Basierend auf den jeweiligen Regeln gibt es einen Strich oder einen Eintrag in das Klassenbüchlein, wenn der S+S die Hausaufgaben nicht ordentlich gemacht hat.*   Hausaufgabe für KW 14:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen * Tagebuch nachführen * Glasflasche mitnehmen (0.2 dl)   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 12.00 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kircherbsen formen und braten * S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Fladenbrot auswallen und Gemüse rüsten * S3: Fladenbrot🡪 Fladenbrot auswallen & backen * S4: Milchglace 🡪 Beerensauce & Hilfsarbeiten bei Schüler 1 * **Schüler 2 und Schüler 4 verrichten im 2. Praxisteil Hilfsarbeiten und arbeiten mit Schüler 1 und 3 gemeinsam an 1 Arbeitsplatz (wegen dem Aufräumen).** * **Falls die Lehrperson wünscht, dass die Schüler doch alleine arbeiten sollen, ist das natürlich absolut durchführbar.** | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.40 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.05 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Kichererbsenküchlein** | **Schüler 2**  **Quarksosse und Gemüse** | **Schüler 3**  **Fladenbrot** | **Schüler 4**  **Milchglace und Beerensauce**  **( ½ Portion)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Kichererbsen verarbeiten * Getränk zubereiten | * Quarksosse zubereiten * Gemüse rüsten ( ½ Mais, 1 Zwiebeln) | * Fladenbrotteig zubereiten | * Milchglace zubereiten |
| **11.40 Experiment** | **11.40 Experiment** | **11.40 Experiment** | **11.40 Experiment** |
| * Kichererbsen zu kleinen Kugeln formen * Kircherbsen braten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * 4 Fladenbrote auswallen und backen   **(Zusammenarbeit mit Schüler 3)**   * Gemüse rüsten ( ½ Kopfsalat) * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Backofen vorheizen * 4 Fladenbrote auswallen und backen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Beerensauce zubereiten * Antischen * Hilfsarbeit bei Schüler 1 * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** |
| **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Milchglace weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

4 Becher Sauerrahm

1l Milch

1 kg nordische Sauermilch

0.5 l Rahm

2 Rahmcaramel - Joghurts

2 Aprikosenjoghurt

2 Kaffeejoghurts

2 Haselnussjoghurts

2 Stracciatellajoghurts

2 Kirsch – Vanille – Joghurts

2 Nature Joghurts

***🡪 alle Joghurts gibt es unter der Marke „Toni Joghurts“ zu kaufen***

**Fleisch / Fisch / Eier**

**Früchte / Gemüse / Pilze / Hülsenfrüchte**

600 g Kichererbsen (wenn möglich bereits eingelegt)

3 Bund Peterli

2 Zitronen

1 Knoblauch

2 Dosen Mais

2 Kopfsalate

4 Zwiebeln

300 g tiefgekühlte Beeren

**Verschiedenes**

2 kg Weissmehl (falls nicht an Lager)

80g Hefe

500g Paniermehl

100g Puderzucker

**6. Hauswirtschaftslektion 2013**

Falaffel mit Quarksosse

und Fladenbrot

\*\*\*

Milchglace

mit Beerensauce (TT 328)



Online unter: http://www.bildderfrau.de/diaet-abnehmen/bauch-weg-diaet-d10070.html (28.01.2012)

**Themen**

* Hefeteig

**Lernziele**

* Verschiedene eingefärbte Joghurts anhand eines Experiments degustieren
* Alternativen für den Fleischkonsum benennen und schriftlich bewerten
* Hauptaufgaben der Proteine nennen und notieren
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Hefeteigs aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fleischersatz bitte**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| □ | Käseknöpfli | Käseknöpfli mit Brösmeli  Online unter: http://www.familienleben.ch/42-kochen/2157-einfache-rezepte-kaeseknoepfli-und-roesti-kochen (28.01.2013) |
| □ | Birchermüesli | Birchermüesli  Online unter: http://www.bamix.com/fruehstueck.html (28.01.2013) |
| □ | Rösti mit Spiegelei | Rösti, Spiegelei  Online unter: http://www.bamix.com/fruehstueck.html (28.01.2013) |
| □ | Gschwellti mit Käse | Zucchini-Knoblauch-Gschwellti  Online unter: http://www.swissmilk.ch/de/rezepte/LM200309\_63\_A/zucchini-knoblauch-gschwellti.html (28.01.2013) |
| □ | Tofu aller Art mit Brot oder Nudeln | http://3.bp.blogspot.com/-N3oUqTS9wzw/Tb21iesWBtI/AAAAAAAACo8/t36H412_0pk/s320/tofu.JPG  Online unter: http://torviewtoronto.blogspot.ch/2011/05/stir-fried-tofu.html (28.01.2013) |
| □ | Falafel mit Fladenbrot | Falafel-Döner mit Hummus  Online unter: http://www.herbaria.com/31/7/29/1/service\_rezepte.html (28.01.2013) |
| □ | Humus mit Fladenrot | Hummus mit Pita-Brot Stockfoto - 11936774  Online unter: http://de.123rf.com/photo\_11936774\_hummus-mit-pita-brot.html (28.01.2013) |
| □ | Rote Linsen Bolognese mit Spaghetti | http://cdn.chefkoch.de/ck.de/rezepte/42/42366/53350-bigfix-bolognese-von-roten-linsen.jpg  Online unter: http://www.chefkoch.de/rezepte/423661133188459/Bolognese-von-roten-Linsen.html (28.01.2013) |
| □ | Kartoffel – Erbsen Curry | Kartoffel-Erbsen-Curry mit Minze  Online unter: http://www.daskochrezept.de/chefkoch-rezept/hauptspeise/kartoffel-erbsen-curry-mit-minze\_1255.html (28.01.2013) |

**Leite aus den oben genannten Gerichten gute Fleischersätze ab:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Welchen gleichen, lebensnotwenigen Inhaltsstoff haben die Fleischalternativen gemeinsam mit traditionellen Fleischgerichten?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Was tun diese Fleischalternativen und Fleisch für unseren Körper? Welchen Zweck haben sie? (TipTopf S. 400 / 404)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fleischersatz bitte - Lösungen**

**Leite aus den oben genannten Gerichten gute Fleischersätze ab:**

Getreideprodukte + **Hülsenfrüchte und / oder Milchprodukte**

**Welchen gleichen, lebensnotwenigen Inhaltsstoff haben die Fleischalternativen gemeinsam mit traditionellen Fleischgerichten?**

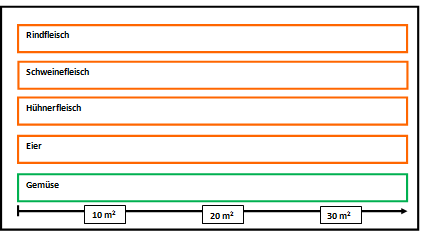
**Hülsenfrüchte und Milchprodukte weisen genau wie Fleisch sogenannte Proteine (Eiweisse) auf.**

**Was tun diese Fleischalternativen und Fleisch für unseren Körper? Welchen Zweck haben sie? (TipTopf S. 400 / 404)**

**Fleisch und Fleischalternativen liefern uns Proteine. Zu den Aufgaben der Proteine gehören der Muskelaufbau und die Erneuerung von Körperzellen. Zudem sind sie für den Wachstum und die Aufrechterhaltung aller Lebensfunktionen notwendig.**

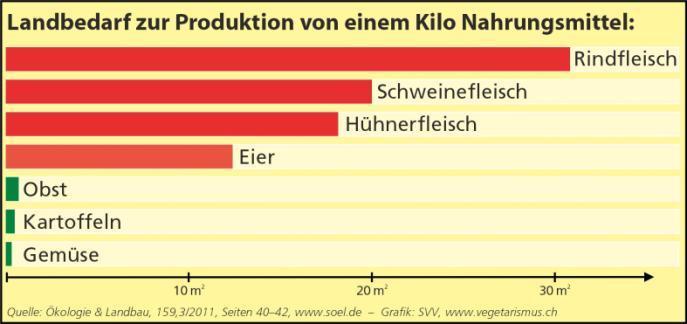
**Wie viel Fläche braucht unsere Fleischproduktion?**

* **Schätze wie viele m2 für die Viehzucht verwendet werden, um 1 Kilo Fleisch zu erwirtschaften.**
* **Schätze wie viele m2 durchschnittlich für den Anbau von 1kg Gemüse verwendet werden.**



**Lösung „Wie viel Fläche braucht unsere Fleischproduktion?“**

* **Schätze wie viele m2 für den die Viehzucht verwendet wird, um 1 Kilo Fleisch zu erwirtschaften.**
* **Schätze wie viele m2 durchschnittlich für den Anbau von Gemüse verwendet werden.**



**Postenblatt „Eingefärbtes“**

**Sozialform**

Einzelarbeit

**Lernziele**

1. Sinneswahrnehmungen schärfen
2. Verschiedene, eingefärbte Joghurts anhand der Sensorik betitlen und anschreiben
3. Hauptaufgabe der Proteine nennen und notieren

**Spielregeln**

* Du arbeitest nur für dich!
* Gib keine Tipps oder Hilfen!
* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Material**

* Eingefärbte Joghurtbecher
* Schreibmaterial

Online unter: http://www.welt.de/wissenschaft/ ernaehrung /article2867403/Probiotika-Joghurt-essen-statt-Pillen-schlucken.html (28.01.2013)

* Arbeitsblatt

**Auftrag**

1. Richte deinen Arbeitsplatz ein und nimm dabei auch die 6 verschiedenen, nummerierten Joghurtbecher an deinen Platz.
2. Probiere die nummerierten Joghurts und bestimme die Geschmacksrichtung.
3. Notiere deine Vermutungen auf dem Arbeitsblatt.
4. Überprüfe deine Lösung mit dem Lösungsblatt an der Wandtafel

* Unterscheiden sich deine Lösung und die der Lehrperson: Koste erneut! Kannst du die Geschmacksrichtung nun erkennen?

**Postenblatt „Eingefärbtes“**

* **Notiere deine Ergebnisse in die richtige Spalte**

|  |  |
| --- | --- |
| Nummer | Joghurtsorte |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |



Online unter: http://www.welt.de/wissenschaft/ ernaehrung /article2867403/Probiotika-Joghurt-essen-statt-Pillen-schlucken.html (28.01.2013)

* **Welches Joghurt hast du am liebsten? Welche Joghurts isst du nun häufiger?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

* **Was tun die Milchprodukte für unseren Körper? Beachte das untenstehende Bild:**

****

Online unter: http://www.swissmilk.ch/de/gesund-essen-leben/milch-milch-produkte/jogurt-und-sauermilch/naturejogurt.html (28.01.2013)

**Lösung „Eingefärbtes“**

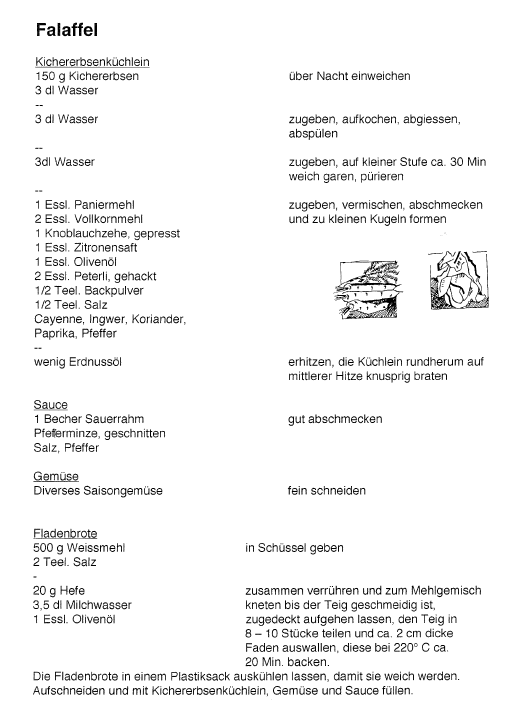
* Notiere deine Ergebnisse in die richtige Spalte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nummer | Joghurtsorte | |
|  | **2 Varianten zur Auswahl** | |
| 1 | Rahmcaramel | Vanillejoghurt Normal |
| 2 | Aprikose | Vanillejoghurt Light |
| 3 | Kaffee | Vanillejoghurt fettreduziert |
| 4 | Haselnuss | Vanillejoghurt Diätjoghurt |
| 5 | Stracciatella | Vanillejoghurt probiotisch |
| 6 | Kirsch - Vanille | Vanillejoghurt Laktosefrei |



Online unter: http://www.swissmilk.ch/de/gesund-essen-leben/milch-milch-produkte/jogurt-und-sauermilch/naturejogurt.html (28.01.2013)

Online unter: http://www.welt.de/wissenschaft/ ernaehrung /article2867403/Probiotika-Joghurt-essen-statt-Pillen-schlucken.html (28.01.2013)

****

**Präparation 7. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 16 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Ein eigenes Fett oder Öl kreieren und gebrauchen

LZ 1.2: Den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten

LZ 1.3: Aufgabengebiet einzelner Öle definieren und festhalten

LZ 1.4: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Öle und Fette sensorisch erfahren, Öl verfeinern, Aufgabengebiete der Öle und Fette

**Menü**:

Gemischter Salat

\*\*\*

Saltimbocca (TT 119)

Risotto (TT 234)

\*\*\*

Panna Cotta (TT 352)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe: Wie viel Fett steckt in den verschiedenen Gerichten?  Die Lehrperson gibt folgende Fertiggerichte vor:   1. in einem Döner 2. in einer Pizza Hawaii (Wagner / 400g) 3. in einer Spaghetti Bolognese (Knorr / 250g) 4. in einer Lasagne (Knorr / 250g) 5. in einem Schoggimuffin (Dunkin` Donuts)   Die S+S schreiben sich die Nummern auf und dahinter die vermutete Menge Fett. Anschliessend werden die Vermutungen mit den Lösungen an der Wandtafel verglichen und diskutiert:  Lösung   1. Döner = + / - 42 Gramm 2. Pizza = + / - 32 Gramm 3. Bolognese = + / - 35 Gramm 4. Lasagne = + / - 18 Gramm 5. Muffin = + / - 26 Gramm | Suddelblatt  Schreibmaterial  Wandtafel |
| 10.35 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**  Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus   * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*   In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   * S1: Panna Cotta 🡪 Gelatine * S2: Risotto & Getränk🡪 Dünsten * S3: Saltimbocca🡪 Kurzbraten * S4: Gemischter Salat 🡪 Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 10.45 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Panna Cotta 🡪 Gelatine * S2: Risotto & Getränk🡪 Getränk * S3: Saltimbocca🡪 Fleisch vorbereiten * S4: Gemischter Salat 🡪 Salatsauce | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.05 | **LZ 1.2**  **LZ 1.3**  EA  K | **Experiment „Öl oder Öl“**  **Vorbereitung Lehrperson – Nicht vergessen:**   * Öle in verschiedene Becher oder Tassen abfüllen * Brotstücke schneiden und zurecht legen   **Unterricht:**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Es ist wichtig, dass die Partner miteinander kooperieren und gegenseitig **genaue** Beschreibungen von den Geschmackswahrnehmungen geben * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 20 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment gemäss Auftrag ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Die Lösungen zur Aufgabe der Einsatzgebiete liegen vorne bei der Wandtafel in Form eines Wanderdiktats auf. Falls es von der Lehrkraft erwünscht ist, können und sollen diese Einsatzgebiete gemeinsam besprochen werden. 2. Gemeinsam bespricht man in der Klasse die weiteren Fragen:  * *Was nützt uns Öl und Fett?* * *Wie viel Öl und Fett können wir täglich zu uns nehmen?* * *Welches Öl hat dich besonders positiv überrascht?* * *Welches Öl bevorzugst du in der Küche?* | Postenblatt „Öl oder Öl“  Arbeitsblatt „ Öl oder Öl “  Lösungsblatt „ Öl oder Öl“  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  Wandtafel  TipTopf |
| 11.35 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Bevor die Hausaufgaben gegeben werden, wir eine Stichprobe gemacht, wie weit die S+S mit den Tagebüchern sind.   * *Basierend auf den jeweiligen Regeln gibt es einen Strich oder einen Eintrag in das Klassenbüchlein, wenn der S+S die Hausaufgaben nicht ordentlich gemacht hat.*   Hausaufgabe für KW 17:   * Durchlesen der Experiment – Unterlagen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.40 | **LZ 1.1**  PA / K | **Experiment „Create a Sensation“**  In diesem Experiment sollen die S+S ein Öl ihrer Wahl nach einem Rezept verfeinern.  Für das Experiment sind 20 Minuten vorgesehen. S+S, welche das gleiche Öl verfeinern, dürfen auch in Partnerarbeit werken.  Öle sollten noch ca. 3 Wochen gelagert und abgesiebt werden, bevor sie gebraucht werden.   * **Etiketten mit „Name / Herstellungsdatum / Gebrauchsdatum/ Haltbarkeit“** | Küche  Postenblatt „Create a Sensation“  Rezepte „Create a Sensation“  Öle und Zutaten |
| 12.00 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Panna Cotta 🡪 Beerensauce und Antischen * S2: Risotto & Getränk🡪 Risotto * S3: Saltimbocca🡪 Antischen und kurzbraten * S4: Gemischter Salat 🡪 Salat rüsten und auf Tellern anrichten | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Panna Cotta (TT 352) mit Beerensauce (TT 328)**  ***( ½ Portion Beerensauce)*** | **Schüler 2**  **Risotto (TT 234) und Getränk** | **Schüler 3**  **Saltimbocca (TT 119)** | **Schüler 4**  **Gemischter Salat**  **(doppelte Menge)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Panna Cotta zubereiten | * Getränk richten * Risotto Mise en place für Demo | * Fleisch mit Schinken und Salbei vorbereiten | * Salatsauce zubereiten |
| **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** |
| **Experimente** | **Experimente** | **Experimente** | **Experimente** |
| **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** |
| * Antischen * Beerensauce zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Risotto dünsten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Antischen * Saltimbocca kurzbraten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Salat rüsten * Salat **auf 8 Tellern** anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** |
| **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen den Salat weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

2 l Rahm

250 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

32 Kalbsplätzli à 30g

16 Rohschinkentranchen

**Früchte / Gemüse / Pilze / Hülsenfrüchte**

600 g tiefgekühlte Beeren

8 Zitronen (zur Ölverfeinerung)

14 Vanillestangen

Zur Ölverfeinerung

14 Chilischoten

4x Basilikum

14 Rosmarinzweige

4 Zwiebeln

3 Knoblauch

32 Salbeiblätter

2 Kopfsalat

8 Karotten

Vorschlag für einen gemischten Salat

8 Tomaten

4x Radieschenbund

**Verschiedenes**

9 Gelatineblätter

1kg Risotto Reis

* Zutaten für Variationen von Risotto müssen noch hinzugefügt werden.
* Zutaten für einen Salat nach Wahl überprüfen!

**7. Hauswirtschaftslektion 2013**

Gemischter Salat

\*\*\*

Saltimbocca (TT 199)

Risotto (TT 234)

\*\*\*

Panna Cotta (TT 352)



Online unter: http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/fette-oele/pflanzliche-fette-oele.html (28.01.2013)

**Themen**

* Kurzbraten
* Dünsten
* Gelatine
* Öle und Fette
* Einsatzgebiete der Öle
* Öle verfeinern

**Lernziele**

* Ein eigenes Fett oder Öl kreieren und gebrauchen
* Den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten
* Aufgabengebiet einzelner Öle definieren und festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Postenblatt „Create a Sensation“**

**Sozialform**

Partnerarbeit oder Einzelarbeit

**Lernziele**

* Ein eigenes Öl kreieren und durch gezielte Inhaltsstoffe aufpeppen

**Material**

* Verschiedene Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Erdnussöl)
* Glasflaschen
* Chilischoten / Kräuter / Pfefferkörner / Knoblauch / Curry und andere Gewürze / Steinpilze / Vanilleschoten

**Auftrag**

1. Überlege dir, was für ein Öl du herstellst
2. Bereite das Mise en place korrekt vor (inklusive Arbeitsgeräte)
3. Stelle das Öl gemäss Rezept her
4. Beschrifte dein Öl mit einer Etikette (Namen / Herstellungsdatum / Herstellungsdatum / Verbrauchsdatum)



Online unter: http://thetwist.ch/2011/12/23/green-trend-biologische-ole/ (28.01.2013)

**Würz- Knoblauchöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - 2 | Frische Rosmarin Zweige | waschen und die Flasche geben |
|  | | |
| 1  1 | Knoblauchzehe  Paprika | beide Zutaten durchschneiden und in die Flasche geben |
|  | | |
| ½ TL | Pfefferkörner | leicht zerdrücken |
| ¾ TL | Meersalz | alles der Flasche hinzugeben |
|  | | |
| 125 ml | Olivenöl | in einer Pfanne auf kleiner Stufe leicht wärmen (ca. 2min) |
|  |  | Öl in die Flasche giessen  ***vor dem Gebrauch 1-2 Wochen ziehen lassen*** |

**Curryöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Knoblauchzehe | durchschneiden oder leicht andrücken und in die Flasche geben |
|  | | |
| ½ TL | Pfefferkörner | leicht zerdrücken |
| ¾ TL | Meersalz | Alles der Flasche hinzugeben |
|  | | |
| 3 EL  125 ml | Currypulver  Erdnussöl | mit Öl mischen  in einer Pfanne auf kleiner Stufe leicht wärmen (ca. 2min) |
|  |  | Öl in die Flasche giessen  ***vor dem Gebrauch 1-2 Wochen ziehen lassen*** |

**Basilikumöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Knoblauchzehe | durchschneiden oder leicht andrücken und in die Flasche geben |
|  | | |
| ½ TL | Pfefferkörner | leicht zerdrücken |
| ¾ TL | Meersalz | Alles der Flasche hinzugeben |
|  | | |
| 0.5 Bund | Basilikum | gut waschen und abtrocknen |
|  |  |  |
| 125 ml | Erdnussöl | in einer Pfanne auf kleiner Stufe leicht wärmen (ca. 2min) |
|  |  | Öl in die Flasche giessen  ***vor dem Gebrauch 1-2 Wochen ziehen lassen*** |

**Zitronenöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 0.5 | Zitrone | die Schale abreiben und kurz blanchieren  in die Flache geben |
|  |  |  |
| 125 ml | Erdnussöl | in einer Pfanne auf kleiner Stufe leicht wärmen (ca. 2min) |
|  |  | Öl in die Flasche giessen  ***vor dem Gebrauch 1-2 Wochen ziehen lassen*** |

**Chili – Vanilleöl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Chili- Schote | klein schneiden oder leicht andrücken und in die Flasche geben |
|  | | |
| ½ TL | Cayennepfeffer | leicht zerdrücken |
| ¾ TL | Meersalz | Alles der Flasche hinzugeben |
|  | | |
| 1 | Vanilleschote | durchschneiden und in die Flasche geben |
|  |  |  |
| 125 ml | Rapsöl | in einer Pfanne auf kleiner Stufe leicht wärmen (ca. 2min) |
|  |  | Öl in die Flasche giessen  ***vor dem Gebrauch 1-2 Wochen ziehen lassen*** |

**Postenblatt „Öl oder Öl?“**

**Sozialform**

Partnerarbeit

**Lernziele**

* Sinneswahrnehmungen schärfen
* Die Aufgabengebiete und den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten

**Material**

* Brotstücke
* Verschiedene Öle
* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt

**Spielregeln**

* Du arbeitest mit deinem Partner zusammen!
* Gib Tipps oder Hilfen!
* Fehler machen ist erlaubt und überhaupt nicht schlimm!

**Auftrag**

1. Richtet euren Arbeitsplatz ein und nehmt die verschiedenen Öle hervor.
2. Riecht *mit geschlossenen Augen* an einem Öl und versucht es dann mit kleinen Brotstücken.
3. Bestimmt so das Öl.
4. Notiert die Lösung auf dem Arbeitsblatt.
5. Wann kann welches Öl verwendet werden? Versucht die Öle der richtigen Kategorie zu zuordnen:

* Kalte Küche
* Dämpfen und Dünsten
* Leicht braten
* Heiss braten

1. Vergleicht eure Lösungen mit der ganzen Klasse.

Online unter: http://lebensmittel-warenkunde. de/lebensmittel/fette-oele.html (28.01.2013)

**Postenblatt „Öl oder Öl?“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nummer | Öl | Einsatzgebiet | Bemerkungen |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |

**Was nützt uns Öl und Fett?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

**Wieviel Öl und Fett können wir täglich zu uns nehmen?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Welches Öl hat dich besonders positiv überrascht?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Welches Öl bevorzugst du in der Küche?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Online unter: http://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/welches-fett-wofuer/ (28.01.2013)

**Postenblatt „Öl oder Öl?“**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nummer | Öl | Einsatzgebiet | Typisches / Bemerkungen |
| 1 | Rapsöl | Kalten Küche, Dämpfen und Dünsten | Geeignet für Salat, Gemüsegerichte und Risotto |
| 2 | Olivenöl | Kalte Küche, Dämpfen und Dünsten, Leicht braten | Geeignet für Salat, Gemüsegerichte und Risotto   * *Mediterrane (italienische & französische) Küche* |
| 3 | Sonnenblumenöl | Leicht braten | Geeignet für Salat, Gemüsegerichte und Risotto |
| 4 | Erdnussöl | Heiss braten | Um heiss anzubraten, sollte nur Erdnussöl oder Bratbutter verwendet werden   * *Geeignet für das Kurzbraten (Fleischgerichte!)* |
| 5 | Diestelöl | Kalte Küche | Geeignet für Salate und kalte Gerichte |
| 6 | Butter | Dämpfen und Dünsten, Leicht braten | Geeignet für Gemüsegerichte und Risotto |

**Was nützt uns Öl und Fett?**

Öle und Fette versorgen uns mit hoch konzentrierter Energie und verstärken den Geschmack von Lebensmitteln. Zudem steigern sie unsere Gedächtnisleistung.

**Wieviel Öl und Fett können wir täglich zu uns nehmen?**

2 Esslöffel pro Tag reichen aus (Achtung versteckte Fette!)

**Welches Öl hat dich besonders positiv überrascht?**

**Welches Öl bevorzugst du in der Küche?**

**Präparation 8. Lektion / Unterrichtsreihe alternativ**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 17 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Zucker anhand des PH – Werts nachweisen und festhalten

LZ 1.2: Den Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern benennen

LZ 1.3: Tagesbedarf von Zucker benennen und notieren

LZ 1.4: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges und der Mayonnaise fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Zucker sensorisch erfahren

**Menü**:

Pouletknusperli (TT 145), Dip (TT 105)

und Salatteller

\*\*\*

Rüebli – Muffins (TT 288)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Aktiv entdeckendes Lernen / Lernen mit*

*Hilfe von sensorischen Elementen*,

Lehrgespräch

* Handlungsformen: Aufgrund von gegebenen Anweisungen

durch die Lehrperson möglichst

selbstständiges, autonomes Arbeiten

* Medien: Experimentunterlagen, Unterrichtsbox,

TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Experimentunterlagen durchlesen
* Tagebuch einführen

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe. Wie viel Zucker steckt in folgenden Lebensmitteln:   1. Coca Cola 2. Red Bull 3. Nutella 4. Kellogg`s 5. Ketchup 6. Glace   Die S+S schreiben ihre Schätzungen mit einem Bleistift auf dem Arbeitsblatt „ Zucker einschätzen“. Anschliessend vergleicht man mit der Klasse die Ergebnisse, bevor die Lösungen von der Lehrperson preisgegeben werden. | AB Zucker einschätzen  Schreibmaterial |
| 10.35 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  **LZ 1.3**  PA / LG  K | **Experiment „Zuckerforscher“**   1. Zuerst wird der Versuch von der Lehrperson kurz erklärt und es wird auf die Spielregeln hingewiesen. Das Wichtigste noch einmal in Kürze:  * Es ist wichtig, dass die Partner miteinander kooperieren und miteinander aktiv arbeiten * Es wird niemand ausgelacht oder verspottet, ganz im Gegenteil: Fehler machen ist erlaubt und wird akzeptiert * Für das Experiment sind 20 Minuten vorgesehen.  1. Gemeinsam richtet man nun den Arbeitsplatz ein und liest das Postenblatt mit dem Arbeitsauftrag im Stillen durch. Anschliessend können allfällige Fragen geklärt werden. 2. Zuletzt führen die S+S das Experiment gemäss Auftrag ohne externe Hilfen aus.  * ***Sie arbeiten selbstverantwortlich und dürfen frei über die Zeit bestimmen*** * ***Sinneswahrnehmungen sollen geschärft werden***  1. Anschliessend sollen die S+S während 10 Minuten die Fragen unter dem Experiment zu zweit beantworten. Der TipTopf hilft teilweise auf Seite 412. 2. Gemeinsam werden die Lösungen besprochen und wenn nötig von der Lehrperson genau erklärt. | Postenblatt „Zuckerforscher“  Arbeitsblatt „ Zuckerforscher “  Lösungsblatt „ Zuckerforscher “  Schreibmaterial  Experimentenkoffer  Wandtafel  Besprechungs - Tipp zur Erläuterung des Unterschieds von Mehrfach- und Zwei-/Einfachzuckern:   * Beispielsweise mit einer Kette aus aneinanderhängenden Büroklammern. Wie lange dauert es eine Kette aus 6 Büroklammern (Mehrfachzucker) auseinanderzusetzen? Wie lange dauert es eine Kette aus 2 Büroklammern(Zweifachzucker) auseinanderzusetzen? Aus diesem Zeitvergleich ist ersichtlich, weshalb Mehrfachzucker länger verdaut werden und somit das Hungergefühl länger sättigen. |
| 11.15 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Bevor die Hausaufgaben gegeben werden, wird eine Stichprobe gemacht, wie weit die S+S mit den Tagebüchern sind.   * *Basierend auf den jeweiligen Regeln gibt es einen Strich oder einen Eintrag in das Klassenbüchlein, wenn der S+S die Hausaufgaben nicht ordentlich gemacht hat.*   **Hausaufgabe für KW 18:**   * Tagebuch mitnehmen und nachführen * Fragen aufschreiben, um diese zu klären   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.20 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**  Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus   * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*   In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:  S1: Rüeblimuffins 🡪 gerührter Teig  S2: Pouletknusperli  S3: Salatteller & Getränk🡪 Rohkost  S4: Dips 🡪 Mayonnaise | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.30 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Rüeblimuffins 🡪 gerührter Teig * S2: Pouletknusperli * S3: Salatteller & Getränk🡪 Rohkost * S4: Dips 🡪 Mayonnaise | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Rüeblimuffins (TT 288)**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 2**  **Pouletknusperli (TT 145)** | **Schüler 3**  **Salatteller und Getränk** | **Schüler 4**  **Tartarendip &**  **Cocktaildip (TT 105)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Teig zubereiten | * Poulet schneiden und marinieren | * Getränk | * Mayonnaise zubereiten   **(doppelte Menge)** |
| **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** |
| * 12. 00 Uhr Teig in Förmchen abfüllen und backen * Glasur zubereiten * Muffins warm glasieren * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Antischen * 12.10 Uhr Pouletknusperli backen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Salatsauce * Salat rüsten * Salat auf 4 Tellern anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * ½ der Mayonnaise zu Tartarensauce verarbeiten * ½ der Mayonnaise zu Cocktailsauce verarbeiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Dips weg.

**Einkaufsliste:**

**Fleisch / Fisch / Eier**

12 Eier

2 Eier hartgekocht

1.6 kg Pouletfleisch

500 g Butter

**Früchte / Gemüse / Pilze**

1l Orangensaft

2 Zitrone

250 g Karotten

2 Zwiebeln

4 Tomaten

1 Dose Cornichons

0.5l Orangensaft gesüsst

2 Äpfel

**Vorschlag für den Salatteller:**

**4 Spinatsalat**

**8 Karotten**

**8 Tomate**

**2x Mais**

**2x Sellerie**

**Verschiedenes**

1kg Zucker (wenn nicht auf Lager)

0.5 kg Puderzucker (wenn nicht auf Lager)

300 g gemahlene Nüsse

200 g Cornflakes

1 Flasche Ketchup

Einige Marzipanrüebli wenn erwünscht!

Gummibärchen

Bonbons

* Zutaten für einen Salat nach Wahl überprüfen!

**8. Hauswirtschaftslektion 2013**

Pouletknusperli (TT 145), Dip (TT 105)

und Salatteller

\*\*\*

Rüeblimuffins (TT 288)

Online unter: http://fremdewelt.wordpress.com/tag/zitat/ (28.01.2013)

**Themen**

* Gerührter Teig
* Mayonnaise
* Zucker

**Lernziele**

* Zucker anhand des PH – Werts nachweisen und festhalten
* Den Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern benennen
* Tagesbedarf von Zucker benennen und notieren
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges und der Mayonnaise fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Zucker einschätzen**

**Schätze wie viel Zucker in den einzelnen Lebensmitteln vorkommt:**



1 Liter Cola = \_\_\_\_ Würfelzucker

1 Liter Red Bull = \_\_ Würfelzucker \_\_\_\_Würfelzucker



1kg Nutella = \_\_\_\_Würfelzucker



1 kg Kellogg`s = \_\_\_\_Würfelzucker

1 Liter Ketchup = \_\_Würfelzucker

Vollbild anzeigen

1 Liter Glace = \_\_\_\_Würfelzucker

**Lösung:** **Schätze wie viel Zucker in den einzelnen Lebensmitteln vorkommt:**



1 Liter Cola = **40** Würfelzucker

1 Liter Red Bull = **40** Würfelzucker



1kg Nutella = **195** Würfelzucker



1 kg Kellogg`s = **136** Würfelzucker

1 Liter Ketchup = **82** Würfelzucker

Vollbild anzeigen

1 Liter Glace = **81** Würfelzucker

|  |  |
| --- | --- |
| Bilder | Aufgerufen am 28.01.2013 / Online unter: |
|  |  |
| Cola | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Nutella | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Ketchup | http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/ernaehrung/id\_12915568/sid\_40813904/si\_10/zucker-so-viel-zucker-enthalten-lebensmittel-wirklich.html |
| Red Bull | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Kellogg`s | discounto.de/Angebot/Kellogs-Variety-Classic-474084/#.UiBjDD9YW2k |
| Glace | http://www.srf.ch/sendungen/stil-tipp/welcher-glace-typ-bist-du |

**Postenblatt „Zucker - Forscher“**

**Sozialform**

Partnerarbeit

**Lernziel**

* Zucker anhand des PH – Werts nachweisen und festhalten

**Material**

* PH Streifen
* Schreibmaterial
* Arbeitsblatt
* Experimentkoffer mit Wasser und Gläsern

**Auftrag**

1. Richtet euren Arbeitsplatz ein und nehmt die notwendigen Materialien hervor.
2. Gebt jedes Nahrungsmittel in einen Becher und übergiesst es mit 5 Tropfen Wasser.
3. Haltet den PH – Wert - Teststreifen für 3 Sekunden in den Becher und legt es daneben.

* *Was ist passiert?*
* *Hat sich der Teststreifen verfärbt oder nicht?*
* *Welche Farbe hat der Teststreifen?*

1. Haltet eure Beobachtungen auf dem Arbeitsblatt fest.
2. Findet heraus, welche Nahrungsmittel Zucker enthalten und kennzeichne diese auf dem Arbeitsblatt mit einem Smiley ein.
3. Räumt euren Arbeitsplatz sauber auf.



Online unter: http://www.biotechnologie.de/BIO/Navigation/DE/Foerderung/foerderbeispiele,did=94712.html?view=renderPrint (28.01.2013)

**Arbeitsblatt „Zucker - Forscher“**

**Kreuze an, welche Produkte Zucker enthalten:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nahrungsmittel** | **Zucker? 🡪 JA!** | **Zucker? 🡪 NEIN!** |
| **Wasser** |  | ☺ |
| **Zuckerwasser** |  |  |
| **Ketchup** |  |  |
| **Gurke** |  |  |
| **Gummibärchen** |  |  |
| **Bonbons** |  |  |
| **Orangensaft** |  |  |
| **Apfel** |  |  |

**Welche Besonderheit stellst du fest?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Findest du eine Begründung dafür?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wann sollten wir Süsses essen und wie viel?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Was sollte ich anstelle von Süssem essen, wenn ich mal einen kleines „Hüngerli“ zwischendurch habe?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Online unter: http://www.biotechnologie.de/BIO/ Navigation/DE/Foerderung/foerderbeispiele ,did=94712.html?view=renderPrint (28.01.2013)

**Arbeitsblatt „Zucker - Forscher“**

**Kreuze an, welche Produkte Zucker enthalten:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nahrungsmittel** | **Zucker? 🡪 JA!** | **Zucker? 🡪 NEIN!** |
| **Wasser** |  | ☺ |
| **Zuckerwasser** | ☺ |  |
| **Ketchup** | ☺ |  |
| **Gurke** |  | ☺ |
| **Gummibärchen** | ☺ |  |
| **Bonbons** | ☺ |  |
| **Orangensaft** | ☺ |  |
| **Apfel** | ☺ |  |

**Welche Besonderheit stellst du fest?**

*Auch Früchte können Zucker enthalten.*

**Findest du eine Begründung dafür?**

*Es gibt mehrere Zuckerarten, welche man in gesunde (Mehrfachzucker) und ungesunde Zucker (Einfachzucker) unterteilen kann. Mehrfachzucker kommen beispielsweise in Äpfeln, Vollkornprodukten und Gemüse vor.*

**Wann sollten wir Süsses essen und wie viel?**

*Am besten konsumiert man Süsses nach einer grossen Mahlzeit, wie dem Mittagessen.*

**Was sollte ich anstelle von Süssem essen, wenn ich mal einen kleines „Hüngerli“ zwischendurch habe?**

Am besten isst man was Sättigendes, wie eine Scheibe Brot, Käse, Joghurt, Früchte / Dörrfrüchte oder Gemüsesticks.

## Klassische Unterrichtsreihe

**Präparation 1. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 8 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Das Wort Nahrung anhand eines MindMaps definieren und festhalten

LZ 1.2: Die wichtigsten Eigenschaften der Ernährungspyramide aufzählen und niederschreiben

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen

LZ 1.4: Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden

**Themen**:

Ernährungslehre konventionell, Ernährungspyramide und dessen Bedeutung

**Menü**:

Bruschette mit Ei, Pilzen und Tomaten

\*\*\*

Pouletbrüstchen an Zitronensauce (TT 129)

mit Kartoffelstock mit Broccoli (TT 217)

\*\*\*

Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K | **Individuelle Begrüssung / Abgabe der Materialien** |  |
| 10.30 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Theorie**   1. Zuerst lösen die S+S die Aufgabe 1a auf dem Arbeitsblatt. Dazu füllen sie ein MindMap über die Thematik „Nahrung“ im Stillen aus. 2. In der Klasse äussern die Schüler eine eigene Definition des Begriffs „Nahrung“, welche sie ebenfalls in der Aufgabe 1b gemäss dem Wortlaut der Lehrkraft niederschreiben. 3. Anschliessend erklärt die Lehrperson die Lebenspyramide anhand eines Lehrvortrags. Währenddessen schreiben die S+S die einzelnen Aufgaben nieder. Als Kopiervorlage dient eine PPP oder eine Hellraumprojektorfolie 4. Im Stillen lesen die S+S die Aufgabe 3 & 4 durch und streichen mit einem Marker die wichtigsten Informationen an. Anschliessend fragt die Lehrperson die Klasse kurz ab. | AB Theorie  Schreibmaterial  Hellraumprojektor  Hellraumfolien  PPP / Computer / Beamer |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Bruschette 🡪 Rösten im Backofen (Alternative: Toasten) und Rohkostregeln  S2: Pouletbrüstchen & Zitronensauce  (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)  S3: Kartoffelstock und Antischen  (Dämpfen im Dampfkochtopf)  S4:Getränke und Joghurtcreme | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Passe Vite**  Zur Einführung des Passe Vite wird eine Demo bezüglich dessen Bedienung durch die Lehrperson durchgeführt.  **Lehrerdemo Kurzbraten Repetition**  Die Repetition basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf Seite 47. Wichtige Informationen für die S+S, welche sie ebenfalls wissen sollten:   * Nicht mit der Gabel in das Fleisch stechen *(so entsteht keine Fleischfaserverletzung und kein Fleischsaft tritt aus)* * Kein Öl nachgeben *(Temperatur sinkt)* * Poulet aus der Pfanne nehmen und anschliessend nur den Bratensaft „ablöschen“ und zur Sauce auf köcheln | Lebensmittel  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Bruschette 🡪 Rösten im Backofen (Alternative: Toasten) und Rohkostregeln * S2: Pouletbrüstchen & Zitronensauce   (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)   * S3: Kartoffelstock und Antischen   (Dämpfen im Dampfkochtopf)   * S4:Getränke und Joghurtcreme |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Bruschette** | **Schüler 2**  **Pouletbrüstchen & Zitronensauce**  **(TT 129)** | **Schüler 3**  **Kartoffelstock mit Broccoli (TT 217)**  ***(halbe Portion)*** | **Schüler 4**  **Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)**  ***(halbe Portion)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Pilzfüllung vorbereiten * Eifüllung vorbereiten | * Backofen vorheizen * Baguette in kleine Scheiben im Ofen rösten * Tomatenfüllung vorbereiten | * Kartoffeln im Dampfkochtopf dämpfen * Tischen | * Getränk zubereiten * Joghurtcreme zubereiten (Rezept) |
| **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** | **11.50 Uhr**  **Demo Passe Vite** |
| * Bruschette belegen und auf einem Teller anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen * Hilfsarbeiten verrichten | * Pouletbrüstchen kurzbraten (15min) und im Ofen warmstellen (60 Grad C offen) * Zitronensauce zubereiten und köcheln lassen * Beides kurz gemeinsam köcheln lassen | * Kartoffeln mit Passe Vite zerkleinern * Kartoffelstock fertigstellen | * Äpfel raffeln und **in die Hälfte** der Joghurtmasse eingeben * Restliche Joghurtcreme in **4 kleine Gläser** abfüllen und Orangenpüree darüber verteilen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen den Kartoffelstock weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

1l Rahm

1l Milch

250 g Butter

150g Sauerrahm

800g Magerquark

700 g Joghurt nature

**Fleisch**

15 Pouletbrüstchen

**Früchte / Gemüse / Pilze**

600 g Kartoffeln (mehlig kochend)

6 Zwiebeln

1 Bund Schnittlauf

1 Bund Basilikum

8 Tomaten

400g Champignons

400 g Broccoli

7 Äpfel (sehr klein)

**Verschiedenes**

1 x Zitronensaft

2 Baguette

8 Eier (hartgekocht)

1. **Hauswirtschaftslektion 2013**

Bruschette mit Ei, Pilzen und Tomaten

\*\*\*

Pouletbrüstchen

an Zitronensauce (TT 129)

und Kartoffelstock mit Broccoli(TT 217)

\*\*\*

Joghurtcreme mit Orangen und Äpfeln (TT 329)



Online unter: http://www.beauty-und-wellness.info/ernaehrung-die-jung-haelt/ (28.01.2013)

**Themen**

* Passe Vite
* Kurzbraten (Braten à la Minute)
* Ernährungspyramide

**Lernziele**

* Das Wort Nahrung anhand eines MindMaps definieren und festhalten
* Die wichtigsten Eigenschaften der Ernährungspyramide aufzählen und niederschreiben
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Rohkost und des Kurzbratens gemäss TipTopf in der Küche fehlerfrei ausführen
* Das Passe Vite fehlerfrei in der Küche verwenden

**Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nahrung und Ernährungspyramide**

**Aufgabe 1: Was bedeutet das Wort „Nahrung“?**

1. Du sollst das untenstehende MindMap „Nahrung“ ergänzen. Du darfst aufschreiben, was dir in den Sinn kommt. Erweitere das MindMap mit Pfeilen, Kästchen und Wörtern:

(Lieblings-) Gerichte

Lebensnotwendig

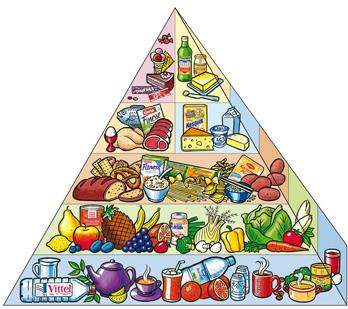
**Nahrung**

Süssigkeiten

1. Findet gemeinsam eine Lösung:

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Aufgabe 2: Die einzelnen Lebensmittelgruppen der Lebenspyramide**



Süssigkeiten, salzige Knabbereien

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Öle, Fette und Nüsse

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Milch und Milchprodukte

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gemüse und Früchte

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

v

Getränke

* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Online unter: http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/kindundfamilie/schulkinder/DasRichtigeKoerpergewicht.htm (28.1.2013)

**Funktion der Ernährungspyramide**

1. Lies die folgenden Statements durch und streiche die wichtigsten Keywords mit einem Marker an:

* Aufzeigen aller Lebensmittelgruppen für eine ausgewogene Ernährung
* Lebensmittel in einer Gruppe haben ungefähr den gleichen Nährwert und Nenner (Beispiel: Zucker)
* Reiches Angebot in den einzelnen Lebensmittelgruppen aufzuzeigen, damit du möglichst abwechslungsreich isst.

**Wie soll ich die Lebensmittelpyramide verstehen?**

Die Pyramide zeigt durch ihre Form deutlich auf, welche Lebensmittelgruppen du in grossen Mengen zu dir nehmen darfst und welche du nur in geringen Portionen verzehren sollst. Dass heisst:

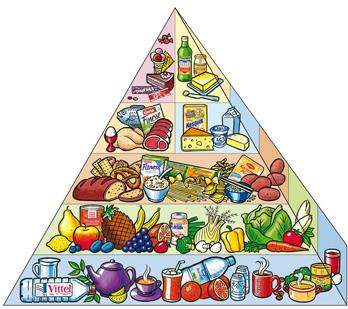
* Von der Basis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
* Von der Spitze \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .
* Lebensmittel können in den einzelnen Stufen \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ werden (Abwechslung)

**Lösung Nahrung und Ernährungspyramide**

**Was bedeutet das Wort „Nahrung“?**

Nahrung sind ess- beziehungsweise trinkbare Substanzen, welche ein Lebewesen zu sich nimmt, um zu überleben und die Gesundheit zu bewahren.

**Die einzelnen Lebensmittelgruppen der Lebenspyramide**



Süssigkeiten, salzige Knabbereien

* Schnelle, aber kurzfristige Energiespender

Öle, Fette und Nüsse

* Energiereiche Veredler

Fleisch, Fisch, Eier, Tofu

* Eiweissreiche Aufbauer

Milch und Milchprodukte

* Kalziumreiche Knochenstärker

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

* Gute Sattmacher

Gemüse und Früchte

* Wichtige Gesundheitsschützer

v

Getränke

* Lebensquelle

Online unter: http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/kindundfamilie/schulkinder/DasRichtigeKoerpergewicht.htm (28.1.2013)

**Aufgabe 3: Funktion der Ernährungspyramide**

* Aufzeigen aller Lebensmittelgruppen für eine ausgewogene Ernährung
* Lebensmittel in einer Gruppe haben ungefähr den gleichen Nährwert und Nenner (Beispiel: Zucker)
* Reiches Angebot in den einzelnen Lebensmittelgruppen aufzuzeigen, damit du möglichst abwechslungsreich isst.

**Aufgabe 4: Wie soll ich die Lebensmittelpyramide verstehen?**

Die Pyramide zeigt durch ihre Form deutlich auf, welche Lebensmittelgruppen du in grossen Mengen zu dir nehmen darfst und welche du nur in geringen Portionen verzehren sollst. Dass heisst:

* Von der Basis viel.
* Von der Spitze wenig.
* Lebensmittel können in den einzelnen Stufen ausgetauscht werden (Abwechslung)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bruschette mit Tomaten** | | |
| **Brotbelag** | | |
| 2 | **Tomaten** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Zwiebel** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **1** | **Zehe Knoblauch** | **Zerpressen** |
| **wenig** | Foto: Bruschetta mit Tomate - Druckversion hier klicken **Öl**  Online unter: <http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0426.htm> (28.01.2013) | **In einer Pfanne wärmen**  **Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten**  **Tomaten beigeben und 2-3 Minuten dämpfen**  **Pfanne vom Herd nehmen** |
| **1 Handvoll** | **Basilikum** | **Kleinschneiden und mit der Tomatenmischung beigeben** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Tomatenmischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | **Scheiben Baguette Brot** | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bruschette mit Champignons** | | |
| **Brotbelag** | | |
| **100** | **Champignons** | **in sehr feine Scheiben schneiden** |
| **2** | **Partysticks** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Zwiebeln** | **in feine Würfel schneiden** |
| **wenig** | Bruschetta mit rohen Champignons**Öl**  Online unter: [hhttp://www.champignonidee.de /recipes/index.cfm?fuseaction=detail&recipes\_ID=a1b17c6a-1372-cdcc-effe-cc6ecf4f24e8&page=111](http://www.marions-kochbuch.de/rezept/0426.htm) (28.01.2013) | **In einer Pfanne wärmen Zwiebeln und Champignons kurz andünsten**  **Pfanne vom Herd nehmen und Partysticks beigeben** |
| **100** | **Magerquark** | **der Champignonmischung beigeben** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Tomatenmischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | **Scheiben Baguette Brot** | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |
| **Bruschette mit Ei** | | |
| **Brotbelag** | | |
| 2 | **hartgekochte Eier** | **in kleine Würfel schneiden** |
| **½** | **Schnittlauch** | **fein schneiden und mit dem Ei mischen** |
| **100** | **Magerquark** | **der Eimischung beigeben** |
| **Wenig** | **Senf** | **Eimischung beigeben und abschmecken** |
|  | **Salz und Pfeffer** | **Eimischung würzen und abschmecken** |
| **Brot** | | |
| **3- 4** | http://www.pitopia.de/pictures/standard/h/heikerau/90/heikerau_751690.jpg**Scheiben Baguette Brot**  Online unter: http://www.pitopia.de/scripts/ pictures/detail.php?pid=751690&view=1 (28.01.2013) | **Im Backofen bei 250 Grad Celsius in der oberen Hälfte einige Minuten rösten**  **(Aufsicht unumgänglich!)** |

**Präparation 2. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 9 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Die Begriffe „Nährstoffe“ sowie „ausgewogene Ernährung“ mündlich definieren und festhalten

LZ 1.2: Die Aufgaben der Nährstoffe und die einzelnen Nährstoffgruppen schriftlich festhalten

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurzbratens aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre (Nährstoffe & ausgewogene Ernährung)

**Menü**:

Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)

\*\*\*

Tessiner Geschnetzeltes (TT 133)

mit

Spaghetti

\*\*\*

Exotischer Fruchtsalat (TT 326)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K | **Begrüssung / Einstieg**  Die Lehrperson zeigt den S+S ein Bild von einem Atomkraftwerk. Die Schüler sollen herausfinden, inwieweit ein Kraftwerk mit unserem Körper verglichen werden kann. Die S+S sollen zur Schlussfolgerung kommen, dass unser Körper ebenfalls ein Kraftwerk ist, welcher das Essen als Treibstoff verwertet und Energie herstellt.   * ***Essen treibt das Kraftwerk des Körpers an***   Diese Schlussfolgerung leitet die heutige Thematik gut ein, denn das „Essen als Treibstoff“ bezeichnet man als „Nährstoffe“.  **Vergleich Kraftwerk vs. Körper**   * Beide stellen Energie für einen Verbraucher her * Beide brauchen Ausgangstoffe, die sie spalten können, um Energie zu gewinnen   (Mensch: Kohlenhydrate, Proteine…)  (Kraftwerk:   * Beide brauchen eine gewisse Infrastruktur   (Mensch: Verdauungsorgane)  (Kraftwerk: der Bau selbst und seine Türme)  http://2011.multimedia.morgenland.li/wp-content/uploads/2011/05/atomkraftwerk_dpa-300x225.jpgOnline unter: http://2011.multimedia.morgenland.li/?p=370 (28.01.2013) | HP –Folie  Hellraumprojektor |
| 10.40 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG / EA / LV | **Theorie Nährstoffe und ausgewogene Ernährung**   1. Zuerst zeigt die Lehrperson eine Folie und erklärt das Kraftwerkprinzip erneut kurz und knapp. Daraufhin wird das Arbeitsblatt ausgeteilt und die Aufgabe 1 gelöst. Dazu füllen die S+S das fehlende Wort in die Lücke ein. In der Aufgabe 2 sollen die Nährstoffgruppen in die Aufgabe 2 der richtigen Spalte zugeordnet werden. 2. In dieser Übung erfahren die S+S die Definition der einzelnen Nährstoffgruppen.  Für die Aufgabe 3 wird das Arbeitsblatt zuerst kurz beiseitegelegt. Gemeinsam soll per Brainstorming herausgefunden werden, welche Aufgaben die Nährstoffe haben. Die Lehrperson notiert dabei die genannten Stichworte der S+S an der Wandtafel. Zuletzt wird per Diktat durch die Lehrperson die Lösung auf dem Arbeitsblatt notiert. 3. Im Stillen lesen die S+S die Aufgabe 4 durch und streichen mit einem Marker die wichtigsten Informationen an. Anschliessend fragt die Lehrperson die Klasse kurz ab. 4. Gemeinsam in einem Lehrgespräch wird Aufgabe 5 erledigt. Zusammen erarbeitet man als Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung. | Arbeitsblatt „Nährstoffe und ausgewogene Ernährung“  Lösungsblatt „Nährstoffe und ausgewogene Ernährung“  Schreibzeug  HP Folien  Hellraumprojektor |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 10:   * Durchlesen der Unterlagen als Repetition   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Nüsslisalat mit Blätterteigstangen 🡪 Blätterteig und Rohkost  S2: Tessiner Geschnetzeltes  (Kurzbraten 🡪 Krustenbildung sollte ausgeprägt sein)  S3: Spaghetti und Fruchtsalat 🡪 Sieden und Rohkost  S4:Fruchtsalat 🡪 Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.4**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Blätterteig**  Zur Einführung der Blätterteig - Verarbeitung wird eine Demo mit Hilfe der Lehrperson durchgeführt. Gemäss TipTopf S. 307:   * Teig kalt verarbeiten * Teig sorgfältig und gleichmässig auswallen, damit die Schichten erhalten bleiben * Teig mit scharfem Messer oder Förmchen schneiden bzw. ausstechen * Teigreste nur aufeinanderlegen, nie zusammenkneten * Exakt mit Ei bestreichen, damit Teigränder nicht verkleben * Blätterteiggebäck vor dem Backen kühl stellen * Bei starker Hitze, 220 Grad C, backen auf mittlerer Schiene | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Lehrerdemo Kurzbraten Repetition**  Die Repetition basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf Seite 47. Die Lehrerdemo wird aber anders verlaufen als gewöhnliche Demos, in welcher die Lehrkraft diese mit Kommentaren versieht. Es sind die Schüler und die Schülerinnen, welche der Lehrkraft Anweisungen geben und Tipps und Tricks verraten.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Nüsslisalat mit Blätterteigstangen 🡪 Blätterteig und Rohkostregeln * S2: Tessiner Geschnetzeltes 🡪 Kurzbraten (Krustenbildung sollte ausgeprägt sein) * S3: Spaghetti und Fruchtsalat 🡪 Sieden und Rohkost * S4:Fruchtsalat 🡪 Rohkost |  |
| 12.25 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Nüsslisalat mit Blätterteigstangen (TT 74)**  ***( ½ Portion Blätterteig)*** | **Schüler 2**  **Tessiner Geschnetzeltes**  **(TT 133)** | **Schüler 3**  **Spaghetti und Fruchtsalat**  **(TT 326)** | **Schüler 4**  **Getränk &**  **Fruchtsalat**  **(TT 326)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** | **11.30 Uhr**  **Demo Blätterteig**  **(TT 307)** |
| * Blätterteigstangen verarbeiten und backen * ***125 g Blätterteig*** | * Zwiebeln und Tomaten vor dem Kochen rüsten | * Fruchtsalat rüsten   ***🡪 4 Äpfel!***  *(Schüler 4 bringen)* | * Getränk zubereiten * Fruchtsauce zubereiten |
| **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** | **12.00 Uhr**  **Demo Kurzbraten** |
| * Salatsauce herstellen (Mise en place!) * Salat rüsten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Speck und Fleisch kurzbraten * ablöschen und Sauce einköcheln   (ohne Tomaten, diese erst 15 min vor dem Essen beigeben!)   * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Kochwasser für Spaghetti aufsetzen   ***🡪 600 g Spaghetti***   * Tischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Fruchtsalat rüsten   ***🡪 2 Bananen / 2 Orangen / 1 Kiwi!!***   * Fruchtsalat (mit den Äpfeln) in Dessertgläsern anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Spaghetti / Fruchtsalat weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

250 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

4 Eier

1.2 kg Rindsgeschnetzeltes

200 g Speckwürfel

**Früchte / Gemüse / Pilze**

600 – 800g Nüsslisalat

8 Äpfel

8 Bananen

8 Orangen

4 Kiwis

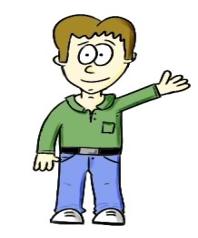
4 Zwiebeln

16 Tomaten

**Verschiedenes**

500 g Blätterteig (nicht ausgewallt)

1,2 kg Spaghetti

**Gemeinsamkeit Kraftwerk und Körper**



**Energie**

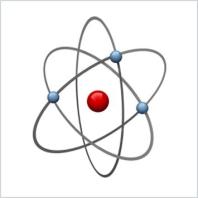
**Output**

**put**

**Input**

Online unter: http://blogbrother.de/blog/2007/11/ich-will-deinen-korper/ (28.01.2013)

Online unter: http://hauptstadt-diva.blogspot.ch/2012/03/essen-lecker-essen-im-vapiano-style.html (28.01.2013)



**Energie**

**Input**

**Output**

**put**

Online unter: http://2011.multimedia.morgenland.li/?p=370 (28.01.2013)

Online unter: http://www.academics.de/wissenschaft/der\_kern\_der\_dinge\_48232.html (28.01.2013)

**2. Hauswirtschaftslektion 2013**

Blätterteigstangen (TT 74) mit Nüsslisalat

\*\*\*

Tessiner Geschnetzeltes (T133) mit

Spaghetti

\*\*\*

Exotischer Fruchtsalat



Online unter: http://de.123rf.com/photo\_ 5889082\_shopping-korb-gef-llt-mit-frischem-obst-und-gem-se.html (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Sieden
* Kurzbraten (Braten à la Minute)
* Nährstoffe
* Ausgewogene Ernährung

**Lernziele**

* Die Begriffe „Nährstoffe“ sowie „ausgewogene Ernährung“ mündlich definieren und festhalten
* Die Aufgaben der Nährstoffe und die einzelnen Nährstoffgruppen schriftlich festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs, des Siedens und des Kurzbratens aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Nährstoffe und ausgewogene Ernährung**

**Aufgabe 1: Was sind „Nährstoffe“?**

Nährstoffe sind organische und anorganische \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, welche von einem Lebewesen aufgenommen werden und durch den Stoffwechselprozess im Körper verarbeitet werden.

**Aufgabe 2: Wie unterscheidet man verschiedene Nährstoffgruppen?**

***Setze folgende Begriffe in die richtige Spalte: Vitamine / Sekundäre Pflanzenstoffe / Proteine / Kohlenhydrate / ~~Fette~~ / Mineralstoffe***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Fette** |  |  |  |
| … sind Zucker und Stärke | … sind Eiweiss | … sind nun mal einfach nur Fette | … sind organische Verbindungen | … sind Mineralien | … sind Natur- Stoffe |

**Aufgabe 3: Welche Aufgaben haben die Nährstoffe?**

Nährstoffe haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper. Dabei dienen sie als Baumaterial, als \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_und als \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Gleichwohl schützen sie uns vor \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Aufgabe 4: Was ist eine „ausgewogene Ernährung“?**

* Gemüse und Früchte stehen im Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung.
* Kohlenhydrate und Proteine sollten ebenfalls nicht im Tagesmenüplan fehlen.
* Fette, Öle und Süssigkeiten sollten jedoch nur in kleinem Masse genossen werden,

Zudem gehören körperliche Aktivität und Bewegung unausweichlich dazu, um das eigene Wohlbefinden und das Körpergewicht zu erhalten.

**Aufgabe 5: Tipps und Tricks für eine ausgewogene Ernährung:**

Getränke: Reichlich über den Tag verteilt trinken (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Gemüse & Früchte: \_\_\_\_\_ am Tag in \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Farben

Getreideprodukte usw.: \_\_\_\_\_ Portionen pro Tag

Milch & Milchprodukte: \_\_\_\_\_ Portionen am Tag

Fleisch, Fisch, Eier: \_\_\_\_\_ Portionen am Tag (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

Öle & Fette: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ verwenden (2 EL Öl pro Tag / 10 g Butter)

Süssigkeiten: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Portion im Mass (am besten \_\_\_\_\_\_\_ dem Essen)

**Lösung Nährstoffe und ausgewogene Ernährung**

**Aufgabe 1: Was sind „Nährstoffe“?**

Nährstoffe sind organische und anorganische Stoffe, welche von einem Lebewesen aufgenommen werden und durch den Stoffwechselprozess im Körper verarbeitet werden.

**Aufgabe 2: Wie unterscheidet man verschiedene Nährstoffgruppen?**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Kohlenhy-drate… | Proteine | Fette | Vitamine | Mineralstoffe | Sekundäre Pflanzenstoffe |
| … sind Zucker und Stärke | … sind Eiweiss | … sind nun mal einfach nur Fette | … sind organische Verbindungen | … sind Mineralien | … sind Natur- stoffe |

**Aufgabe 3: Welche Aufgaben haben die Nährstoffe?**

Nährstoffe haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Körper. Dabei dienen sie als Baumaterial, als Energielieferanten und als Informationsvermittler. Gleichwohl schützen sie vor Krankheiten.

**Aufgabe 4: Was ist eine „ausgewogene Ernährung“?**

* Gemüse und Früchte stehen im Mittelpunkt einer ausgewogenen Ernährung.
* Kohlenhydrate und Proteine sollten ebenfalls nicht im Tagesmenüplan fehlen.
* Fette, Öle und Süssigkeiten sollten jedoch nur in kleinem Masse genossen werden,

Zudem gehören körperliche Aktivität und Bewegung unausweichlich dazu, um das eigene Wohlbefinden und das Körpergewicht zu erhalten.

**Aufgabe 5: Tipps und Tricks für die Ernährung:**

Getränke: Reichlich über den Tag verteilt trinken (1.5 – 2 Liter)

Gemüse & Früchte: 5 am Tag in verschiedenen Farben

Getreideprodukte usw.: 3-4 Portionen pro Tag

Milch & Milchprodukte: 3 Portionen am Tag

Fleisch, Fisch, Eier: 1 Portion am Tag (abwechslungsreich)

Öle & Fette: Massvoll verwenden (2 EL Öl pro Tag / 10 g Butter)

Süssigkeiten: 1 kleine Portion im Mass am besten nach dem Essen

**Präparation 3. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 10 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Die Begriffe „Getränke“ sowie „Durstlöscher“ mündlich definieren und schriftlich festhalten

LZ 1.2: Das Durstgefühl biologisch erklären und schriftlich festhalten

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Hefeteigs aufzählen fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre: Getränke / Durstgefühl und Durstlöscher

**Menü**:

Winterbowle (TT 67) mit Rohschinkenprussiens (TT 74)

\*\*\*

3 Suppenplausch (TT 97) mit Grissini (TT 266)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

* Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K  EA  LG | **Begrüssung / Einleitung**  Den S+S ein Lied vorgespielt ohne dabei das bewegte Bild zu sehen. Das Lied gibt ein Wasserplätschern wider. Die S+S sollen mit geschlossenen Augen der Musik lauschen und ihren Fantasien freien Lauf lassen:   * Welches Bild kommt mir in den Sinn, wenn ich diese Musik höre? * Welche Emotionen weckt die Musik in mir? * Erinnert mich diese Musik an schöne Erlebnisse?   Anschliessend sollen die S+S das heutig Thema im Klassenverband definieren: Wasser!  YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=cBpeDAw7igk>  (0:00 – 0:30) | Computer  YouTube  Internet  Beamer |
| 10.35 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Getränk und Grissini 🡪 Hefeteig  S2: Suppe 1 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig  S3: Suppe 2 und Winterbowle  S4: Suppe 3 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 10.40 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Lehrerdemo Hefeteig**  Die Einführung basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf der Seite 55. Die Demo wird von der Lehrperson durchgeführt und erläutert.   * Sofern diese Zubereitungsart noch nicht eingeführt wurde | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.10 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / EA / PA /  LGV / LG | **Theorie „Getränke“**   1. Zuerst sollen die S+S in Aufgabe 1 (PA) eine Begriffsbestimmung des Wortes „Getränk“ mit Bleistift aufschreiben. Im Klassenverband werden die einzelnen Definitionen angehört und schlussendlich eine gemeinsame Lösung (gegeben durch die Lehrperson) auf dem Arbeitsblatt notiert. 2. Bei Aufgabe 2 (EA) werden die S+S selbstständig entscheiden, ob eine Aussage richtig oder falsch ist. Als Kontrolle dient die HP – Folie der Lehrperson, welche ohne Kommentar nach einigen Minuten aufgeschaltet wird. Die S+S kontrollieren die Lösung selbstständig und still. 3. Die Aufgabe 3 (LV) wird anhand eines Lehrervortrags ausgefüllt. Die Lehrperson erklärt den S+S wie unser Durstgefühl zustande kommt. Dazu verwendet sie eine HP – Folie. Die darauf enthaltenen Informationen werden von den S+S abgeschrieben. 4. Gemeinsam (K) sucht man in der Aufgabe 5 nach guten Durstlöschern und hält diese fest. Zudem notiert man auch die Gemeinsamkeit aller guten Durstlöscher (LG): Es sind ungesüsste Getränke! | Arbeitsblatt „Getränke“  Lösungsblatt „Getränke“  Schreibmaterial  HP – Folien  Hellraumprojektor |
| 11.45 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 11:   * Durchlesen der Arbeitsblätter als Repetition * Tagebuch nachführen   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein |
| 11.50 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird. | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Lehrerdemo Blätterteig rollen**  Zu Beginn der Demo sollen die S+S nochmals frei und prägnant die wichtigsten Schritte der Blätterteigzubereitung nennen:   * Teig kalt verarbeiten * Teig sorgfältig und gleichmässig auswallen, damit die Schichten erhalten bleiben * Teig mit scharfem Messer oder Förmchen schneiden bzw. ausstechen * Teigreste nur aufeinanderlegen, nie zusammenkneten * Exakt mit Ei bestreichen, damit Teigränder nicht verkleben * Blätterteiggebäck vor dem Backen kühl stellen * Bei starker Hitze, 220 Grad C, backen auf mittlerer Schiene   Anschliessend demonstriert die Lehrperson, wie man die Prussiens am besten einrollt.   * Blätterteig von der Seite her einrollen * Blätterteig erst am Schluss schneiden (als Rolle) * …   **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Getränk und Grissini 🡪 Hefeteig * S2: Suppe 1 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig * S3: Suppe 2 und Winterbowle * S4: Suppe 3 und ½ Portion Rohschinkenprussiens 🡪 Blätterteig |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Getränk & Grissini**  **(TT 266)** | **Schüler 2**  **Suppe 1 & Rohschinkenprussiens ( TT 74)**  ***(1/2 Portion Prussiens)*** | **Schüler 3**  **Suppe 2 & Winterbowle (TT 67)** | **Schüler 4**  **Suppe 3 & Rohschinkenprussiens ( TT 74)**  ***(1/2 Portion Prussiens)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** | **10.50 Uhr**  **Demo Hefeteig** |
| * Hefe - Pizzateig vorbereiten und aufgehen lassen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen * Prussiens vorbereiten und belegen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen | * Gemüse rüsten * Suppe aufkochen * Prussiens vorbereiten und belegen |
| **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** | **12.10 Uhr**  **Demo Prussiens rollen** |
| * Grissini rollen und backen * Getränk zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Prussiens rollen und backen * Tischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Winterbowle fertigen und in 4 Gläser abfüllen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Prussiens rollen und backen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Grissini weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

100 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

160 g Rohschinkentranchen

**Früchte / Gemüse / Pilze**

4 Pink Grapefruit

4 Orangen

4 Zitronen

**Verschiedenes**

800 g Mehl

1 Würfel Hefe

500 g Blätterteig

3.5 l alkoholfreier Schaumwein

1.5 l Mineralwasser

Achtung: Suppenzutaten sind noch nicht auf der Liste, da S+S ja wählen dürfen!

**3.Hauswirtschaftslektion 2013**

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Winterbowle (TT 67)

mit Rohschinkenprussiens (TT 74)

\*\*\*

Suppenplausch (TT 97)

mit Grissini (TT 76)

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigen

Vollbild anzeigen

Vollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigenVollbild anzeigen

**Vollbild anzeigen**

Online unter: http://www.zuoda.net/search.

aspx?q=water+sports&offset=700 (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Hefeteig
* Getränke
* Durstgefühl und Durstlöscher

**Lernziele**

* Die Begriffe „Getränke“ sowie „Durstlöscher“ mündlich definieren und schriftlich festhalten
* Das Durstgefühl biologisch erklären und schriftlich festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Hefeteigs aufzählen fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Getränke**

**Aufgabe 1 Was bedeutet das Wort „Getränke“?**

**Finde mit deinem Banknachbarn eine Begriffsbestimmung des Begriffs „Getränk“ und schreibe diese mit Bleistift auf:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aufgabe 2: Was gibt es Wissenswertes über Wasser?**

**Kreuze die richtigen Aussagen an.**

□ Ohne Wasser können wir nur 3 Tage überleben.

□ Wasser hat keine anderen Aufgaben, als den Transport von Nährstoffen, Hormonen, Enzymen und Abfallprodukte zu ihren Wirkungs- oder Ausscheidungsorten.

□ Der Körper eines Säuglings besteht aus 85% Wasser.

□ Der tägliche Wasserbedarf liegt bei 1.5 – 2 Liter. Dabei nehmen wir einen grossen Teil der Flüssigkeit mit der festen Nahrung (bspw. Gemüse, Früchte uns Suppen) auf, ganz ohne zu trinken.

□ Die Wichtigkeit von Wasser wird total überschätzt und sollte einfach in kleinem Mass zu sich genommen werden.

□ Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres menschlichen Organismus. Ein Erwachsener besteht 60% aus Wasser. Denn Wasser ist die Grundsubstanz für jede unserer Körperzellen.

□ Durch das Ausscheiden von Wasser in Form des Schwitzens wird unser Körpertemperatur reguliert und vor einer Überhitzung geschützt.



Online unter: http://www.fastenweg.ch/SpiEntspannung.html (28.01.2013)

**Aufgabe 3: Wie verspüre ich „Durst“?**



Online unter: http://www.bioenergetik-zentrum.de/bold-air.htm (28.01.2013)

****

Online unter: http://www.helma-spona.de/wp/2011/01/07/ making-of-frisches-wasser/ (28.01.2013)

Online unter: http://loveenjoyhatelie. blogspot.ch /2012/09/blog-post\_2.html (28.01.2013)

* **Oft verspüren wir zu spät, dass wir durstig sind.**

**Aufgabe 4: Was sind die besten Durstlöscher?**

**Finde Beispiele für gute Durstlöscher:**

* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
* **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Lösung Getränke**

**Aufgabe 1: Was bedeutet das Wort „Getränke“ und welche Aufgaben haben sie?**

Getränke sind zubereitete Flüssigkeiten, welche als Durststiller (Wasseraufnahme) zu sich genommen werden. Gleichwohl dienen Getränke ebenfalls als Nahrungs- und Genussmittel.

**Aufgabe 2: Was gibt es Wissenswertes über Wasser? Kreuze die richtigen Aussagen an.**

× Ohne Wasser können wir knapp 3 Tage überleben.

□ Wasser hat keine anderen Aufgaben, als den Transport von Nährstoffen, Hormonen, Enzymen und Abfallprodukte zu ihren Wirkungs- oder Ausscheidungsorten.

🡪 Wasser hat noch die Temperaturregulierung als zusätzliche Aufgabe.

□ Der Körper eines Säuglings besteht aus 85% Wasser.

🡪 Der Wassergehalt eines Säuglings beträgt 75%.

× Der tägliche Wasserbedarf liegt bei 1.5 – 2 Liter. Dabei nehmen wir einen grossen Teil der Flüssigkeit mit der festen Nahrung (bspw. Gemüse, Früchte uns Suppen) auf, ganz ohne zu trinken.

□ Die Wichtigkeit von Wasser wird total überschätzt und sollte einfach in kleinem Mass zu sich genommen werden.

🡪 Wasser ist essentiell. Trinken unterstützt mich beim Lernen und fördert das Wohlbefinden. Am besten sollten ungesüsste Flüssigkeiten getrunken werden.

× Wasser ist ein Hauptbestandteil unseres menschlichen Organismus. Ein Erwachsener besteht 60% aus Wasser. Denn Wasser ist die Grundsubstanz für jede unserer Körperzellen.

× Durch das Ausscheiden von Wasser in Form des Schwitzens wird unser Körpertemperatur reguliert und vor einer Überhitzung geschützt.

Online unter: http://www.fastenweg.ch/SpiEntspannung.html (28.01.2013)

**Aufgabe 3: Wie verspüre ich „Durst“?**

Durch den Wassermangel wird das Blut konzentriert und nach einer anderen Wasserquelle gesucht.



Das Wasser wird dem Speichel entzogen und dem Blut zugeführt. Dadurch wird der Mund trocken.

****

Online unter: http://www.bioenergetik-zentrum.de/bold-air.htm (28.01.2013)

Um Störungssignale (Konzentrationsschwäche / Kopfweh / Unruhe) zu vermeiden, sollte wieder getrunken werden.

Online unter: http://loveenjoyhatelie.blogspot.ch/2012/09/blog-post\_2.html (28.01.2013)

Online unter: http://www.helma-spona.de/wp/2011/01/07/ making-of-frisches-wasser/ (28.01.2013)

* **Oft verspüren wir zu spät, dass wir durstig sind.**

**Aufgabe 4: Was sind die besten Durstlöscher und wann soll man diese zu sich nehmen?**

* Hahnenwasser

Möglichst ungesüsst zu sich nehmen

* Mineralwasser
* Früchtetee
* Kräutertee
* Verdünnte Fruchtsäfte

**Präparation 4. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 11 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Gemüse und Früchte schriftlich definieren

LZ 1.2: Gemüse und Früchte in verschiedene Untergruppen schriftlich einteilen

LZ 1.3: Inhaltsstoffe und Nutzen von Gemüse und Früchten schriftlich festhalten

LZ 1.4: Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben

LZ 1.5: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Blanchierens fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre: Gemüse und Früchte / Saison

**Menü**:

Chicoréesalat mit Orangen (TT 182)

\*\*\*

Schlosskartoffeln (TT 221) mit

Kräuterquark (TT 102) und

verschiedenem Gemüse

\*\*\*

Prussiens (TT 307)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | K / PA | **Begrüssung / Einleitung**  Der Einstieg wird mit einem Internet – Quiz gemacht:  <http://www.simplyscience.ch/quiz-raetsel-details/quiz/fruechte-und-gemuese-quiz.html>  Den S+S werden 10 Fragen gestellt, welche sie in zweier Teams mündlich beantworten sollen:   1. Die Lehrperson gibt die Frage vor. 2. Die Teams beraten sich und einigen sich auf eine Antwort 3. Die Lösung wird gezeigt und mit den Antworten verglichen. *(eine Begründung der Antwort ist ebenfalls im Quiz integriert)* 4. Die nächste Frage starten und analog Punkt 1-3 durchführen   **Gemessen am Fortschreiten der Zeit können alle 10 Fragen beantwortet werden, ansonsten kann man jederzeit abbrechen.** | Internet  Beamer  Computer |
| 10.35 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  **LZ 1.3**  **LZ 1.4**  K / EA /  LG / LV | **Theorie „Gemüse vs. Früchte“**   1. Die Lehrperson teilt die Arbeitsblätter aus. Ein S+S soll anschliessend die Definition von Früchten vorlesen. Anschliessend nimmt man gemeinsam eine Einteilung der verschiedenen Familien von Früchten vor. Die S+S sollen dabei mögliche Beispiele oder Vermutungen aufzählen. Mit Hilfe einer HP – Folie kopiert man schlussendlich die richtigen Lösungen auf dem Arbeitsblatt. 2. Ein S+S soll anschliessend die Definition von Gemüse vorlesen. Anschliessend nimmt man gemeinsam eine Einteilung der essbaren Pflanzenteile und deren Beispiele vor. Die S+S sollen dabei mögliche Beispiele oder Vermutungen aufzählen. Mit Hilfe einer HP – Folie kopiert man schlussendlich die richtigen Lösungen auf dem Arbeitsblatt. 3. In Aufgabe 3 sollen die S+ S eintragen, welche 3 wichtigen Inhaltstoffe es in den Früchten und dem Gemüse hat, welche besonders nützlich für uns sind. Zudem notieren sie deren Wert und Effekt für unseren Körper. | Arbeitsblatt „Gemüse &. Früchte“  Lösungsblatt „Gemüse &. Früchte“  Schreibmaterial  TipTopf  HP Folie – Lösung  Hellraumprojektor |
|  |  | * Die Lehrperson kann fakultativ darüber noch genauer informieren. Schliesslich sind auch Kohlenhydrate, Nahrungsfasern, Wasser und sekundäre Pflanzenstoffe ebenfalls im Gemüse und in den Früchten enthalten.  1. In Aufgabe 5 wird der Begriff Saison definiert. Die S+S sollen diese Definition selbst durchlesen und anschliessend in eigenen Worten eine Definition ihrem Nachbarn erläutern. Anschliessen schlagen die S+S den TipTopf (Seite 12) auf und suchen Beispiele von saisonalem Gemüse jeder Jahreszeit |  |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 12:   * Repetition des Arbeitsblattes   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Schlosskartoffeln & Kräuterquark 🡪 Blanchieren  S2: Rührgebratenes & Getränk  🡪 Kurzbraten  S3: Gedämpftes Gemüse (Kohlrabi) & Honigsauce  🡪 Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit  S4: Prussiens &Chicorée mit Orangen 🡪 Blätterteig & Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird. | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
|  |  | **Lehrerdemo Blanchieren**  Die Einführung des Blanchierens basiert auf den Informationen aus dem TipTopf auf der Seite 41. Die Demo wird von der Lehrperson durchgeführt und erläutert.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Schlosskartoffeln & Kräuterquark 🡪 Blanchieren * S2: Rührgebratenes & Getränk 🡪 Kurzbraten * S3: Gedämpftes Gemüse (Kohlrabi) & Honigsauce 🡪 Dämpfen mit Zugabe von Flüssigkeit * S4: Prussiens &Chicorée mit Orangen & 🡪 Blätterteig |  |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Schlosskartoffeln (TT 221) & Kräuterquark (TT 102)**  ***( ½ Portion Kartoffeln)*** | **Schüler 2**  **Rührgebratenes ( TT 211) & Getränk**  ***( ½ Portion Rührgebratenes)*** | **Schüler 3**  **Gemüse gedämpft (TT 197) & Honigsauce ( TT 177)**  ***( ½ Portion Gemüse)*** | **Schüler 4**  **Chicorée mit Orangen**  **(TT 182) & Prussiens (TT 307)**  ***(½ Portion Chicorée)***  ***(½ Portion Prussiens)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Backofen vorheizen und Wasser aufsetzen * Kartoffel rüsten und blanchiere | * Rührgebratenes rüsten   *(100g Rüebli / 100g Chinakohl, 1 Peperoni, sonst nach Rezept)* | * Gemüse rüsten   *(150g Gemüse)*   * Gemüse dämpfen | * Backofen vorheizen * Prussiens zubereiten und backen |
| **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** | **11.50 Uhr**  **Demo Blanchieren** |
| * Kartoffeln auf dem Blech mit Öl begiessen, **würzen** und backen * Kräuterquark zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Getränk zubereiten * **12.10 Uhr**   Rührgebratenes braten und ablöschen   * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Honigsauce zubereiten   ***(Schüler 4 bringen)***   * Antischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Orangen und Salat rüsten (Chicorée mit **warmen Wasser** waschen) * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen das Rührgebratene weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

800 g Quark

0.25 l Rahm

**Fleisch / Fisch / Eier**

**Früchte / Gemüse / Pilze**

Evtl. frische Kräuter (Kräuterquark)

1x Knoblauch

2 Zwiebel

800 g Chicorée

4 Orangen

200 g Karotten

200 g Chinakohl

2 Frühlingszwiebeln

150 g Kefen (tiefgekühlt)

2 Zitronen

+ gedämpftes Gemüse

Mein Vorschlag: 600 g Kohlrabi

**Verschiedenes**

1.6 kg Kartoffeln (festkochend)

200 g Baumnusskerne

1x Sojasauce

500 g Blätterteig

1x Honig

**4. Hauswirtschaftslektion 2013**

Chicoréesalat mit Orangen (TT 182)

\*\*\*

Schlosskartoffeln (TT 221) mit

Kräuterquark (TT 102) und

verschiedenem Gemüse

\*\*\*

Prussiens (TT 307)



Online unter: http://orthopaedie-sport-maser.de/aktuell/aktuel.htm (28.01.2013)

**Themen**

* Blätterteig
* Blanchieren
* Gemüse und Früchte
* Saison

**Lernziele**

* Gemüse und Früchte schriftlich definieren
* Gemüse und Früchte in verschiedene Untergruppen schriftlich einteilen
* Inhaltsstoffe und Funktion von Gemüse und Früchten schriftlich festhalten
* Den Begriff „Saison“ fehlerfrei benennen und niederschreiben
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Blätterteigs und des Blanchierens fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Gemüse und Früchte**

**Früchte**

**Definition**: Wohlschmeckende, meist süssliche und roh geniessbare Samenträger von Kulturpflanzen

**Einteilung**: Das Obst und die Früchte werden in verschiedene Familien eingeteilt.

* **Finde jeweils 3 Beispiele**:

1. Kernobst

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Steinobst

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Beerenobst

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Südfrüchte

Online unter: http://www.kombuchapilz.de/wasserkefirrezepte.htm (28.01.2013)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Zitrusfrüchte

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Gemüse**

**Definition**: Wohlschmeckende und essbare Pflanzenteile, wie Blätter, Früchte, Knollen, Stängel oder Wurzeln

**Einteilung**: Die Einteilung erfolgt nach den essbaren Pflanzenteilen.

* **Finde jeweils 3 Beispiele**:

1. Blütengemüse

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Blattgemüse

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Fruchtgemüse

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Stängel- oder Sprossgemüse

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Wurzel- oder Knollengemüse

Online unter: http://www.kreise.de/\_\_cms1/ presseforum/pressemitteilungen/662-presse mitteilung-vom-22-november-2011.html (28.01.2013)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Funktion von Gemüse und Früchten**

* Gemüse und Früchte liefern viele \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Gemüse und Früchte liefern viele \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Gemüse und Früchte liefern viele \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Saison**

In der „Saison“ sind der Preis, der Geschmack und der Nährwert dieser Gemüse und Früchte für Konsumenten am besten, da es die eigentliche Reifezeit der Obstes und der Früchte widerspiegelt.

* Schreibe unten je 4 Beispiele für jede Jahreszeit auf. Der TipTopf hilft dir auf der Seite 12 und 13.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Frühling** | **Sommer** | **Herbst** | **Winter** |
| Kopfsalat | Gurken | Broccoli | Karotten |

**Lösung Gemüse und Früchte**

**Früchte**

**Definition**: Wohlschmeckende, meist süssliche und roh geniessbare Samenträger von Kulturpflanzen

**Einteilung**: Das Obst und die Früchte werden in verschiedene Familien eingeteilt.

1. Kernobst

Apfel, Birnen, Quitten

1. Steinobst

Zwetschgen, Kirschen, Pfirsiche, Nektarinen, Aprikosen, Pflaumen

1. Beerenobst

Trauben, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunder, Stachelbeeren

1. Südfrüchte

Kokosnuss, Banane, Melone, Ananas, Mango, Avocado, Papaya, Litschi

1. Zitrusfrüchte

Orange, Zitrone, Limone, Mandarinen, Clementinen, Grapefruit

**Gemüse**

**Definition**: Wohlschmeckende und essbare Pflanzenteile, wie Blätter, Früchte, Knollen, Stängel oder Wurzeln

**Einteilung**: Die Einteilung erfolgt nach den essbaren Pflanzenteilen.

1. Blütengemüse

Blumenkohl, Broccoli, Artischocke

1. Blattgemüse

Spinat, Salat, Kohl (Chinakohl, Rosenkohl,…)

1. Fruchtgemüse

Tomate, Peperoni, Kürbis, Gurke, Zucchetti

1. Stängel- oder Sprossgemüse

Rhabarber, Fenchel, Spargeln

1. Wurzel- oder Knollengemüse

Rüebli, Schwarzwurz, Kartoffeln, Radiesli, Randen, Knollensellerie

**Bedeutung für unsere Ernährung**

* Gemüse und Früchte liefern viele Vitamine.
* Gemüse und Früchte liefern viele Mineralstoffe.
* Gemüse und Früchte liefern viele Nahrungsfasern.

Diese Inhaltstoffe schützen uns vor Krankheiten und regen den Stoffwechsel in unserem Körper an!

**Saison**

* Schreibe unten je 4 Beispiele für jede Jahreszeit auf. Der TipTopf hilft dir auf der Seite 12 und 13.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Frühling** | **Sommer** | **Herbst** | **Winter** |
| Kopfsalat  Rhabarber  Spargeln  Radieschen | Gurken  Eisbergsalat  Lattich  Tomaten | Broccoli  Peperoni  Zuckermais | Karotten  Nüsslisalat  Kürbis  Randen  Sellerie |

**Präparation 5. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 12 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Beispiele als auch Hauptaufgaben der Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Kartoffeln aufzählen und schriftlich festhalten

LZ 1.2: Die Begriffe „Kohlenhydrate“ sowie „Energie“ mündlich definieren und schriftlich sichern

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Röstens aufzählen fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln, Kohlenhydrate und Energie

**Menü**:

Kidneybohnensalat (TT 259)

\*\*\*

Gemüse – Ramequin (Rezept)

\*\*\*

Frucht- Götterspeise (Rezept)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | PA  K | **Begrüssung / Einleitung**  Man gibt den S+S den Auftrag auf einem Suddelblatt möglichst viele Gerichte aufzuschreiben, welche die Komponente „Getreide“ aufweisen. Die S+S haben zu zweit 1 Minute Zeit brainzustormen und alles aufzuschreiben, was ihnen in den Sinn kommt. Ausgewertet wird in der Klasse. Jede Gruppe bewertet und korrigiert eine andere Gruppe. Bei Fragen, ob das Gericht wirklich existiert kann der TipTopf oder die Lehrperson hinzugezogen werden.   * Wettbewerb steigert den Denkprozess und die Motivation sich anzustrengen und somit möglichst viele Gerichte zu benennen | Suddelblatt  Stoppuhr  Schreibmaterial  TipTopf |
| 10.35 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / PA /  LG | **Theorie „Kohlenhydrate“**   1. Die Lehrperson teilt die Arbeitsblätter aus. Ein S+S soll anschliessend die Definition von den Hülsenfrüchten vorlesen. Anschliessend soll jeder S+S für sich (EA) versuchen die unten folgenden Bilder zu beschriften. Mit Hilfe einer HP – Folie kopiert man schlussendlich die richtigen Lösungen auf dem Arbeitsblatt. Gemeinsam notiert man zudem Gerichte, welche aus Hülsenfrüchten entstehen, indem man im Klassenverband ein Brainstorming macht. 2. In Aufgabe 2 „Getreideprodukte“: Ein S+S soll den ersten Satz (die Definition) von den Getreideprodukten vorlesen. Anschliessend soll jeder S+S für sich (EA) versuchen die unten folgenden Bilder zu beschriften. Mit Hilfe einer HP – Folie kopiert man schlussendlich die richtigen Lösungen auf dem Arbeitsblatt. Gemeinsam notiert man zudem Gerichte, welche aus Getreideprodukten entstehen, indem man im Klassenverband ein Brainstorming macht. 3. In Aufgabe 3 „ Kartoffeln“ erarbeiten die S+S zuerst alleine die Multiple- Choice – Aufgaben. Anschliessend vergleicht man die Lösungen mit dem Partner und schlussendlich mit der Hellraumprojektor – Lösungsfolie. | AB Theorie  Lösungsblatt Theorie  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor |
|  |  | 1. In Aufgabe 4 erläutert die Lehrperson in einem kurzen Lehrervortrag, was Kohlenhydrate sind und was Energie für unseren Körper tut. Anschliessend füllen die S+S die letzte Aufgabe mit den gehörten Informationen selbst aus. Bei Unklarheiten darf nachgefragt werden. |  |
| 11.05 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 13:   * Repetition des Arbeitsblattes   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein |
| 11.10 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Kidneybohnen & Getränk 🡪 Rohkost  S2: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen  S3: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen  S4: Fruchtgötterspeise 🡪 Rösten | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.20 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kidneybohnen & Getränk 🡪 Rohkost * S2: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen * S3: Gemüse - Ramequin 🡪 Backofen * S4: Fruchtgötterspeise 🡪 Rösten * **Schüler 2 und Schüler 3 arbeiten nach 11.50 Uhr gemeinsam. Insgesamt handelt es sich um ein schnell zubereitetes Menü und die S+S sollen die Küche bereits möglichst aufgeräumt verlassen.** | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Kidneybohnensalat**  **(TT 259) & Getränk**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 2**  **Gemüse Ramequin**  ***(ganze Portion)*** | **Schüler 3**  **Gemüse – Ramequin**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 4**  **Frucht - Götterspeise**  ***( ½ Portion)*** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Getränk zubereiten * Salatsauce zubereiten * Gemüse rüsten   **(anstelle von Peperoni Rüebli verwenden)** | * Gemüse rüsten   **(Gemüse auf 2 Schüler mit der Nummer 3 aufteilen und ihnen bringen)** | * Brot rüsten   *(150g Gemüse)*   * Guss vorbereiten | * Backofen vorheizen * Frucht rüsten und in Zucker / Zitronensaft ziehen lassen * Brot rüsten und im Backofen rösten |
| **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** | **11.50 Uhr** |
| * Salat fertigstellen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen * Hilfsarbeit Schüler 4 | * Ramequin ins Blech füllen / mit Guss übergiessen und backen | | * Brotscheiben mit Marmelade bestreichen * Creme zubereiten * Alles in 4 Gläser einfüllen und in Kühlschrank geben * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| * Antischen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen das Gemüse Ramequin (Schüler 2) weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

2 Zitronenjoghurt

2 Vanillejoghurts

500 g Halbfettquark

400 g Parmesan / geriebener Käse

0.5 l Rahm

**Fleisch / Fisch / Eier**

200 g Speckwürfeli

4 Eier

**Früchte / Gemüse / Pilze**

400 g Kidneybohnen

2 Zitrone

1 Zwiebel

1 Knoblauch

600 g Mais (Dose)

2 Rüebli

500 g Frucht nach Wahl (für Dessert / Vorschlag: Erdbeere oder eine sehr süssliche Frucht mit passender Marmelade!)

500 g Tomaten (oder nach Wahl für Gemüseramequin / Beispiel: Kabis)

500 g Zucchini (oder nach Wahl für Gemüseramequin/ Beispiel: Rüebli)

**Verschiedenes**

Kleines Glas Marmelade (passend zur Frucht)

1x Senf

1 l Apfelsaft

500g Kartoffelbrot (für Ramequin)

400 g Zopfbrot (für Dessert 🡪 möglichst weiches, weisses Brot / Alternative: Bagels)

**5. Hauswirtschaftslektion 2013**

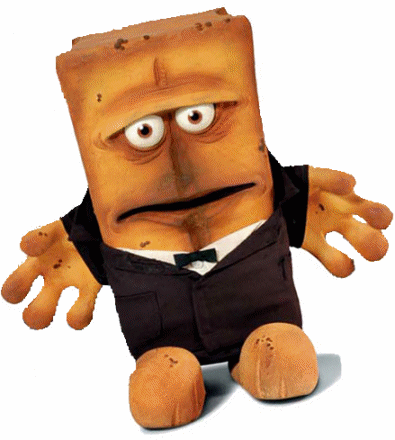
Kidneybohnensalat (TT 259) auf Blattsalat

\*\*\*

Gemüse - Ramequin

\*\*\*

Frucht- Götterspeise



Online unter: http://web26.cyberwebserver-02.de/pic/bilder.php (28.01.2013)

**Themen**

* Rösten
* Backofen
* Kohlenhydrate und Energie
* Hülsenfrüchte, Getreide und die Kartoffel

**Lernziele**

* Beispiele als auch Hauptaufgaben der Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Kartoffeln aufzählen und schriftlich festhalten
* Die Begriffe „Kohlenhydrate“ sowie „Energie“ mündlich definieren und schriftlich sichern
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Kurzbratens und des Röstens aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte**

**Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte weisen eine grosse Menge an Nährstoffen auf, wie beispielsweise wertvolle pflanzliche Eiweisse.

* ***Findest du heraus, um welche Hülsenfrüchte es sich hier handelt?***



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* ***Kennst du Gerichte aus Hülsenfrüchten? Schreibe mind. 3 auf.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Getreideprodukte**

Getreideprodukte werden meist aus Samen, sogenannten Körner, hergestellt.

* ***Findest du heraus, um welche Getreidesorten es sich hier handelt?***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Diese Körner werden getrocknet, gemahlen, gepresst oder gekocht. Draus entstehen schlussendlich Teigwaren, Brote oder gekochte Gerichte wie Reis.

* ***Kennst du Gerichte aus Getreideprodukten? Schreibe mind. 3 auf.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Kartoffeln**

***Entscheide jeweils welche Aussage richtig ist und mach in das Kästchen ein „x“***

1. Essbares an dieser Pflanze:

□Bei der Kartoffelpflanze dienen uns nur die Knollen als Nahrungsmittel.

□Bei der Kartoffelpflanze kann man die Blüten und die Stängel ebenfalls geniessen

2. Verzehr der Kartoffelpflanze

□Kartoffeln kann man in jeglicher Form geniessen. Ob roh in einem Salat oder gekocht als Beilage.

□Diese Knolle sollte nur in gekochten Variationen auf den Tisch kommen, da sie im Rohzustand giftig ist.

Online unter: www.kartoffel.ch n(28.01.2013)

3. Hauptkomponenten der Kartoffelpflanze

□Die Kartoffel weisst einen grossen Wasseranteil von über 70% auf.

□Die Kartoffeln weisen hauptsächlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf, Wasser ist in einer Kartoffel kaum vorhanden.

**Kohlenhydrate und Energie**

Funktion: Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten und nichts anderes als „Zucker“.

**Energie**

Durch den Gehalt an Kohlenhydraten liefert uns das Getreide, die Kartoffel und die Hülsenfrüchte Energie. Die Energie braucht unser Körper, um überhaupt zu funktionieren und lebensfähig zu sein. Das heisst:

* Körpertemperatur \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Atmung / Herzschlag / körperliche Aktivitäten)
* Stoffwechsel\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Doch wie viel Energie brauchen wir?**

Wir sollten nur so viel essen, wie wir auch wirklich brauchen. Essen wir zu viel, nehmen wir zu. Essen wir zu wenig, greift der Körper auf Reserven zurück und wir nehmen ab:

**Lösung Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte**

**Hülsenfrüchte**

Hülsenfrüchte weisen eine grosse Menge an Nährstoffen auf, wie wertvolle pflanzliche Eiweisse sowie Nahrungsfasern. Zu den Hülsenfrüchten gehören beispielsweise:



Erbsen Bohnen Linsen

* ***Kennst du Gerichte aus Hülsenfrüchten? Schreibe mind. 3 auf.***

Chili Conn Carne / Linsen mit Curry / Linsensuppen / Palace Dal / …

**Getreideprodukte**

Getreideprodukte werden meist aus folgenden Samen, sogenannten Körner, hergestellt.



Weizen Roggen Reis Mais Gerste

Diese Körner werden getrocknet, gemahlen, gepresst oder gekocht. Draus entstehen schlussendlich Teigwaren, Brote oder gekochte Gerichte wie Reis.

* ***Kennst du Gerichte aus Getreideprodukten? Schreibe mind. 3 auf.***

Polenta / Popcorn / Tortillas / verschiedene Brote / Teigwaren / Spaghetti / …

**Kartoffeln**

Entscheide jeweils welche Aussage richtig ist und mach in das Kästchen ein „x“

1. Essbares an dieser Pflanze:

xBei der Kartoffelpflanze dienen uns nur die Knollen als Nahrungsmittel.

□Bei der Kartoffelpflanze kann man die Blüten und die Stängel ebenfalls geniessen

2. Verzehr der Kartoffelpflanze

□Kartoffeln kann man in jeglicher Form geniessen. Ob roh in einem Salat oder gekocht als Beilage.

xDiese Knolle sollte nur in gekochten Variationen auf den Tisch kommen, da sie im Rohzustand giftig ist.

Online unter: www.kartoffel.ch n(28.01.2013)

3. Hauptkomponenten der Kartoffelpflanze

x Die Kartoffel weisst einen grossen Wasseranteil von über 70% auf.

□Die Kartoffeln weisen hauptsächlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe auf, Wasser ist in einer Kartoffel kaum vorhanden.

**Kohlenhydrate**

Funktion: Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten (4kcal/ 1g) und nichts anderes als „Zucker“.

**Energie**

Durch den Gehalt an Kohlenhydraten (Stärke) liefert uns das Getreide, die Kartoffel und die Hülsenfrüchte Energie. Die Energie braucht unser Körper, um überhaupt zu funktionieren und lebensfähig zu sein. Das heisst:

* Körpertemperatur erhalten
* Muskelbewegungen (Atmung / Herzschlag / körperliche Aktivitäten)
* Stoffwechselleistungen

**Doch wie viel Energie brauchen wir?**

Wichtig ist es eine stabile Energiebilanz aufzuweisen. Dass heisst, wir sollten nur so viel essen, wie wir auch brauchen. Essen wir zu viel, nehmen wir zu. Essen wir zu wenig, greift der Körper auf Reserven zurück und wir nehmen ab:

|  |  |
| --- | --- |
| Bilder | Aufgerufen am 28.01.2013 / Online unter: |
|  |  |
| Erbsen | http://www.duden.de/rechtschreibung/Erbse |
| Bohnen | http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/gemuese/bohne/ |
| Linsen | http://de.wikipedia.org/wiki/Linse\_%28Botanik%29 |
| Weizen | http://www.ariva.de/forum/Wenn-das-Gold-redet-dann-schweigt-die-Welt-357283?page=1202 |
| Roggen | http://www.hamsterkiste.de/02/Getreidearten/Arten-20.html |
| Reis | http://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:Reis-Rispe.jpg |
| Mais | http://www.maislabyrinth-erfurt.de/service/mais/ |
| Gerste | http://www.ahrens.de/?p=6334 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gemüse – Ramequin nach Betty Bossi** | | |
| **Vorbereitung** | | |
| **125 g** | **Brot (z.B. Kartoffelbrot)** | **in sehr dünne Scheiben schneiden** |
| **mit wenig** | **Apfelsaft** | **Scheiben beträufeln** |
| **mit wenig** | **Dijon – Senf** | **Scheiben dünn bestreichen**  **Scheiben längs halbieren** |
|  | | |
| **250 g** | **Tomaten** | **in Scheiben schneiden** |
| **150 g** | **Zucchini** | **in Scheiben schneiden** |
|  |  |  |
| **200 g**  **100 g** | **geriebener Käse**  **http://www.saison.ch/media/uploads/filer/public/2011/08/15/20110842a.jpg.485x400_q85_crop_upscale.jpgSpeck**  Online unter: http://www.saison.ch/de/rezepte/zucchetti-ricotta-ramequin/detail/ (28.01.2013) | **bereitstellen**  **bereitlegen**  **Gemüse mit Brotscheiben und Speckstreifen abwechslungsweise ins vorbereitete Blech füllen** |
| **Guss** | | |
| **1.5 dl** | **Rahm** |  |
| **0.5 dl** | **Apfelsaft** |  |
| **2** | **Eier** |  |
| **1** | **Knoblauchzehe** |  |
| **2 EL** | **Kräuter** |  |
| **wenig** | **Salz** |  |
| **wenig** | **Pfeffer** |  |
| **wenig** | **Muskat** | **alles mit einem Schwingbesen verrühren**  **über den vorbereiteten Ramequin geben**  **35 Minuten bei 2000 C in der Mitte des Ofens backen** |
| **Frucht- Götterspeise nach Betty Bossi** | | |
| **Vorbereitung** | | |
| **100 g** | **Brot** *(z.B. Zopf / Weissbrot)* | **in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden toasten oder im Backofen rösten** |
| **1 EL** | **Fruchtkonfitüre** *(passend zur Frucht)* | **Scheiben dünn bestreichen** |
|  |  |  |
| **250 g** | **Frucht** *(nach Wahl)* | **in Scheiben schneiden** |
| **1 EL** | **Zucker** |  |
| **1 EL** | **Zitronensaft** | **alles mit der Frucht mischen und zugedeckt stehen / ziehen lassen** |
|  |  |  |
| **200 g**  **100 g** | **http://www.lecker.de/media/recipes/desserts/dessert/watermark_F1217601jpg_img_308x0.pnggeriebener Käse**  **Speck**  Online unter: http://www.lecker.de/rezept/609384/Zitronen-Goetterspeise-mit-Erdbeeren.html (28.01.2013) | **bereitstellen**  **bereitlegen**  **Gemüse mit Brotscheiben und Speckstreifen abwechslungsweise ins vorbereitete Blech füllen** |
| **Creme** | | |
| **90 g** | **Zitronenjoghurt** |  |
| **90 g** | **Vanillejoghurt** |  |
| **125 g** | **Halbfettquark** |  |
| **wenig** | **Zitronenschale und -saft** | **alles miteinander vermengen**  **Brotscheiben abwechslungsweise mit Früchten, Brot und der Creme in Gläser abfüllen** *(mit Creme abschliessen)*  **zugedeckt einige Stunden kühl stellen** |

**Präparation 6. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 13 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Die Begriffe „Fleisch“ und „Milchprodukte“ mündlich definieren und festhalten

LZ 1.2: Die Hauptaufgaben von Proteinen und Kalzium benennen und schriftlich sichern

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Hefeteigs aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre: Fleisch / Milchprodukte / Proteine/ Kalzium

**Menü**:

Falaffel mit Quarksosse (Rezept)

und Fladenbrot (Rezept)

\*\*\*

Milchglace (Rezept)

mit Beerensauce (TT 328)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA / PA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe, in welcher die S+S in einem Diagramm anstreichen sollen, wie viele m2 gebraucht werden, um 1 kg Fleisch oder 1 kg Gemüse zu produzieren:  Die Lösung kann über den Hellraumprojektor ausgestrahlt werden. (fakultativ auch über Beamer so fern einer vorhanden ist)   * **Diese Übung ist eine optimale Überleitung zur anschliessenden Theorie, welche die Wichtigkeit von Fleisch und Milchprodukten durch deren Inhaltstoffe erklärt (Proteine / Kalzium): *Weshalb essen wir Fleisch, wenn es ökologisch sinnvoller wäre nur Gemüse anzubauen und zu verzehren?***   **Doch bevor diese Frage geklärt wird, wechselt man vorerst in die Küche.** | Arbeitsblatt (A5)  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor |
| 10.35 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**   1. Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus  * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*  1. In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kurzbraten  S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Rohkost  S3: Fladenbrot🡪 Hefeteig  S4: Milchglace | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 10.45 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kircherbsen vorbereiten und Getränk zubereiten * S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Quarksosse zubereiten und Gemüse rüsten (Mais / Zwiebeln) * S3: Fladenbrot🡪 Hefeteig zubereiten und aufgehen lassen * S4: Milchglace 🡪 zubereiten und in Eismaschine geben | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.25 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  K / EA /  LG | **Theorie „Fleisch und Milchprodukte“**   1. Die Lehrperson teilt die Arbeitsblätter aus und gibt die Anweisung, dass die S+S in den nächsten 10 Minuten selbstständig und in Ruhe für sich arbeiten (EA). Dazu lösen sie mit Hilfe des TipTopfs die Frage der Aufgabe 1. Mit Hilfe einer HP – Folie kontrolliert man seine Lösungen und ergänzt wenn notwendig weitere Informationen. 2. Die Lehrperson gibt die zweite Anweisung, dass die S+S in den weiteren kommenden 10 Minuten selbstständig und in Ruhe für sich arbeiten (EA). Dazu lösen sie mit Hilfe des TipTopfs die Frage der Aufgabe 2. Mit Hilfe einer HP – Folie kontrolliert man seine Lösungen und ergänzt wenn notwendig weitere Informationen. 3. Gemeinsam (LG) formuliert man eine kurze Zusammenfassung, in welcher jeder S+S eine wichtige Information zu dem Thema Fleisch und Milchprodukte mündlich beiträgt. | AB Theorie  Lösungsblatt Theorie  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor |
| 11.55 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 14:   * Repetition des Arbeitsblattes   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein |
| 12.00 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Kirchererbsenküchlein & Getränk 🡪 Kircherbsen formen und braten * S2: Quarksosse und Gemüse 🡪 Fladenbrot auswallen und Gemüse rüsten * S3: Fladenbrot🡪 Fladenbrot auswallen & backen * S4: Milchglace 🡪 Beerensauce & Hilfsarbeiten bei Schüler 1 * **Schüler 2 und Schüler 4 verrichten im 2. Praxisteil Hilfsarbeiten und arbeiten mit Schüler 1 und 3 gemeinsam an 1 Arbeitsplatz (wegen dem Aufräumen).** * **Falls die Lehrperson wünscht, dass die Schüler doch alleine arbeiten sollen, ist das natürlich absolut durchführbar.** | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.35 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.05 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Kirchererbsenküchlein** | **Schüler 2**  **Quarksosse und Gemüse** | **Schüler 3**  **Fladenbrot** | **Schüler 4**  **Milchglace und Beerensauce**  **( ½ Portion)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Kichererbsen vorbereiten * Getränk zubereiten | * Quarksosse zubereiten * Gemüse rüsten ( ½ Mais, 1 Zwiebeln) | * Fladenbrotteig zubereiten | * Milchglace zubereiten |
| **11.25 Uhr**  **Theorie** | **11.25 Uhr**  **Theorie** | **11.25 Uhr**  **Theorie** | **11.25 Uhr**  **Theorie** |
| * Kirchererbsen zu kleinen Kugeln formen * Kircherbsen braten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * 4 Fladenbrote auswallen und backen   **(Zusammenarbeit mit Schüler 3)**   * Gemüse rüsten ( ½ Kopfsalat) * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Backofen vorheizen * 4 Fladenbrote auswallen und backen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Beerensauce zubereiten * Antischen * Hilfsarbeit bei Schüler 1 * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** |
| **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Milchglace weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

4 Becher Sauerrahm

1l Milch

1 kg nordische Sauermilch

0.5 l Rahm

**Fleisch / Fisch / Eier**

**Früchte / Gemüse / Pilze / Hülsenfrüchte**

600 g Kichererbsen (wenn möglich bereits eingelegt)

3 Bund Peterli

2 Zitronen

1 Knoblauch

2 Dosen Mais

2 Kopfsalate

4 Zwiebeln

300 g tiefgekühlte Beeren

**Verschiedenes**

2 kg Weissmehl (falls nicht an Lager)

80g Hefe

500g Paniermehl

100g Puderzucker

**6. Hauswirtschaftslektion 2013**

Falaffel mit Quarksosse

und Fladenbrot

\*\*\*

Milchglace

mit Beerensauce (TT 328)



Online unter: http://www.bildderfrau.de/diaet-abnehmen/bauch-weg-diaet-d10070.html (28.01.2012)

**Themen**

* Hefeteig
* Fleisch und Milchprodukte
* Proteine und Kalzium

**Lernziele**

* Den Begriff „Fleisch“ / „Milchprodukte“ mündlich definieren und festhalten
* Die Hauptaufgaben von Proteinen sowie Kalzium benennen und schriftlich sichern
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des Kurzbratens, des Hefeteigs und der Rohkost aufzählen und fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fleisch, Fisch, Ei, Tofu und Milchprodukte**

**Aufgabe 1: Fleisch, Fisch, Ei und Tofu 🡪 Proteine, unser Baumaterial**

** TipTopf S. 404**

1. **Lies folgenden Abschnitt durch und streiche die wichtigste Information mit einem Leuchtstift an:**

Fleisch, Fisch, Ei und Milchprodukte liefern uns wichtige Stoffe, um zu überleben. Hauptsächlich nehmen wir durch diese tierischen Nahrungsmittel grosse Mengen an Eiweissen (Proteine) auf.

Online unter: http://www.gschloessl-frischemarkt.de/gschloessl/metzgerei.php (28.01.2013)

1. **Nenne die wichtigsten 4 Aufgaben von Proteinen für unseren Körper:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Wie viel Fleisch pro Woche müssen wir tatsächlich verzehren, um eine ausgewogene Ernährung zu betreiben?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Aufgabe 2: Milchprodukte**

**TipTopf S. 400**

1. **Lies folgenden Abschnitt durch und fülle die fehlenden Wörter ein:**

In dieser Lebensmittelkategorie gehören alle aus Milch gefertigten Produkte, ausser \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. **Begründe den Satz „Milch macht die Knochen stark“**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

****

1. **Welche Nahrungsmittel weisen viel Kalzium auf?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Online unter: http://www.swissmilk.ch/ de/gesund-essen-leben/ernaehrung/essen-alltag/fruehstueck.html (28.01.2013)

**Fleisch, Fisch, Ei, Tofu und Milchprodukte**

**Fleisch, Fisch, Ei und Tofu 🡪 Proteine, unser Baumaterial**

Hauptsächlich durch tierische, aber auch durch pflanzliche Nahrungsmittel nehmen wir grosse Mengen an Eiweiss (Proteine) zu uns. Eiweisse sind die wichtigsten Bausteine für uns Menschen und deshalb lebensnotwenig.

Aufbau: Proteine bauen sich durch verschiedene Verknüpfungen und Verbindungen von Aminosäuren auf. Es gibt insgesamt 20 Aminosäuren, welche zu Molekülen verknüpft werden. 9 Aminosäuren müssen wir durch Nahrung aufnehmen, da unser Körper diese selbst nicht auf- oder umbauen kann.

Online unter: http://www.gschloessl-frischemarkt.de/gschloessl/metzgerei.php (28.01.2013)

**Nenne die wichtigsten 4 Aufgaben von Proteinen für unseren Körper:**

Zu den Aufgaben gehören der Muskelaufbau und die Erneuerung von Körperzellen. Zudem sind sie für den Wachstum und die Aufrechterhaltung aller Lebensfunktionen notwendig.

**Wie viel Fleisch pro Woche müssen wir tatsächlich verzehren, um eine ausgewogene Ernährung zu betreiben?**

Es reicht aus, Fleisch nur 3-4 pro Woche zu sich zu nehmen. Wichtig ist nur: Abwechslung! Versuche Fisch, Eier, Fleisch und Tofu unterschiedlich in deinen Menüwochenplan einzuplanen. Beispielsweise die Kombination Ei (tierisch) und Kartoffeln (pflanzlich) decken eine komplette Eiweisskette ab.

**Milchprodukte**

In dieser Lebensmittelkategorie gehören alle aus Milch gefertigten Produkte, ausser Rahm und Butter.

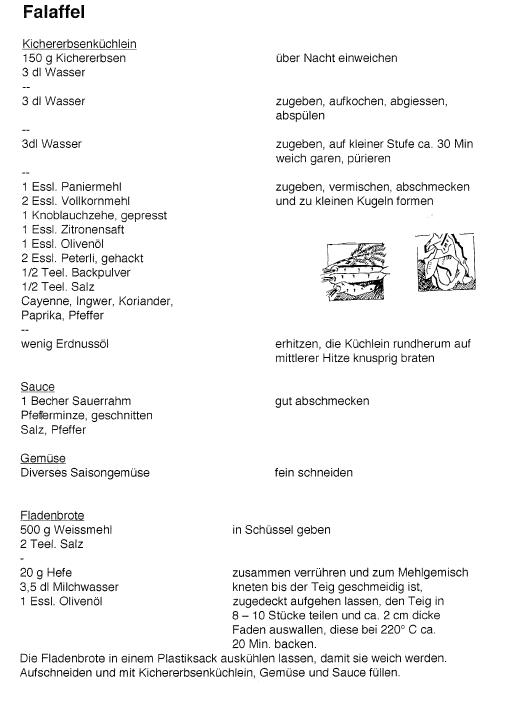
**Milch macht die Knochen stark mit Kalzium**

Milch liefert Kalzium, welches gut für die Bildung unsere Zähne und Knochen ist. Kalzium ist gleichwohl essentiell für den Stoffwechsel und die Blutgerinnung.

**Welche Nahrungsmittel weisen viel Kalzium auf?**

Hartkäse, Milch, Joghurt, Grünkohl, Broccoli, Mandeln, teilweise in Mineralwasser

Online unter: http://www.swissmilk.ch/ de/gesund-essen-leben/ernaehrung/essen-alltag/fruehstueck.html (28.01.2013)



**Präparation 7. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 16 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Die Begriffe „Fette“ und „Öle“ definieren und festhalten

LZ 1.2: Die Aufgabengebiete und den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Öle und Fette

**Menü**:

Gemischter Salat

\*\*\*

Saltimbocca (TT 119)

Risotto (TT 234)

\*\*\*

Panna Cotta (TT 352)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe: Wie viel Fett steckt in den verschiedenen Gerichten?  Die Lehrperson gibt folgende Fertiggerichte vor:   1. in einem Döner 2. in einer Pizza Hawaii (Wagner / 400g) 3. in einer Spaghetti Bolognese (Knorr / 250g) 4. in einer Lasagne (Knorr / 250g) 5. in einem Schoggimuffin (Dunkin` Donuts)   Die S+S schreiben sich die Nummern auf und dahinter die vermutete Menge Fett. Anschliessend werden die Vermutungen mit den Lösungen an der Wandtafel verglichen und diskutiert:  Lösung   1. Döner = + / - 42 Gramm 2. Pizza = + / - 32 Gramm 3. Bolognese = + / - 35 Gramm 4. Lasagne = + / - 18 Gramm 5. Muffin = + / - 26 Gramm | Suddelblatt  Schreibmaterial  Wandtafel |
| 10.35 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**  Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus   * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*   In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:   * S1: Panna Cotta 🡪 Gelatine * S2: Risotto & Getränk🡪 Dünsten * S3: Saltimbocca🡪 Kurzbraten * S4: Gemischter Salat 🡪 Rohkost | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 10.45 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Panna Cotta 🡪 Gelatine * S2: Risotto & Getränk🡪 Getränk * S3: Saltimbocca🡪 Fleisch vorbereiten * S4: Gemischter Salat 🡪 Salatsauce | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 11.05 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  EA  K | **Theorie „Fette und Öle“**   1. Die Lehrperson teilt die Arbeitsblätter aus und gibt die Anweisung, dass die S+S in den nächsten 10 Minuten selbstständig und in Ruhe für sich an dem Lückentext arbeiten (EA). Zur Hilfe dürfen sie auch den TipTopf auf Seite 408 benutzen. 2. Man kontrolliert das AB, indem man es im Klassenverband durchliest. So wird die Thematik repetiert und auch Fragen zusammen geklärt. Gleichwohl steht es der Lehrperson frei, weitere Informationen mit den S+S zu teilen. | AB Theorie  Lösungsblatt Theorie  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor  TipTopf |
| 11.55 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Hausaufgabe für KW 17:   * Repetition des Arbeitsblattes   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!!*** | Hausaufgabenbüchlein |
| 12.00 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (2)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Panna Cotta 🡪 Beerensauce und Antischen * S2: Risotto & Getränk🡪 Risotto * S3: Saltimbocca🡪 Antischen und kurzbraten * S4: Gemischter Salat 🡪 Salat rüsten und auf Tellern anrichten | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Panna Cotta (TT 352) mit Beerensauce (TT 328)**  ***( ½ Portion Beerensauce)*** | **Schüler 2**  **Risotto (TT 234) und Getränk** | **Schüler 3**  **Saltimbocca (TT 119)** | **Schüler 4**  **Gemischter Salat**  **(doppelte Menge)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Panna Cotta zubereiten | * Getränk richten * Risotto Mise en place für Demo | * Fleisch mit Schinken und Salbei vorbereiten | * Salatsauce zubereiten |
| **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** | **10.55 Uhr**  **Demo Panna Cotta** |
| **Experimente** | **Experimente** | **Experimente** | **Experimente** |
| **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** | **12.05 Uhr**  **Demo Risotto** |
| * Antischen * Beerensauce zubereiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Risotto dünsten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Antischen * Saltimbocca kurzbraten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Salat rüsten * Salat **auf 8 Tellern** anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** | **12.40 Uhr Essen** |
| **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.05 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen den Salat weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

2 l Rahm

250 g Reibkäse

**Fleisch / Fisch / Eier**

32 Kalbsplätzli à 30g

16 Rohschinkentranchen

**Früchte / Gemüse / Pilze / Hülsenfrüchte**

600 g tiefgekühlte Beeren

1 Zitrone

4 Zwiebeln

1 Knoblauch

32 Salbeiblätter

2 Kopfsalat

8 Karotten

Vorschlag für einen gemischten Salat

8 Tomaten

4x Radieschenbund

**Verschiedenes**

9 Gelatineblätter

1kg Risotto Reis

* Zutaten für Variationen von Risotto müssen noch hinzugefügt werden.
* Zutaten für einen Salat nach Wahl überprüfen!

**7. Hauswirtschaftslektion 2013**

Gemischter Salat

\*\*\*

Saltimbocca (TT 199)

Risotto (TT 234)

\*\*\*

Panna Cotta (TT 352)



Online unter: http://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/fette-oele/pflanzliche-fette-oele.html (28.01.2013)

**Themen**

* Kurzbraten
* Dünsten
* Gelatine
* Fette und Öle
* Fettsäuren und versteckte Fette

**Lernziele**

* Die Begriffe „Fette“ und „Öle“ definieren und festhalten
* Die Aufgaben und den Tagesbedarf von Fetten und Ölen benennen und schriftlich festhalten
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge der Gelatine, des Kurzbratens und des Dünstens fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Fette und Öle**

**Löse den Lückentext. Verwende dazu die untenstehenden Wörter**

*Pressung Energielieferanten Bausteine*

*tierische oder pflanzliche Fast Food 2 Esslöffel*

*Schmalz Butter Saucen*

*Margarine verarbeitet Rahmprodukte*

**Definition** Fette und Öle sind \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Produkte.

* Tierische Fette (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, Tran) werden direkt aus dem Fettgewebe der Tiere gewonnen
* Pflanzliche Fette werden durch \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ oder Extraktion aus den Pflanzen erworben

**Fettsäuren** Fettsäuren sind die \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ der Fette und Öle.

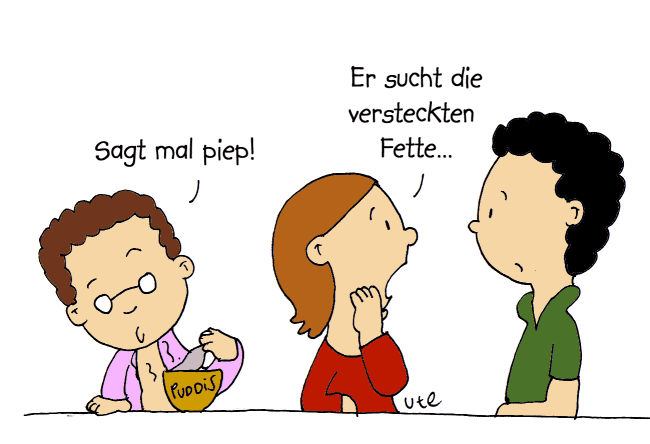
Fettsäuren bestimmen die Konsistenz und die Qualität eines Fettes oder eines Öles.

**Aufgabe** Fette und Öle sind hochkonzentrierte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Tagesbedarf** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ decken den Tagesbedarf bereits ab.

**Versteckte Fette** Bei Fetten die du sehen kannst, ist die Dossierung einfach zu handhaben. Dazu gehören \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ und Pflanzenöle.

Problematisch sind versteckte Fette. Fette die schon so \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_sind, dass du sie nicht mehr sehen und dosieren kannst:



* Fertigprodukte
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Glace
* Knabbereien
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wurstwaren
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Online unter: http://www.toonworks.de/?p=957 (28.01.2013)

**Fette und Öle**

**Definition** Fette und Öle sind **tierische oder pflanzliche** Produkte.

* Tierische Fette (**Schmalz**, Tran) werden direkt aus dem Fettgewebe der Tiere gewonnen
* Pflanzliche Fette werden durch **Pressung** oder Extraktion aus den Pflanzen erworben

**Fettsäuren** Fettsäuren sind die **Bausteine** der Fette und Öle.

Fettsäuren bestimmen die Konsistenz und die Qualität eines Fettes oder eines Öles.

**Aufgabe** Fette und Öle sind hochkonzentrierte **Energielieferanten**. Sie liefern dem Körper Fettsäuren.

**Tagesbedarf** **2 Esslöffel** decken den Tagesbedarf bereits ab.

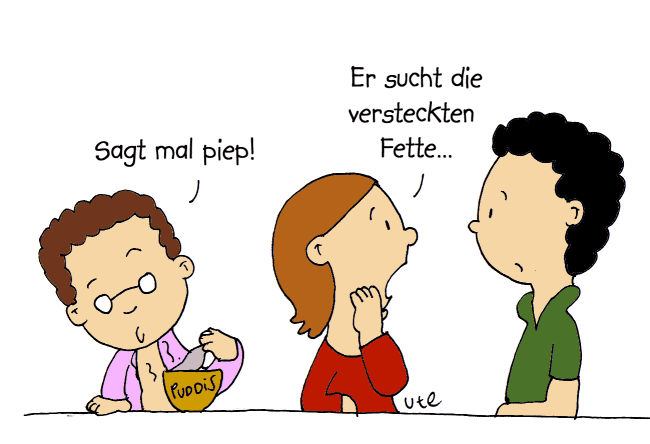
**Versteckte Fette** Bei Fetten die du sehen kannst, ist die Dossierung einfach zu handhaben. Du kannst sie ja selber dosieren. Dazu gehören **Butter**, **Margarine** und Pflanzenöle.

Problematisch sind versteckte Fette. Fette die schon so **verarbeitet** sind, dass du sie nicht mehr sehen und dosieren kannst:

* Fertigprodukte
* **Fast Food**

Gemeine Dickmacher, wenn man zu viel davon isst!

* Glace
* Knabbereien
* **Saucen**
* Wurstwaren
* **Rahmprodukte**



Online unter: http://www.toonworks.de/?p=957 (28.01.2013)

**Präparation 8. Lektion / Unterrichtsreihe klassisch**

Autorin der Masterarbeit: Wanja Waltenspühl Real: ☒Sek: ☒

Datum: KW 17 Zeit: 10.25 – 13.25 Fach: HW

**Lernziele**

LZ 1.1: Definition und den Tagesbedarf von Zucker und Zuckerfallen benennen und niederschreiben

LZ 1.2: Zwischen Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern erklären

LZ 1.3: Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges und der Mayonnaise fehlerfrei ausführen

**Themen**:

Ernährungslehre, Zucker

**Menü**:

Pouletknusperli (TT 145), Dip (TT 105)

und Salatteller

\*\*\*

Rüebli – Muffins (TT 288)

**Didaktische Überlegung:**

- Methodenwahl: *Frontalunterricht, geführte Unterrichtsform*

* Medien: TipTopf, AB, Poster, Wandtafel, Küche und

Küchenutensilien, Lebensmittel aller Art

**Hausaufgaben**

Repetition des Arbeitsblattes

| **t** | **SF**  **LZ Nr.** | **Lektionsgliederung**  **didaktisch-methodische Überlegungen** | **Medien**  **Material** |
| --- | --- | --- | --- |
| 10.25 | **K / EA** | **Begrüssung / Einleitung**  Die Einleitung beginnt mit einer Schätzaufgabe. Wie viel Zucker steckt in folgenden Lebensmitteln:   1. Coca Cola 2. Red Bull 3. Nutella 4. Kellogg`s 5. Ketchup 6. Glace   Die S+S schreiben ihre Schätzungen mit einem Bleistift auf dem Arbeitsblatt „ Zucker einschätzen“. Anschliessend vergleicht man mit der Klasse die Ergebnisse, bevor die Lösungen von der Lehrperson preisgegeben werden. | AB Zucker einschätzen  Schreibmaterial |
| 10.35 | **LZ 1.1**  **LZ 1.2**  EA  K | **Theorie „Süssigkeiten und Zucker“**   1. Die Lehrperson teilt die Arbeitsblätter aus und liest dabei die obersten 2 Abschnitte vor. Diese dienen zur Einleitung auf die kommende Thematik. 2. Anschliessend geht man gemeinsam zu der Aufgabe „Zuckerfalle“. Ein S+S liest den ersten Satz laut vor. Der Lehrperson steht es frei, diesen Satz in einem Lehrvortrag ausführlicher zu ergründen (bezüglich Insulinspiegel etc.). Gemeinsam sucht man mit Hilfe des TipTopfs (Seite 412 / Abschnitt „Stillen Süssigkeiten den Hunger“ 🡪 laut vorlesen / laut vorlesen lassen / jeder S+S liest still) die Lösung zu den Fragestellungen und schreibt die Antworten nieder. 3. In einem Lehrervortrag erläutert die Lehrperson nach ihrem Belieben den Unterschied zwischen Mehrfach und Einfachzuckern.  * Beispielsweise mit einer Kette aus aneinanderhängenden Büroklammern. Wie lange dauert es eine Kette aus 6 Büroklammern (Mehrfachzucker) auseinanderzusetzen? Wie lange dauert es eine Kette aus 2 Büroklammern(Zweifachzucker) auseinanderzusetzen? Aus diesem Zeitvergleich ist ersichtlich, weshalb Mehrfachzucker länger verdaut werden und somit das Hungergefühl länger sättigen. | AB Theorie  Lösungsblatt Theorie  Schreibmaterial  HP – Folie  Hellraumprojektor  TipTopf |
|  |  | 1. Mit Hilfe eines Quiz können die S+S überprüfen, ob sie die Thematik auch wirklich verstanden haben. Das Quiz von Planet Wissen dient somit auch als formative Lernkontrolle. Zudem macht es Spass ein Quiz zu lösen. |  |
| 11.15 | K / LV / LG | **Hausaufgaben geben**  Bevor die Hausaufgaben gegeben werden, wird eine Stichprobe gemacht, wie weit die S+S mit den Tagebüchern sind.   * *Basierend auf den jeweiligen Regeln gibt es einen Strich oder einen Eintrag in das Klassenbüchlein, wenn der S+S die Hausaufgaben nicht ordentlich gemacht hat.*   **Hausaufgabe für KW 18:**   * Tagebuch mitnehmen und nachführen * Fragen aufschreiben, um diese zu klären   ***Anschliessend werden alle Materialien / Arbeitsblätter fachgerecht versorgt!!!*** | Hausaufgabenbüchlein  Tagebuchheft |
| 11.20 | K / LV | **Menüvorstellung / Arbeitsverteilung**  Die Lehrperson gibt das Menü bekannt und teilt das Menüblatt aus   * *Anschliessend wird in die Küche gewechselt.*   In der Küche gibt die Lehrperson die einzelnen Arbeitsschritte bekannt und weist auf allfällige Schwierigkeiten und Demozeiten hin:  S1: Rüeblimuffins 🡪 gerührter Teig  S2: Pouletknusperli  S3: Salatteller & Getränk🡪 Rohkost  S4: Dips 🡪 Mayonnaise | Wandtafel  Arbeitsverteilung – Poster  Küche  TipTopf  Kochmaterialien  Verwendete Lebensmittel |
| 11.30 | **LZ 1.3**  K / LV | **Praxisteil kochen (1)**  Die Arbeitsaufteilung ist mit Hilfe eines Posters an der WT jederzeit veranschaulicht. Es wird zudem darauf hingedeutet, dass ein Mise en place absolut wichtig sei und von der Lehrkraft gefordert wird.  **Arbeitsaufteilung:**   * S1: Rüeblimuffins 🡪 gerührter Teig * S2: Pouletknusperli * S3: Salatteller & Getränk🡪 Rohkost * S4: Dips 🡪 Mayonnaise | Lebensmittel  TipTopf  Küchenutensilien  Küche |
| 12.30 | K | **Gemeinsames Essen** | **Schulzimmer** |
| 13.00 | K  LV | **Aufräumen und Ämtli erledigen**  Die Schüler und die Schülerinnen sollen nach dem Essen die Küche aufräumen und putzen. Damit die Lernenden wissen was sie machen sollen, müssen sie sich am Ämtliplan orientieren. Dies wird im Voraus nochmals von der Lehrkraft betont.  Die Kojen werden anschliessend von der Lehrkraft auf ihre Sauberkeit und Ordnung überprüft. | **Küche**  Ämtliplan  Putzmaterial |
| 13.25 | LG | **Lektionsschluss**  Nachdem die Lehrkraft die einzelnen Kojen der Gruppen kontrolliert hat, werden die Schüler und die Schüler entlassen.  Bei gemeinsamem Schluss, können schnelle Schüler bereits am Tagebuch arbeiten oder das Experimentenblatt „Spielarten des Brotes“ ergänzen. | **Küche** |

**Arbeitsverteilung**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Schüler 1**  **Rüeblimuffins (TT 288)**  ***( ½ Portion)*** | **Schüler 2**  **Pouletknusperli (TT 145)** | **Schüler 3**  **Salatteller und Getränk** | **Schüler 4**  **Tartarendip & Cocktail Dip (TT 105)** |
| * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** | * **Mise en place** |
| * Teig zubereiten | * Poulet schneiden und marinieren | * Getränk | * Mayonnaise zubereiten   **(doppelte Menge)** |
| **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** | **11.45 Uhr**  **Demo Mayonnaise** |
| * 12. 00 Uhr Teig in Förmchen abfüllen und backen * Glasur zubereiten * Muffins warm glasieren * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Antischen * 12.10 Uhr Pouletknusperli backen * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * Salatsauce * Salat rüsten * Salat auf 4 Tellern anrichten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen | * ½ der Mayonnaise zu Tartarensauce verarbeiten * ½ der Mayonnaise zu Cocktailsauce verarbeiten * Arbeitsplatz reinigen / Geschirr spülen |
| **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** | **12.30 Uhr Essen** |
| **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** | **13.00 Uhr**  **Aufräumen und Ämtli** |
| **Für alle gilt:**  **Rezepte genau studieren und ausführen**  **Küche aufräumen, putzen, abwaschen** | | | |

* Die beiden 3er Gruppe lassen die Dips weg.

**Einkaufsliste:**

**Milchprodukte**

**Fleisch / Fisch / Eier**

12 Eier

2 Eier hartgekocht

1.6 kg Pouletfleisch

500 g Butter

**Früchte / Gemüse / Pilze**

1l Orangensaft

2 Zitrone

250 g Karotten

2 Zwiebeln

2 Tomaten

1 Dose Cornichons

**Vorschlag für den Salatteller:**

**4 Spinatsalat**

**8 Karotten**

**8 Tomate**

**2x Mais**

**2x Sellerie**

**Verschiedenes**

1kg Zucker (wenn nicht auf Lager)

0.5 kg Puderzucker (wenn nicht auf Lager)

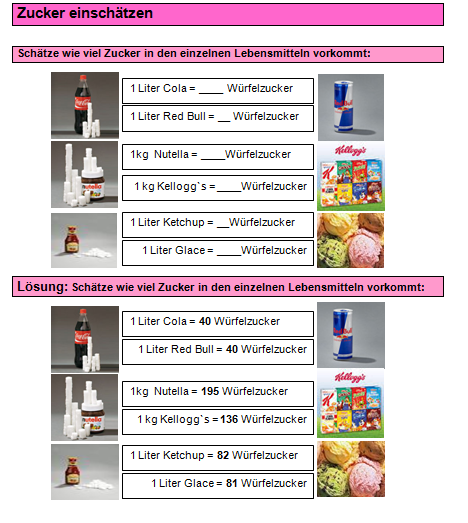
300 g gemahlene Nüsse

200 g Cornflakes

1 Flasche Ketchup

Einige Marzipanrüebli, wenn erwünscht!

* Zutaten für einen Salat nach Wahl überprüfen!



|  |  |
| --- | --- |
| Bilder | Aufgerufen am 28.01.2013 / Online unter: |
|  |  |
| Cola | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Nutella | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Ketchup | http://www.t-online.de/lifestyle/gesundheit/ernaehrung/id\_12915568/sid\_40813904/si\_10/zucker-so-viel-zucker-enthalten-lebensmittel-wirklich.html |
| Red Bull | http://de.sott.net/article/1507-Volksdroge-So-viel-Zucker-steckt-in-Lebensmitteln |
| Kellogg`s | discounto.de/Angebot/Kellogs-Variety-Classic-474084/#.UiBjDD9YW2k |
| Glace | http://www.srf.ch/sendungen/stil-tipp/welcher-glace-typ-bist-du |

**8. Hauswirtschaftslektion 2013**

Pouletknusperli (TT 145), Dip (TT 105)

und Salatteller

\*\*\*

Rüeblimuffins (TT 288)

Online unter: http://fremdewelt.wordpress.com/tag/zitat/ (28.01.2013)

**Themen**

* Gerührter Teig
* Mayonnaise
* Zucker

**Lernziele**

* Definition und den Tagesbedarf von Zucker und Zuckerfallen benennen und erklären
* Zwischen Unterschied von Mehrfachzuckern und Einfachzuckern benennen
* Die grundlegenden Zubereitungsvorgänge des gerührten Teiges, der Mayonnaise und der Rohkost fehlerfrei ausführen

**Was habe ich heute gelernt? Was habe ich heute in der Küche gelernt? Wie bereite ich gewisse Nahrungsmittel zu?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Süssigkeiten und Zucker**

Seit Generationen ist Zucker und Süsses sehr beliebt bei Jung und Alt.

Obwohl es verlockend ist, sich ausschliesslich mit Guetzli, Kuchen, Schleckereien, Glace und Softdrinks zu ernähren, sollten diese Produkte nur sehr massvoll genossen werden. Aus diesem Grund sind sie auch zuoberst in der Pyramide abgebildet!

**Die Zuckerfalle**

Zucker liefert uns nur kurzfristig Energie. Schon nach geringer Zeit drückt erneut das Hungergefühl.

Wann sollten wir Süsses essen?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Was sollte ich anstelle von Süssem essen, wenn ich mal einen kleines „Hüngerli“ zwischendurch habe?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Was ist der Unterschied von Kohlenhydraten in der Kartoffel und dem Zucker in dem Guetzli?**

Es gibt verschiedene Zucker, dass heisst die Zuckerbausteine werden nicht immer gleich zusammengesetzt.

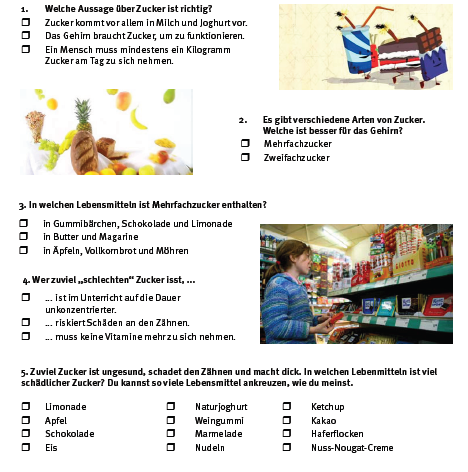
**Unterschied**:

**Guetzli (Süssigkeiten)** enthalten Einfach- und Zweifachzucker. Im Dünndarm kann unser Körper diesen Zucker \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ verdauen. Aus diesem Grund wird das Hungergefühl nicht lange befriedigt.

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB5\_Zucker\_verdauen.pdf (28.01.2013)

**Vollkornprodukte / Obst und Kartoffeln** enthalten Mehrfachzucker. Diese langen Zuckermoleküle müssen zuerst in Einfachzucker zerlegt werden, bevor verdaut werden können. Dies hat eine längere Verdauungszeit und liefert schlussendlich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Energie.

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB5\_Zucker\_verdauen.pdf (28.01.2013)

**Quiz über Zucker (von Planet Wissen)**

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB4\_Zucker-Quiz.pdf (10.08.2012)

**Süssigkeiten und Zucker**

Seit Generationen ist Zucker und Süsses sehr beliebt bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Obwohl es verlockend ist, sich ausschliesslich mit Guetzli, Kuchen, Schleckereien, Glace und Softdrinks zu ernähren, sollten diese Produkte nur sehr massvoll genossen werden. Aus diesem Grund sind sie auch zuoberst in der Pyramide abgebildet!

**Die Zuckerfalle**

Zucker liefert uns nur kurzfristig Energie. Schon nach geringer Zeit drückt erneut das Hungergefühl.

**Wann sollten wir denn Süsses essen und wie viel?**

*Am besten konsumiert man Süsses nach einer grossen Mahlzeit, wie dem Mittagessen.*

**Was sollte ich anstelle von Süssem essen, wenn ich mal einen kleines „Hüngerli“ zwischendurch habe?**

Am besten isst man was Sättigendes, wie eine Scheibe Brot, Käse, Joghurt, Früchte / Dörrfrüchte oder Gemüsesticks.

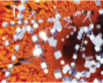
**Was ist der Unterschied von Zucker in der Kartoffel (Kohlenhydrate) und dem Zucker in dem Guetzli?**

Wie es verschiedene paar Schuhe gibt, gibt es auch verschiedene Zucker. Diese Zuckerbausteine unterscheiden sich

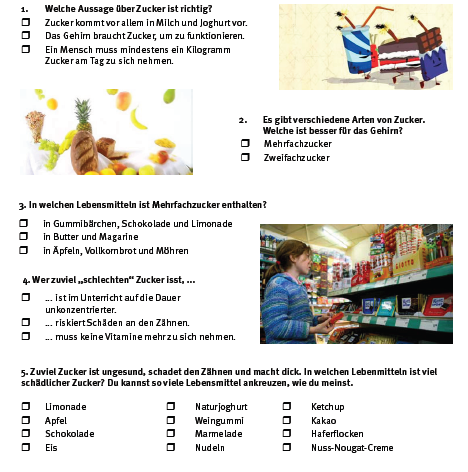
**Unterschied**:

**Guetzli (Süssigkeiten)** enthalten Einfach- und Zweifachzucker. Im Dünndarm können *Enzyme* diesen Zucker sehr schnell aufspalten und verdauen. Aus diesem Grund wird das Hungergefühl nicht lange befriedigt.

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB5\_Zucker\_verdauen.pdf (28.01.2013)

**Vollkornprodukte / Obst und Kartoffeln** enthalten Mehrfachzucker. Diese langen Zuckermoleküle müssen zuerst in Einfachzucker zerlegt werden, bevor sie im Dünndarm mithilfe der Enzyme verdaut werden können. Dies hat eine längere Verdauungszeit und liefert schlussendlich längerfristig Energie.

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB5\_Zucker\_verdauen.pdf (28.01.2013)

**Quiz über Zucker (von Planet Schule)**

Online unter: http://www.planet-schule.de/fileadmin/dam\_media/wdr/abenteuer\_ernaehrung/pdf/AB4\_Zucker-Quiz.pdf (10.08.2012)