

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	7 - 8
1 Keine Unfälle in der Schulküche <i>- Die kleine Abfrage zu Unfällen in der Schulküche</i>	9 - 12
2 Daran halte ich mich – Arbeitsregeln in der Schulküche <i>- Die kleine Abfrage zu den Arbeitsregeln in der Schulküche</i>	13 - 15
3 Hygiene in der Schulküche <i>- Die kleine Abfrage zur Hygiene in der Schulküche</i>	16 - 19
4 Energiespartipps für den Haushalt <i>- Die kleine Abfrage zu Energie-Spartipps in der Schulküche</i>	20 - 23
5 Das Spülen mit der Hand <i>- Die kleine Abfrage zum Spülen mit der Hand</i>	24 - 27
6 Nährstoffschonende Zubereitung <i>- Die kleine Abfrage zur nährstoffschonenden Zubereitung</i>	28 - 30
7 Maße und Gewichte, Maßeinheiten von Flüssigkeiten	31 - 32
8 Das Mini-Lexikon der küchentechnischen Begriffe	33 - 35

9 Die Rezepte

1. Suppen 36 - 41

- Zucchini-Cremesuppe
- Broccoli-Cremesuppe
- Tomatensuppe
- Kürbiscremesuppe
- Champignoncremesuppe
- Minestrone (italienische Gemüsesuppe)

2. Soßen 42 - 45

- Helle Grundtunke (-soße)
- Tomatentunke (-soße)
- Kaperntunke (-soße)
- Käsetunke (-soße)
- Senftunke (-soße)
- Kräutertunke (-soße)
- Zwiebeltunke (-soße)
- Currytunke (-soße)
- Béchameltunke (-soße)

3. Eierspeisen 46 - 49

- Rührei (Grundrezept)
- Gekochte Eier
- Delikatess-Eiersalat
- Verlorene oder pochierte Eier
- Eierpfannkuchen (Grundrezept)

4. Rohkostsalate 50 - 55

- Kopfsalat
- Weißkohlsalat
- Möhrensalat
- Bohnen-Mais-Salat
- Porreesalat
- Gurkensalat
- Tomatensalat
- Griechischer Bauernsalat

5. Eintöpfe und Gemüse 56 - 62

- Garen von Tiefkühlgemüse
- Gemüse (gedämpft)
- Gemüse (gedünstet)
- Gemüse (gekocht)
- Schinken-Gemüse-Auflauf
- Nudleintopf
- Möhreintopf

6. Kartoffelgerichte

63 - 73

- Pellkartoffeln (Grundrezept)
- Salzkartoffeln (Grundrezept)
- Pikante Quarkmischungen zu Pellkartoffeln oder Brot
- Kartoffelpüree (Grundrezept)
- Bunter Kartoffelsalat
- Kartoffelsalat (Süddeutsche Art)
- Die 3 Kartoffeltypen
- Kartoffelsalat mit Mayonnaise
- Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln
- Bratkartoffeln aus gekochten Kartoffeln
- Kartoffelgratin
- Kartoffelpuffer (Reibekuchen)

7. Reis und Nudeln

74 - 80

- Reis garen (Grundrezepte)
 - Wasserreis
 - Quellreis
 - Risotto
- Reissalat mit Thunfisch
- Bunter Reissalat
- Milchreis
- Reis-Hackfleisch-Pfanne
- Curryreis mit Früchten

8. Fleischgerichte

81 - 89

- Hackfleischteig (Grundrezept)
- Gebratene Hackfleischklößchen in Currytunke
- Fleischscheiben natur gebraten
- Schnitzel paniert und gebraten
- Chinesische Fleisch-Gemüsepfanne
- Fruchthühnchen-Nudel-Pfanne
- Chili con Carne
- Mailänder Nudelpfanne
- Hühnchenpfanne Mexiko

9. Fischgerichte

90 - 93

- Fischfilet gebraten
- Fischfilet „Helgoland“ – gedünstet
- Französischer Zwiebfisch
- Seemanns-Spießchen (gegrillt)

10. Süßspeisen 94 - 98

- Buttermilchgelee (Gelatineverarbeitung)
- Fruchtgelee
- Mokka-Gelee mit Sahne
- Obstsalat
- Quarkspeise
- Quark-Vanillecreme
- Schwarzwaldbecher

11. Backwerk 98 - 119

- Amerikaner (Rührteig)
- Rührteig (Grundrezept)
- Feine Apfeltorte (Rührteig)
- Mürbeteig (Grundrezept)
- Süße Maultaschen (Mürbeteig)
- Obsttorte (Mürbeteig)
- Quark-Ölteig – süß (Grundrezept)
- Quark-Ölteig – salzig
- Streuselkuchen (Quarkölteig süß)
- Schlemmerhappen (Quark-Öl-Teig)
- Biskuitteig (Grundrezept) für eine Biskuitrolle
- Biskuitboden (Grundrezept)
- Brandteig / Windbeutel (Grundrezept)
- Spritzkuchen – frittiert (Brandteig)
- Hefeteig – süß (Grundrezept)
- Beläge für Hefebleckkuchen
- Hefeteig – salzig (Zwiebelkuchen)
- Saure-Sahne-Kringel
- Spritzgebäck
- Kernige Hafermakronen
- Schokoladen-Hupferl

10 Blankoformular zur kreativen Verwendung 120

11 Die Lösungen 121 - 122

Vorwort

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

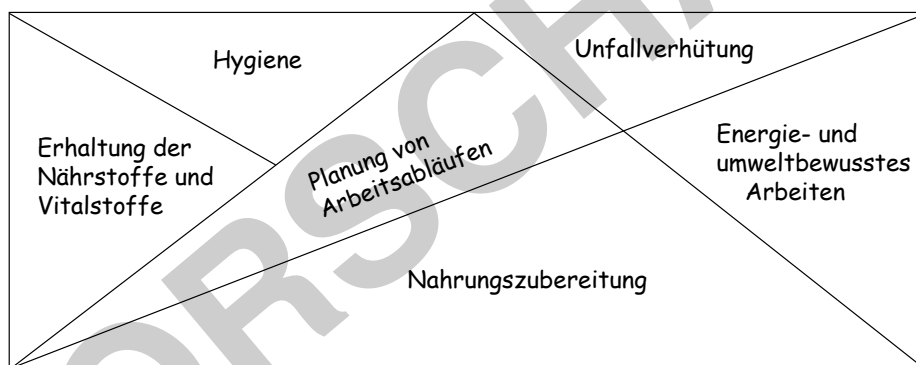
Der Hauswirtschaftsunterricht bietet eine Fülle von Möglichkeiten, Schüler* auf ihr späteres Berufsleben vorzubereiten.

Dazu gehören ...

- ... das Arbeiten nach Arbeitsanleitungen oder Arbeitsanweisungen, ...
- ... die Unfallverhütung zu beachten ...
- ... und im Team zu arbeiten.
- Ferner lernen sie den Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber zu halten und selbstständig Aufgaben zu erledigen.

Damit lernen Ihre Schüler gleichzeitig Voraussetzungen, einen eigenen Haushalt zu organisieren.

Diese Kopiervorlagen sollen helfen, den Unterricht effektiv zu gestalten und den SchülerInnen so bald wie möglich ein selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen. Die hier vorgelegte Kopiervorlagensammlung unterscheidet sich erheblich von üblichen Rezeptsammlungen. Ihre Schüler lernen vernetztes Denken rund um die Nahrungszubereitung.



Damit wird der Stellenwert des Unterrichts deutlich: Alle Aspekte bereiten auf das Leben im privaten Haushalt, in der natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt und im Betrieb vor.

Zur Arbeit mit den Kopiervorlagen

Diese Kopiervorlagen bestehen aus Arbeitsanweisungen (Rezepten) und Infoblättern.

- Sie können im Unterricht durch eigene Anmerkungen ergänzt werden. Die Rezepte werden Sie vielleicht je nach landschaftlicher Geschmacksprägung durch Hinzufügen oder Weglassen von Zutaten verändern.
- Die Arbeits- und Infoblätter (Energiesparen, Hygiene usw. beziehen sich überwiegend auf den Bereich der Schulküche.
- Damit erst kein fehlerhaftes Verhalten gelernt wird, empfiehlt es sich, genaue Arbeitsanweisungen zu erteilen.
- Dazu gehört auch, das erwünschte Verhalten zu demonstrieren. So wird Misserfolg vermieden und Erfolg ermöglicht.

Besonders in Schulküchen lauern viele Unfallgefahren. Deshalb ist es wichtig, einiges zu berücksichtigen, um sich und seine Mitschüler vor Gefahren zu schützen.

Schutz vor Stürzen

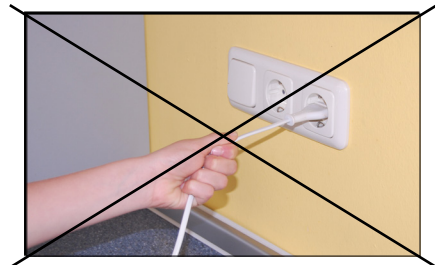
- Achte auf rutschfestes Schuhwerk.
- Hebe Abfälle oder Scherben sofort vom Boden auf.
- Wische Fette und Flüssigkeiten sofort auf.
- Die Schulküche ist kein Ort für Streit und Rangelien.
- Stolperfallen wie herunterhängende Anschlusskabel werden sofort entfernt.
- Eimer oder Sitzhocker lassen wir nicht am Arbeitsplatz herumstehen.
- Wir benutzen bei Bedarf nur geeignete Haushaltsleitern.



Schutz vor Schnittwunden und Verletzungen durch Geräte



- Scharfe und spitze Geräte lassen wir nicht achtlos im Spülwasser liegen.
- Beim Öffnen von Dosen achten wir auf die scharfen Ränder.
- Schadhafte Geschirr und Gläser benutzen wir nicht mehr.
- Wenn wir Zerkleinerungsmaschinen verwenden, benutzen wir den Resthalter.
- Unseren Schmuck legen wir vorsichtshalber ab.
- Wir binden unsere Haare zusammen: Lange und herunterhängende Haare können allzu schnell in rotierende Geräte gelangen.
- Elektrische Geräte (z.B. das Handrührgerät) bedienen wir nach Vorschrift.
- Die Stecker der Zuleitungen ziehen wir nie am Kabel aus der Steckdose, sondern direkt am Stecker.
- Bevor wir elektrische Geräte reinigen, ziehen wir den Stecker aus der Steckdose.



1 Keine Unfälle in der Schulküche

- Geräte mit schadhaften Anschlusskabeln benutzen wir erst gar nicht.
- Mit nassen Händen bedienen wir kein elektrisches Gerät.

Schutz vor Verbrennungen und Verbrühungen



- Nach dem Gebrauch schalten wir die Herdplatte(n) aus.
- Ist auch wirklich die richtige Herdplatte ausgeschaltet?
- Heiße Töpfe und Pfannengriffe fassen wir mit dem Topflappen an.
- Besonders vorsichtig sind wir beim Umgang mit siedenden Flüssigkeiten: Wir bewegen uns langsam und achten darauf, niemanden anzustoßen.

- Heißes Fett kann sich entzünden. Dann darf niemals mit Wasser gelöscht werden. Besser ist es, den Deckel aufzulegen und den Topf oder die Pfanne von der heißen Herdplatte zu ziehen.
- Bevor Lebensmittel in heißes Fett gegeben werden, müssen wir sie erst gut abtrocknen. Sonst besteht die Gefahr, dass heißes Fett spritzt.
- Heiße Pfannen und Töpfe dürfen wir nie unter kaltem Wasser abschrecken. Sonst besteht auch hier Spritzgefahr!



- Unsere Füße schützen wir vor herabfließenden heißen Flüssigkeiten oder fallenden Gegenständen durch feste Schuhe.



Chinesische Fleisch-Gemüsepfanne

Das brauche ich:

400 g Schweine-
oder Putenschnitzel

½ Kohl (ca. 500 g) Weißkohl

1 rote Paprikaschote

1 kleine Stange Porree (Lauch)

4 EL Öl

⅛ l klare Brühe (Instant)

1 Glas Sojabohnenkeime

5 EL Sojasoße
Salz, Pfeffer (weiß gemahlen)

Als Beigabe eignet sich
körnig gekochter Reis.

Das muss ich tun:

in dünne Streifen schneiden.

äußere welke Blätter und den Strunk
entfernen. Dann den Kohlkopf in Würfel
schneiden.

putzen, waschen und in Streifen
schneiden.

putzen, waschen und in Ringe
schneiden.

in einer großen Pfanne erhitzen. Die
Fleischstreifen von allen Seiten gut an-
braten und dann aus der Pfanne nehmen.

Weißkohlwürfel in die Pfanne geben.

zufügen und ca. 15 min zugedeckt bei
schwacher Hitze dünsten.

abtropfen lassen. Mit dem vorbereiteten
Gemüse und den gebratenen Fleisch-
streifen zufügen und alles 5-10 min
gardünsten.

zugeben, abschmecken und heiß
servieren.



zur Vollversion

Fruchtige Hähnchen-Nudel-Pfanne

Das brauche ich:

1½ l Wasser
1 TL Salz
250 g Hörnchennudeln

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

4 Karotten

4 EL Öl zum Braten

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

Salz, Pfeffer
1 TL Currypulver

1 Becher Creme fraiche (150 g)

4 Pfirsichhälften aus der Dose

Das muss ich tun:

zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben, ab und zu umrühren und die Nudeln gar kochen.

Anschließend in einen Durchschlag geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

in Streifen schneiden.

putzen, waschen und in Stücke schneiden.

abpellen.

putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

in einer großen Pfanne erhitzen. Dann die Hähnchenbruststreifen unter Wenden anbraten.

Kleingeschnittenes Gemüse und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben und mit andünsten.

zugießen und kurz (etwa 10 Minuten) zugedeckt garen lassen.

zum Abschmecken.

einrühren.

gut abgetropft in Würfel schneiden und mit den gegarten Nudeln untermischen. Eventuell noch etwas nachwürzen und dann servieren.

Biskuitteig (*Grundrezept*) für eine Biskuitrolle



Das brauche ich:

4 Eier (aufgeschlagen)
4 EL warmes Wasser
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillinzucker
1 Prise Salz

75 g Mehl
75 g Speisestärke
1 TL Backpulver

Das muss ich tun:

in eine Rührschüssel geben und so lange schlagen, bis eine schaumige, cremige Masse entstanden ist.

mischen und über die Eimasse sieben. Dann mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben – nicht rühren!

So geht es weiter:

- Streiche den Teig auf ein gefettetes Backblech, das du mit Backpapier oder mit Butterbrot Papier ausgelegt hast.
- Heize den Backofen vor.
- Nun backst du den Biskuitteig bei 200-225 °C auf der mittleren Schiene 10-12 min lang.

Nach dem Backen:

- stürzt du den Biskuitteig sofort auf ein mit Zucker bestreutes sauberes Geschirrtuch.
- Dann bestreichst du das Papier mit kaltem Wasser und ziehst es vorsichtig ab.
- Nun rollst du den Biskuitteig mit dem Geschirrtuch von der schmaleren Seite her auf.
- Lege ihn dann zum Auskühlen auf einen Rost.



Tipp:

Die Biskuitrolle wird nach dem Auskühlen wieder auseinandergerollt. Dann kannst du sie beliebig mit geschlagener Sahne, mit Früchten, Marmelade oder Cremes füllen. Mit der Füllung wird sie wieder zusammengerollt.