

# Inhalt



<b>Inhalt</b>		<b>3</b>
<b>Vorwort</b>		<b>4</b>
<b>Kap. I:</b>	<b>Das gesunde Pausenbrot</b>	<b>5 - 7</b>
<b>Kap. II:</b>	<b>Tischsitten</b>	<b>8 - 9</b>
<b>Kap. III:</b>	<b>Man ist, was man isst!</b>	<b>10 - 11</b>
<b>Kap. IV:</b>	<b>Die verschiedenen Esstypen</b>	<b>12 - 14</b>
<b>Kap. V:</b>	<b>Küchenlatein - Ich versteh ja nix!</b>	<b>15 - 17</b>
<b>Kap. VI:</b>	<b>Hygiene beim Kochen in der Schulküche</b>	<b>18 - 21</b>
<b>Kap. VII:</b>	<b>Was sagt die DGE zur idealen Ernährung</b>	<b>22 - 24</b>
<b>Kap. VIII:</b>	<b>Wer braucht mehr Energie?</b>	<b>25 - 26</b>
<b>Kap. IX:</b>	<b>Unsere Lebensmittel und ihre Nährstoffe</b>	<b>27 - 28</b>
<b>Kap. X:</b>	<b>Mehr oder weniger?</b>	<b>29</b>
<b>Kap. XI:</b>	<b>Andere Länder anderes Essen - Rezepte</b>	<b>30 - 47</b>
<b>Kap. XII:</b>	<b>Berufe zur Ernährung</b>	<b>48 - 49</b>
<b>Kap. XIII:</b>	<b>Nahrung und Sinne</b>	<b>50 - 52</b>
<b>Kap. XIV:</b>	<b>Wie schreibt man das richtig?</b>	<b>53</b>
<b>Kap. XV:</b>	<b>Gewichte über Gewichte</b>	<b>54 - 55</b>
<b>Kap. XVI:</b>	<b>Versuche zur Ernährung</b>	<b>56 - 57</b>
<b>Kap. XVII:</b>	<b>Lösungen</b>	<b>58 - 62</b>



# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Hauswirtschaftsunterricht sollte schon früh beginnen. Es ist wichtig die Schülerinnen und Schüler schon sehr früh an Arbeitsanleitungen und Rezepte zu gewöhnen, da sie später in ihrem Beruf auch oftmals schriftliche Anweisungen erhalten, die sie ausführen müssen.

Ferner sollten die Schülerinnen und Schüler vermehrt an die Teamarbeit herangeführt werden, da es im späteren Berufsleben immer sein kann, dass sie im Team arbeiten müssen.

Es ist ferner wichtig, den Arbeitsplatz immer aufzuräumen und aus hygienischen Gründen stets sauber zu halten. Auch später im Berufsleben müssen die Schüler ihren Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber halten und es ist nie zu früh, dies zu lernen!

Die Rezepte aus anderen Ländern sind immer mengenmäßig für 4 Personen ausgelegt. Die Arbeitblätter zu den einzelnen Themen haben meist einen Infoteil und einen Abfrageteil.

Manche Aufgaben eignen sich zum Lernen an der Lerntheke. Der Lehrer muss hier nur Begleiter sein. Es bleibt aber den Lehrerinnen und Lehrern überlassen, welche Aufgaben für ihre Schüler geeignet sind, im Rahmen von Lernstationen präsentiert zu werden.

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz dieser Kopiervorlagen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Hans-Peter Pauly**

Bedeutung der Symbole:



**Einzelarbeit**



**Partnerarbeit**



**Arbeiten in  
kleinen Gruppen**



**Arbeiten mit der**

# I. Das gesunde Pausenbrot



Mit dem Pausenbrot fängt alles an. Viele Menschen kommen ohne Frühstück in Kindergarten, Schule oder zur Arbeit. Und das ist eigentlich nicht gesund. Die Kinder in Schule und Kindergarten sollten fit und aufnahmefähig sein. Dabei spielt ein richtiges Frühstück eine große Rolle. Denn ohne das passende Frühstück sind Körper und Geist nicht richtig leistungsfähig.

Wichtig sind eine große Vielfalt und eine Ausgewogenheit in der Ernährung. Gute Energielieferanten sind Vollkornbrot, Quark, Käse oder Rohkost. Diese Lebensmittel liefern genug Energie für die Anforderungen von Sport und Spiel, weil sie genug Nährstoffe liefern.

Ebenso wichtig wie ein gutes und gesundes Frühstück ist, dass der Körper den Tag über mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Während des Tages, egal ob im Unterricht oder in den Pausen, sollte immer ausreichend zu trinken vorhanden sein. Ungesüßter Tee oder Wasser sollten stets zur Verfügung stehen, damit es durch Flüssigkeitsmangel nicht zu einem Leistungsabfall oder Müdigkeit kommt.

**Die Nahrungspyramide sagt uns, wie viel wir von den einzelnen Lebensmitteln essen sollten:**

## Oberste Ebene:

Mit allem wie z.B. Zucker, Butter, Margarine und Süßes sollte immer sehr sparsam umgegangen werden. Beim gesunden Frühstück sollten sie am besten gar nicht verwendet werden.

## 4. Ebene:

Aus diesem Fach gibt es für ein gesundes Frühstück Milch, Milchprodukte, Fisch, Wurst und Eier. Man sollte hier nicht zu reichlich zulangen und immer auf den Fettgehalt achten.

## 3. Ebene:

Die Getreideprodukte jeglicher Art (am besten Vollkorn) sind für unser Schulfrühstück wichtig. Hier darf man sich nach Appetit bedienen.

## 2. Ebene:

Salate, Grünzeug, Tomaten, Apfel, Beeren, Gemüse können reichlich und nach Herzenslust gegessen werden.

## Unterste Ebene:

Die Basis der Pyramide enthält Wasser, Tees und Fruchtsäfte. Diese können unbedenklich genossen werden. (Achtung Smoothies gehören nicht hierher.)







## ENGLAND

### Cauliflower Cheese

#### Handwerkszeug:



#### Das benötigst du:

- 1 großer Blumenkohl
- 50 g Mehl
- 450 ml Milch
- 2 Eigelb
- 1 TL Senf
- Worcestershiresauce
- 250 g Cheddarkäse, gerieben
- 100 g Emmentaler, gerieben
- Muskat
- Fett für Form

#### Das musst du machen:

1. Den Blumenkohl in Salzwasser bissfest kochen, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.
2. In einem Topf die Butter zerlassen und das Mehl einrühren. Vorsichtig mit einem Schneebesen die Milch dazu, heiß werden lassen, dann den Käse dazu. Wenn der Käse geschmolzen ist mit Senf, Muskat und Worcestershiresauce würzen.
3. Soße über den Blumenkohl gießen und im Backofen bei ca. 180 Grad backen, bis es schön goldbraun ist.
4. Dazu passen gebackene Kartoffeln



## XIII. Nahrung und Sinne



### Die Zunge

Über die Zunge können wir die vier Geschmacksrichtungen süß, sauer, bitter und salzig erkennen. Mit unseren Geschmacksknospen können wir aber auch „Zwischentöne“ wahrnehmen. Wir unterscheiden z.B. süß - bitter oder süß - sauer. Ist die Ernährung zu einseitig, entgehen demjenigen, der sich so ernährt, viele Geschmackserlebnisse. Heute essen wir meist zuviel Zucker und Salz. Dies macht uns unempfindlicher für die Wahrnehmung von süß und salzig. Wir brauchen immer größere Mengen von Salz und Zucker um diese überhaupt zu schmecken. Durch salz- und zuckerarme Kost und die Verwendung von frischen Lebensmitteln können wir wieder „auf den Geschmack kommen“ d.h. unsere Geschmacksknospen wieder sensibilisieren.

In unseren Kinderjahren haben wir etwa 10 000 Geschmacksknospen überall auf der Zunge verteilt. Im Alter haben wir nur noch 4 000.

### Die Hände und der Mund

Der Tastsinn ist ebenfalls wichtig für die Bewertung eines Lebensmittels. In unserem Fall wären dies die Hände und in weiterem Sinne der Mund. Mit unseren Händen erhalten wir viele Informationen über das Lebensmittel, das wir vor uns haben. Wir können etwas über die Form, die Oberfläche oder den Reifegrad sagen. Im Mund tasten wir mit der Zunge und der Mundschleimhaut. Wir können Aussagen über die Beschaffenheit eines Lebensmittels machen. Auch wie heiß oder kalt ein Lebensmittel ist, erfahren wir vom Tastsinn.

### Das Ohr

Auch das Ohr ist am Essen beteiligt. Bleiben beim Essen bestimmte Geräusche weg, die von uns erwartet werden, hat dies eine Minderung des Genusses zur Folge. Wenn wir Chips oder Flips essen erwarten wir ein krachendes Geräusch, wenn wir in einen Keks beißen haben wir ebenfalls feste Vorstellungen wie sich das anhören muss. Der Biss in ein frisches Brötchen sollte ebenfalls ein bekanntes Geräusch hervorrufen, dass wir unter frischem Brötchen abgespeichert haben.



### Die Sinne

Alle fünf Sinne sind also beim Essen und Trinken angesprochen. Erst das Zusammenwirken dieser Sinne ermöglicht es, ein Lebensmittel zu beurteilen. Diese Sinne sind natürlich bei jedem Individuum durch Erfahrungen, Erinnerungen und Emotionen anders beeinflusst. Für die Geschmacksbildung in frühen Jahren sollte eine gesunde Vielfalt von natürlichen Lebensmitteln zur Verfügung stehen. Man sollte schon früh erfahren, welche Festigkeit, welches Aussehen und welchen Geschmack ein Lebensmittel hat. Nur so kann es zu einer vollen Entfaltung der Sinne kommen und letztendlich zum Genuss am Essen.

## XVI. Wie schreibt man das richtig?



Bei den Lebensmitteln herrscht oft ein großes Durcheinander, wie etwas in korrektem Deutsch geschrieben wird. Wir räumen damit auf!



**Aufgabe 1:** *Markiere nur die richtig geschriebenen Wörter farbig. Trage die darunter stehenden Buchstaben auf die unten stehenden Linien ein. Du erhältst ein Lösungswort.*

a)	Mayonnaise	Mayonäse	Majonäse	Maionäse
	I	N	M	S
b)	Porrä	Porree	Poree	Porrei
	A	I	M	B
c)	Konfitüre	Kofiturre	Konfittüre	Kofitüre
	N	S	A	J
d)	Weizenschrott	Weisenschrot	Weizenschrot	Weizenschrod
	D	F	E	L
e)	Himbeersaft	Himberrsaft	Himbersaft	Himbeersaft
	O	G	A	R
f)	Spaggettisoße	Spaghettisoße	Spagetisoße	Spaghettisosse
	L	A	E	S
g)	Erdbeerparfait	Erdberparfait	Erdbeerpafait	Erdberparfeit
	L	G	Z	K
h)	Kolraapi	Kohlrapi	Kolrabi	Kohlrabi
	P	D	A	W
i)	Schocolade	Schokolade	Schokolade	Schocolate
	I	A	G	B
j)	Boullionwürfel	Bouillionwürfel	Bouillonwürfel	Bouilonwürfel
	N	G	S	U
k)	Magerquark	Magaquark	Magaquak	Magerqark
	S	U	N	A
l)	Vaniliemilch	Wanillemilch	Vannillemilch	Vanillemilch
	D	S	T	E
m)	Paniermehl	Panirmehl	Baniermehl	Paniermel
	R	T	K	S

**Lösungswort:** \_\_\_\_\_