

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorüberlegungen</b> .....	<b>5</b>
1. Aufbau des Buches .....	5
2. Einsatz im Unterricht – Zeitpunkt des Einsatzes .....	5
3. Einsatz im Unterricht – Tipps und Überlegungen .....	6
4. Fächerübergreifende Kompetenzschulung .....	7
<b>Lerninhalte in den Jahrgangsstufen 8–10</b> .....	<b>8</b>
<b>Zusammen leben und arbeiten</b> .....	<b>10</b>
Mögliche Kompetenzen .....	10
Kompetenzorientierte Arbeitsblätter .....	11
Lösungsvorschläge .....	14
<b>Hygiene und Umwelt</b> .....	<b>15</b>
Mögliche Kompetenzen .....	15
Kompetenzorientierte Arbeitsblätter .....	16
Lösungsvorschläge .....	20
<b>Arbeitstechniken und Arbeitsgeräte</b> .....	<b>21</b>
Mögliche Kompetenzen .....	21
Kompetenzorientierte Arbeitsblätter .....	22
Lösungsvorschläge .....	44
<b>Grundrezepte und Garmachungsarten</b> .....	<b>49</b>
Mögliche Kompetenzen .....	49
Kompetenzorientierte Arbeitsblätter .....	50
Lösungsvorschläge .....	76
<b>Ernährung und Lebensmittelkunde</b> .....	<b>79</b>
Mögliche Kompetenzen .....	79
Kompetenzorientierte Arbeitsblätter .....	80
Lösungsvorschläge .....	99

# Rezeptverzeichnis

Apfel-Nuss-Schnecken . . . . .	68	Mokka-Quarkspeise . . . . .	89
Apfelstrudel . . . . .	62	Mürbteig (Grundrezept) . . . . .	71
Asiatischer Glasnudelsalat mit Tofu . . . . .	74	Nudeln (gekocht) . . . . .	73
Bananen-Kokos-Füllung . . . . .	59	Nuss-Schnecken . . . . .	68
Biskuitboden (Grundrezept) . . . . .	60	Obstkuchen mit Mürbteigboden . . . . .	69
Biskuitrolle . . . . .	59	Paprika-Hackfleisch-Strudel . . . . .	62
Brandteig (Grundrezept) . . . . .	66	Paprika-Schinken-Füllung . . . . .	66
Brathähnchen . . . . .	54	Pellkartoffeln (Grundrezept) . . . . .	73
Bratkartoffeln (Grundrezept) . . . . .	73	Pizza-Schnecken . . . . .	68
Brötchen (Grundrezept) . . . . .	73	Pommes frites (Grundrezept) . . . . .	73
Brötchen/Semmeln . . . . .	64	Punschtörtchen (Backmischung) . . . . .	87
Erdbeeren-Quark-Füllung . . . . .	59	Quark-Öl-Teig pikant (Grundrezept) . . . . .	68
Erdbeeren-Sahne-Füllung . . . . .	66	Quark-Öl-Teig süß (Grundrezept) . . . . .	68
Erdbeerkuchen . . . . .	60	Reis (gedünstet) . . . . .	73
Gegrillte Schnitzel . . . . .	53	Reis (gekocht) . . . . .	73
Gegrillte Speck-Feta-Champignons . . . . .	53	Ruck-Zuck-Brötchen (Backmischung) . . . . .	87
Giottotorte . . . . .	60	Rührteig (Grundrezept) . . . . .	58
Gurkensalat . . . . .	28	Rührteigmuffins . . . . .	58
Hackbraten . . . . .	54	Salzkartoffeln (Grundrezept) . . . . .	73
Hefeteig (Grundrezept) . . . . .	64	Semmelknödel (Grundrezept) . . . . .	73
Hefezopf . . . . .	64	Spätzle (Grundrezept) . . . . .	73
Himbeer-Mascarpone-Füllung . . . . .	59	Stracciatella-Füllung . . . . .	66
Kartoffelpüree/Kartoffelbrei (Grundrezept) . . . . .	51	Strudelteig (Grundrezept) . . . . .	62
Kartoffelsalat . . . . .	28	Süßkartoffel-Kürbis-Suppe . . . . .	27
Kräuter-Frischkäse-Füllung . . . . .	66	Tiramisu . . . . .	89
Lachs-Füllung . . . . .	66	Vanillepudding mit Beeren . . . . .	89
Lasagne . . . . .	29	Wiener Schnitzel . . . . .	28
Mango-Kokosnuss-Creme . . . . .	74	Windbeutel . . . . .	66
Mango-Sahne-Füllung . . . . .	66		

# Vorüberlegungen

Im Fach Ernährung/Soziales/Hauswirtschaft steht neben Planen, Organisieren und Arbeiten im Team vor allem das Zubereiten von Speisen im Mittelpunkt, wobei hier grundlegende Kenntnisse der Ernährungslehre durchdrungen und erlernt werden.

Damit Schüler\*innen selbstständig gesunde Speisen zubereiten können, müssen wesentliche Arbeitstechniken, Grundrezepte, Garverfahren und Kenntnisse über Speisenzusammenstellungen, Einkauf, Tischdecken, Umweltschutz usw. erlernt werden.

Die Schüler\*innen bereiten verschiedene Gerichte zu, bei denen sie fachliche, aber auch überfachliche Kompetenzen erwerben. Da bei den Lerngruppen im Fachunterricht meist verschiedene Leistungsniveaus und Schnelligkeiten in der Ausführung von Arbeitsaufgaben zu beobachten sind, ist es für die Lehrer\*innen hilfreich, Differenzierungsmaterial als Förderung für leistungsstarke Schüler\*innen, bzw. Material für schwächere Schüler\*innen zum nochmaligen Durchdringen der Inhalte bereitzuhalten.

Zusätzlich können auch bei großen Gruppen Wartezeiten sinnvoll mit projektorientierten Aufgaben, die die Schüler\*innen ohne weitere Erklärungen bearbeiten können, pädagogisch sinnvoll genutzt werden.

Mithilfe dieses Buches erhält die Lehrkraft fachlich fundiertes Differenzierungsmaterial zu den unterschiedlichen Bereichen des Faches, welches schnell kopiert werden kann und von den Schüler\*innen selbsterklärend bearbeitet und kontrolliert werden kann.

## 1. Aufbau des Buches

Das Buch ist in fünf Kapitel unterteilt, welche die elementarsten Themen des Faches aufgreifen: Zusammen leben und arbeiten, Hygiene und Umwelt, Arbeitstechniken und Arbeitsgeräte, Grundrezepte und Garmachungsarten, Ernährung und Lebensmittelkunde.

Jedes Kapitel beginnt mit einem Übersichtsblatt auf dem mögliche fachliche Kompetenzen für die jeweiligen Jahrgangsstufen aufgelistet sind, welche die Schüler\*innen mithilfe des Materials und der Lerninhalte erwerben können.

Zusammen leben und arbeiten	
Mögliche Kompetenzen	
<b>Jahrgangsstufe</b>	<b>Mögliche Kompetenzen können eingeholt werden:</b> Die Schüler*innen
<b>8. Jahrgangsstufe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>planen Teamaufgaben im hauswirtschaftlichen Bereich bzw. gemeinsame Vorhaben mit anderen Personengruppen (z. B. Kindergarten- und Grundschulkindern, Betrieben) und berücksichtigen dabei deren besondere Bedürfnisse. Sie bringen fachliches Wissen und Können aus den Bereichen Ernährung, Versorgung und Betreuung mit ein und führen ihre jeweiligen Aufgaben sanft und verantwortungsvoll aus.</li><li>schtätzen bei der Bewältigung hauswirtschaftlicher bzw. sozialer Aufgaben ihr Verhalten innerhalb des Teams bzw. gegenüber anderen Personengruppen ein und nutzen „Feedback“ zur Reflexion und zur Entwicklung von Handlungsregeln für die Zusammenarbeit sowie von Lösungsmöglichkeiten bei auftretenden Konflikten.</li><li>bewerten unterschiedliche Situationen (z. B. Essen in der Familie, im Restaurant sowie Formen des Speisens (z. B. Buffet, Menü) nach verschiedenen Kriterien (z. B. soziale und kulturelle Bedeutung, ökonomischer Aufwand).</li><li>wenden ihre Kenntnisse über Tischformen beim gemeinsamen Essen bzw. beim Anbieten von Speisen (z. B. Service am Tisch oder am Buffet) an und begründen den gesellschaftlichen Wert angemessener Verhaltensweisen bei Tisch.</li><li>stellen für Feste und Feiern im Rahmen von Bräutchen und Jahresfesten geeignete Speisen und Getränke zusammen.</li></ul>
<b>9. Jahrgangsstufe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>planen selbstständig, alleine und im Team ein Vorhaben oder ein Projekt im sozialen oder hauswirtschaftlichen Bereich und führen dieses verantwortungsvoll und folgerichtig durch. Sie dokumentieren alle Arbeitsschritte und beurteilen den Prozess sowie das Ergebnis, um sich bei weiteren Aufgaben daran zu orientieren.</li><li>gehen bei der Bewältigung hauswirtschaftlicher bzw. sozialer Aufgaben im Team bzw. mit anderen Personengruppen respektvoll miteinander um und vertreten dabei konstruktiv eigene Standpunkte.</li><li>nutzen einfache Techniken des Konfliktmanagements, um mögliche Probleme im Team zu lösen.</li><li>analysieren und bewerten alleine sowie im Team die eigene Leistung bzw. die der Mitschüler*innen nach ausgewählten Kriterien, um die Einwirkung bei der Bearbeitung zukünftiger Aufgaben zu nutzen.</li><li>wenden kulturelle Bräutchen bei Tisch in Alltagssituationen und bei besonderen Gelegenheiten (z. B. Gänsebraten, Restaurantbesuche) sicher an und bewerten dabei die soziale und gesellschaftliche Bedeutung des gemeinsamen Speisens, typischer Ess- und Trachtkultur anderer Länder und Kulturen sowie gemeinsamen Speisens mit ein.</li></ul>
<b>10. Jahrgangsstufe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>übernehmen im Team abwechslungsreiche Funktionen mit unterschiedlichen Verantwortungs- bereichen (z. B. Teamleitung, -arbeiten) bei Aufgaben, Vorhaben bzw. Projekten aus dem hauswirtschaftlichen oder dem sozialen Bereich. Dabei zeigen sie fachliches Wissen und Können, Verantwortungsbewusstsein und Verantwortungsbewusstsein.</li><li>analysieren und bewerten die eigene Leistung und die Leistung der Mitschüler*innen bei der Übernahme unterschiedlicher Funktionen, um die Erkenntnisse bei zukünftigen Arbeiten zu nutzen.</li><li>führen Gespräche bei der Arbeit und bei Tisch situationsgerecht und angemessen mit unterschiedlichen Personen.</li><li>zeigen sichere Umgangsformen bei Tisch, auch in besonderen Situationen (z. B. Stillempfang, Geschäftsspeisen).</li></ul>

## 2. Einsatz im Unterricht – Zeitpunkt des Einsatzes

Die Arbeitsblätter können je nach Belieben der Lehrkraft unterschiedlich verwendet werden.

### Möglichkeit 1: Differenzierungsgeheft für jede\*n Schüler\*in:

Die Lehrkraft kopiert zu Beginn eines neuen Lernbereiches eine beliebige Auswahl an Arbeitsblättern (abhängig je nach Lerninhalt/ Gerichte) für jede\*n Schüler\*in.

# Vorüberlegungen

für jede\*n Schüler\*in aus. Die Schüler\*innen können so als Differenzierung zusätzliche Arbeitsblätter zu dem Bereich selbstständig bearbeiten und kontrollieren. Weiter kann die Lehrkraft Arbeitsblätter als Pflichtarbeit oder zur freiwilligen Bearbeitung kennzeichnen.

## **Möglichkeit 2: Einzelne Differenzierungsarbeitsblätter zum jeweiligen Thema**

Die Lehrkraft kann zu jeder Unterrichtseinheit Aufgaben individuell auswählen und diese zum Bearbeiten den Schüler\*innen als Differenzierungsmaterial ausgeben.

## **Möglichkeit 3: Aufgaben für schnelle Vertretungsstunden:**

Viele Aufgabenbereiche können mit großen Gruppenstärken auch in Vertretungsstunden gut bearbeitet werden.

## **Möglichkeit 4: Einzelne Arbeitsblätter zur Sicherung / Gesamtsicherung / Wiederholung der letzten Jahrgangsstufe**

Die Lehrkraft kann diverse Aufgaben auch je nach Bereich/Gericht/Kompetenz für die Schüler\*innen zur sofortigen Sicherung/Gesamtsicherung oder auch zur Wiederholung der Lerninhalte von vergangenen Jahrgangsstufen kopieren und diese im Unterricht verwenden.

## **Möglichkeit 5: Aufgaben für vorbereitende Hausaufgaben**

Viele Aufgaben eignen sich auch gut für vorbereitende Hausaufgaben, die dann im Unterricht präsentiert werden können.

## **3. Einsatz im Unterricht – Tipps und Überlegungen**

Die Arbeitsblätter enthalten zu jedem Bereich verschiedene Spiele, Rätsel, Lückentexte, kleine Leittexte, Arbeitsaufgaben am PC sowie kleine praktische Aufgaben, bei denen die Schüler\*innen zu verschiedenen Inhalten Kompetenzen erwerben können.

Allgemeine und fächerübergreifende Kompetenzen, wie Lese-, Schreib-, Methodenkompetenzen usw. können durch das Lösen der Aufgaben erworben werden.

Die Aufgaben wurden so konzipiert, dass die Schüler\*innen meist ohne zusätzliche Hilfe der Lehrkraft selbstständig arbeiten und auch kontrollieren können.

Auf jedem Arbeitsblatt findet man an der rechten oberen Ecke ein Symbol, das den Bereich des Faches widerspiegelt.



Zusammen leben und arbeiten



Hygiene und Umwelt



Arbeitstechniken



Arbeitsgeräte



Grundrezepte und Garmachungsarten



Ernährung und Lebensmittelkunde

# Wie spreche ich Konflikte an?



**i** Im Fach Ernährung und Soziales arbeitet ihr in einem Team. Manchmal gibt es Konflikte, die ihr möglichst selbst lösen sollt. Mit folgender Strategie geht es am besten:



Ich sage „Stopp“ wenn mich etwas stört.



Ich spreche mit dem Schüler:

Du hast ...

1 Was ist passiert?

Ich fühle mich ...

2 Wie geht es mir?

3 Was wünsche ich mir von Dir?

Ich wünsche mir, dass ...



Was **sagst** du bei folgenden Konflikten?

Ein Mitglied deines Teams will immer die Nachspeise zubereiten und setzt sich jede Woche durch. Das ärgert dich schon eine Weile, denn du möchtest dies auch tun. Diese Woche machen wir Schokoladenpudding, den du wahnsinnig gerne zubereiten möchtest. Was sagst du zu dem Schüler?

- 1 Du hast \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 2 Ich fühle mich \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 3 Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ein Mitglied deines Teams drückt sich immer vor den unangenehmen Arbeiten wie z. B. Abspülen oder den Backofen putzen. Was sagst du zu dem Schüler?

- 1 Du hast \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 2 Ich fühle mich \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- 3 Ich wünsche mir, dass \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



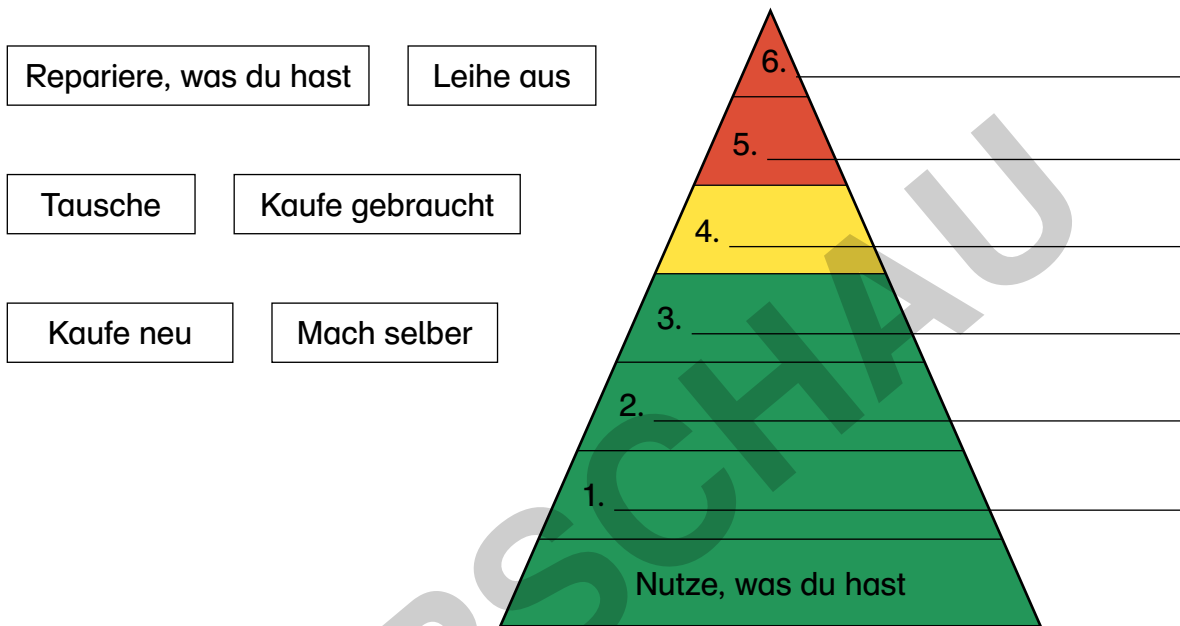
**Glaubst** du, dass du mit dieser Methode Erfolg haben könntest?

# Nachhaliger Konsum spart Müll ein



**i** Müll ist ein Problem unserer Zeit. Es ist wichtig, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Ein Umdenken beim Konsum von Waren und Gütern, Einkauf und Verzehr von Lebensmitteln usw. ist nötig.

**✏** Die **Pyramide zur Nachhaltigkeit** hat 7 Stufen. Wie kannst du Ressourcen (z. B. Rohstoffe) am besten schonen? **Ordne** die Alternativen **zu**:



**✏** **Diskutiere** mit deinem Partner, warum man sich beim Kauf von Waren oder Gütern, z. B. bei der Anschaffung einer neuen Küchenmaschine, hinsichtlich des Müllproblems an die Stufen der Pyramide halten sollte.

**✏** Welche Produkte kann man sinnvoll gebraucht kaufen?

---

---

**✏** Welche Produkte kannst du sinnvoll ausleihen oder tauschen?

---

---

**✏** **Überlege** Punkte, die für eine Neuanschaffung sprechen bzw. wann ein Gebrauchtkauf nicht sinnvoll ist.

---


---

# Gefahren in der Küche



**i** Der Haushalt – und im besonderen die Küche – ist ein sehr gefährlicher Arbeitsplatz. Hier geschehen die meisten Unfälle.

## Aufgaben:

 **Überlege**, welchen Unfall du schon in der Küche gehabt hast. Was war der Grund für diesen Unfall?

---

---

---

---

 **Male** jede Regel mit der gleichen Farbe wie die dazugehörige Gefahr aus.

A) Verbrennungen  
Verbrühungen

B) Schnittverletzungen

C) Sturzgefahr  
Prellungen

D) Stromschlag

1. Steige nicht auf Hocker, um höher liegende Dinge zu erreichen, sondern benutze trittfeste Leitern.

2. Lösche Fettbrände in der Pfanne nicht mit Wasser, sondern erstick sie mit einem Deckel.

3. Verwende beim Anbraten ein Spritzgitter.

4. Trage rutschfeste Schuhe.

5. Fasse elektrische Geräte nicht mit feuchten Händen an.

6. Fasse heiße Töpfe mit Topflappen an.

7. Halte elektrische Geräte vom Wasser fern.

8. Schütte heiße Flüssigkeiten vom Körper weg.

9. Verwende keine stumpfen Schneidmesser.

10. Drehe Pfannenstiele am Herd immer nach innen.

11. Laufe nicht mit dem Messer in der Hand herum.

12. Arbeite mit scharfen Messern konzentriert.

13. Lasse Schranktüren nicht offen stehen.

14. Verwende ein rutschfestes Schneidebrett.

15. Wische Fettspritzer am Boden sofort auf.















16. Vorsicht bei heißem Dampf.

# Quiz „Garen im Schnellkochtopf“



 **Aufgabe:** Ergänze folgende Wörter:

öffnen   abwischen   Markierungsstriche   Abkühlen   niedrige   zweite    $\frac{1}{4}$  l   Kochregler

<p>1</p> 	<p> Mindestens _____ Flüssigkeit einfüllen.</p> <p> Den Topfrand mit einem Tuch _____.</p>
<p>2</p> 	<p> Deckel schließen, dabei auf die _____ - _____ achten.</p>
<p>3</p> 	<p> _____ schließen.</p>
<p>4</p> 	<p> Die Garzeit beginnt, wenn der _____ Strich sichtbar wird.</p> <p> Auf _____ Stufe zurückschalten.</p>
<p>5</p> 	<p> Druck vor dem Öffnen des Topfes senken durch Abdampfen oder _____ durch kaltes laufendes Wasser.</p>
<p>6</p> 	<p> Topf _____.</p>



# Saisonale Angebote nutzen



Frühling, Sommer, Herbst und Winter, je nach Jahreszeit wachsen bei uns viele verschiedene Früchte und Gemüsesorten. Bevorzuge vor allem einheimisches Obst und Gemüse, da diese in der Erntezeit besonders aromatisch schmecken, viele Vitamine und Mineralstoffe beinhalten sowie kurze Transportwege hinter sich haben.



**Recherchiere** im Internet, welches Obst/Gemüse bei uns in welchem Monat Saison hat.

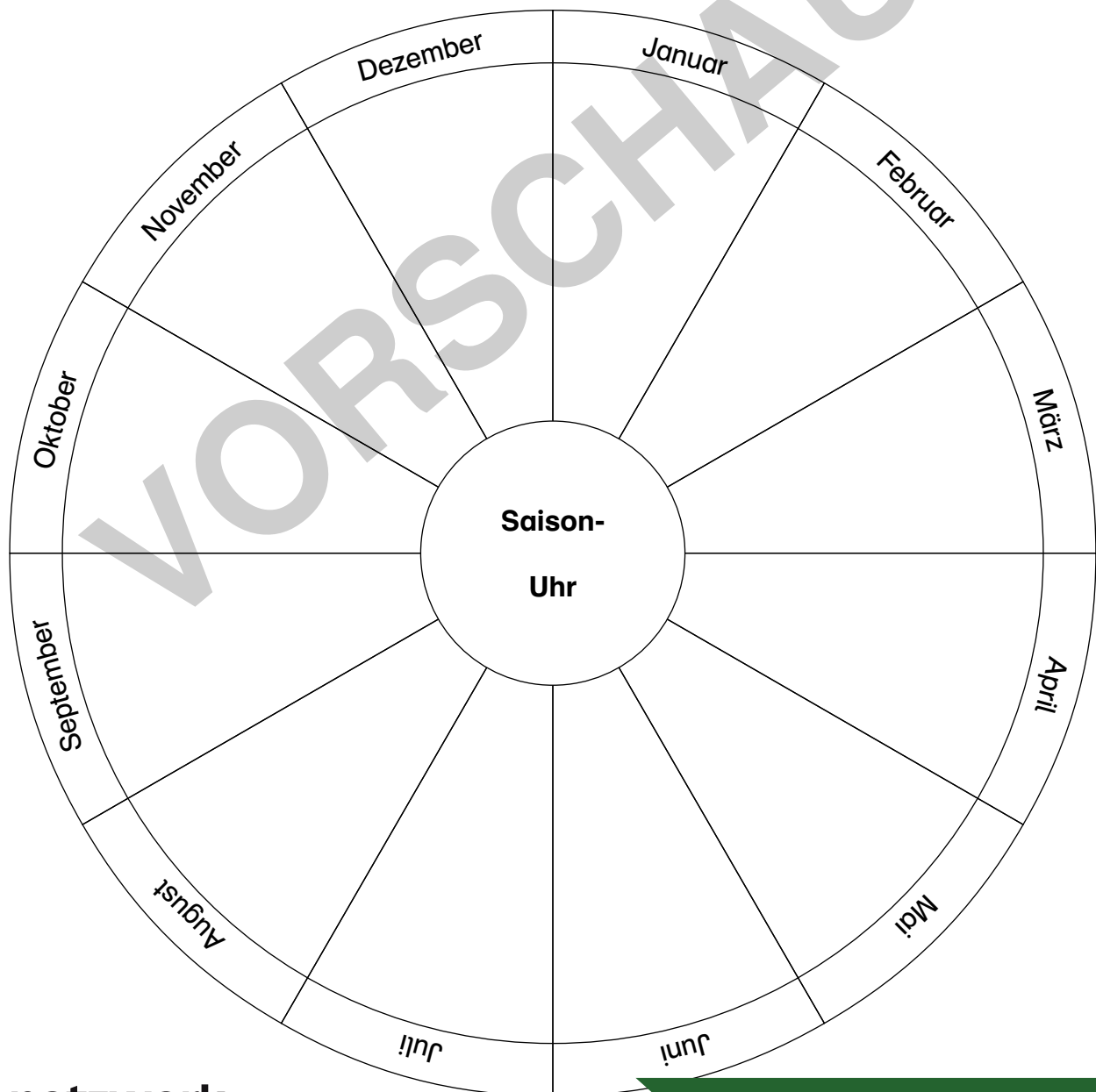
**Entscheide** dich entweder für die Gruppe Obst oder Gemüse und **trage** deine Entscheidung in der Mitte **ein**.



**Trage** deine Ergebnisse in den Jahreskalender **ein**.



**Stelle** deinen Mitschülern die Saisonuhr für Obst oder Gemüse **vor**.



# Tierseuchen – Gefahr für den Menschen?



**i** Tierseuchen sind übertragbare und sich schnell verbreitende Krankheiten von Tieren. Sie werden durch Prionen, z. B. BSE, durch Viren, z. B. Schweinepest, durch Bakterien, z. B. Tuberkulose, oder durch Parasiten, z. B. Würmer oder Milben, übertragen. Manche Tierseuchen, sogenannte Zoonosen, können auch auf den Menschen übertragen werden, z. B. Tollwut oder Vogelgrippe. Schlimme Epidemien, wie z. B. Ebola, entstanden durch den Verzehr von Affenfleisch oder Corona wahrscheinlich durch Fledermäuse. Andere Tierseuchen dagegen sind für den Menschen nicht gefährlich wie z. B. die Afrikanische Schweinepest. Fleisch von infizierten Schweinen kann unbedenklich verzehrt werden. Tritt eine Tierseuche in einem Stall auf, muss meist der gesamte Tierbestand getötet werden. Dies kann große Auswirkungen auf die Ernährungsversorgung und die Wirtschaft haben und stellt eine existenzielle Bedrohung für viele Bauern dar. In China starben z. B. 2019 durch die afrikanische Schweinepest Millionen von Tieren. Dies führte dazu, dass auch in Europa der Preis für Schweinefleisch stark anstieg, da von Asien die Nachfrage nach Schweinefleisch anstieg. Entstehende Kosten in der Landwirtschaft durch eine Tierseuche werden in Deutschland zumindest teilweise von den Tierseuchenkassen übernommen. Verstöße gegen das Tierseuchengesetz können mit einer Gefängnisstrafe von bis zu fünf Jahren bestraft werden.



**Beantworte** folgende Fragen:

1. Wodurch können Tierseuchen übertragen werden?  
\_\_\_\_\_
2. Wie nennt man eine Tierseuche, die auch auf den Menschen übertragen werden kann?  
\_\_\_\_\_
3. Nenne eine Tierseuche, die für den Menschen ungefährlich ist.  
\_\_\_\_\_
4. Wie verhindert man eine Ausbreitung einer Tierseuche?  
\_\_\_\_\_
5. Warum stieg 2019 in Europa der Preis für Schweinefleisch, obwohl es in Europa damals keine Schweinepest gab?  
\_\_\_\_\_
6. Muss ein Bauer in Deutschland im Falle einer Tierseuche die Kosten für die Tötung seines Tierbestands alleine tragen?  
\_\_\_\_\_
7. Was ist die Höchststrafe, wenn man eine meldepflichtige Tierseuche verschweigt aus Angst vor wirtschaftlichen Einbußen?  
\_\_\_\_\_