

i Inhaltsverzeichnis

1 Vorüberlegungen

Offener Unterricht – Forderung nicht nur vom Lehrplan	5
Freiarbeit Spiel – Bedeutung des Spiels beim Lernen	6
Vorbereitung/Einschulung der Freiarbeit	6
Praktische Tipps zum Erstellen der Freiarbeitsmaterialien	7
Probleme/Grenzen des offenen Unterrichts	7

2 Gesunde Ernährung

Hinweise für den Einsatz der Materialien	8
Ernährungspyramide mit Lebensmittelbausteinen	9
Buchstabenrätsel: Getränke	14
Ernährungspuzzles	15
Fleischpuzzle, Milchpuzzle	16
Obst- und Gemüsepuzzle, Fischpuzzle	17
Eierpuzzle, Brotpuzzle	18
Fettpuzzle, „Süßes“ Puzzle	19
Würfelzucker-Zuordnungsspiel	20
Fragekarten zum Themenbereich Ernährung	22

3 Lebensmittelkunde

Hinweise für den Einsatz der Materialien	25
Gemüse-, Obst- und Kräuterdomino	26
Gemüsedomino	27
Obstdomino	30
Kräuterdomino	31
Klappkartenspiel	33
Klappkarte: Klebelasche	34
Klappkarte: Einlegeplättchen	35
Auftragskarten	36
„Nudel-ABC“	41

4 Garverfahren

Hinweise für den Einsatz der Materialien	43
Garverfahren-Streifenpuzzle	44
Garverfahren-Lernscheibe	47
Garverfahren-Beschreibungsscheibe	47
Garverfahren-Kontrollscheibe	48
Garverfahrenscheibe	

5

Messen und Wiegen

Hinweise für den Einsatz der Materialien	50
Memory® „Teilungen“	51
Memory® „Abmessen von Flüssigkeiten“	53
Übungskarten	55
Unospiel „Wiegen und Messen von Flüssigkeiten“	56
Spielkarten	57
Abmessen mit der Küchenwaage	60
Memory®/Karteikarten	60
Fragenschieber mit Fragestreifen	63
Fragestreifen für Fragenschieber	64

6

Kochen mit den Jahreszeiten

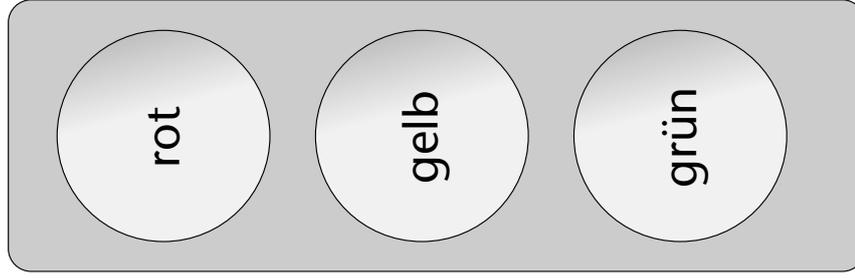
Hinweise für den Einsatz der Materialien	67
Saisonkalender von Obst	68
Saisonkalender von Gemüse	69
Der Obst-Gemüse-Jahreskreis	71
Rezeptkarten durch den Jahreskreis	72
Klammerkarten „Obst und Gemüse durch die Jahreszeiten“	73

7

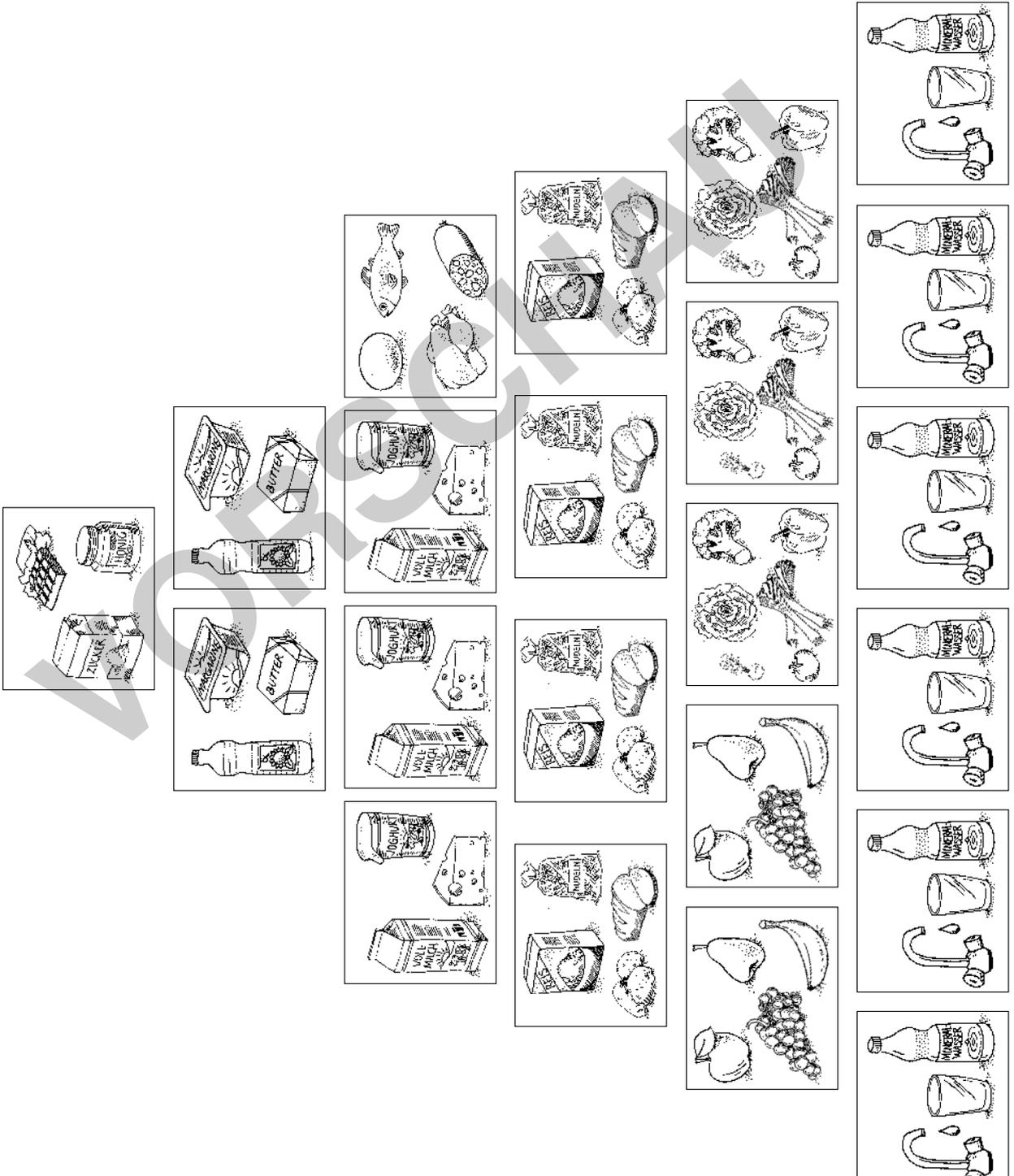
Kulinarische Reise durch die Welt

Hinweise für den Einsatz der Materialien	80
Kontinentepuzzle „Ursprung verschiedener Lebensmittel“	81
Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“	82
Europapuzzle	84
Buchstabenrätsel: Europa	85
Bandolinos „Europäische Länder“	86
Rezeptbausteine	97
Internationale Rezepte	97
Europäische Rezepte	99

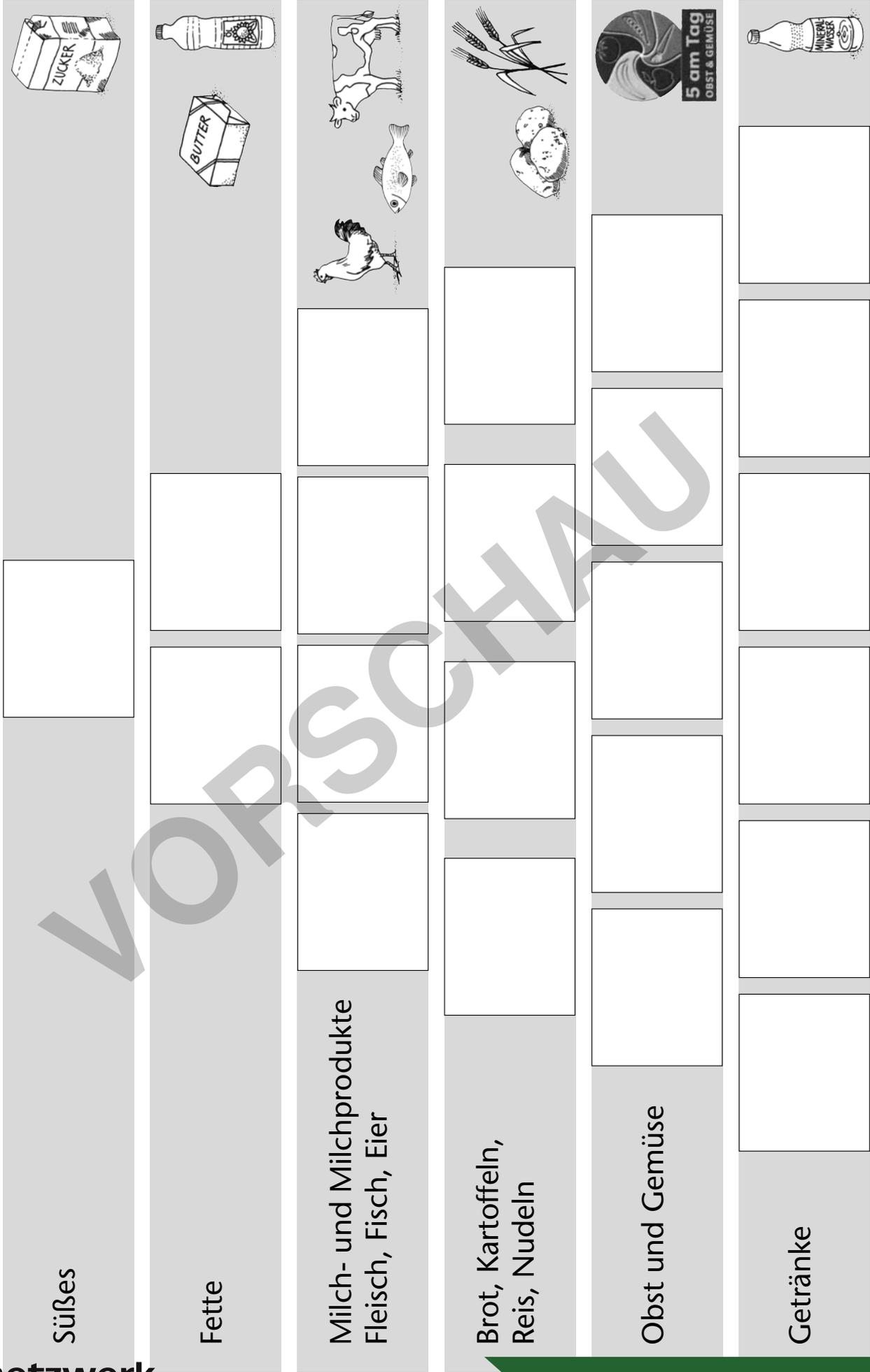
Ernährungs- ampel



Ernährungspyramide



Ernährungspyramide



Obst- und Gemüsepuzzle

Obst und Gemüse

Warum ist es so gesund?
 Enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe
 Halten fit und gesund
 Wasser, Luft, Hitze und Licht töten Vitamine und Mineralstoffe

Am besten frisch!
 Wenig Fett
 Wenig Kalorien

Gut für die schlanke Linie!
 Viel Wasser

Wie groß ist eine Portion?
 125 g Obst oder Gemüse
 1 Glas Saft

Wie viele Portionen täglich?
 5 am Tag
 1 Hand voll

Enthalten Ballaststoffe
 Gut für die Verdauung

Fischpuzzle

Wo leben Fische?
 Im See (= Süßwasserfisch)
 Im Meer (= Seefisch)

Wie oft?
 1- bis 2-mal pro Woche

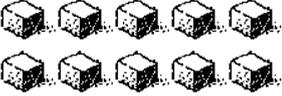
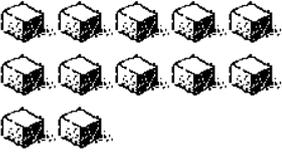
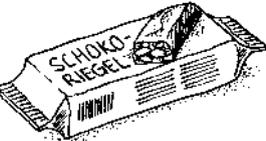
Inhaltsstoffe
 Eiweiß
 Omega-3-Fettsäuren
 Mineralstoff Jod

Fischsorten
 Scholle (= Seefisch)
 Rotbarsch (= Seefisch)
 Forelle (= Süßwasserfisch)

schützt vor Kropf
 senken den Blutdruck
 Baustoff zum Wachsen

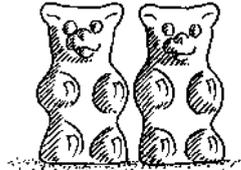
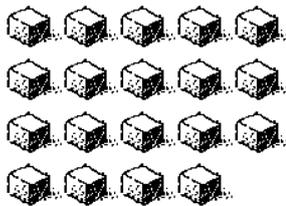
Methodische Hinweise:

- Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können zerschnitten werden. Schüler schätzen die Zuckermenge und ordnen die Karten zu.
- Mithilfe der Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können Schüler auf einen Teller für jedes Lebensmittel die jeweilige Zuckermenge legen.
- Dieses Thema eignet sich auch für Infotische oder Schaukästen. Die realen Wüfelzuckerstücke neben die Lebensmittel legen oder auf Pappe aufkleben.

 Energie- drink	10 Wüfelzucker 	 Obst- saft	6 Wüfelzucker 
 Limo- nade, Cola	7 Wüfelzucker 	 Obst- schorle	3 Wüfelzucker 
 SCHOKOLADEN- PUDDING	12 Wüfelzucker 	 JOGHURT	7 Wüfelzucker 
 SCHOKO- RIEGEL	10 Wüfelzucker 	 MÜSLI	5 Wüfelzucker 



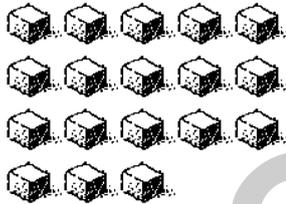
19 Würfelzucker



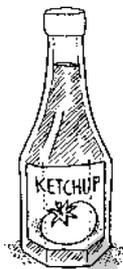
1 Würfelzucker



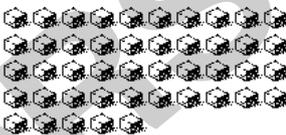
18 Würfelzucker



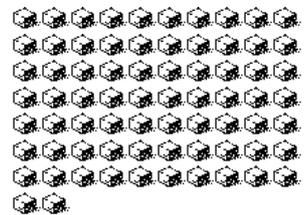
7 Würfelzucker



45 Würfelzucker



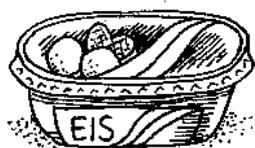
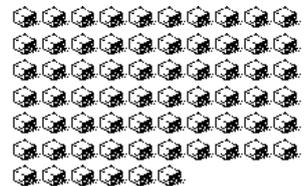
72 Würfelzucker



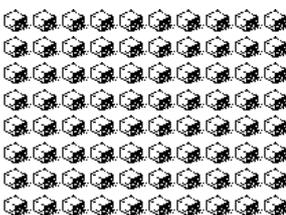
4 Würfelzucker



66 Würfelzucker



80 Würfelzucker



2 Würfelzucker



1 Liter

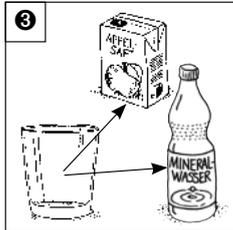
Auftragskarte:

Getränke + Saft

1. Lege die Buchstaben mit der richtigen Antwort auf das Zahlenfeld in der Klappkarte.
2. Schließe die Klappkarte und wende sie vorsichtig!
3. Kontrolliere das Muster. Stimmt es mit dem Muster auf der Rückseite überein?

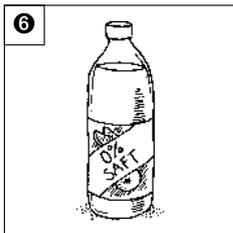


2 Flüssigkeitsbedarf pro Tag

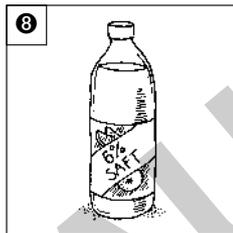


4 Erhöhter Flüssigkeitsbedarf

5 Gute Durstlöscher

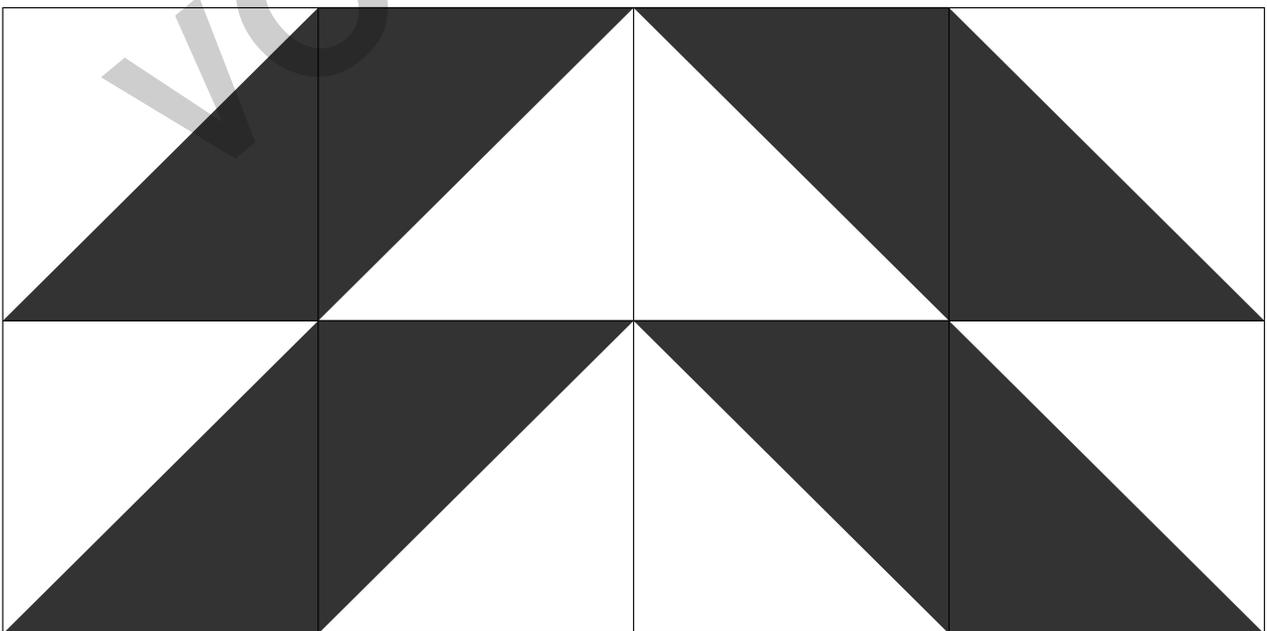


7 Sehr zuckerhaltige Getränke



Lösung

- A Limonade
- B Cola, Spezi, Limonade
- C Brause
- D Fruchtsaft
- E 2-3 Liter
- F Mineralwasser, Saftschorlen, ungesüßte Tees
- G bei starker Hitze, Krankheit und Sport
- H Saftschorle



Lösung:

4 Garverfahren

Lehrplanbezug:

Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe:	
Heimat- und Sachunterricht	
2.2.3	Ernährung
2.2.4	Nährstoffe
Sport	
2.	Gesundheit

Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:	
Werken/Textiles Gestalten	
5.5	Vorhaben im Bereich Ernährung
Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich	
7.2.1	Empfehlungen im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise
7.3.2	Lebensmittel verarbeiten
8.2.1	Ausgewogenes Ernährungsverhalten
8.3.2	Gängige Garverfahren
9.2.1	Gesundheitsbewusstes Verhalten in bestimmten Lebenssituationen

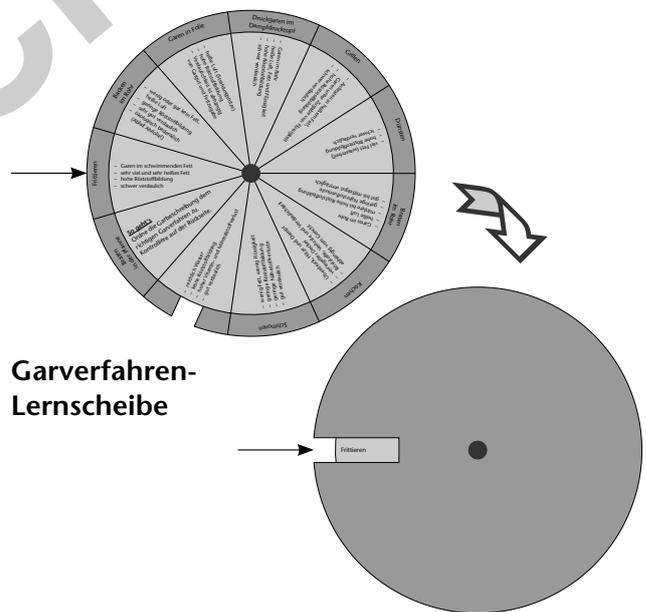
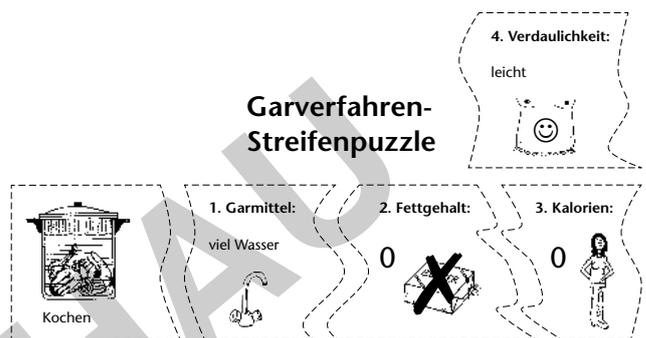
Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:	
Förderschwerpunkt geistige Entwicklung	
Hauswirtschaft	
7.	Gesunde Ernährung
7.1	Nährstoffe
7.2	Gesunde Lebensmittel – Ungesunde Lebensmittel
7.3	Vermeidung von Übergewicht
Selbstversorgung	
2.4	Essen und Trinken als soziales Geschehen
Förderschwerpunkt Lernen	
Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe	
2.	Den Wert der Lebensmittel kennenlernen
13.	Über gesunde Ernährung Bescheid wissen
Biologie, 5./6. Jahrgangsstufe	
2.2	Sich gesund ernähren
Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis	
2.2	Sich gesund ernähren und gesund halten

Materialien zum Kopieren:

- Garverfahren-Streifenpuzzle
- Garverfahren-Lernscheibe

Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Garverfahren-Streifenpuzzle bei der jeweiligen Erarbeitung der Garmachungsart als Sicherung bzw. Transfer verwenden
- Garverfahren-Lernscheibe mit Selbstkontrolle



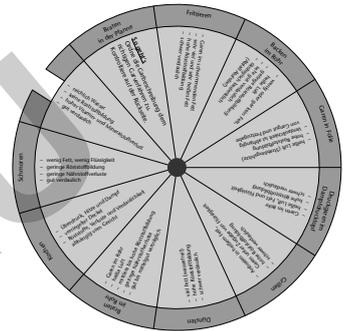
Kompetenzen:

- Verschiedene Garverfahren kennen und in der Nahrungszubereitung sachgerecht anwenden
- Verschiedene Garverfahren vergleichen sowie beurteilen und in der Nahrungszubereitung situativ auswählen

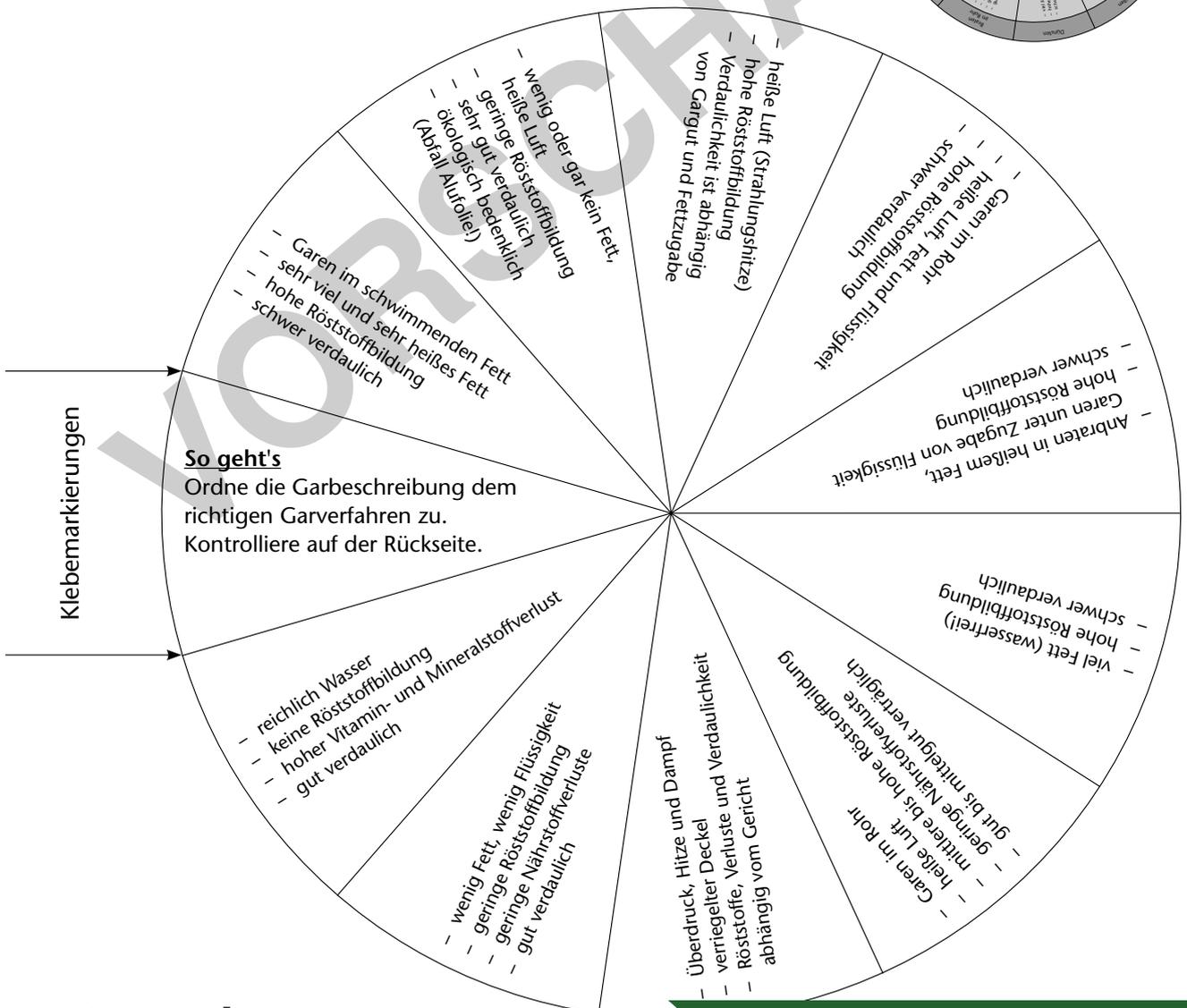
4 Garverfahren Garverfahren-Lernscheibe

Herstellung:

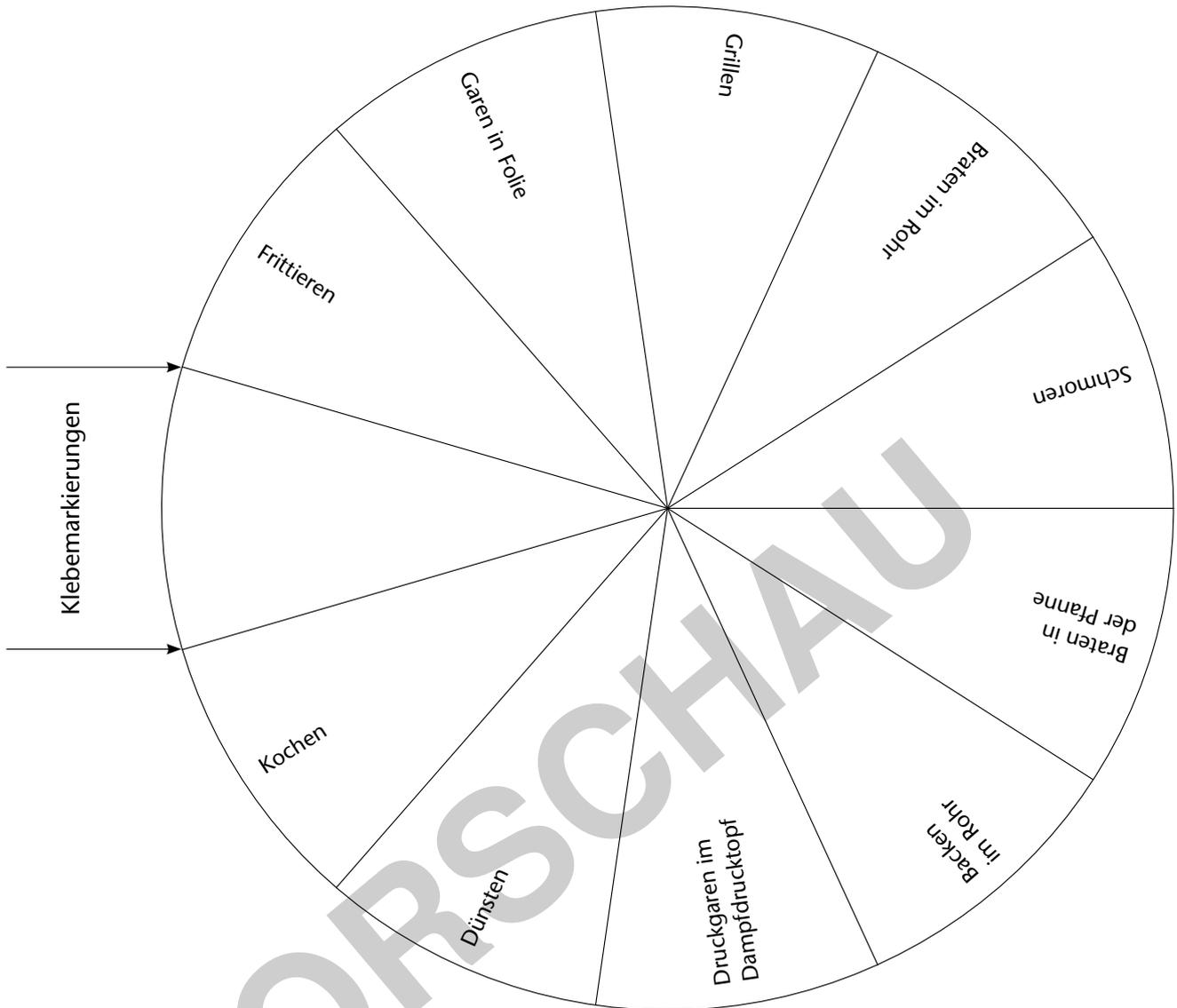
- Kopieren, laminieren und ausschneiden:
 - Die beiden kleineren Scheiben (Garbeschreibungsscheibe und Kontrollscheibe) ausschneiden und so zusammenkleben, dass das Feld „So geht’s“ über dem leeren Feld der zweiten Scheibe liegt (siehe auch Klebmarkierungen).
 - Die zusammengeklebten Scheiben laminieren und ausschneiden.
 - Die größere der drei Scheiben (Garverfahrensscheibe) auf farbiges Tonpapier kopieren, das Feld „Hier ausschneiden“ (= Kontrollfenster) ausschneiden, Scheibe laminieren.
- Fertigstellung:
 - In beide Scheiben mittig ein Loch stechen.
 - Die kleinere Scheibe auf die große Scheibe legen, sodass die Garbeschreibungen obenauf liegen und am Rand auf der großen Scheibe die Garmachungsarten zu sehen sind.
 - Beide Scheiben mit einer Musterbeutelklammer zusammenheften.



1. Beschreibungsscheibe



2. Kontrollscheibe



Methodische Hinweise:

- Beim Drehen der Scheibe soll der Schüler die Garbeschreibung dem richtigen Garverfahren zuordnen.
- Auf der Rückseite erscheint im Kontrollfenster bei der richtigen Zuordnung das jeweilige Garverfahren.
- Möglicher Einsatz der Garverfahren-Lernscheibe:
 - bei der Erarbeitung neuer Garmachungsarten,
 - bei der Sicherung einer neu gelernten Garmachungsart,
 - zum Üben in Einzel- und Partnerarbeit.

Herstellen der Medien:

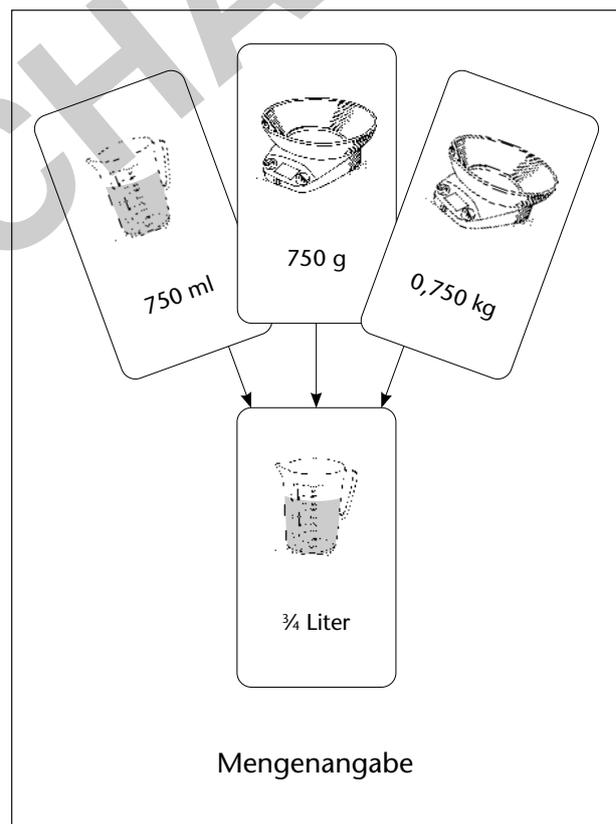
- Spielanleitung kopieren, evtl. laminieren.
- Spielkarten 2-mal kopieren (evtl. vergrößern).
- Spielkarten anmalen:
 - Karten mit ml = rot,
 - Karten mit l = blau,
 - Karten mit g = gelb,
 - Karten mit kg = grün,
 - Jokerkarte: Jeweils einen Messbecher in Rot, Blau, Gelb und Grün anmalen.
- Spielkarten ausschneiden und laminieren.
- Weitere Einsatzmöglichkeiten: Schüler sortieren die Karten nach gleichen Mengenangaben.

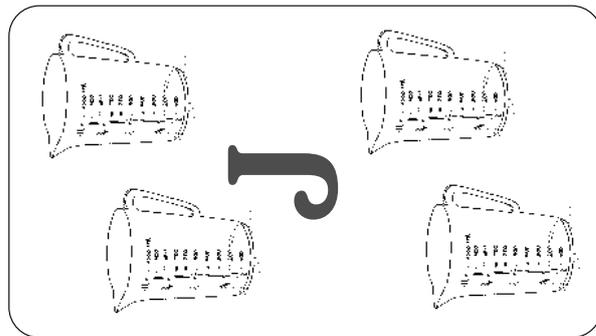
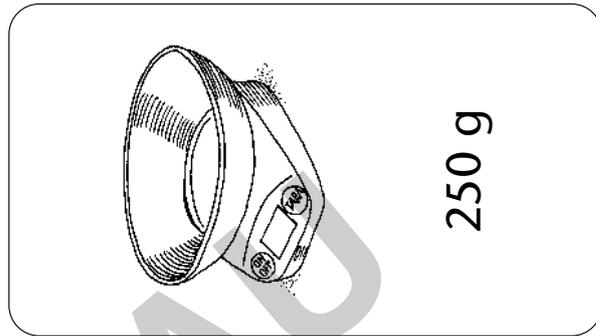
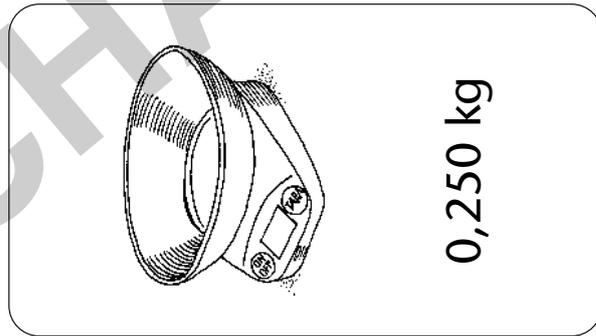
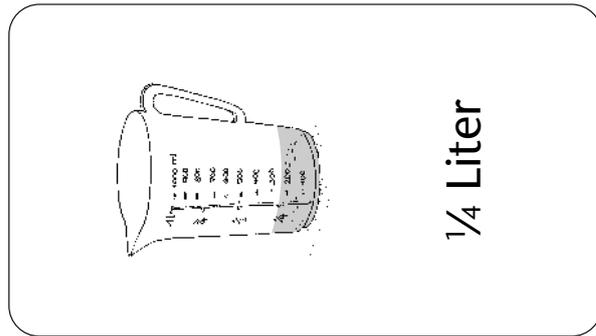
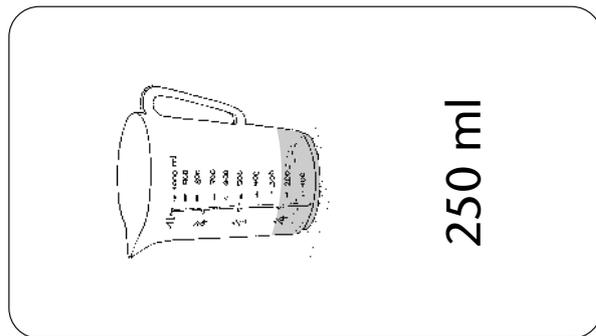
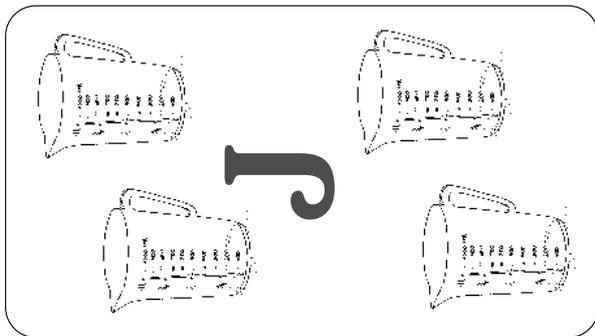
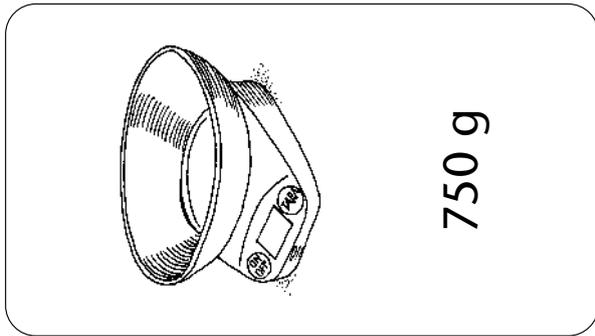
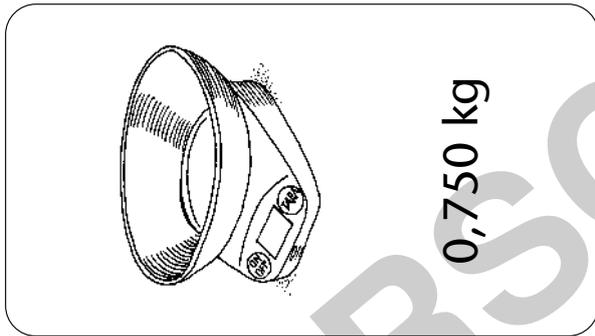
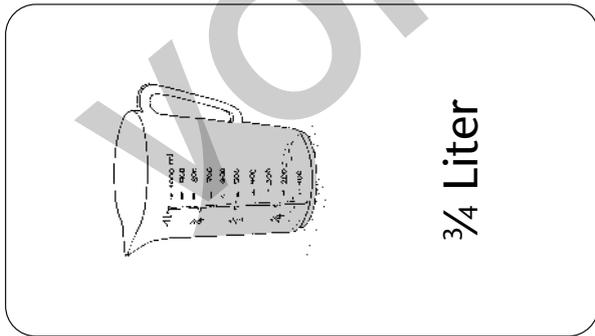
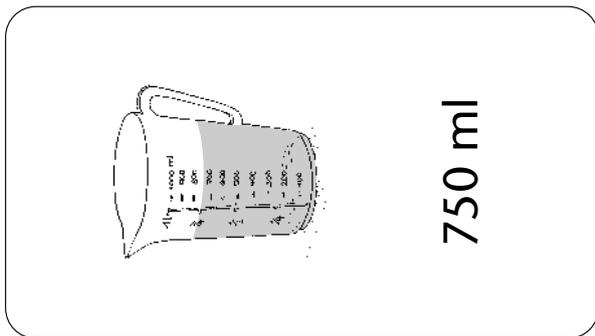
Unospiel

Spieler: zwei bis fünf

Spielanleitung:

- Jeder Spieler erhält sechs Spielkarten.
- Die verbleibenden Karten werden verdeckt in der Mitte platziert.
- Die oberste Karte wird umgedreht und sichtbar neben den Stapel gelegt.
- Der erste Spieler hat nun die Möglichkeit, entweder eine Karte mit gleicher Messeinheit (gleicher Farbe), gleicher Mengenangabe oder einen Joker auf die sichtbare Karte zu legen.
- Benutzt er einen Joker, kann er die Spielfarbe für den nächsten Spieler vorgeben.
- Besitzt er keine spielbare Karte, muss er eine vom verdeckten Stapel ziehen. Verfügt er auch jetzt nicht über eine spielbare Karte, setzt er aus und der nächste Spieler ist am Zug.
- Wird von einem Spieler die letzte Karte des verdeckten Stapels genommen, so werden die bereits sichtbar gemachten Karten gemischt und zu einem neuen verdeckten Stapel umgedreht. Auch jetzt wird wieder die oberste Karte sichtbar platziert.
- Gewonnen hat der Spieler, der als erster Spieler alle seine Spielkarten ablegen konnte.





6 Kochen mit den Jahreszeiten

Lehrplanbezug:

Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe:	
Heimat- und Sachunterricht	
1.6.3	Jahreslauf
2.6.2	Kalender
2.2.4	Obst und Gemüse

Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:	
Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich	
7.1.1	Wirtschaftliches und umweltbewusstes Haushalten
7.1.2	Einschlägige Hilfen beim Einkauf von Lebensmitteln
8.1.2	Möglichkeiten des Einsparens von Geld

Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:	
Förderschwerpunkt geistige Entwicklung	
Hauswirtschaft	
4.	Grundfertigkeiten zur Verarbeitung von Nahrungsmitteln
8.	Selbstständigkeit in der Küche
8.1	Speisenauswahl
8.2	Einkauf
Zeit und Freizeit	
2.	Zeiträume
2.1	Jahr – Monate
Förderschwerpunkt Lernen	
Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe	
2.	Den Wert der Lebensmittel kennenlernen
3.	Die Küche als Arbeitsplatz kennenlernen
Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis	
2.2	Sich gesund ernähren und gesund halten
2.3	Tätigkeiten im Berufsfeld Hauswirtschaft/ Ernährung ausführen
2.4	Lebensmittel wirtschaftlich und umweltbewusst einkaufen

Materialien zum Kopieren:

- Plakate:
 - Saisonkalender Obst
 - Saisonkalender Gemüse
 - Obst-Gemüse-Jahreskreis
- Rezeptkarten mit Lösungen zur Selbstkontrolle
- Klammerkarten mit Lösungen zur Selbstkontrolle

Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Schüler ordnen mithilfe des Saisonkalenders die Rezeptkarten dem Obst-Gemüse-Jahreskreis zu
- Verwendung des Obst-Gemüse-Jahreskreises als Puzzle
- Klammerkarten: Schüler setzen mithilfe des Saisonkalenders die Klammern an die Klammerkarten

Obst	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Oktober	Nov.	Dez.
Apfel												
Orange												
Birne												
Erdbeere												
Pflaume												
Johannisbeere												
Kirsche												

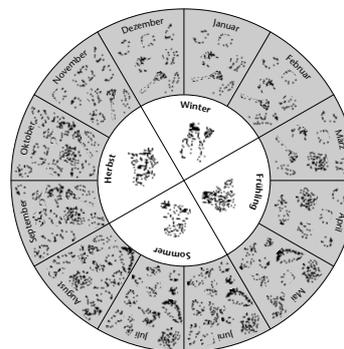
Saisonkalender

Rezeptkarten

Brokkolicremesuppe

500 g Brokkoli
1 Karotte
1 Kartoffel
1 EL Butter
¼ l Brühe
¼ l Milch
2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer
50 g geriebener Käse

Obst-Gemüse-Jahreskreis



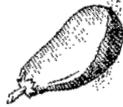
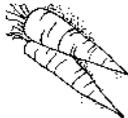
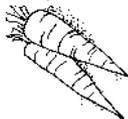
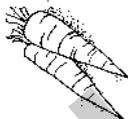
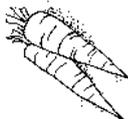
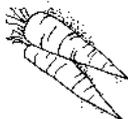
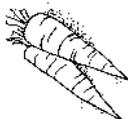
Was wächst im Januar?		
Apfel	1. Befestige bei dem Obst oder Gemüse, was im Januar wächst, eine Wischeklammer.	Aubergine
Orange		Brokkoli
Birne	2. Kontrolliere am Ende auf der Rückseite.	Kopfsalat
Erdbeere		Feldsalat
Pflaume		Kartotten
Johannisbeere		Lauch
Kirschen		Radieschen
Paprika		Spargel
Tomate		Rhabarber
Kraut		
Kübis		
Zucchini		

Klammerkarten

Kompetenzen:

- Den Saisonkalender für Obst und Gemüse kennen und dieses damit saisongerecht auswählen
- Das saisonale Angebot von Obst und Gemüse kennen und jahreszeitlich passende Rezepte auswählen

Saisonkalender von Gemüse

Gemüse	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine												
Brokkoli												
Kopfsalat												
Feldsalat												
Karotten												
Lauch												
Radis-chen												

7

Kulinarische Reise durch die Welt

Lehrplanbezug:

Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe:

Heimat- und Sachunterricht

4.4.2 Wir in der Welt – die Welt bei uns

Werken/Textiles Gestalten

4.4.2 Gestalten mit textilem Material

- Mola
- Quilten

Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:

Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

9.3.2 Heimische Gerichte und internationale Speisen und Getränke

Geschichte/Sozialkunde/Erkunde

9.5 Menschen aus anderen Herkunftsländern

Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:

Förderschwerpunkt geistige Entwicklung

Persönlichkeit und soziale Beziehungen

1. Personale Integrität
- 1.4 Persönliche Merkmale
 - Nationalität, z. B. Speisen, Getränke

Heimat

4. Geografische und kulturelle Räume
- 4.2 Europa und die Welt

Förderschwerpunkt Lernen

Erkunde

7.1 Sich auf Karten und Globus orientieren

Sozialkunde

5.6 Fähig sein, Menschen in ihrer Andersartigkeit anzuerkennen

Materialien für die Weltreise:

- Kontinentepuzzle
- Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“
- Rezepte

Materialien für die Europareise:

- Buchstabenrätsel
- Europapuzzle
- Bandolino
- Rezepte

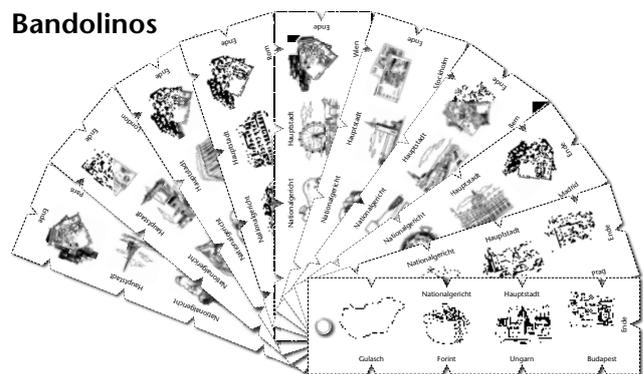
Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Im Rahmen eines evtl. fächerübergreifenden Projektes können diese kulinarischen Reisen durchgeführt werden

Land	Kontinent	Lebensmittel	Gericht
 Südafrika			
 Thailand			 Hamburger
 Mexiko			
 USA			
 Türkei		 Fladenbrot	
 Deutschland			
 Australien			 Meat Pie

Zuordnungsspiel „Kulinarische Welt“

Bandolinos



Kompetenzen:

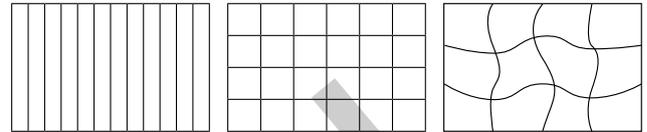
- Länder kulinarisch kennenlernen und landestypische Gerichte zubereiten
- Länder geografisch kennenlernen und diese auf Landkarten zuordnen können
- Fremdenfeindliche Haltungen überdenken und ausländische Mitschüler als wertvolle Bereicherung

Methodische Hinweise:

- Im Rahmen des Projektes kann diese Karte als Deckblatt verwendet werden. Die Schüler malen jeweils das Land aus, das kulinarisch erkundet wird.
- Die Europakarte kann als Puzzle verwendet werden.

Herstellung des Puzzles:

- Karte (evtl. vergrößert) kopieren.
- Karte evtl. farbig ausmalen.
- Karte laminieren.
- Karte zum Puzzle zuschneiden:
Die Größe der einzelnen Puzzleteile hängt von der Leistungsfähigkeit der Schüler ab!
 - Möglichkeit: Puzzle entlang der Ländergrenzen schneiden.
 - Weitere Möglichkeiten:





netzwerk
lernen

Crêpes

Euro

Frankreich

Paris

Nationalgericht

Hauptstadt

Ende

zur Vollversion

Türkisches Şiş Kebap

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ 1 4 EL 1 Msp. 300 g 1 1 4	Zwiebel Knoblauchzehe Öl Pfeffer Fleisch Paprika Zwiebel Cocktailtomaten	– Zwiebel schälen und reiben – Knoblauch schälen und pressen – mit Öl und Pfeffer verrühren – Fleisch in 2×2 cm große Stücke schneiden, in Soße marinieren – Paprika waschen und in 2×2 cm große Stücke schneiden – Zwiebel schälen, vierteln, Zwiebelstücke trennen, evtl. halbieren – Tomaten waschen
etwas	Öl	– 4–6 Holzspieße mit Öl bepinseln (dann löst sich das Fleisch nach dem Garen leichter)
etwas	Salz	– Fleisch und Gemüse abwechselnd aufspießen – salzen

Garzeit: Bei 250 °C grillen, dabei mehrmals wenden 

Thailändisches Hähnchencurry mit Gemüse

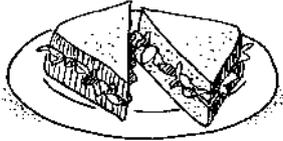
Menge	Zutaten	Zubereitung
300 g 4 1–2 1 Dose 1 Stück	Hühnerbrust Sojasoße Karotten Stangen Lauch Sesamöl Kokosmilch Ingwerwurzel Currypaste Salz, Pfeffer, Curry	– Hühnerbrust würfeln und in einer Schüssel in Sojasoße marinieren – Karotten schälen und in Stifte schneiden – Lauch waschen und in Streifen schneiden – Sesamöl erhitzen, Hühnerbruststreifen scharf anbraten, Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten – Kokosmilch darübergeben und die Hitze reduzieren, kurz einköcheln lassen – Ingwer und einen Teelöffel Currypaste (je nach Geschmack auch mehr) dazugeben – mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken

Beilage: Basmatireis 

Europäische Rezepte

Englisches Eiersandwich

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Eier	– Eier kochen und mit kaltem Wasser abschrecken Garzeit: 10 Minuten
½ Paket	Toastbrot	– Toastbrote evtl. toasten
1 Schale	Kresse	– Eier fein hacken
2 EL	Mayonnaise	– Kresse fein hacken
250 g	Quark	– alle Zutaten miteinander verrühren
1 TL	Senf	
½ TL	Salz	
Prise	Pfeffer	– Toastbrot mit der hergestellten Creme bestreichen, mit zweiter Scheibe bedecken und diagonal teilen



Ungarisches Gulasch 		
Menge	Zutaten	Zubereitung
500 g 4 2 EL 1 TL	Rindfleisch Zwiebeln Knoblauchzehen Butterschmalz	<ul style="list-style-type: none"> – Fleisch waschen, in Würfel schneiden – Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden – Knoblauchzehen schälen – Zwiebeln andünsten, Knoblauch in Topf pressen, Fleisch anbraten
250 g 1 1 TL etwas	Tomatenmark Lorbeerblatt Kümmel Zitronenschale (abgerieben)	<ul style="list-style-type: none"> – Tomatenmark und Gewürze zugeben
1 TL 1 Prise 1 Msp. ¼ Liter	Paprikapulver Salz Pfeffer Fleischbrühe	
1	Paprika	<ul style="list-style-type: none"> – Fleischbrühe aufgießen <p>Garzeit: 40 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> – Paprika waschen, in Würfel schneiden und zugeben – abschmecken und evtl. nachwürzen
reichlich 1 Pck.	Salzwasser Nudeln	<ul style="list-style-type: none"> – Wasser erhitzen – Nudeln zugeben <p>Garzeit: 10 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> – Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken



Böhmische Knödel 		
Menge	Zutaten	Zubereitung
2 500 g 1 Päckchen 2 TL 2 125 ml	Semmeln, alt Mehl Backpulver Salz Eier Milch	<ul style="list-style-type: none"> – Semmeln in kleine Würfel schneiden – Mehl, Backpulver, Salz, Eier und Milch mit dem Handrührgerät verrühren
reichlich	Salzwasser	<ul style="list-style-type: none"> – Semmelwürfel zum Teig geben und gut unterkneten, kurz ruhen lassen – zwei gleich große Rollen formen und in reichlich Salzwasser köcheln lassen <p>Garzeit: ca. 25 Minuten</p> <ul style="list-style-type: none"> – nach dem Kochen wird der Knödel mit einem Faden in gleichmäßig dicke Scheiben geschnitten <p>Verwendung: Als Beilage zu Soßen jeder Art!</p>

