

2 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	18h.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Oktober	Nov.	Dez.
Apfel												
Orange												
Birne												
Erdbeere												
Pflaume												
Johannisbeere												
Kirsche												

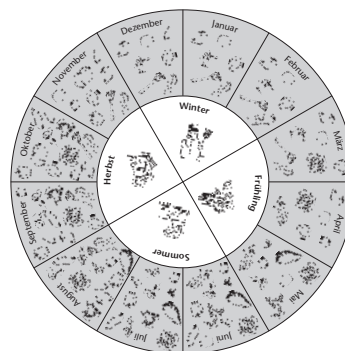
Saisonkalender

Rezeptkarten

Brokkoliremesuppe

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

Obst-Gemüse-Jahreskreis












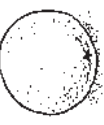
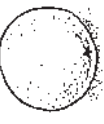
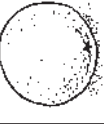





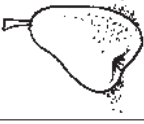










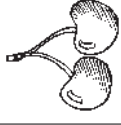

Was wächst im Januar?		
Apfel	1. Befestige bei dem Obst oder Gemüse, was im Januar wächst, eine Wischeklammer.	Aubergine
Orange		Brokkoli
Birne	2. Kontrolliere am Ende auf der Rückseite.	Kopfsalat
Erdbeere		Feldsalat
Pflaume		Karotten
Johannisbeere		Lauch
Kirschen		Radieschen
Paprika		Spargel
Tomate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

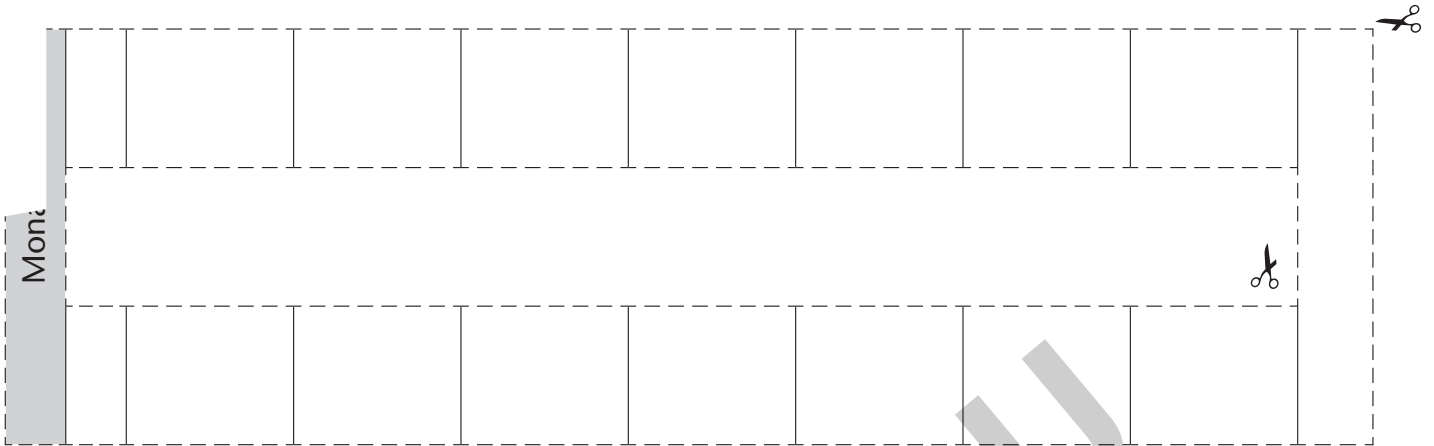
Obst	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Apfel												
Orange												
Birne												
Erdbeere												
Pflaume												
Johnisbeere												
Kirsche												

2 Kochen mit den Jahreszeiten

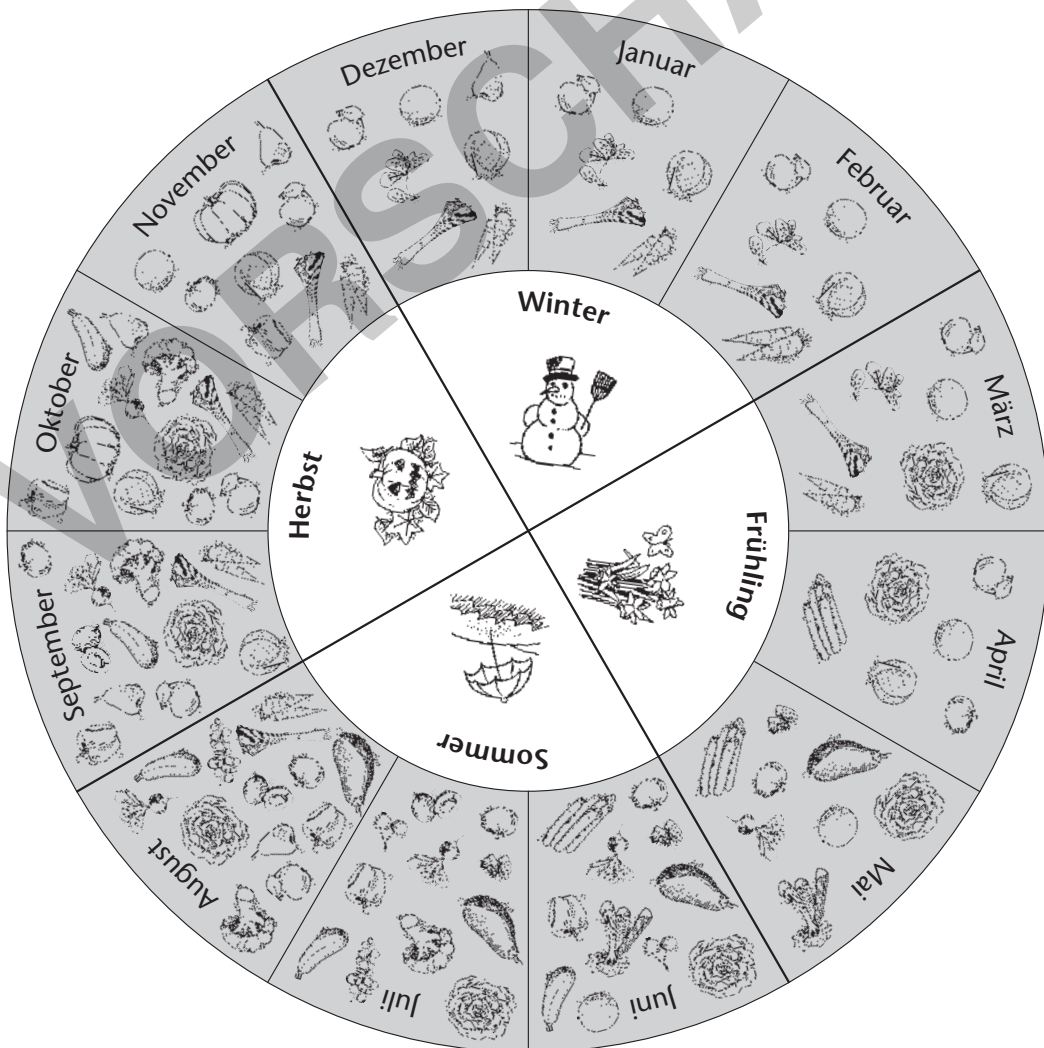
Der Obst-Gemüse-Jahreskreis

Herstellen des Suchstreifens für die Saisonkalender:

Weißer Fläche ausschneiden, Streifen laminieren. Dadurch können Schüler die Lebensmittel eines Monats besser erkennen.



Der Obst-Gemüse-Jahreskreis



Klammerkarten „Obst und Gemüse durch die Jahreszeiten“
























Troll/M. Engelhardt/ S. Simmet/N. Lohmann/A. Wagner/E. Günther: Offener Unterricht im Fach Hauswirtschaft, Band 2
Auer Verlag

Methodische Hinweise:
























An der gepunkteten Linie die Kontrollstreifen nach hinten falten und auf die Rückseite kleben. Klammerkarten evtl. laminieren.
Um die Jahreszeiten deutlicher herauszustellen, kann man für die Wintermonate (Dezember, Januar, Februar) weißes Tonpapier, für die Frühlingsmonate (März, April, Mai) gelbes Tonpapier, für die Sommermonate (Juni, Juli, August) rotes Tonpapier und für die Herbstmonate (September, Oktober, November) braunes Tonpapier verwenden.
Es werden noch Wäscheklammern benötigt.

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

Was wächst im Juli?

 Apfel	 Orange	 Birne	 Erdbeere	 Pflaume	 Johannisbeere	 Kirschen	 Paprika	 Tomate
 1. Befestige bei dem Obst oder Gemüse, was im Juli wächst, eine Wäsche-klammer.			 2. Kontrolliere am Ende auf der Rückseite.			 Kraut	 Kürbis	 Zucchini
 Aubergine	 Brokkoli	 Kopfsalat	 Feldsalat	 Karotten	 Lauch	 Radieschen	 Spargel	 Rhabarber

Was wächst im August?

 Apfel	 Orange	 Birne	 Erdbeere	 Pflaume	 Johannisbeere	 Kirschen	 Paprika	 Tomate
 1. Befestige bei dem Obst oder Gemüse, was im August wächst, eine Wäsche-klammer.			 2. Kontrolliere am Ende auf der Rückseite.			 Kraut	 Kürbis	 Zucchini
 Aubergine	 Brokkoli	 Kopfsalat	 Feldsalat	 Karotten	 Lauch	 Radieschen	 Spargel	 Rhabarber