

# SchmExperten

Zwei Konzepte für Ihren Unterricht



# SchmExperten – zwei Konzepte zur Ernährungsbildung



**SchmExperten schmecken, experimentieren und werden Experten für gesundheitsförderliches und klimafreundliches Essen und Trinken.** Im Mittelpunkt des Unterrichts steht die Praxis: Die Jugendlichen bereiten selbstständig Speisen zu und genießen sie gemeinsam. Hinzu kommen viele wichtige Themen, mit denen sich Jugendliche auseinandersetzen müssen, wenn sie clever konsumieren wollen.

**Ziel:** Jugendliche erwerben Küchenfertigkeiten und Entscheidungskompetenzen, sodass sie künftig ihr Essen aktiv mitgestalten.

Die SchmExperten fürs Klassenzimmer und für die Lernküche erfüllen die Forderungen einer modernen Ernährungs- und Verbraucherbildung.

Beide Konzepte bieten:

- ▶ jeweils sieben Themen mit kalten bzw. warmen Speisen aus frischen Zutaten
- ▶ viel mehr als Kochen, denn die Speisenzubereitung ist verknüpft mit Esskultur, Warenkunde, Klima- und Umweltschutz
- ▶ ein Abschlussbüffet für Gäste, das sich als praktische Prüfung der Unterrichtsreihe eignet
- ▶ ausgearbeitete Unterrichtsverläufe als Orientierung für die eigene Unterrichtsplanung
- ▶ jeweils über 100 Kopiervorlagen, viele davon als Word-Datei zur individuellen Anpassung und Binnendifferenzierung
- ▶ motivierende Methoden, forschend-entdeckendes Lernen und viele Anregungen zum Nachdenken und Weiterforschen
- ▶ Ideenbörsen mit Impulsen und Links für weitere Stunden und fächerübergreifendes Lernen

**alltagsnah – motivierend – flexibel –  
über den Tellerrand hinaus**



## Der entscheidende Unterschied

Der Ringordner „SchmExperten in der Lernküche“ richtet sich an Lehrkräfte im Fachunterricht und Wahlpflichtbereich, die in der Lehrküche unterrichten.

Der Ringordner „SchmExperten im Klassenzimmer“ richtet sich an Lehrende mit und ohne hauswirtschaftliche Qualifikation. Um ALLE Schülerinnen und Schüler zu erreichen, wurde dieses Konzept für die Klassen 5 und 6 entwickelt und im Klassenraum erprobt.



### SchmExperten im Klassenzimmer

- ▶ Für die Klassen 5 und 6 aller Schulformen
- ▶ Maßgeschneidert für alle Lehrkräfte, auch ohne hauswirtschaftliche Vorkenntnisse, z. B. für Fächer wie Naturwissenschaften, Bio, Deutsch, Mathe
- ▶ Zubereitet werden kalte Gerichte im Klassenzimmer. Ein Waschbecken im Klassenraum reicht!



### SchmExperten in der Lernküche

- ▶ Für die Klassen 6 bis 8 aller Schulformen
- ▶ Konzipiert für den Unterricht in Fächern wie Hauswirtschaft, Arbeitslehre, AES, AWT, Verbraucherbildung usw.
- ▶ Gekocht werden warme Speisen in der Lehrküche.

## Praxiserprobt und passend zu den Bildungsplänen ‚Verbraucherbildung‘

**Beide SchmExperten-Ringordner sind unabhängig voneinander einsetzbar. Sie bauen nicht aufeinander auf.** Falls Ihre Schülerinnen und Schüler bereits in der 5. oder 6. Klasse die kalten SchmExperten-Speisen zubereitet haben, können sie als SchmExperten in der Lehrküche ihre Erfahrungen und Fertigkeiten einbringen, weitere Rezepte ausprobieren und darüber hinaus viel Neues entdecken.

Beide Konzepte sind wissenschaftlich fundiert und erfolgreich getestet. Sie punkten in vielerlei Hinsicht:

- ▶ Die Schülerinnen und Schüler bekommen Lust am Selbermachen einfacher Speisen. Dabei lernen sie auch eine Menge über die heimische Lebensmittelvielfalt, über kritischen Konsum, Wertschätzung und Nachhaltigkeit.
- ▶ Lehrkräfte schätzen die Materialvielfalt und die bearbeitbaren Unterlagen. Die vorgeschlagenen Unterrichtsverläufe erleichtern die Vorbereitung und lassen viel Raum für Variationen.
- ▶ Die Schule profitiert, denn SchmExperten nehmen auch die Schulverpflegung unter die Lupe. Hier engagieren sie sich für vielseitiges Essen und attraktive Pausen.
- ▶ Das SchmExperten-Konzept ist ein Baustein für eine nachhaltige Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen, welche die KMK seit Jahren fordert.

**Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie die Ringordner auf den nächsten Seiten kennen.**



# SchmExperten im Klassenzimmer

## Viel mehr als Kochen!

Ausgangspunkt sind einfache Rezepte, hinter denen sich die Lebensmittelgruppen Getränke, Gemüse, Obst, Getreide und Milch/Milchprodukte verbergen. Fleisch bleibt als Zutat ausgespart. In erster Linie geht es um einfache Küchenpraxis. Wenn die Schülerinnen und Schüler beispielsweise Fingerfood zubereiten, müssen sie Gemüse putzen, waschen, mit dem Krallengriff zerkleinern und appetitlich anrichten. Beim Dip üben sie die Chefkochprobe. Außerdem lesen die Schülerinnen und Schüler Getränkeetiketten, bewerten Zutaten, schmecken Brot und Gemüse, erkennen die Lebensmittelvielfalt, hinterfragen ihre Herkunft, probieren Neues und erleben schöne gemeinsame Mahlzeiten.

Für die Unterrichtsreihe brauchen Sie mindestens sieben Doppelstunden. Ideal wären acht Termine mit jeweils drei Schulstunden.



### Themen

### Darum geht's

1	<b>Coole Drinks</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ernährungspyramide</li> <li>▶ Getränke</li> <li>▶ Getränkezutaten</li> </ul>
2	<b>Die Profiköche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Hygiene</li> <li>▶ Rezepte</li> <li>▶ Esskultur</li> </ul>
3	<b>Power-Sandwiches</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Brot: Einkauf und Brottest</li> <li>▶ Pyramiden-Frühstücke</li> <li>▶ Portionsgrößen</li> </ul>
4	<b>Fingerfood mit Dips</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gemüse und Milch/Milchprodukte</li> <li>▶ Gemüse putzen, waschen, zerkleinern</li> <li>▶ Krallengriff</li> <li>▶ Chefkochprobe</li> <li>▶ Saisonalität</li> </ul>
5	<b>Prima-Pasta-Salate</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gemüse und Beilagen</li> <li>▶ Lebensmittelhygiene</li> <li>▶ raspeln</li> <li>▶ wiegen und messen</li> </ul>
6	<b>Fruit Dreams und Milchshakes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Obst und Milch/Milchprodukte</li> <li>▶ kühl lagern</li> <li>▶ Kennzeichnung</li> </ul>
	<b>Optional: Party for Friends – Die Generalprobe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rezepte variieren</li> <li>▶ Büfettaufbau</li> <li>▶ Tischdekoration</li> <li>▶ Mahlzeiten planen</li> </ul>
7	<b>Dinner for Guests – Die praktische Prüfung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Einladung zum Essen planen</li> <li>▶ für Gäste kochen</li> <li>▶ Tisch eindecken</li> <li>▶ Gäste empfangen</li> </ul>

» Als Deutsch- und Mathelehrerin habe ich die SchmExperten dank der vielen hilfreichen Materialien und Impulse problemlos im Klassenzimmer umsetzen können. «  
Stefanie Hager

THE

K

Phase  
90 min

Einste

Präse

Integr

Wiede

Ergeb

Gemei  
essen  
(ggf. u  
länger

Reflex

Hausa  
und Fo  
fragen

Anmerk

Aus orga  
einfache  
mitbring  
Gruppe

## Jedes Thema – klar strukturiert und ausgearbeitet ...

... und deshalb machbar für Deutsch-, Mathe-, Bio- oder Englisch-Lehrkräfte. In den Fachinformationen und didaktischen Hinweisen erfahren Sie alles, um den SchmExperten-Unterricht erfolgreich durchzuführen. Alle Praxisstunden verlaufen ähnlich: ein Rezept üben, miteinander essen, reflektieren, nachfragen und weiterdenken. Von Mal zu Mal bauen die Schülerinnen und Schüler ihre Kompetenzen aus.



## Jede Stunde eine selbst zubereitete Speise

An wenigen Grundrezepten lernen die Schülerinnen und Schüler Rezepte lesen, Arbeitsplatz einrichten, hygienisch arbeiten, schnippeln und weitere küchentechnische Grundfertigkeiten. Rezeptvariationen und Kreativität sind erwünscht und motivieren die Jugendlichen.

Damit die Teamarbeit gut funktioniert, sind vier Expertenrollen vorgesehen. Im Wechsel übernehmen die Schülerinnen und Schüler die Rolle des Startklar-Beauftragten, des Rezeptwächters, des Esskulturministers und Fertig-Beauftragten. Zu jedem Rezept gibt es fertige Mitbringaufträge – damit alle Arbeitsgeräte und Zutaten an Ort und Stelle sind.

MA 4 FINGERFOOD MIT DIPS

### ERNSTUNDE

	Ablauf/Interaktion	Sozialform/Methode Materialien
Beginn	L zeigt Folie „Fingerfood“. SuS erkennen unterschiedliche Schnitttechniken.	<b>Impuls</b> › Folie: Fingerfood mit Dips
Präsentation	Einzelne SuS präsentieren ihre Ergebnisse zur Forscherfrage „Arbeits-sicherheit“. Sicherheitsbeauftragte vermitteln den SuS den richtigen Umgang mit Messern und weisen sie auf Gefahren in der Küche hin. L demonstriert im Anschluss den Krallengriff und das Schälen von Gemüse auf dem Schneidebrett.	<b>Schüler- u. Lehrerpräsentation, Unterrichtsgespräch</b> › Folie: Krallengriff ▪ Küchenmesser ▪ Sparschäler ▪ Schneidebrett ▪ Möhre, Gurke
Praktische Praxis	SuS machen sich startklar. SuS waschen, putzen und schneiden das Gemüse, richten es an und bereiten die unterschiedlichen Dips zu. Rezeptwächter achten auf den Arbeitsplatz und darauf, dass alles Gemüse gewaschen wird. L demonstriert die Chefkochprobe. SuS schmecken den Dip mit der Chefkochprobe ab und stellen ihre Speisen zum Büfett.	<b>Übung/Gruppenarbeit, Lehrerpräsentation</b> ▪ Zutaten ▪ Arbeitsgeräte ▪ ggf. zusätzlich Untertasse ›› Rezepte ▪ 1 Packung fettarme Milch (1,5 %)
Aufräumarbeit	SuS räumen auf und säubern ihren Arbeitsplatz. Fertig-Beauftragte achten auf einen sauberen Arbeitsplatz.	<b>Übung/Gruppenarbeit</b> ▪ 1 Eimer mit klarem Wasser ▪ 1 Eimer mit Spülmittel
Präsentation	SuS präsentieren ihre Gerichte der Klasse. SuS legen zu ihrem Gericht die passenden Pyramidenkarten.	<b>Präsentation, Unterrichtsgespräch</b> › Poster oder Folie: Die Ernährungspyramide ›› Pyramiden-Kartensatz
Beendigung	SuS decken den Tisch und essen gemeinsam. Esskulturminister achten auf eine schöne Essatmosphäre. SuS räumen ab und spülen nach Möglichkeit.	<b>Übung/Gruppenarbeit</b> ▪ Frühstücksteller ▪ ggf. Platzset oder sauberes Geschirrtuch
Reflexion	SuS reflektieren die Stunde anhand des Reflexionsbogens. L sammelt alle Reflexionsbögen ein.	<b>Einzelarbeit</b> ›› AB: Das habe ich gelernt
Haftungsfrage (HA) / Forscherfrage	SuS führen als HA das 5 am Tag-Tagebuch. SuS können eine Forscherfrage wählen, z. B.: ▪ Welches Gemüse steht diese Woche auf dem Mensa-Speiseplan? Überprüfe mit dem Einkaufskalender, ob es gerade Saison hat. ▪ Welches Gemüse passt gut in einen Nudelsalat? Kauft in Gruppen vier Gemüsearten der Saison ein, die in einen Nudelsalat passen.	<b>Unterrichtsgespräch</b> ›› AB: Mein 5 am Tag-Tagebuch ›› Forscherfragen

**SchmExperten Fingerfood**  
Thema 4: Rezept | Name: \_\_\_\_\_

**startklar ...**

**Arbeitsgeräte:**  
Abtropfsieb mit Schüssel  
Küchenmesser  
Abfallschüssel  
Schneidebrett  
Sparschäler  
großer Teller oder Platte

**Zutaten für 4 Portionen:**  
3 Möhren  
5 Radieschen  
1 rote Paprika  
½ Salatgurke  
1 Kohlrabi

**Zubereitung:**

- Gemüse waschen, ins Abtropfsieb legen und die Schüssel darunterstellen.
- Möhren mit dem Sparschäler schälen. Grün und die Spitzen abschneiden. Möhren in der Mitte durchschneiden, dann beide Teile längs und schließlich alle Hälften in Streifen schneiden.
- Von Radieschen Grün und Spitzen abschneiden.
- Paprika der Länge nach in zwei Hälften schneiden, Stiel, Kerne und weiße Wände mit den Händen entfernen. Paprika in Streifen schneiden.
- Gurke mit dem Sparschäler schälen.

**Die Startklar-Beauftragten**

Ich mache in meiner Gruppe vor der Zubereitung den Hygiene-Check und frage:

- Gesund?
- Ringe, Uhr und Armbänder abgelegt?
- Lange Haare zusammengebunden? (nicht geschoben)
- Saubere Schürze angezogen?
- Hände gründlich gewaschen?
- Geschirrtuch eingesteckt?

**SchmExperten Fingerfood mit Dips**  
Thema 4: Folienvorlage

- Paprikadip
- Gemüsessticks
- Tomatendip
- Schnittlauchquark
- Paprikaschiffchen mit Kräuterquarkfüllung
- Gemüsespieße

**Reflexionsbogen:**  
Anisatorischen Gründen ist es wichtig, wenn Sie für alle die Milch verwenden, da nur 5 Esslöffel Milch pro Portion gebraucht werden.

**SchmExperten Mein 5 am Tag-Tagebuch**

Was ist mein 5 am Tag?

Ich habe heute gegessen:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_

**SchmExperten Forscherfragen**

**Forscherfrage**

Welches Gemüse passt gut in einen Nudelsalat? Kauft in Gruppen vier Gemüsearten der Saison ein, die in einen Nudelsalat passen.

## Vom Rezept zum reflektierten Ernährungshandeln

- Wie kannst du Getränke bewerten? Was trinkst du?
- Was ist Körnerbrot?
- Was bedeutet die Ernährungspyramide?
- Wie viel Obst und Gemüse isst du?
- Welche Vorteile bringt frisches regionales Gemüse und Obst für dich, den Landwirt und die Umwelt?

Zu jeder Einheit gehören Kopiervorlagen, die die Schülerinnen und Schüler anregen, ihr Verhalten beim Einkauf und Essen zu hinterfragen. Außerdem blicken die Jugendlichen über den Tellerrand, schätzen den Wert der Lebensmittel und handeln klima- und umweltfreundlich.

Wer weniger kopieren möchte, kann das Schülerheft (Best.-Nr. 1586) einsetzen.

## Lebensmittel und Speisen mit allen Sinnen wahrnehmen

In jeder Einheit verfeinern und erweitern die Schülerinnen und Schüler ihren Geschmack. Das Prinzip des SinnExperimentierens ist einfach, macht neugierig auf Lebensmittel und lässt neue Vorlieben entstehen. Dabei entdecken die Jugendlichen nicht nur die Vielfalt unserer Lebensmittel. Sie merken auch den Unterschied zwischen Genießen und Schlingen. Da Sinnesbildung fürs Essverhalten so wichtig ist, finden sich in der Ideenbörse und im Register „SinnExperimente“ weitere Übungen.

**SchmExperten Mein 5 am Tag-Tagebuch**

Thema 4: Arbeitsblatt Name: Datum:

5 am Tag geht einfacher als du denkst

niedriger Preis - geringe Transportkosten - keine Höchstpreise für Treibhüser - weniger umweltschädliches Kältemittel durch Transport mit LKW und Flugzeug - Klimaschutz - weniger Düngemittel - weniger Müll durch weniger Verpackung - mehr Anbau, da viel gesünder - weniger Lärm durch LKW und Flugzeuge

Was denkst du?

du isst. Schreibe das Obst und zwei Hände voll gegessenes hast.

Tag 3 Tag 4

**SchmExperten Gemüse clever einkaufen**

Thema 4: Arbeitsblatt Name:

1 Zucchini, Bohnen und Brokkoli kannst du fast das ganze Jahr über kaufen. Oft kommen sie von weither per Flugzeug, LKW oder Schiff. Einige Gemüsearten kommen auch aus beheizten Treibhäusern, wenn sie auf dem Feld keine Saison haben. Welche Vorteile haben du, der Landwirt und die Umwelt, wenn du Gemüse isst, das in der Nähe angebaut wird und unter freiem Himmel wächst?

Vorteile für die Umwelt: \_\_\_\_\_

Vorteile für den Landwirt: \_\_\_\_\_

Vorteile für dich: \_\_\_\_\_

2 Wähle zwei verschiedene Gemüse aus, die du für eine Überprüfe deine Wahl im Geschäft. Fülle dabei die folgende Tabelle.

Einkaufsdatum:	Gemüse
Welches Gemüse wählst du aus?	
Hat es bei uns gerade Saison? Schau in den Saisonkalender.	
Überprüfe im Geschäft: Woher kommt das Gemüse? Achte auf die Herkunftsangabe auf der Verpackung oder auf dem Schild beim Gemüse.	
Was meinst du: Auf welchem Weg kam das Gemüse nach der Ernte zu uns: mit LKW, Schiff, Flugzeug?	
Wie ist das Gemüse verpackt?	

Meine abschließende Wertung: Beim nächsten Einkauf  
 ja  
 nein, weil \_\_\_\_\_

**SchmExperten Mein Schorlientest**

Thema 1: Arbeitsblatt Name: Datum:

1 Testvorbereitung:  
 Jede Gruppe stellt aus Saft und Wasser etwa 1 Liter Saftschorle her. So wird gemischt:  
 • Saft auswählen.  
 • Großen Becher mit Saft füllen und in die große Karaffe füllen.  
 • Denselben Becher dreimal mit Wasser füllen und zum Saft in den Krug geben.  
 Fertig ist die Saftschorle.

2 Der SchmExpertentest beginnt:  
 Fülle in deinen Probierbecher einen Schluck eurer Schorle. Lies die Fragen in der Tabelle und schreibe deine Antworten in die zweite Spalte.

Schorle 1 Schorle 2 Schorle 3

Wie sieht die Schorle aus? rot, trüb, klar, wässrig ...			
Wie riecht die Schorle? mild, süwerlich, süß, neutral, fruchtig ...			
Wie schmeckt die Schorle? mild, süwerlich, süß, neutral, fruchtig ...			
Wie schmeckt sie dir? 5 Sterne = super 1 Stern = no jo	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Welcher Fruchtsaft ist in der Schorle?			

3 Tauscht euer Getränk mit einer anderen Gruppe. Mach den Test mit zwei weiteren Getränken und trage deine Ergebnisse in die Tabelle ein.

4 Vergleicht eure Ergebnisse.



## Die Schulverpflegung und das Kollegium im Blick

Jedes Thema liefert Ideen zum Transfer ins Schulleben.

- ▶ Entspricht das Angebot unseren Wünschen?
- ▶ Was lässt sich verbessern, damit wir dort öfter essen?

Mit diesen und weiteren Fragen schlagen die SchmExperten Brücken zwischen Unterricht und Schulleben nach dem Motto: Wir mischen uns ein – wir machen mit!

Außerdem regen Impulse zu fächerübergreifendem Arbeiten an. Denn gemeinsam ein Thema von verschiedenen Seiten zu beleuchten, entlastet Lehrende und wirkt nachhaltiger.



## Zum Nach- und Weiterdenken

Reflexion gehört zum didaktischen Prinzip im Unterrichtskonzept.

- ▶ Was habe ich heute gelernt?
- ▶ Welche Fragen habe ich noch?
- ▶ Wann will ich das zu Hause probieren?

Die Reflexionsbögen regen zum Nach- und Weiterdenken an und enthalten Rezeptvarianten zum Nachmachen für zu Hause.

Außerdem motivieren etwa 40 Forscherfragen zu selbstständigem, außerschulischem Lernen. Hier geht es beispielweise um Biosiegel und die Produktalternativen in Einkaufsstätten.

Mit den rund 100 Warum-Fragen lassen sich Fachinhalte spielerisch festigen.

**SchmExperten Check die Schulmensa** Datum: \_\_\_\_\_

Generierprobe: Arbeitsblatt / Name: \_\_\_\_\_

Führt den Check möglichst an mehreren Tagen durch. So bekommt ihr einen besseren Überblick.

Wie gut ist das Essen an unserer Schule? Entspricht es dem, was wir gelernt haben?	Kreuze an: x = stimmt 0 = stimmt nicht			
	Tag 1	2	3	4
Ich kann zu jedem Essen soviel Wasser trinken wie ich möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Außer Trinkwasser gibt es nur Mineralwasser, verdünnte Fruchtsaftsorten und ungesüßte Fruchte- und Kräutertees.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt frisches Obst, also Äpfel, Birnen, Bananen ... oder Obstsalat aus frischen Früchtlern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann rohes Gemüse knobbern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann eine Beilage, also Kartoffeln, Reis oder Nudeln ... essen – entweder pur, im Eintopf oder Auflauf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Regelmäßig gibt es Vollkornreis und Vollkornnudeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt Milch und Joghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Speisen sind mit frischen Kräutern verfeinert und garniert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann zwischen verschiedenen Essen auswählen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meistens schmeckt mir das Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Personal bei der Essensausgabe ist freundlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir haben genug Zeit zum Essen und es gibt keine langen Warteschlangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Speisesaal fühle ich mich wohl: Die Essstische sind sauber, der Essensraum ist hell und wir haben genug Platz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Wie oft esse ich in der Schulmensa?
- Was wähle ich dort aus? Bewerte die Lebensmittel nach den Ampelfarben.
- Was gefällt mir an unserer Mensa sehr gut?
- Was gefällt mir nicht?
- Wie könnte man etwas ändern?
- Was ich noch sagen möchte:

© BfL / SchmExperten | Bonn, Nr. 157/2019 | eZfE 203

**Forscherfrage**

Was heißt: Ich kaufe saisonal. Bearbeite das Arbeitsblatt „Gemüse clever einkaufen“.

Willst du noch mehr wissen?  
Dann schau dir mit deinen Eltern...

Was hat mein...  
Unter: www.b...  
> Nachhaltige...

**Forscherfrage**

Welches Gemüse passt gut in einen Nudelsalat?  
Kaut in Gruppen vier Gemüsearten der Saison ein, die in einen Nudelsalat passen.

**... weil**

es viele wertvolle Stoffe enthält, v. a. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

**Warum**

ist Gemüse so wertvoll?

**Warum**

wächst du Gemüse immer gründlich, bevor du es isst?

# SchmExperten in der Lernküche

## Die Lehrküche wird zur Lernküche

Mit vielfältigen Methoden und schülerorientierten Materialien verwandeln Sie die Lehrküche in eine Lernküche.

## Variabel in Zeit und Umfang

Der Ringordner ist vergleichbar mit einem Baukasten, bei dem Sie entscheiden, welche und wie viele Teile ins Spiel kommen. In jeder Unterrichtseinheit finden Sie:

- ▶ alle Vorschläge mit Lernzielen auf einen Blick
- ▶ methodisch-didaktische Hinweise mit Tipps aus den Schultests
- ▶ einen möglichen Unterrichtsverlauf mit Material-Checkliste
- ▶ weitere Ideen, Vertiefungsmöglichkeiten, Medientipps
- ▶ alle Vorlagen für Arbeitsblätter, Rezepte, SchmExpertenfragen
- ...

Themen	Darum geht's	Rezepte
<b>1 Startklar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Portfolio</li> <li>▶ Essknigge</li> <li>▶ Hygiene und Aufräumen</li> <li>▶ Krallengriff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wraps leicht gemacht</li> </ul>
<b>2 Getränke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trinkgewohnheiten</li> <li>▶ Energiespartipps und Sicherheit</li> <li>▶ Rezeptaufbau, Messen und Wiegen</li> <li>▶ Etikett und Zutatenliste</li> <li>▶ Ernährungspyramide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Cooler Eistee</li> </ul>
<b>3 Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 am Tag und Saisonalität</li> <li>▶ Einkaufszettel</li> <li>▶ Arbeitsplatzgestaltung</li> <li>▶ Schneiden, Kochen und Dünsten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gemüsesuppe mit Biss</li> <li>▶ Veggietasche mit Soße</li> <li>▶ Salat mit Sattwerdgarantie</li> </ul>
<b>4 Getreide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Getreidevielfalt</li> <li>▶ interkulturelle Aspekte</li> <li>▶ Kräuter und Gewürze</li> <li>▶ Vollkorn und Sättigung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Italienische Gemüsebolognese mit Nudeln</li> <li>▶ Feurige Asiapfanne mit Reis</li> <li>▶ Orientalische Kichererbsenpfanne mit Couscous</li> </ul>
<b>5 Kartoffeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kaufen versus selber machen</li> <li>▶ Mahlzeiten planen mit der Ernährungspyramide</li> <li>▶ Kochen, Braten und Backen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Knusprige Kartoffelecken</li> <li>▶ Bunte Kartoffelpuffer</li> <li>▶ Cremiges Kartoffelcurry</li> <li>▶ Gurken- und Gartensalat</li> <li>▶ Zaziki und Quarkdip</li> </ul>
<b>6 Milch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zutatenmengen umrechnen</li> <li>▶ Müllvermeidung und Klimaschutz</li> <li>▶ Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum</li> <li>▶ Kühlung und Lebensmittelhygiene</li> <li>▶ Nährwerttabelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gefüllte Pfannkuchen</li> <li>▶ Fruchtiger Milchreis</li> <li>▶ Überbackene Bruschetta</li> </ul>
<b>7 Abschlussbüfett</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Speisen für ein Büfett variieren</li> <li>▶ Portfolios präsentieren</li> <li>▶ Schulverpflegung bewerten</li> <li>▶ Einkaufstipps</li> </ul>	

Mithilfe der Expertenrollen übernehmen die Schülerinnen und Schüler Verantwortung für die Gruppe:


Hygienewächter

Esskulturexperte\*in

Du achtest darauf, dass deine Gruppe den Tisch deckt und ihr gemütlich essen könnt.

Wichtig für das gemeinsame Essen ist uns:

<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____







## Über Sinn- und KüchenExperimente Neues entdecken

SinnExperimente wecken Neugier und schaffen neue Lernzugänge. Beim Forschen mit allen Sinnen sind Jugendliche meist motivierter und eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren. Gleichzeitig schärfen sie ihre Sinne; eine wesentliche Voraussetzung für das Genießen.

Mithilfe von KüchenExperimenten erkunden Ihre Schülerinnen und Schüler die verschiedensten Arbeitsgeräte und Küchenkniffe. Dabei haben sie Zeit und genügend Spielraum, um Dinge auszuprobieren, die bei der eigentlichen Rezeptzubereitung weniger zielführend sind. Das bringt so manchen Aha-Effekt.

## Gemeinsam essen und klimafreundlich handeln

Vom Essknigge bis zum Essen aus aller Welt: Gemeinsames, genussvolles Essen ist wichtig und braucht Zeit. Daher lassen sich alle Rezepte innerhalb von 30 bis 45 Minuten zubereiten.

Über die Zutaten und viele weitere Gelegenheiten lässt sich nachhaltiges Handeln anbahnen, z.B.

- ▶ Rezepte je nach saisonalem und regionalem Angebot variieren
- ▶ vorwiegend vegetarische Gerichte zubereiten
- ▶ die eigene Arbeitskraft und Geräte ressourcenschonend einsetzen
- ▶ Geschirr und Textilien energie- und wassersparend reinigen
- ▶ verpackungsarm einkaufen
- ▶ wertschätzend mit Lebensmitteln und Speiseresten umgehen

## Zum Nach- und Weiterdenken

- ▶ Was ist dir gut gelungen?
- ▶ Was nimmst du für deinen Alltag mit?
- ▶ Wie war die Zusammenarbeit im Team? ...

Die Reflexion hat im SchmExperten-Unterricht ihren festen Platz. Dabei bewerten die Schülerinnen und Schüler ihre Arbeitsweise und Arbeitsergebnisse – selbstkritisch und gegenseitig, schriftlich oder mündlich.

Zusätzlich bieten SchmExpertenfragen vielfältige Impulse für Erkundungen innerhalb und außerhalb der Schule.

**Zutatenprüfer\*in**

Du achtest darauf, dass deine Gruppe

- den Einkaufszeitpunkt schreibt und abgibt,
- vor der Zubereitung alle Arbeitsgeräte und alle Zutaten in der benötigten Menge bereitstellt und auf Lebensmittelhygiene achtet.

**Wichtig für die Lebensmittelhygiene ist:**

- ✓ Beim Niesen vom Lebensmittel abwenden und anschließend die Nase abwischen
- ✓ Obst, Gemüse und Kartoffeln immer gründlich waschen
- ✓ Leicht verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren
- ✓ Speisen mit Fleisch, Fisch oder Eiern immer durchgegart sein
- ✓ Mit der Chefkochprobe abschmecken.

**Aufräummanager\*in**

Du achtest darauf, dass deine Gruppe **gemeinsam aufräumt** und die Küche ordentlich und sauber hinterlässt.

**Fertig?**

- ✓ Sind alle Speisereste gut verpackt?
- ✓ Sind alle Abfälle entsorgt?
- ✓ Ist alles gespült?
- ✓ Ist das Spülbecken sauber?
- ✓ Sind alle Arbeitsgeräte und das Geschirr wieder eingeräumt?
- ✓ Sind alle Tische und Arbeitsflächen gründlich abgewischt?
- ✓ Sind Lappen und Geschirrtücher in der Mülleimer entsorgt?

**SchmExpertenfrage 12**

Welche Getränke werden in deiner Schule angeboten?

- a) Notiere mindestens 3 Beispiele.
- b) Bewerte die Getränke mithilfe der Ernährungspyramide.
- c) Bewerte die Getränke aus...

**SchmExpertenfrage 37**

Bleibt in eurer Schulmensa Essen übrig? Frage in der Mensa nach:

- a) Wie viele Reste bleiben täglich auf den Tellern?
- b) Was passiert mit den Resten?
- c) Was passiert mit Resten, die in den Töpfen übrig bleiben?
- d) Wer könnte was (noch) verbessern?

**SchmExpertenfrage 21**

Welche Gemüsearten gibt es zurzeit auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt zu kaufen?

- a) Nenne mindestens fünf Beispiele.
- b) Welche davon haben gerade Saison? Unterstreiche diese.
- c) Versuche herauszufinden, in welchem Ort das Gemüse angebaut wurde. Notiere.

# Mit Zusatzmaterial differenzieren und individualisieren

Das BZfE bietet alle Rezepte, Infotexte und viele Arbeitsblätter in zwei verschiedenen Niveaustufen an. Wählen Sie aus, welche Version für wen geeignet ist. Unterstützung bieten außerdem das Glossar und zahlreiche Hilfekarten.

SchmExperten in der Lernküche Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Seite: \_\_\_\_\_

## Rezept Veggietasche mit Soße

- Zutaten für 4 Portionen:**
- für die Soße:**
    - 1 Zitrone
    - 150 g Frischkäse (max. 20 % Fett)
    - 2 EL saure Sahne (10 % Fett)
    - 1/4 TL Jodsalz
    - 1 Prise Pfeffer
  - für das Gemüse:**
    - 450 g verschiedene Gemüsearten der Saison (z. B. im Sommer: 1 Zucchini, 1 Gemüsepaprika und 2 Tomaten; im Winter: 1 kleiner Chinakohl, 2 kleine Stangen Lauch und 2 Möhren)
- Unsere Wahl: \_\_\_\_\_

- Arbeitsgeräte:**
- Grundausstattung
  - Zitronenpresse
  - Küchenwaage
  - Esslöffel
  - Teelöffel
  - kleine Schüssel
  - Schneebesen
  - tiefe, beschichtete Pfanne oder Topf
  - Kochlöffel

- So geht's:**
- Die halbe Zitrone auspressen.
  - Den Zitronensaft, den Frischkäse, das Salz und den Pfeffer in die kleine Schüssel geben. Alles mit dem Schneebesen verrühren.
  - Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
  - Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
  - Das Öl in der Pfanne oder im Topf erhitzen.
  - Zuerst die Zwiebel dazugeben und 1 bis 2 Minuten dünsten.
  - Danach das Gemüse dazugeben und 3 bis 4 Minuten dünsten, ab und zu wenden.
  - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - Die Brote aufschneiden.
  - 2 bis 3 EL Soße in jedes Brot einfüllen.
- Variante mit Putenbrust:** Zuerst 400g Putenbrust in Streifen schneiden und in der Pfanne durchbraten.

SchmExperten in der Lernküche Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Seite: \_\_\_\_\_

## Rezept Veggietasche mit Soße

- Arbeitsgeräte:**
- Grundausstattung
  - Zitronenpresse
  - Küchenwaage
  - Esslöffel
  - Teelöffel
  - kleine Schüssel
  - Schneebesen
  - tiefe, beschichtete Pfanne oder Topf
  - Kochlöffel



Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
1/2 Zitrone	Die halbe Zitrone auspressen.
<b>für die Soße:</b> Saft einer halben Zitrone, 150 g Frischkäse (max. 20 % Fett), 2 EL saure Sahne (10 % Fett), 1/4 TL Jodsalz, 1 Prise Pfeffer	Den Zitronensaft, den Frischkäse, die saure Sahne, das Salz und den Pfeffer in die kleine Schüssel geben. Alles mit dem Schneebesen verrühren.
<b>für das Gemüse:</b> 450 g verschiedene Gemüsearten der Saison (z. B. im Sommer: 1 Zucchini, 1 Gemüsepaprika, 2 Tomaten; im Winter: 1 kleiner Chinakohl, 2 kleine Stangen Lauch, 2 Möhren)	Das Gemüse waschen, putzen, falls nötig schälen. Nach Belieben klein schneiden.
<b>Unsere Wahl:</b>	
1 Zwiebel	Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
1 EL Pflanzenöl	Das Öl in der Pfanne oder im Topf leicht erhitzen. Zuerst die Zwiebel dazugeben und 1 bis 2 Minuten glasig dünsten. Danach das Gemüse dazugeben und 3 bis 4 Minuten dünsten, ab und zu wenden.
1/4 TL Jodsalz, 1 Prise Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4 Pita-Brote (oder 1 Fladenbrot)	Die Brote aufschneiden.

Die Rezepte gibt es auch in Tabellenform.

**Rückblick**  
Was ist dir gut gelungen?

**Rückblick**  
Was war neu für dich?

**Teamarbeit**  
Was war an deiner Rolle schwierig für dich?

**Teamarbeit**  
Welche Rolle hast du in deinem Team übernommen?

**Teamarbeit**  
Wie war die Zusammenarbeit in deinem Team?

**Küchenpraxis**  
Was hat dir das Gericht geschmeckt?

**Küchenpraxis**  
Welche Arbeitstechnik hast du neu gelernt?

**Ausblick**  
Was möchtest du in deinem Alltag umsetzen?

**Hilfekarte**  
**vergleichen**

**Beispiele:**  
Vergleiche deine Ergebnisse mit deinen Nachbarn. Vergleiche eure Ergebnisse mit einer anderen Gruppe.

**Erklärung:**  
Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden. Finde heraus, worin sich die Ergebnisse gleichen, ähneln oder unterscheiden.

**Diese Satzanfänge können dir beim Lösen der Aufgabe helfen:**

- Im Vergleich ...
- Ähnlich ist, dass ...
- Gemeinsamkeiten sind ...
- Im Gegensatz zu ...
- Unterschiedlich ist, dass ...
- Auf der einen Seite ... Auf der anderen Seite ...

**Hilfekarte**  
**vermuten**

**Beispiele:**  
Vermute, wie man eine Prise Salz abmisst. Vermutet, wie man Wasser am schnellsten zum Kochen bringt.

**Erklärung:**  
Überlege, welche Antwort zutreffen kann. Überlege, welche Lösung dir zu der Aufgabe einfällt.

**Diese Satzanfänge können dir beim Lösen der Aufgabe helfen:**

- Ich vermute, dass ...
- Ich denke, dass ...
- Ich glaube, dass ...
- Meiner Meinung nach ...





## Das große Plus: Die Küchenkartei

Die aufstellbare Küchenkartei unterstützt Ihre Schülerinnen und Schüler dabei, selbständiger zu arbeiten. Auf 47 Karten finden Sie die wichtigsten Anleitungen, um warme Speisen zuzubereiten. Die Kartei setzt auf aussagekräftige Bilder und so wenig Text wie nötig. Neben dem Thema Hygiene stehen grundlegende Arbeitstechniken, die Arbeitsplatzgestaltung sowie der Umgang mit ausgewählten Küchengeräten und Lebensmitteln im Fokus.



### Die Küchenkartei im Überblick

<b>Sauberkeit</b>	<b>Arbeitstechniken</b>	Couscous zubereiten	31
Startklar?	Waschen	Nudeln kochen	32
Richtig Niesen und Husten	Putzen	Pellkartoffeln zubereiten	33
Richtig Hände waschen	Schälen	Reis zubereiten	34
Keine Chance für Salmonellen & Co.	Schneiden	Salzkartoffeln zubereiten	35
Chafkochprobe	Krallengriff	Eier aufschlagen	36
Fertig?	Görverfahren	Geflügelstücken braten	37
Arbeitsplatz reinigen	Kochen	Hackfleisch braten	38
Spülen leicht gemacht	Dünsten	Ingwer vorbereiten	39
	Backen	Knoblauch vorbereiten	40
	Kurzzeitbraten	Kräuter vorbereiten	41
	Garprobe		25
<b>Arbeitsgeräte</b>	<b>Ausgewählte Lebensmittel</b>	<b>Extras</b>	
Waage und Messbecher	Tisch decken		42
Grundausstattung	Kohlrabi vorbereiten	Beistockgarnche	43
Arbeitsplatz einrichten	Lauch vorbereiten	Energiespartipps für die Küche	44
Messer auswählen	Paprika vorbereiten	Die Ernährungspyramide	45
Vierkanntöpfe	Salat vorbereiten	Mahlzeiten-Check	46
Handrührgerät und Pürierstab	Zwiebeln vorbereiten	Tipps für den Einkauf	47

### Arbeitsplatz einrichten

**So gehts:**

- Zu Beginn alle Arbeitsgeräte und Zutaten bereitstellen, damit anschließend ohne Unterbrechung gearbeitet werden kann.
- Arbeitsgeräte so anordnen, dass kreuzungsfrei gearbeitet werden kann:

**Äußerer Greifraum:**

- gewaschene Rohware
- geputzte und geschnittene Rohware
- Abfall

**Innerer Greifraum:** Schneidbrett, Messer, Sparschäler

Übrigens: Rechts...  
Deshalb ordnen Lin...

### Krallengriff

**Um die Fingerkuppen zu schützen, immer mit dem Krallengriff arbeiten:**

- Die Finger einer Hand zu einer Kralle formen und damit das Schneidgut festhalten.
- Die andere Hand hält das Messer und schneidet.
- Während des Schneidens bewegt sich die Krallenhand langsam rückwärts.

### Startklar?

**Bevor ihr mit der Arbeit beginnt, überprüft euch selber:**

- ✓ Gesund?
- ✓ Saubere Arbeitskleidung/Schürze?
- ✓ Haare zusammengebunden bzw. bedeckt?
- ✓ Schmuck (Ringe, Uhren, lange Ketten) abgelegt?

Hier finden Sie den Hygiene-Check als Startklar-Rap:



Die Küchenkartei gibt es übrigens auch digital (siehe letzte Seite).



# Bestellen Sie jetzt!

## www.ble-medienservice.de



Best.-Nr. 3979 40,00 €

### SchmExperten – Ringordner

- ▶ 108 Seiten Fachinformationen, didaktische Überlegungen, mögliche Unterrichtsverläufe, Anregungen für fachübergreifendes Arbeiten, Impulse fürs Schulleben, Ideenbörse mit Sinn-Experimenten und weiteren Aktionen
- ▶ 132 Kopiervorlagen (Arbeitsblätter, Forscherfragen, Warum-Karten u. a.)
- ▶ Downloadbereich mit sämtlichen Arbeitsunterlagen für den Unterricht als pdf- und Word-Dokument
- ▶ 1 Poster „Die Ernährungspyramide“
- ▶ 1 Heft „SchmExperten – Arbeitsblätter“



### SchmExperten in der Lernküche – Medienpaket

- ▶ 100 Seiten methodisch-didaktische Hinweise, Unterrichtsskizzen, weitere Ideen und Medientipps
- ▶ 110 Kopiervorlagen (Arbeitsblätter, Rezepte, Schmexpertenfragen, ...)
- ▶ Downloadbereich mit 140 Seiten Zusatzmaterial sowie den Arbeitsblättern als pdf- und Word-Dokumente
- ▶ 1 Poster „Die Ernährungspyramide“
- ▶ inklusive 1 Küchenkartei

Best.-Nr. 3980 55,00 €

- ▶ Jetzt auch digital erhältlich:

Best.-Nr. 0198 33,00 €



Best.-Nr. 1586 4,00 €

### SchmExperten – Arbeitsblätterheft

Das 60-seitige Schülerheft mit allen Rezepten und vielen Arbeitsblättern erspart viele Kopien, sofern Sie die Vorschläge nicht variieren möchten.



### Die Küchenkartei – einzeln

- ▶ DIN-A5-Ringordner zum Aufstellen
- ▶ 47 Karten mit wichtigen Hygieneinfos und Anleitungen
- ▶ große anschauliche Bilder und wenig Text

Best.-Nr. 3462 15,00 €

- ▶ Jetzt auch digital erhältlich:

Best.-Nr. 0242 8,00 €

Weitere Informationen:

[www.schmexperten.de](http://www.schmexperten.de)

#### Impressum 0470/2021

**Herausgeberin:**  
Bundesanstalt für  
Landwirtschaft  
und Ernährung (BLE)

**Präsident:**  
Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29  
53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

**Text:**  
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE  
Melanie Braukmann, Bonn

**Redaktion:**  
Dr. Ingrid Brüggemann, BLE  
Larissa Kessner, BLE

**Gestaltung:**  
Arnout van Son, Alfter

**Fotos:**  
S. 2r P. Meyer, S. 11 M. Ebersoll, beide  
BLE, übrige: Hilla Südhaus, Bielefeld

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

2. Auflage, © BLE 2021