

Die Themen im Überblick

Inhalte zur Auswahl	Kompetenzerwartungen	Rezepte
Startklar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Portfolio ▪ Kochtypentest ▪ Küchenkartei ▪ Essknigge ▪ Hygiene ▪ Aufräumen ▪ Krallengriff 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sinn von Hygiene und guter Essatmosphäre verstehen und bereit sein, darauf zu achten ▪ Eine Portfoliomappe anlegen ▪ Mit dem Krallengriff sicher schneiden 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wraps leicht gemacht
Getränke <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebensmittelgruppe Getränke ▪ Ernährungspyramide ▪ Trinkgewohnheiten ▪ Energiespartipps ▪ Kochstelle und Wasserkocher ▪ Messen und Wiegen ▪ Rezeptaufbau ▪ Etikett und Zutatenliste ▪ Eistee zubereiten ▪ Kaufen versus selber machen ▪ Sicherheit ▪ Spülen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigenes Trinkverhalten beobachten, bewerten und selbst zubereiteten Eistee als guten Durstlöcher erkennen ▪ Wasser schnell und damit energiesparend zum Kochen bringen ▪ Eistee selbst zubereiten und geschmacklich bewerten ▪ Aufbau der Zutatenliste auf Lebensmitteletiketten verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cooler Eistee 
Gemüse <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebensmittelgruppe Gemüse ▪ Gemüsevorlieben ▪ 5 am Tag ▪ Saisonalität ▪ Einkaufszettel ▪ Arbeitsplatzgestaltung ▪ Gemüse waschen, putzen, schälen und schneiden ▪ Kochen und Dünsten ▪ Umgang mit Messern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemüse nach Saison auswählen, zubereiten und roh, gedünstet oder gekocht genießen ▪ Gemüsevielfalt kennenlernen und eigene Vorlieben reflektieren ▪ Botschaften der Kampagne 5 am Tag verstehen ▪ Vorteile von saisonalem und regionalem Gemüse kennen und in der Lage sein, entsprechend einzukaufen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gemüsesuppe mit Biss ▪ Veggietasche mit Soße ▪ Gemüsebowl mit Topping 
Getreide <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lebensmittelgruppe Getreide ▪ Getreidevielfalt ▪ Getreidevorlieben ▪ interkulturelle Aspekte ▪ Kräuter und Gewürze ▪ Vollkorn und Sättigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Am Beispiel von Getreidegerichten kulturelle Unterschiede und Einflüsse auf die Lebensmittelauswahl erkennen und eigene Vorlieben benennen ▪ Kräuter und Gewürze aus aller Welt erkunden ▪ Getreidegerichte zubereiten und die Wirkung der Gewürze erforschen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Italienische Gemüsebolognese (mit Nudeln) ▪ Feurige Asiapfanne (mit Reis) ▪ Orientalische Kichererbsenpfanne (mit Couscous) 

Inhalte zur Auswahl	Kompetenzerwartungen	Rezepte
<p>Kartoffeln</p> <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Kartoffeln Kartoffelvorlieben Kaufen versus selber machen Kocheigenschaften Mahlzeiten planen Vierkantreibe Backofen Braten und Backen 	<ul style="list-style-type: none"> Für sich und andere eine vollständige Mahlzeit aus Kartoffeln, Gemüse und Getränken zubereiten Vielfalt an Kartoffelgerichten kennenlernen und eigene Vorlieben benennen Kartoffelpüree aus verschiedenen Kartoffelsorten zubereiten und mit Fertigpüree vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> Knusprige Kartoffelecken Bunte Kartoffelpuffer Cremiges Kartoffelcurry <p>Salatrezepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gurkensalat Gartensalat <p>Diprezepte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Zaziki Quarkdip
<p>Milch</p> <ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelgruppe Milch Milchvorlieben Zutatenmengen umrechnen Müllvermeidung Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum Kühlagerung Lebensmittelhygiene Kaufen versus selber machen Nährwerttabelle Klimaschutz 	<ul style="list-style-type: none"> Bedeutung von Milch für den eigenen Körper erkennen, eigene Vorlieben beobachten und Milchgerichte selbst zubereiten Verpackungshinweise zu Haltbarkeit und Lagerung verstehen und wertschätzend mit Lebensmitteln umzugehen Dominanz von Zucker, Aromen und Farbstoffen in gekauften Fruchtmilchprodukten erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> Gefüllte Pfannkuchen Fruchtiger Milchreis Überbackene Bruschetta 
<p>Abschlussbüfett</p> <ul style="list-style-type: none"> Speisen für ein Büfett variieren Portfolios präsentieren Schulverpflegung bewerten Einkaufstipps 	<ul style="list-style-type: none"> Speisen selbstständig zubereiten, appetitlich anrichten und gemeinsam eine angenehme Essatmosphäre schaffen Bekannte Rezepte für ein Büfett abwandeln und selbstständig einkaufen Eine Zutatenliste für das eigene Gericht erstellen 	
<p>Pyramide</p> <ul style="list-style-type: none"> Ernährungspyramide Kernbotschaften der Pyramide Lebensmittelgruppen Handmaß für Portionsgrößen Bewegungsverhalten Essgewohnheiten reflektieren 	<ul style="list-style-type: none"> Die Ernährungspyramide als Orientierung für das eigene Essen und Trinken verstehen Spielräume für eigene Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen erkennen 	

© BLE