

## 1

# Soziales 7 – bist du bereit?

In der Schulküche ist das Einhalten von Hygieneregeln unbedingt notwendig. Soziale Verhaltensweisen und Umgangsformen kennst du bereits, sie sind fester Bestandteil einer intakten Gemeinschaft. Auch das Übernehmen von Aufgaben in den verschiedenen Arbeitsbereichen der Schulküche gehört dazu. Um professionell arbeiten zu können, lernst du die Grundlagen zur Gestaltung eines Arbeitsplatzes bei der Zubereitung von Lebensmitteln, beim Schneiden und beim Spülen. Weitere Arbeitstechniken wie das Messen und Wiegen werden dir genau erklärt, um ein gutes Arbeitsergebnis zu erzielen. Das Aufkommen von Müll lässt sich nicht immer vermeiden. Deshalb erfährst du, wie richtige Mülltrennung die Umwelt schonen kann.

## 1.1 Hygiene

Da du nicht nur für dich selbst, sondern auch für die Gesundheit und das Wohlergehen deiner Mitschüler verantwortlich bist, ist hygienisches Arbeiten in der Schulküche dringend notwendig. Es ist wichtig bei dir selbst und bei der Verarbeitung von Lebensmitteln. Es wird zwischen persönlicher Hygiene und Hygiene am Arbeitsplatz unterschieden.

### Rezeptvorschlag

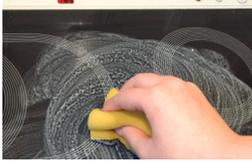
Clubsandwich  
(s. S. 107)



- 1) Zähle Hygieneregeln auf, die du von zu Hause kennst!
- 2) Begründe, warum man sich in der Küche an Hygieneregeln halten muss!
- 3) Erstelle ein Plakat zur Hygiene!

### Persönliche Hygiene

	Hygieneregeln	Begründung
	Ziehe eine saubere Schürze an!	Eine Schürze gehört zur Arbeitskleidung und schützt deine Kleidung vor Verschmutzung sowie Speisen und Lebensmittel vor unsauberer Kleidung.

	Hygieneregeln	Begründung
	Reinige die Arbeitsflächen gründlich!	Verschmutzungen werden beseitigt.
	Verwende zum Probieren der Speisen einen sauberen zweiten Probierlöffel!	Es darf kein Speichel ins Essen gelangen.
	Spüle und trockne das Geschirr gründlich ab!	Nur sauberes Geschirr kann weiterverwendet werden.

### Lernziel erreicht?

- 1) Nenne und begründe die Hygieneregeln mit eigenen Worten!
- 2) Bereite dich unter Einhaltung der persönlichen Hygieneregeln auf die Kochpraxis vor!
- 3) Richte deinen Arbeitsplatz hygienisch her!

### Mitgedacht

- 1) Informiere dich im Internet über Hygiene!
- 2) Begründe, warum Lebensmittelkontrolleure unangemeldet Großküchen überprüfen!

## 1.2 Arbeitseinteilung in der Gruppe

Vor, während und nach der Kochaufgabe gibt es verschiedene Aufgaben zu erledigen. Deshalb ist jedes Gruppenmitglied für eine andere Tätigkeit verantwortlich. So kommt ihr gemeinsam ans Ziel.

**Rezeptvorschlag**  
Bananencreme  
(s. S. 114)



- 1) Lies die Ordnungskärtchen genau!
- 2) Verteile die Aufgaben in deiner Gruppe!
- 3) Richte deinen Arbeitsbereich entsprechend der Kochaufgabe her!

## Besteck/Finger

	Ein Esslöffel misst gestrichen voll etwa 10 g.		Ein Teelöffel misst gestrichen voll etwa 5 g.
	Eine Messerspitze ist die Menge, die auf die Spitze eines Messers passt.		Eine Prise ist die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt.

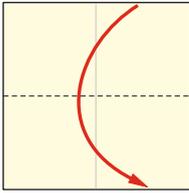
## Tasse

	<p>Meistens wird das Tassenmaß für Gebäck oder Reis verwendet. Dabei ist die Größe einer kleinen Tasse gemeint. Beim Zubereiten der Speisen wird darauf geachtet, dass immer die gleiche Tassengröße verwendet wird.</p> <p>Eine Tasse enthält etwa <math>\frac{1}{8}</math> l <math>\hat{=}</math> 125 ml.</p>
---	---

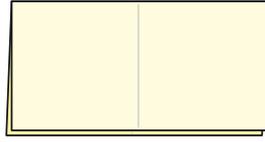
## Augenmaß

<p>250 g Butter</p> 	<p>Ein Stück Butter wiegt 250 g. Deshalb ist es möglich, auch ohne Waage, gängige Maßeinheiten mit Augenmaß abzumessen:</p> <p>Zwei Fünftel = 100 g          Ein Fünftel = 50 g          Auf vielen Verpackungen ist bereits eine Maßeinteilung aufgedruckt.</p>
<p>500 g Margarine</p> 	<p>In einem Becher Margarine sind meist 500 g enthalten. Auch hier kann man mit Hilfe des Augenmaßes eine geschickte Einteilung vornehmen:</p> <p>Die Hälfte = 250 g          Ein Viertel = 125 g</p>

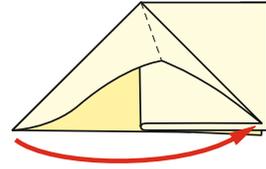
## Doppelter Tafelspitz



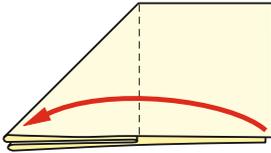
Halbiere die Serviette!  
Die geschlossene Kante  
liegt oben!



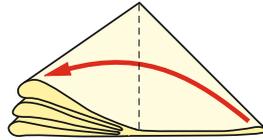
Halte mit dem Finger die  
obere Mitte fest und ziehe  
mit der anderen Hand  
die linke untere Ecke zur  
rechten unteren Ecke!



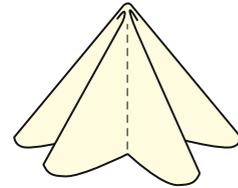
Lege die gefaltete untere  
rechte Spitze auf die linke  
Seite!



Halte mit dem Finger die  
obere Mitte fest und ziehe  
mit der anderen Hand  
die rechte untere Ecke zur  
linken unteren Spitze!



Halte mit dem Finger die  
untere Mitte fest und  
ziehe die rechte Spitze zur  
linken Spitze!



Stelle die Serviette auf!



### Lernziel erreicht?

Falte eine Serviette für den Tisch!

### Mitgedacht

Begründe den Einsatz von Papierservietten aus Zellstoff  
in der Schulküche!

## Pausensnack im Schülercafé

Organisiert für die Klasse 5a einen Snack für die erste Pause im Schülercafé.

### Das müsst ihr tun:

1. Sammelt mit eurer **Gruppe** Rezepte für Pausensnacks aus unserem Kochbuch!
2. Notiert eure Vorschläge und entscheidet euch **gemeinsam** für verschiedene Snacks!
3. Schreibt **gemeinsam** eine Einkaufsliste für die doppelte Rezeptmenge und gebt sie ab!
4. Teilt alle Aufgaben für die Herstellung eures Snacks gerecht ein.
5. Schreibt **gemeinsam** einen Zeit- und Arbeitsplan!
6. **Jeder** von euch entwirft eine Einladung für die Gäste.
7. Informiert anschließend die Gastklasse über **euer** Vorhaben!
8. Am Durchführungstag stellt ihr die Pausensnacks her und frühstückt gemeinsam.
9. Abschließend reflektiert **jeder** seine Arbeit schriftlich und bereitet **gemeinsam** die Präsentation vor!

### Jeder erstellt seine eigene Projektmappe mit folgendem Inhalt:

- Deckblatt
- Inhaltsverzeichnis
- Liste mit Rezeptvorschlägen
- gewähltes Rezept
- Einkaufsliste
- Arbeitsplan
- Entwurf der Einladung
- Reflexionsbogen



### Lernziel erreicht?

- 1) Welche deiner Fähigkeiten wurden bei diesem Projekt besonders gefordert?
- 2) Gibt es Fähigkeiten an denen du noch arbeiten musst?
- 3) Kannst du dir vorstellen, dich in deinem späteren Beruf täglich um Kinder zu kümmern?

### Mitgedacht

- 1) Informiere dich über den Begriff „Schlüsselqualifikationen“!
- 2) Nenne Schlüsselqualifikationen für einen sozialen Beruf!



## 5.4 Pürierstab

Ein Zubehörteil des Handrührgerätes ist der Pürierstab, den es auch als eigenständiges Gerät zu kaufen gibt. Mit dem Pürierstab kannst du mittels verschiedener Aufsätze Lebensmittel zerkleinern, pürieren oder aufschäumen.

### Rezeptvorschlag

Beerenmilchshake  
(s. S. 102)



- 1) Informiere dich in der Bedienungsanleitung über den Pürierstab!
- 2) Setze den Pürierstab sicherheitsbewusst ein!

### Pürierstab bedienen

1. Bereite die Lebensmittel vor!
2. Gib die zerkleinerten Lebensmittel in einen hohen Rührbecher!
3. Stelle den Pürierstab in den Rührbecher hinein!
4. Stecke den Netzstecker ein!
5. Schalte das Gerät ein!

#### Halte Fremdkörper vom laufenden Gerät fern!

6. Püriere die Lebensmittel vorsichtig!
7. Schalte das Gerät nach der Benutzung sofort aus!
8. Entferne den Netzstecker!
9. Reinige den Pürierstab sachgerecht (Bedienungsanleitung)!



### Lernziel erreicht?

- 1) Formuliere Regeln zum Umgang mit dem Pürierstab!
- 2) Erkläre die Reinigung des Pürierstabes!

### Mitgedacht

- 1) Nenne die Vorteile des Pürierstabes!
- 2) Zähle Speisen auf, bei denen der Einsatz des Pürierstabes sinnvoll ist!

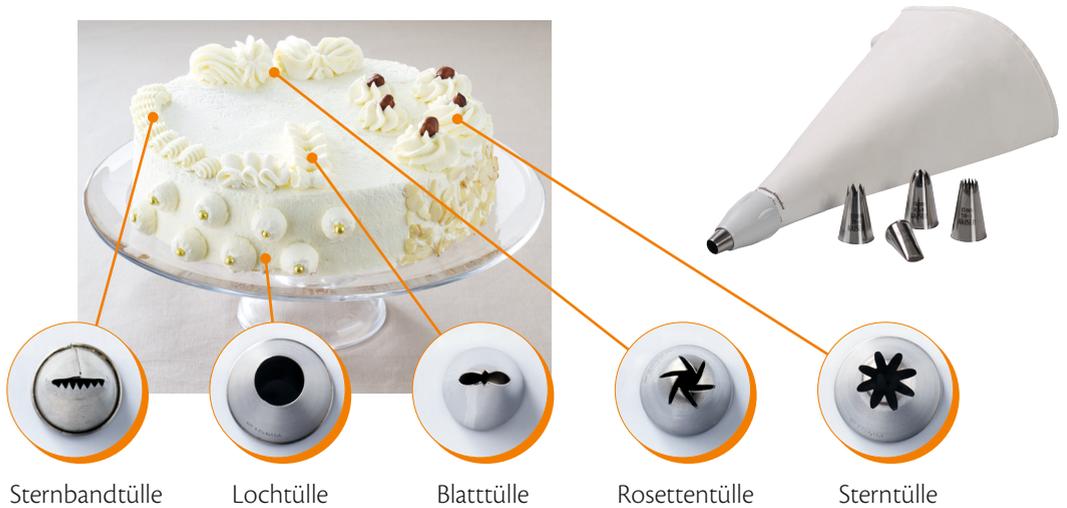
## 5.5 Spritzbeutel

Mit dem Spritzbeutel kannst du Suppen, Desserts und Torten mit Rosetten, Wellen, Tupfen und Spiralen verzieren. Sie entstehen, wenn du geschlagene Sahne oder Cremes in den Spritzbeutel mit Tülle richtig einsetzt. Man unterscheidet verschiedene Tüllen wie Rosettentülle, Sterntülle oder Lochtülle.

### Rezeptvorschlag

Schoko-Kirsch-Creme  
(s. S. 116)





Sternbandtülle

Lochtülle

Blatttülle

Rosettentülle

Sterntülle



- 1) Informiere dich über die Handhabung des Spritzbeutels!
- 2) Probiere den Umgang mit dem Spritzbeutel aus!

### Umgang mit dem Spritzbeutel

1. Setze die benötigte Spritztülle in den Spritzbeutel ein!
2. Schlage den Rand des Spritzbeutels um!
3. Halte den Spritzbeutel unter dem eingeschlagenem Rand fest!
4. Fülle die Masse ein!
5. Schlage den Rand wieder hoch!
6. Streiche die Masse nach unten, bis die Masse **ohne Luft** in der Spritztülle ist.
7. Drehe den Spritzbeutelrand ein!
8. Halte den Spritzbeutel senkrecht und dicht an die Speise!
9. Drücke mit der oberen Hand und führe mit der unteren Hand den Spritzbeutel!



### Lernziel erreicht?

- 1) Formuliere Regeln zum Umgang mit dem Spritzbeutel!
- 2) Erkläre, wie eine Rosette und Tupfen gespritzt werden!

### Mitgedacht

Notiere, bei welchen Speisen du den Spritzbeutel einsetzen kannst!

Der Endpreis, sowie der Grundpreis, z. B. Preis pro kg, müssen nicht verpflichtend auf der Verpackung stehen, sondern kann gut sichtbar am Regal angebracht sein. Mit dem Grundpreis können gleiche Lebensmittel miteinander verglichen werden.

## Bezeichnung

### Wie heißt es?

Mit dem gesetzlich festgelegten Namen des Produkts kannst du verschiedene Produkte erkennen, vergleichen und von anderen unterscheiden. Wenn aus dem Namen nicht eindeutig hervorgeht, um welches Produkt es sich handelt, muss es kurz beschrieben werden.



## Verzeichnis der Zutaten und Allergenkennzeichnung

### Was ist drin?

In der Zutatenliste werden alle nachweislich verwendeten Zutaten und Stoffe benannt. Dies geschieht in absteigender Reihenfolge. Die Zutat, die am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle. Besteht ein Produkt aus nur einer Zutat, so kann die Auflistung entfallen.

### Was kann es auslösen?

Da immer mehr Menschen überempfindlich auf allergene Substanzen wie beispielsweise Milcheiweiß, Eier oder Soja in Lebensmitteln reagieren, ist es notwendig, diese extra anzugeben. So kann das Auftreten allergischer Reaktionen vermieden werden.

Allergene, die gekennzeichnet werden müssen, sind glutenhaltige Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch, Sellerie, Schalenfrüchte, Senf, Sesamsamen, Weichtiere, Sulfite und Lupinen.

Allergene Zutaten müssen in der Zutatenliste durch optische Kennzeichnung wie z. B. Fettdruck oder andere Schriftart hervorgehoben werden.

## Nährwertkennzeichnung

Durchschnittliche Nährwerte		
	Pro 100 g	1 Portion**
Brennwert	1586 kJ 374 kcal	1200 kJ 284 kcal
Eiweiß	8,1 g	9,2 g
Kohlenhydrate	79,4 g	53,6 g
davon Zucker	18,9 g	17,3 g
Fett	1,4 g	2,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	1,5 g
Ballaststoffe	5,8 g	3,5 g
Natrium	0,40 g	0,30 g

\*\*1 Portion = 60 g Wellness Flakes mit 125 ml fettarmer Milch

1 Portion (60 g Wellness Flakes mit 125 ml fettarmer Milch) enthält

Brennwert	Zucker	Fett	Fettsäuren	Natrium
284 kcal	17,3 g	2,8 g	1,5 g	0,30 g
14 %	19 %	4 %	7 %	13 %

In der Nährwertkennzeichnung müssen Angaben über den Gehalt an Energie (Brennwert), Eiweiß, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker und Salz in Bezug auf 100 g bzw. 100 ml eines Lebensmittels stehen.

Häufig wird zusätzlich eine Angabe zu den Ballaststoffen gemacht.

## Freiwillige Angaben

Der Hersteller darf auf der Verpackung neben firmeneigenen Zeichen auch Produktsiegel und -logos verschiedener Gütegemeinschaften oder Verbraucherorganisationen anbringen. Die Angaben zu Nährwert und Gesundheit müssen wissenschaftlich überprüfbar sein. Sie sind EU-weit geregelt, um einen fairen Wettbewerb sicherzustellen.

## Glutenfrei-Symbol



Viele Menschen leiden an der chronischen Dünndarmerkrankung Zöliakie. Das ist eine Unverträglichkeit gegen Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Hafer und Roggen enthalten ist. Das Glutenfrei-Symbol kennzeichnet Lebensmittel, deren Glutengehalt den gesetzlich festgelegten Grenzwert von 20 mg/kg nicht übersteigt.

## Grüner Punkt



Der Grüne Punkt ist eine geschützte Marke der *Der Grüne Punkt – Duales System Deutschland GmbH*. Er dient dem Endverbraucher als Hinweis darauf, dass der Hersteller für diese Verpackung die Pflichten der Verpackungsverordnung erfüllt hat. Die Entsorgung der restentleerten Verpackungen erfolgt über die Gelbe Tonne/den Gelben Sack, die Altpapiertonne und dem Glascontainer. Früher war der Aufdruck des Grünen Punkts auf der Verpackung eine Pflichtangabe.

## Salate

## Gemischter Salat



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Ei	hart kochen, vierteln, zum Garnieren verwenden
½ Kopf	Blattsalat	vorbereiten, in mundgerechte Stücke teilen
1	Tomate	waschen, Strunk heraus schneiden, vierteln, achteln
½	Paprika	waschen, halbieren, entkernen, würfeln
½	Zwiebel	vorbereiten, würfeln oder in Ringe schneiden
½ Dose	Mais	abseihen, alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben
½ Bd.	Schnittlauch	vorbereiten, in Röllchen schneiden
2 EL	Essig	Essig-Öl-Marinade herstellen: mischen, Salat marinieren, mit Schnittlauch und Ei garnieren
4 EL	Wasser	
n. Bed.	Salz, Pfeffer,	
2 EL	Zucker Öl	

## Karotten-Apfel-Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Karotten	vorbereiten, raspeln, in eine Schüssel geben
1	Apfel	
2 EL	Zitronensaft	Essig-Öl-Marinade herstellen: mischen, Salat marinieren
4 EL	Wasser	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Zucker	
2 EL	Öl	
½ Bd.	Petersilie	vorbereiten, fein wiegen, unterrühren
1 EL	Walnüsse	hacken, garnieren



## Zitronencreme

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g n. Bed. ½	Quark Zucker/Honig Bio-Zitrone	} cremig rühren Schale abreiben, Saft auspressen, zugeben, unterrühren
1 B.	Sahne	
½	Zitrone	fest schlagen, die Hälfte unterheben, den Rest in einen Spritzbeutel füllen, Creme garnieren in Scheiben schneiden, vierteln, garnieren



## 9.2 Obst verarbeiten

Vor dem Zerkleinern muss Obst unbedingt unter fließend kaltem Wasser gewaschen werden. Du kannst dazu auch ein Sieb verwenden. Bei manchen Obstsorten ist es notwendig, die Schale und schadhafte Stellen zu entfernen. Dazu nimmst du entweder den Sparschäler oder ein Obst- und Gemüsemesser. Beachte dabei, dass die Schalenreste nicht auf deinem Schneidebrett liegen, sondern auf einem Abfallteller. Verarbeite das Obst je nach Rezept weiter und decke geschnittenes Obst immer ab. Bedenke, dass die im Obst enthaltenen Vitamine empfindlich gegenüber Luft, Wasser und Licht sind. Apfel, Birne und Banane verfärben sich in Verbindung mit Sauerstoff. Beträufle sie deshalb mit Zitronensaft!

### Apfel und Birne verarbeiten

1. Wasche das Obst!
2. Schäle es bei Bedarf!
3. Halbiere und teile sie in Viertel!
4. Entferne das Kernhaus!
5. Halbiere jedes Viertel der Länge nach!
6. Schneide die Spalten in Stücke oder in feine Scheiben!



### Apfel raspeln

1. Wasche den Apfel!
2. Schäle ihn bei Bedarf!
3. Rasple die Seiten bis zum Kernhaus ab!

