

1

Soziales 8 – bist du bereit?

Bevor du dein fachliches Können unter Beweis stellst, erinnere dich bitte an einige Grundlagen, die für den reibungslosen Arbeitsablauf wichtig sind. Auf Ordnung und Sauberkeit wird nicht nur in der Küche besonderen Wert gelegt, und bei Tisch möchte sich jeder wohl fühlen. Mit sorgfältigem Messen und Wiegen ist ein gutes Gelingen der Kochaufgaben garantiert.

1.1 Ordnung und Hygiene

Damit die Teamarbeit in deiner Gruppe gut funktioniert, ist es sinnvoll, die anfallenden Arbeiten gerecht einzuteilen. Jedes Gruppenmitglied übernimmt so einen Teil der Verantwortung, und es kann eine Zusammenarbeit stattfinden.



- 1) Lies dir die verschiedenen Aufgaben genau durch!
- 2) Teilt die Arbeiten gerecht ein!

Rezeptvorschlag:

Inliner-Sandwich
(s. S. 84)

Arbeitseinteilung in der Gruppe

Aufgabenbereich 1	<p>Vor der Kochaufgabe Bereite deinen Arbeitsplatz vor!</p> <p>Während der Kochaufgabe Trockne das Geschirr ab! Entsorge alle Abfälle!</p> <p>Nach der Kochaufgabe Reinige die Arbeitsflächen gründlich! Kontrolliere alle Schubladen nach!</p>
Aufgabenbereich 2	<p>Vor der Kochaufgabe Richte den Spülbereich her!</p> <p>Während der Kochaufgabe Spüle das Geschirr ab! Räume das Geschirr auf!</p> <p>Nach der Kochaufgabe Reinige den Spülbereich! Kontrolliere alle Schubladen nach!</p>
Aufgabenbereich 3	<p>Vor der Kochaufgabe Richte alle Lebensmittel her!</p> <p>Während der Kochaufgabe Räume die Lebensmittel zurück! Räume die Spülmaschine aus!</p> <p>Nach der Kochaufgabe Reinige den Herd gründlich! Kontrolliere alle Schränke!</p>
Aufgabenbereich 4	<p>Vor der Kochaufgabe Richte alle Geräte her!</p> <p>Während der Kochaufgabe Kontrolliere die Vorräte nach! Räume die Geräte sauber auf!</p> <p>Nach der Kochaufgabe Reinige den Backofen gründlich! Kontrolliere alle Schränke!</p>

Hygienisches Arbeiten

Mit Hygiene sind alle Maßnahmen gemeint, die zur Sauberkeit und Reinheit beitragen, sowie die Gesundheit der Menschen erhalten. In der Schulküche unterscheiden wir zwischen persönlicher Hygiene und Hygiene am Arbeitsplatz.



- 1) Sieh dir die verschiedenen Bilder genau an!
- 2) Formuliere mit deiner Gruppe Regeln zur Hygiene!
- 3) Stellt in der Gruppe fest, welche Regeln zur persönlichen Hygiene gehören!






Lernziel erreicht?

- 1) Beschreibe alle Ordnungsmaßnahmen, für die du verantwortlich bist!
- 2) Erkläre mit deinen eigenen Worten, was „Hygiene“ bedeutet!
- 3) Zähle persönliche Hygieneregeln auf!

Mitgedacht

1. Überlege, was der Begriff „Lebensmittelhygiene“ bedeutet!
2. Wie kannst du „sozial“ sein?

Schlüsselqualifikationen

 Personal- kompe- tenzen	 Sozial- kom- petenzen	 Fach- und Methoden- kompetenzen
Pünktlichkeit Zuverlässigkeit Selbstständigkeit Einfühlungsvermögen Höflichkeit Verantwortungsbewusstsein	Toleranz Hilfsbereitschaft Teamfähigkeit Konfliktverhalten Kompromissbereitschaft Kommunikationsfähigkeit	Arbeitstechnik Geschicklichkeit logisches Denken räumliches Vorstellungsvermögen Sprachkompetenz

Lernziel erreicht?

Übertrage die Tabelle und vervollständige sie mit den passenden Schlüsselqualifikationen, die auf dich zutreffen!

Diese Schlüsselqualifikationen besitze ich schon!	An diesen Schlüsselqualifikationen muss ich noch arbeiten!
M U S T E R	M U S T E R

Mitgedacht

- 1) Begründe, weshalb der Arbeitgeber bei Einstellungstests das Vorhandensein von Schlüsselqualifikationen überprüft!
- 2) Nimm Stellung zu folgender Aussage: „Man wächst mit seinen Aufgaben.“!

4.2 Berufsfelderkundung

Wie du bestimmt schon aus AWT weißt, sind Berufe in verschiedene Sparten unterteilt.



- 1) Notiere mindestens acht Berufe, die deiner Meinung nach zum Berufsfeld Hauswirtschaft oder Soziales gehören.
- 2) Recherchiere auch bei der Arbeitsagentur – im Beratungsgespräch oder auf deren Homepage.
- 3) Informiere dich in Kapitel 3 über den Aufbau von Leittexten.
- 4) Lies dir den folgenden Leittext genau durch und bearbeite ihn in deiner Gruppe in den nächsten Wochen!

Rezeptvorschlag

Nusschnecken
aus Quarkölteig
(s. S. 87)

Gefährdete Lebensmittel

Häufig mit Salmonellen infizierte Lebensmittel sind Geflügel, Hackfleisch, Eier, Mayonnaise, Softeis, Nachspeisen und Speisen, die rohe Eier enthalten.



Umgang mit gefährdeten Lebensmitteln

Ein hohes Maß an Hygiene während der Verarbeitung verhindert eine Übertragung der Bakterien auf andere Lebensmittel. Salmonellen können durch Erhitzen bei über 70 °C abgetötet werden.

Gesundheitliche Auswirkungen

Eine Salmonellenvergiftung (Salmonellose) zeigt sich beim Menschen 6 bis 48 Stunden nach dem Verzehr der befallenen Lebensmittel. Die betroffenen Personen leiden unter Erbrechen, Fieber und schweren Durchfällen. Die Erkrankung ist beim Gesundheitsamt meldepflichtig. Es kann sogar notwendig sein, dass Erkrankte unter Quarantäne gestellt werden. Das bedeutet, dass die kranken Menschen isoliert werden, damit sich diese Infektionskrankheit nicht weiter ausbreiten kann.

Vorbeugung

- Achte bei gefährdeten Lebensmitteln auf das Mindesthaltbarkeitsdatum!
- Lagere Speisen, die rohe Eier enthalten, im Kühlschrank!
- Verzehre Speisen, die rohe Eier enthalten, nur am Herstellungstag!
- Achte besonders auf die persönliche Hygiene und die Hygiene am Arbeitsplatz!
- Verarbeite gefährdete Lebensmittel besonders hygienisch!

Regeln zur Verarbeitung von Geflügel

- Tauge gefrorenes Fleisch am Besten im Kühlschrank auf!
- Schütte das Auftauwasser sofort weg!
- Wasche Geflügel vor der Zubereitung gründlich ab!
- Gare Geflügel immer gut durch!
- Das Fleisch darf innen nicht mehr rosig sein!

Lernziel erreicht?

- 1) Nenne Lebensmittel, die besonders gefährdet sind!
- 2) Beschreibe, wie du eine Salmonelleninfektion vermeiden kannst!
- 3) Erkläre, warum sich Salmonellen bei Zimmertemperatur so schnell vermehren!

Mitgedacht

- 1) Vom Pausenverkauf sind Sandwiches mit Mayonnaise übrig geblieben. Wie gehst du damit um?
- 2) Du bringst zur Grillparty Tiramisu mit rohen Eiern mit. Wie verhältst du dich?

7.3 Natürliche Gifte

In manchen Lebensmitteln ist von Natur aus eine geringe Menge an Giftstoffen enthalten. Diese Gifte können beim Menschen keinen gesundheitlichen Schaden anrichten, wenn sie in normalen Mengen verzehrt und fachgerecht vor- und zubereitet werden.

Rezeptvorschlag:

Schnitzel „Wiener Art“ mit Kartoffelsalat (s. S. 76)




- 1) Informiere dich über natürliche Gifte!
- 2) Erstelle eine Mindmap über drei natürliche Gifte deiner Wahl!

Solanin




Vorkommen	enthalten in grünen Stellen von Kartoffeln und Tomaten
Umgang	Schneide alle grünen Stellen an Tomaten und Kartoffeln weg! Schüttele das Kartoffelwasser weg! Lagere Kartoffeln kühl und dunkel! Verzehre keine unreifen Tomaten!
Gesundheitliche Auswirkungen	Vergiftungserscheinungen wie Fieber und Durchfall


Phasin

Vorkommen		enthalten in Bohnen
Umgang		Verzehre Bohnen nur gekocht!
Gesundheitliche Auswirkungen		Blut kann verklumpen, Vergiftungserscheinungen


Oxalsäure

Vorkommen		enthalten in Rhabarber, Stachelbeeren, Spinat, Mangold
Umgang		Verzehre oxalsäurehaltiges Obst und Gemüse nur selten und nicht roh! Rhabarberernte nur bis zum 24. Juni, da der Oxalsäuregehalt danach ansteigt!
Gesundheitliche Auswirkungen		Nierensteine, Magen-Darm-Erkrankungen

Blausäure

Vorkommen		enthalten in bitteren Mandeln, Kernen und Steinen von Obst
Umgang		Verzehre keine Fruchtkerne!
Gesundheitliche Auswirkungen		verhindert den Sauerstofftransport im Blut, führt zu Nervenschädigung

Pilzgifte

Vorkommen		enthalten in verschiedenen Pilzen z. B. dem weißen Knollenblätterpilz
Umgang		Bevorzuge Zuchtpilze! Sammele nur bekannte Pilze und befrage einen Experten!
Gesundheitliche Auswirkungen		starke Vergiftungserscheinungen bei Giftpilzen

Lernziel erreicht?

- 1) Notiere den fachgerechten Umgang bei Einkauf, Lagerung, Vor- und Zubereitung von Kartoffeln!
- 2) Bereite einen Vortrag zur Vermeidung von natürlichen Schadstoffen vor!

Mitgedacht

Wie reagierst du in folgenden Situationen:

- 1) Du hast Tomaten eingekauft, die an manchen Stellen leicht grün sind.
- 2) Du siehst wie ein Mitschüler in eine rohe Bohne beißt.
- 3) Du hast aus Versehen einen Kirschkern verschluckt.
- 4) Dein Nachbar erntet Rhabarber im Juli.

7.4 Schadstoffe

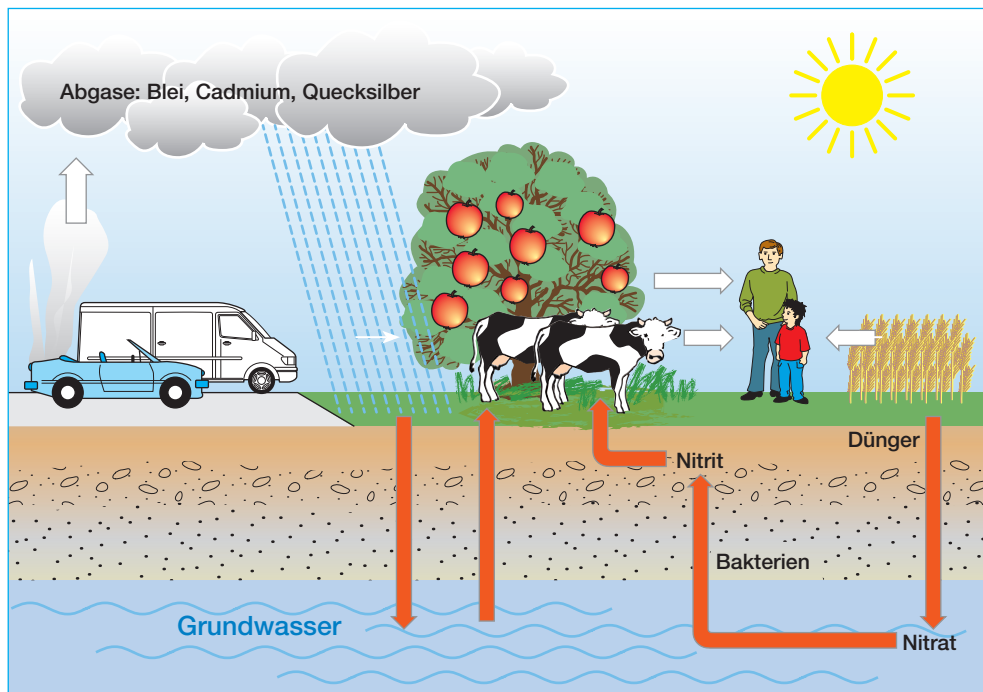
Über die Nahrungskette, an deren Ende der Mensch steht, gelangen Schadstoffe aus der Landwirtschaft und der Umwelt in unseren Organismus.

Rezeptvorschlag:

Konfetti-Reis (s. S. 79),
exotischer Obstsalat
(s. S. 90)



Erkläre mithilfe des Schaubilds, wie die Schadstoffe in deinen Körper gelangen!



Getränke

Ipanema (alkoholfreier Cocktail)

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 4 TL	Bio Limetten brauner Zucker	Schale heiß abwaschen, vierteln, auf die Gläser verteilen zugeben, Limetten auspressen
n. Bed.	Eiswürfel	crashen, in die Gläser geben
1 l 2 l	Apfelsaft Mineralwasser	mischen, die Gläser auffüllen, mit Strohhalm servieren



Apfel-Kirsch-Zauber

Menge	Zutaten	Zubereitung
¼ l 1 Stange 5 2 TL	Wasser Zimt Gewürznelken Zucker	zum Kochen bringen
1	Zitrone	
½ l ¼ l	Apfelsaft Kirschsaf	abmessen, zugeben (nicht mehr kochen lassen), Getränk 10 Min. ziehen lassen, Gewürze entfernen



Alkoholfreie Fruchtbowle

Menge	Zutaten	Zubereitung
		Gläser garnieren
½ l ¼ l ½ l	Traubensaft Orangensaft Mineralwasser	im Gefäß mischen
1 1	Bio Orange Bio Zitrone	
n. Bed.	Eiswürfel	Gefäß auffüllen



Mediterranes Gemüse mit Reis und Joghurtsoße



Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Aubergine	} vorbereiten, grob würfeln
1	Zucchini	
1	rote Paprika	
1 EL	Öl	erhitzen, Gemüse andünsten
1 Zweig	Rosmarin	} zugeben
1 TL	Thymian	
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Paprika	
1 Tasse	Reis	} zum Kochen bringen, zurückschalten, ca. 20 Min. bei geschlossenem Topf quellen lassen
2 Tassen	Wasser	
n. Bed.	Brühepulver	
1 Dose	geschälte Tomaten	Strunk entfernen, in Stücke schneiden
½	Zwiebel	schälen, würfeln
1 EL	Olivenöl	erhitzen, Zwiebeln andünsten, Tomaten zugeben
1 EL	Tomatenmark	unterrühren
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Zucker	zugeben, einköcheln lassen, pürieren
1	Knoblauchzehe	schälen, pressen
1 Be.	Naturjoghurt	} zugeben, verrühren
½ TL	Olivenöl	
n. Bed.	Salz	

Gerichte im Dampfdrucktopf

Kartoffel-Paprika-Topf



Menge	Zutaten	Zubereitung
4	Kartoffeln	} vorbereiten, würfeln
1	rote Paprika	
1	grüne Paprika	
1 EL	Öl	im Dampfdrucktopf erhitzen, Gemüse anbraten
350 ml	Brühe	aufgießen, im Dampfdrucktopf 10 Min. garen
½ Be.	Sahne	zugeben
n. Bed.	Salz, Pfeffer, Paprika	würzen, abschmecken

8.3 Gemüse und Salat verarbeiten

Gemüse und Salat müssen unbedingt gewaschen werden. Verwende dazu immer kaltes Wasser. Je nach Sorte und Beschaffenheit wird es unter fließend kaltem Wasser oder in stehend kaltem Wasser gewaschen. Falls du bei Gemüse die Schale oder schadhafte Stellen entfernen musst, kannst du den Sparschäler oder ein Gemüsemesser verwenden. Beachte dabei, dass die Schalenreste nicht auf deinem Schneidebrett liegen, sondern auf einem Abfallteller. Es gibt zum Schälen, Putzen und Zerkleinern von Gemüse spezielle Schälwerkzeuge und Messer. Verarbeite Gemüse und Salate je nach Rezept weiter und decke sie immer ab. Bedenke, dass die enthaltenen Vitamine empfindlich gegenüber Luft, Wasser und Licht sind.

Blattsalate verarbeiten

1. Entferne schadhafte Außenblätter!
2. Brich die Salatblätter vom Strunk und wasche sie vorsichtig in stehend kaltem oder fließendem Wasser!
3. Gib die gewaschenen Salatblätter in ein Sieb oder in eine Salatschleuder!
4. Zerteile den Salat in mundgerechte Stücke!



Chili verarbeiten

1. Wasche die Chili!
2. Entferne den Stielansatz!
3. Halbiere die Chili der Länge nach!
4. Schneide die weißen Häute heraus und entferne die Kerne!
5. Schneide die Chili in Streifen oder Würfel!

Je nach Schärfe der Chilis empfiehlt es sich Einmal-Handschuhe anzuziehen.



Feldsalat verarbeiten

1. Entferne schadhafte Blätter!
2. Lasse den Feldsalat ganz, entferne nur die Wurzeln!
3. Wasche den Feldsalat gründlich in stehendem oder fließendem Wasser!
4. Gib den gewaschenen Feldsalat in ein Sieb!



Gurke verarbeiten

1. Wasche die Gurke!
2. Schäle die Gurke bei Bedarf vom Blütenansatz zum Stielansatz!
3. Hoble die Gurke in dünne Scheiben oder schneide sie in halbe Scheiben, Streifen oder Würfel!



9

Das Wissen ist dein mit Küchenlatein

Da bei der Bildung neuer Fachbegriffe immer wieder auf die alte, römische Amtssprache Latein zurückgegriffen wird, werden dir hier im Küchenlatein die wichtigsten Fachbegriffe und Abkürzungen erklärt. So kannst du gängige Wörter aus der Kochpraxis besser verstehen.

ablöschen	Dem erhitzten Lebensmittel wird auf einmal Flüssigkeit zugegeben.
abschmecken	Eine Speise überprüfen, ob sie schmeckt und gegebenenfalls nachwürzen.
abschrecken	Gekochte Nudeln, Spätzle und Eier werden nach dem Kochen mit fließend, kaltem Wasser überbraust.
abseihen	Lebensmittel (Kirschen aus dem Glas, Dosenmais, gekochte Nudeln) werden mit Hilfe eines Siebes von der Flüssigkeit getrennt.
anrichten	Auflegen und garnieren der fertig zubereiteten Speise auf das dafür vorgesehene Geschirr
al dente	Nudeln werden so lange gekocht, bis sie nicht weich, sondern noch kernig im Biss sind (bissfest).
All-in-Methode	Bei der Herstellung von Teigen werden alle Zutaten auf einmal miteinander verarbeitet.
anrösten	Lebensmittel werden in einer heißen Pfanne leicht gebräunt.
anstocken	Bei geringer Hitze werden verquirlte Eier fest.
aufgießen	Dem erhitzten Lebensmittel wird langsam Flüssigkeit zugegeben.
Backbrett	Zur Herstellung und Verarbeitung von Teigen wird ein großes Holzbrett verwendet.
Croûtons	Gewürfelte Toastscheiben werden in Butter angeröstet.
dippen	Fingerfoodgerichte werden in cremige, kalte Soßen getaucht. Diese Soße nennt man Dip.
Dressing	Salate werden mit einer cremigen Gewürzsoße verfeinert.
Fingerfood	Alle Gerichte, die man mit den Händen und ohne Besteck essen kann.
garnieren	Angerichtete Speise mit einer Zutat dekorieren.
glasieren	Das Bestreichen von Gebäck mit geschmolzener Schokolade oder einer Puderzuckerlasur.