

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

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

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.

Phase (90 min)	Ablauf/Interaktion	K	Sozialform/Methode = Materialien
Einstieg	L legt Folie Fingerfood auf SuS erkennen unterschiedliche Schnitttechniken	1 3	Impuls = Folie Fingerfood mit Dips
Präsentation	Einzelne SuS präsentieren ihre Ergebnisse zur FF Arbeitsicherheit 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	1	Schüler- u. Lehrerpräsentation, Unterrichtsgespräch = Folie Krallengriff = Küchenmesser = Sparschäler = Schneidebrett = Möhre, Gurke
Integrierte 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	1 3 4	Übung/Gruppenarbeit, Lehrerpräsentation = Zutaten = Arbeitsgeräte = ggf. zusätzlich Untertasse = Rezepte = 1 Packung fettarme Milch (1,5 %)
Wiederholung	SuS räumen auf und säubern ihren Arbeitsplatz Fertig-Beauftragte achten auf einen sauberen Arbeitsplatz		Übung/Gruppenarbeit = kleiner Eimer = Spülmittel
Ergebnissicherung	SuS präsentieren ihre Gerichte der Klasse SuS legen zu ihrem Gericht die passenden Pyramidenkarten	1 2 3	Präsentation Unterrichtsgespräch = aid-Ernährungspyramide = Pyramiden-Kartensatz
Gemeinsam essen (ggf. um Pause verlängern)	SuS decken den Tisch und essen gemeinsam Esskultur-Minister achten auf die Einhaltung der Tischregeln SuS räumen ab und spülen nach Möglichkeit		Übung/Gruppenarbeit = Frühstücksteller = ggf. Platzset oder saubere Geschirrtuch
Reflexion	SuS reflektieren die Stunde anhand des Reflexionsbogens L sammelt alle Reflexionsbögen ein		Einzelarbeit = AB Das habe ich gelernt
Hausaufgabe (HA) und Forscherfragen (FF)	SuS führen als HA das 5 am Tag-Tagebuch SuS können eine FF wählen, z. B.: = Welche Kräuter gibt es? = Fertige fünf Steckbriefe an. = Welches Gemüse passt gut in einen Nudelsalat? = Kauft in Gruppen vier Gemüsearten der Saison ein, die in einen Nudelsalat passen.	2 3	Unterrichtsgespräch = HA Mein 5 am Tag-Tag = Forscherfragen

Anmerkung:
Aus organisatorischen Gründen ist es einfacher, wenn Sie für alle die Milch mitbringen, anstatt die SuS jeweils 5 Esslöffel Milch.

SchmExperten Fingerfood

Thema 4: Rezept Name: _____ Klasse: _____

startklar ...

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

Zutaten für 4 Porti:
3 Möhren
5 Radieschen
1 rote Paprika
1/2 Salatgurke
1 Kohlrabi

Zubereitung:

- Gemüse waschen, ins Abtropfblech 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.

Startklar-Beauftragter

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

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

SchmExperten Fingerfood

Thema 4: Folienvorlage

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

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.

SchmExpert Mein 5 am Tag-Tagebuch

Thema 4: Hausaufgabe Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

SchmExpert Gemüse clever einkaufen

Thema 4: Arbeitsblatt Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

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: _____

niedriger Preis - geringe Transportkosten - keine Heizkosten für Treibhäuser - weniger atmosphärisches Kohlendioxid durch Transport mit LKW und Flugzeug - Klimaschutz - weniger Düngemittel - weniger Müll durch weniger Verpackung - mehr Aroma, da reif geerntet - weniger Lärm durch LKW und Flugzeuge

Was denkst du?



SchmExpert Mein Schorletest

Thema 1: Arbeitsblatt Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

2. Wähle zwei verschiedene Gemüse aus, die du für einen bunten Würstchen würdest. Überprüfe deine Wahl im Geschäft. Fülle dabei die Tabelle.

Einkaufsdatum:	Gemüse 1	Gemüse 2
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 kaufe ich das gleiche Gemüse ein
 ja
 nein, weil _____

5 am Tag geht einfacher als du denkst

mit Rohkost (z. B. Gurkenscheiben, Möhren, Paprikastreifen) oder Obst mit. Zur warmen Mahlzeit passt prima gegartes Gemüse (legst du pur, im Aufkaut, Eintopf oder in der Suppe) und abends noch einen frischen Salat.

Wie du den Salat putzt, weißt du ja schon.

5 am Tag? Fügen, was du isst. Schreibe das Obst und du ein bis zwei Hände voll gegessen hast.

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4

1. Testvorbereitung:

Jede Gruppe stellt aus Saft und Wasser etwa 1 Liter Säfte-Schorle her. So wird gemischt:
= Saft auswählen.
= Großen Becher mit Saft füllen und in die große Karaffe füllen, und zum Saft in den Krug geben.
Fertig ist die Säfte-Schorle.

2. Der SchmExpertentest beginnt:

Fülle in deinen Probierbecher einen großen 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, klar, trüb, wässrig ...			
Wie riecht die Schorle? mild, süßlich, süß, neutral, fruchtig ...			
Wie schmeckt die Schorle? mild, süßlich, süß, neutral, fruchtig ...			
Wie schmeckt sie dir? 5 Sterne = super 1 Stern = no ja	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
Welcher Frucht-saft 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. Vergleiche 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 Checkt die Schulmensa

Generalprobe: Anfertigungsblatt Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

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?

	ja	teilweise	nein	weiß nicht
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 Frische- und Kräuterlees.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeden Tag gibt es frisches Obst, also Äpfel, Birnen, Bananen ... oder Obstsalat aus frischen Früchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann jeden Tag rohes Gemüse knobeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann jeden Tag Karoffeln, Reis oder Nudeln essen – entweder par, 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:



Forscherfrage

Welche Gründe sprechen dafür, Saisongemüse zu kaufen?
Bearbeite das Arbeitsblatt „Gemüse clever einkaufen“.

Forscherfrage

Welche Gründe sprechen dafür, Saisongemüse zu kaufen?
Bearbeite das Arbeitsblatt „Gemüse clever einkaufen“.

Warum?

ist Gemüse so wertvoll?

... weil

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

Warum?

wächst du Gemüse immer gründlich, bevor du es isst?

SchmExperten in der Lernküche

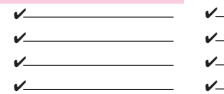
Die Lehrküche wird zur Lernküche

Mit vielfältigen Methoden und schülerorientierten Materialien verwandeln Sie die Lehrküche in eine Lernküche. Denn bei den SchmExperten geht es um viel mehr als kochen: Das Unterrichtsmaterial macht Jugendliche fit für ein reflektiertes Konsumverhalten. Sie hinterfragen ihre Lebensmittelauswahl kritisch und ziehen daraus Schlüsse für sich selbst.



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

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





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 ...

So könnte der Unterricht aussehen:

- Zeitbedarf:**
- Kartoffelvorlauf ca. 90 Min.
 - Kartoffelgerichte ca. 90 Min.

Kartoffelvorlauf

Inhalte und Ziele	Methode und Sozialform	Materialien und Anmerkungen
Welcher Kartoffeltyp bist du? ■ Eigene Essgewohnheiten benennen	Einzelarbeit	■ AB: Kartoffeltypentest mit Lösungsblatt Jede/r führt den Test durch und wertet sein Ergebnis aus.
Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel ■ Kochtypen kennen und geeignete Kartoffelgerichte zuordnen	Einzelarbeit Klassengespräch mit Schülervortrag	■ AB: Kartoffel ist nicht gleich Kartoffel ■ Lösungsblatt: Kartoffeltypentest Bei der Auswertung SchmExpertenfrage Nr. 32 zum Sortenangebot im Supermarkt aufgreifen.
Was machen SchmExperten mit Kartoffeln? ■ Appetit auf Kartoffelgerichte wecken ■ Ablauf und Ziele der folgenden Stunden kennen	Klassengespräch	■ Folie: Was machen SchmExperten mit Kartoffeln? Die Folie weckt die Neugier und erleichtert die Rezeptauswahl.
Rezeptauswahl ■ Einkaufszettel schreiben	Gruppenarbeit	■ Rezepte: Knusprige Kartoffelecken, Bunte Kartoffelpuffer, Cremiges Kartoffelcurry ■ Diprezepte: Quarkdip, Zaziki ■ AB: Einkaufszettel (s. Leitfaden)
Mahlzeiten-Check ■ Ausgewähltes Kartoffelgericht mit Gemüse und Getränk zu einer vollständigen Mahlzeit ergänzen	Klassengespräch Gruppenarbeit	Teams überprüfen Vollständigkeit der von ihnen ausgewählten Kartoffelmahlzeit mithilfe von: <ul style="list-style-type: none"> ■ KK: Mahlzeiten-Check 46 ■ Salatrezepte: Gartensalat, Gürkensalat ■ KK: Dünsten 25
5-Minuten-Pause		
Wer ist wofür verantwortlich? ■ Expertenrollen neu verteilen	Gruppenarbeit	SuS wechseln ggf. ihre Expertenrollen. <ul style="list-style-type: none"> ■ AB: Rollenkarten (s. Leitfaden)
Frisch oder aus der Tüte? ■ Kocheigenschaften erforschen und Kartoffelpüree geschmacklich vergleichen	SinnExperiment Gruppenarbeit Einzelarbeit Klassengespräch	Pro Gruppe: <ul style="list-style-type: none"> ■ Zutaten und Arbeitsgeräte laut: ■ AB: Frisch oder aus der Tüte: Wie schmeckt dir Kartoffelpüree am besten? ■ KK: Salzpüree dünsten 35 Dabei erhalten 2 Gruppen: <ul style="list-style-type: none"> ■ je 300 g mehligkochende Kartoffeln ■ je 2 blaue Schildchen Die anderen 2 Gruppen erhalten: <ul style="list-style-type: none"> ■ je 2 grüne Schildchen ■ je 300 g festkochende Kartoffeln Jedes Küchenteam bereitet zwei Schälchen mit demselben Püree zu, tauscht eines davon gegen eine andere Sorte selbst gemachtes Püree aus und erhält von Ihnen: <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 Schälchen mit 1 bis 2 Portionen fertig zubereitetem Kartoffelpüree aus der Tüte Pro S: <ul style="list-style-type: none"> ■ AB: SinnExperimentierbogen:

Hygienewächter/-in

Es ist deine Aufgabe:
bei deiner Gruppe den Hygiene-Check durchzuführen, die Küche sauber zu halten, die Hände sauber zu waschen, die Arbeitsgeräte und Arbeitsflächen sauber zu halten, die Hände sauber zu waschen, die Hände sauber zu waschen, die Hände sauber zu waschen.

Zutatenprüfer/-in

Es ist deine Aufgabe:
1. den Einkaufsplan lesen,
2. zu Beginn der Stunde die benötigten Zutaten in den Einkaufswagen legen,
3. auf Leertafeln.

Aufräumarbeiter/-in

Es ist deine Aufgabe:
darauf zu achten, 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?
- ✓ Sind alle Spülbecken sauber?
- ✓ Sind alle Arbeitsgeräte und das Geschir wieder eingeräumt?
- ✓ Sind alle Tische und Arbeitsflächen gründlich abgewischt?
- ✓ Sind Lappen und Geschirrtücher zum Trocknen aufgehängt oder in der Waschmaschine?

ttlich

is:

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 ausprobieren, die bei der eigentlichen Rezeptzubereitung weniger zielführend sind. Das bringt so manchen Aha-Effekt.

Trinkprotokoll

1. Wie viel trinkst du etwa pro Tag? Schätze deine Trinkmenge ein, bevor du mit dem Trinkprotokoll beginnst: _____ Liter

2. **Hausaufgabe:** Beobachte in den nächsten zwei Tagen dein Trinkverhalten.

1. Tag (Datum):	Was und wie viel hast du getrunken? z. B. 1 Glas (etwa 200 ml) Wasser	Bei welcher Gelegenheit? z. B. zum Frühstück, vor dem Computer, beim Sport
Morgens		
Vormittags		
Mitags		
Nachmittags		
Abends		
Summe in Litern		

2. Tag (Datum):	Was und wie viel hast du getrunken?	Bei welcher Gelegenheit?
Morgens		
Vormittags		
Mitags		

Gemeinsam essen und klimafreundlich handeln

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

Für die Rezepte werden möglichst frische, unverarbeitete Produkte eingekauft. Über die Zutaten und viele weitere Gelegenheiten lässt sich nachhaltiges und klimafreundliches 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

SinnExperimentierbogen Knackig oder butterweich: Wie schmeckt dir Gemüse am besten?

Ihr braucht:
- 3 Schälchen mit Gemüse roh, 3 Minuten und 6 Minuten gedünstet
- 1 Gabel für jeden Schmeckexperten

	roh	3 Min. gedünstet	6 Min. gedünstet
1. Gemüseart			
2. Wie sieht es aus? Farbe, Beschaffenheit, ...			
3. Wie riecht es? mild, süß, aromatisch, ...			
4. Wie fühlt es sich im Mund an? rau, weich, matschig, hart, ...			
5. Welche Gerüche			

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 Möglichkeiten für außerschulisches Lernen. Dabei üben sich die Jugendlichen im Recherchieren und Präsentieren.

SchmExpertenfrage 36

SchmExpertenfrage 45

Gehe in einen Supermarkt und frage einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin, was mit Milchprodukten geschieht, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald abläuft.

Notiere die Antworten.

Verantwortlichen für Antine:

Die Gerichte werden Fertigprodukte offen verwendet? Warum?

Die Gerichte werden frisch in verwendet? Warum?

Bio-Kartoffeln verwendet? Oder warum nicht?

Kartoffeltypentest

Welcher Kartoffeltyp bist du? Mache den Test!

1. Welche der folgenden Kartoffelgerichte list du am häufigsten? Mache genau drei Kreuze. Du darfst dabei ein Gericht auch mehrmals ankreuzen.

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="radio"/> Kartoffelsuppe
C | <input type="radio"/> Bratkartoffeln
A | <input type="radio"/> Auflauf mit Kartoffeln
B |
| <input type="radio"/> Pellkartoffeln
B | <input type="radio"/> Kartoffelpuffer (Reibekuchen)
C | <input type="radio"/> Kartoffelpüree aus der Tüte
D |
| <input type="radio"/> Folienkartoffeln
C | <input type="radio"/> Gnocchi und andere Kartoffelklöße
C | <input type="radio"/> Salzkartoffeln
B |
| <input type="radio"/> Pommes
D | <input type="radio"/> Kroketten
D | <input type="radio"/> Kartoffelgratin
A |
| <input type="radio"/> Kartoffelsalat
A | <input type="radio"/> Kartoffelpüree aus frischen Kartoffeln
C | <input type="radio"/> Eintopf mit Kartoffeln
B |

2. **Auswertung:**
Notiere für jedes der oben gemachten Kreuze den entsprechenden Buchstaben.

Angekreuzte Buchstaben



Lösungsbuchstabe (= häufigster Buchstabe)



Das große Plus: Die Küchenkartei

Die aufstellbare Küchenkartei bietet wertvolle Hilfestellungen und 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

Sauberkeit	Arbeitstechniken	Extras
Starkkaffee? 1	Waschen 15	Nudeln kochen 32
Richtig Niesen und Husten 2	Putzen 16	Pellkartoffeln zubereiten 33
Richtig Hände waschen 3	Schälen 17	Reis zubereiten 34
Keine Chance für Salmonellen & Co. 4	Schneiden 18	Salzkartoffeln zubereiten 35
Chefkochprobe 5	Krallengriff 19	Eier aufschlagen 36
Fertig? 6	Glasverföhren 20	Gefüllte Straifen braten 37
Arbeitsplatz reinigen 7	Kochen 21	Hackfleisch braten 38
Spülen leicht gemacht 8	Dünsten 22	Ingwer vorbereiten 39
	Backen 23	Knoblach vorbereiten 40
	Kurzzeitbraten 24	Krücker vorbereiten 41
	Garprobe 25	
Arbeitsgeräte	Ausgewählte Lebensmittel	Extras
Waage und Messbecher 9	Tisch decken 42	
Grundausstattung 10	Kohlrabi vorbereiten 26	Bestecksprache 43
Arbeitsplatz einrichten 11	Lauch vorbereiten 27	Energiespartips für die Küche 44
Messer auswählen 12	Paprika vorbereiten 28	Die Ernährungspyramide 45
Verkantriebe 13		
Handrührgerät und Pürierstab 14		

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.

Paprika vorbereiten

- Die gewaschene Paprika halbieren.
- Den Stielansatz heraus-schneiden, die weißen Teile und die Kerne entfernen.
- Die Paprika-hälften in Streifen schneiden.
- Die Streifen quer in Würfel schneiden.

Mahlzeiten-Check

Wer regelmäßig isst, bleibt den ganzen Tag über fit. Deshalb zum Beispiel morgens, mittags und abends je eine Hauptmahlzeit und dazwischen eine oder zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Zu einer warmen Hauptmahlzeit (Mittag- oder Abendessen) gehören mindestens:

- 1 Getränk
- 1 Portion Gemüse oder Salat
- 1 sättigende Beilage (z. B. Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Brot)

Du hast die Wahl! Fülle den Teller mit einem Baustein, der dir in deiner Pyramide heute noch fehlt!

Startklar?

Bevor ihr mit der Arbeit beginnt, überprüft euch selber:

- ✓ Gesund?
- ✓ Saubere Arbeitskleidung/Schürze?
- ✓ Haare zusammengebunden bzw. bedeckt?
- ✓ Schmuck (Ringe, Uhren, lange Ketten) abgelegt?
- ✓ Unlackierte, kurze Fingernägel?
- ✓ Lange Ärmel hochgekrempelt?
- ✓ Verletzungen an Händen und Armen mit wasserdichten Pflastern abgedeckt?
- ✓ Hände und Unterarme gründlich gewaschen?

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:

Außerer Greifraum:

- gewaschene Rohware
- geputzte und geschaltene Rohware
- Abfall

Innerer Greifraum:

Schneidbrett, Messer und Sparschöler

Übrigens: Rechtshänder arbeiten von links nach rechts, Linkshänder umgekehrt. Deshalb ordnen Linkshänder ihren Arbeitsplatz in umgekehrter Reihenfolge an.

Bestellen Sie jetzt!

www.ble-medienservice.de



Best.-Nr. 3979 40,00 €

SchmExperten – Ringordner

- › 11 Register: Leitfaden, 7 (+ 1) Themen, Ernährungspyramide, SinnExperimente
- › 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.)
- › 1 CD mit sämtlichen Arbeitsunterlagen für den Unterricht als pdf und Word-Dokument
- › 1 Poster „Die Ernährungspyramide“
- › 1 Heft SchmExperten – Arbeitsblätter



Best.-Nr. 1586 4,00 €

SchmExperten – Arbeitsblätter

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



Best.-Nr. 3980 55,00 €

SchmExperten in der Lernküche – Medienpaket

- › 10 Register: Leitfaden, 7 Themen, Ernährungspyramide, Sinn- und KüchenExperimente
- › 106 Seiten methodisch-didaktische Hinweise, Unterrichtsskizzen sowie alternative Unterrichtsbausteine, weitere Ideen und Medientipps
- › 120 Kopiervorlagen (Folienvorlagen, Arbeitsblätter, Rezepte, Reflexionsbogen, SchmExpertenfragen, ...)
- › Downloadbereich mit sämtlichen Arbeitsunterlagen sowie den Arbeitsblättern als bearbeitbare Word-Dokumente
- › 1 Poster „Die Ernährungspyramide“
- › zusätzlich 1 Küchenkartei



Best.-Nr. 3462 15,00 €

Die Küchenkartei – Ringordner

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

Impressum 0470/2018

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, 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

Druck:
MKL Druck GmbH & Co. KG
Graf-Zeppelin-Ring 52, 48346 Ostbevern

Dieses Produkt wurde in einem klimaneutralen Druckprozess mit Farben aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Das Papier besteht zu 100 % aus Recyclingpapier.

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

1. Auflage, © BLE 2018

Weitere Informationen:

www.schmexperten.de