

6 Grundlegende Arbeitstechniken in der Küche

Kompetenzen:

- Grundlegende Garverfahren kennen und bei der Zubereitung von Lebensmitteln bewusst auswählen
- Vor- und Nachteile von verschiedenen Garverfahren kennen und bei der Zubereitung von Speisenfolgen bewusst auswählen
- Grundrezepte kennen und bei der Zubereitung nutzen
- Grundrezepte der Nahrungszubereitung kennen und durch Austauschen/Hinzufügen einzelner Lebensmittel leicht abwandeln
- Bedeutende Regeln zum Tischdecken kennen und beim Tischdecken anwenden
- Die Erweiterung des Grundgedeckes kennen und für mehrere Speisen den Tisch decken
- Grundlegende Regeln zum Anrichten und Garnieren kennen und beim Anrichten nutzen
- Verschiedenes Anrichteschirr kennen und beim Anrichten nutzen

Unterrichtssequenzen mit Medien:

1. Garverfahren

- Memory®
- Klammerkarten
- AB Vergleich: Garverfahren auf dem Herd
- AB Vergleich: Garverfahren im Backofen
- AB Garmachungsarten: Schmoren, Druckgaren, Braten im Ofen, Grillen
- Quiz Garverfahren

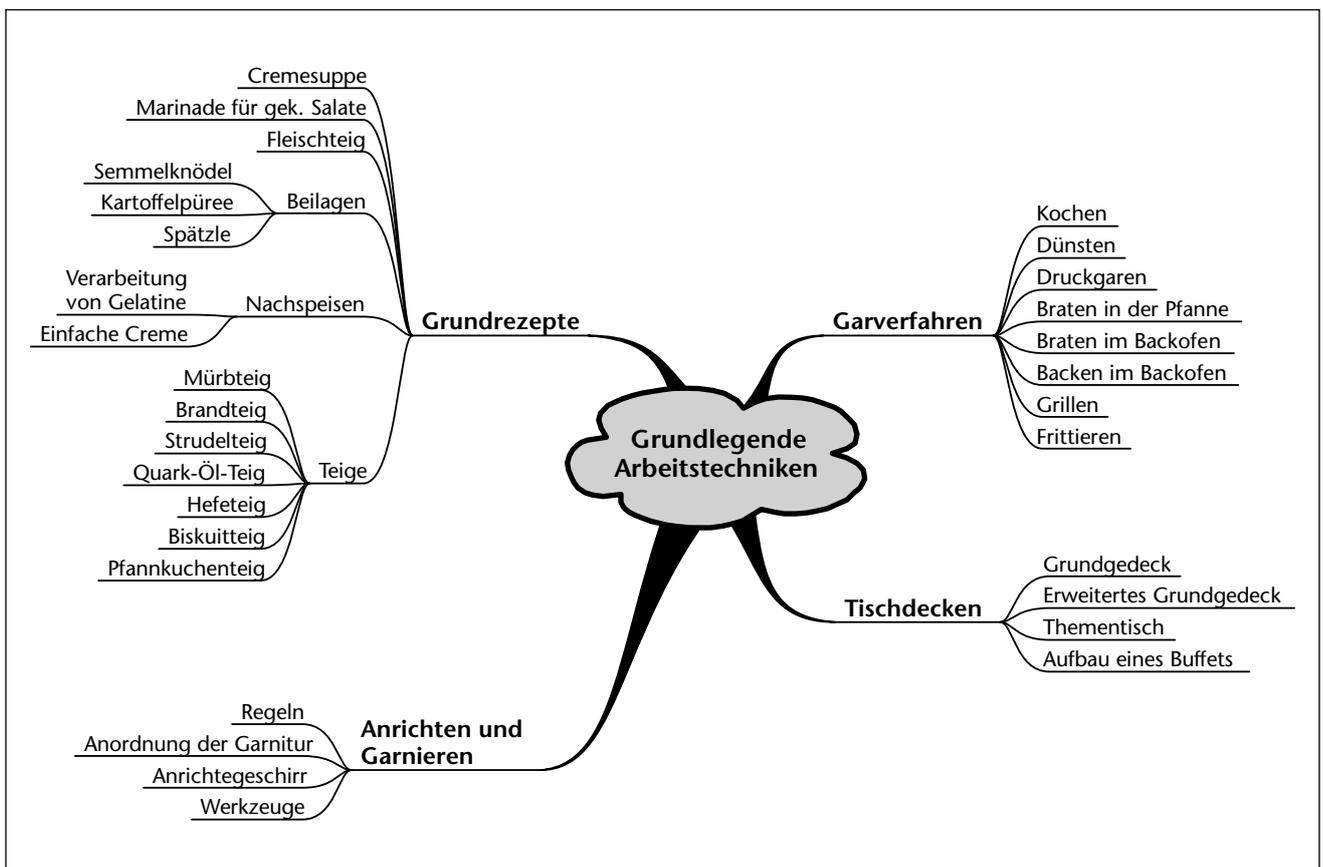
2. Grundrezepte

- Memory®
- AB Grundrezepte

3. Anrichten und Garnieren

4. Tischdecken

- AB Tischdecken für ein mehrgängiges Menü
- AB Thementisch
- Methodenkarte Tischdecken
- Methodenkarte Buffet



6.1 Garverfahren

Memory® „Garverfahren“

Methodische Hinweise:

- Kärtchen kopieren, laminieren, ausschneiden
- Schüler ordnen die Definitionen den Garmachungsarten zu.

<p>Kochen</p> 	<p>Definition: Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100°C</p>	<p>Dünsten</p> 	<p>Definition: Garen im eigenen Saft mit wenig Fett und wenig Flüssigkeit bei ca. 100°C</p>
<p>Druckgaren</p> 	<p>Definition: Garen durch Wasserdampf und Druck bei Temperaturen von 105–120°C</p>	<p>Braten (Pfanne)</p> 	<p>Definition: Garen in der Pfanne in heißem Fett bei ca. 120–180°C</p>
<p>Braten (Ofen)</p> 	<p>Definition: Garen im Backofen in heißer Luft und mit heißem Fett bei ca. 200–220°C</p>	<p>Backen (Ofen)</p> 	<p>Definition: Garen im Backofen in heißer Luft bei ca. 120–250°C</p>
<p>Grillen</p> 	<p>Definition: Garen im Ofen oder auf dem Grill unter Bräunung durch Strahlungswärme bei ca. 300°C</p>	<p>Schmoren</p> 	<p>Definition: Kräftiges Anbräunen in heißem Fett bei ca. 180°C, anschließendes Garen mit Flüssigkeit bei ca. 100°C im geschlossenen Topf</p>
<p>Überbacken</p> 	<p>Definition: Bräunen und Verkrusten der Oberfläche durch trockene Hitze bei ca. 200–250°C</p>	<p>Frittieren</p> 	<p>Definition: Garen im schwimmenden, heißen Fett bei 160–220°C</p>

Klammerkarten Garverfahren

Methodische Hinweise:

- Klammerkarten evtl. vergrößert kopieren, ausschneiden, Lösungstreifen nach hinten klappen und kleben
- Karten laminieren

Garverfahren		
<p>Welches Gericht wird im Backofen gebraten?</p> <p>1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.</p> <p>2. Kontrolliere auf der Rückseite.</p>	Nudelsuppe	
	Apfelkuchen	
	Rollbraten	✓
	Schnitzel	
	Rinderrouladen	

Garverfahren		
<p>Wie hoch ist der Nährstoffverlust beim Backen?</p> <p>1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.</p> <p>2. Kontrolliere auf der Rückseite.</p> 	Kein Verlust	
	Kommt auf die Temperatur an	
	Kommt auf die Zutaten an	
	Hoher Verlust	✓
	Sehr geringer Verlust	

Garverfahren		
<p>Wie hoch ist die Temperatur beim Grillen?</p> <p>1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.</p> <p>2. Kontrolliere auf der Rückseite.</p> 	100 °C	
	210 °C	
	150 °C	
	280 °C	
	300 °C	✓

Garverfahren		
<p>Um welches Garverfahren handelt es sich bei dieser Definition?</p> <p><i>„Kräftiges Anbräunen in heißem Fett bei ca. 180 °C, anschließendes Garen mit Flüssigkeit bei ca. 100 °C im geschlossenen Topf.“</i></p> <p>1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.</p> <p>2. Kontrolliere auf der Rückseite.</p>	Schmoren	✓
	Druckgaren	
	Braten im Backofen	
	Braten in der Pfanne	
	Kochen	

✂

Garverfahren 

Finde die passende Definition zum Garverfahren Kochen.

1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.
2. Kontrolliere auf der Rückseite.



Garen duch Wasserdampf und Druck	
Garen in reichlich Flüssigkeit	✓
Garen im eigenen Saft mit wenig Fett	

✂

Garverfahren 

Beim Dünsten entstehen keine Röststoffe, deshalb ist es

1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.
2. Kontrolliere auf der Rückseite.



... schwer verdaulich	
... unverdaulich	
... leicht verdaulich	✓

✂

Garverfahren 

Wähle das passende Garverfahren zur Zubereitung von Gulasch.

1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.
2. Kontrolliere auf der Rückseite.

Dünsten	
Braten im Ofen	
Kochen	
Grillen	
Druckgaren	✓

✂

Garverfahren 

Welches Gericht wird in der Pfanne gebraten?

1. Befestige die Klammer bei der richtigen Antwort.
2. Kontrolliere auf der Rückseite.



Schnitzel	✓
Hackbraten	
Nudeln	
Apfelkuchen	

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

Vergleich: Garverfahren auf dem Herd



Ergänze die Bewertung: Fett: kalorien-

Röststoffe: Nährstoffe:



Ergänze die Beispiele:

Garverfahren	Kochen	Dünsten	Druckgaren	Braten (Pfanne)
				
Definition	Garen in reichlich Flüssigkeit bei ca. 100°C	Garen im eigenen Saft mit wenig Fett und wenig Flüssigkeit bei ca. 100°C	Garen durch Wasserdampf und Druck bei Temperaturen von ca. 105–120°C	Garen in der Pfanne in heißem Fett bei ca. 120–180°C
Bewertung	<p>Kein Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Keine Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Hoher Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>	<p>Wenig Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Keine Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Geringer Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>	<p>Kein Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Keine Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Geringer Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>	<p>Viel Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Keine Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Hoher Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

Vergleich: Garverfahren im Backofen



Ergänze die Bewertung: Fett: kalorien-

Röststoffe: Nährstoffe:



Ergänze die Beispiele:

Garverfahren	Braten (Pfanne)	Backen (Ofen)	Grillen	Schmoren
				
Definition	Garen im Backofen in heißer Luft und mit heißem Fett bei ca. 200–220 °C	Garen im Backofen in heißer Luft bei ca. 120–250 °C	Garen im Ofen oder auf dem Grill unter Bräunung durch Strahlungswärme bei ca. 300 °C	Kräftiges Anbräunen in heißem Fett bei ca. 180 °C, anschließendes Garen mit Flüssigkeit bei ca. 100 °C im geschlossenen Topf
Bewertung	<p>Viel Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Viele Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Nährstoffverlust ⇒ kommt auf die Technik an außer bei Garen in Alufolie oder Bratenschlauch</p>	<p>Fett ⇒ kommt auf das Rezept an</p> <p>Wenig Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Hoher Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>	<p>Wenig Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Viele Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Geringer Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>	<p>Viel Fett ⇒ kalorien _____</p> <p>Viele Röststoffe ⇒ _____ verdaulich</p> <p>Hoher Nährstoffverlust ⇒ _____ Vitamine und Mineralstoffe</p>
Beispiele	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____

7.2 Mediterrane Ernährung

Methodische Hinweise

- Karte entweder vergrößert kopieren und laminieren oder Landkarte verwenden
- Fähnchen kopieren, in den richtigen Farben ausmalen, auf Schneidelinien (✂ —) ausschneiden, auf Faltnlinien (-----) falten und auf Zahnstocher kleben
- Tipp: Zahnstocher halten mit Patafix auf dem jeweiligem Land
- Schüler ordnen die Fähnchen den Ländern zu



✂	Spanische Küche		Libanesische Küche	
✂	Französische Küche		Griechische Küche	
✂	Italienische Küche		Syrische Küche	
✂	Portugiesische Küche		Albanische Küche	
✂	Israelische Küche		Kroatische Küche	
✂	Türkische Küche		Ägyptische Küche	
✂	Tunesische Küche		Marokkanische Küche	

Infokarten: Mediterrane Ernährung

Gemeinsames Essen



Die mediterrane Ernährung und das gemeinsame Essen gehören zusammen. Familien sitzen beim Essen zusammen, lassen sich Zeit mit dem Verzehr der Speisen und führen dabei viele Gespräche.

Das langsame Essen hilft der Verdauung bereits beim Kauen, es tritt eine schnellere Sättigung ein. Der gemeinsame Austausch von Problemen, ob im Beruf oder privat, wirkt Stress abbauend und beugt so Herz- und Kreislaufproblemen vor.

Milchprodukte



In der mediterranen Ernährung werden täglich vorrangig Joghurt und Käse verzehrt. Im Vergleich zu den Ernährungsgewohnheiten in Deutschland sind diese Mengen jedoch gering.

Das enthaltene Eiweiß in diesen Lebensmitteln ist leicht verdaulich. Das in der Milch vorkommende Kohlenhydrat (Milchzucker) unterstützt den Darm bei der Verdauung. Der Mineralstoff Calcium in Joghurt und Käse stärkt Knochen sowie Zähne und schützt vor Allergien.

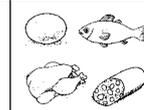
Getränke



Die Mittelmeerbewohner trinken zu jeder ihrer Mahlzeiten viel Wasser und ab und zu ein Glas Rotwein.

Wasser transportiert die Nährstoffe im Körper und Giftstoffe aus dem Körper. Rotwein enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

Fisch



Auf dem Esstisch der Mittelmeerbewohner befindet sich ein- bis zweimal in der Woche Seefisch.

Fisch ist nicht nur lecker, er versorgt den Körper obendrein mit lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, welche Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Zudem enthält Fisch den wertvollen Mineralstoff Jod. Jod ist für den Aufbau der Schilddrüsenhormone zuständig, welche die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen und eine Kropfbildung verhindern.

Fett



Der Hauptfettlieferant ist Olivenöl. Für die Zubereitung der Speisen wird ausschließlich Olivenöl verwendet. Viele Gerichte werden zudem nach dem Anrichten noch mal kräftig mit Öl beträufelt, wie z. B. Antipasti. So ergibt sich in der mediterranen Ernährung eine sehr hohe Gesamtfettzufuhr.

Olivenöl enthält viele einfach und wenige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die leicht verdaulich sind und durch die Senkung des Blutfettspiegels (Cholesterin) vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Gemüse und Obst



Gemüse und Obst zählen zu den Hauptnahrungsmitteln der Mittelmeerbewohner. Das in der mediterranen Ernährung verzehrte Gemüse wird meist nur kurz gebraten oder wie das meiste Obst roh verzehrt.

Gemüse und Obst enthalten viele sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe, die durch das Wirken in geringen Mengen Krebs vorbeugen und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Gemüse und Obst beinhalten außerdem viele Ballaststoffe, die verdauungsfördernd wirken.

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel



Getreideprodukte, Brot, Nudeln und Kartoffeln stehen immer auf dem Tisch und werden reichlich verzehrt. Diese ballaststoffarmen, aber dafür stärke-reichen Lebensmittel dienen als Sättigungsbeilage, um den übermäßigen Verzehr der sehr ölhaltigen Speisen zu verringern.

Die Stärke in den Lebensmitteln gibt dem Körper Energie, die er braucht, damit Muskeln und Gehirn „arbeiten“ können.

Puzzle „Mediterrane Ernährung ist gesund!“

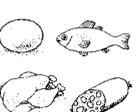
Methodische Hinweise:

- Seite evtl. vergrößert kopieren und laminieren
- Aufgabe und Puzzle auf den Linien (✂ —) ausschneiden

Mediterrane Ernährung ist gesund!

Aufgabe:

1. Lies die Textbausteine durch.
2. Ordne zu jedem Bild die passenden Inhaltsstoffe  und Vorteile  zu

	 <p>Inhaltsstoffe von Olivenöl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren • fettlösliche Vitamine ADEK 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • senkt Blutfettspiegel • schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen
	 <p>Inhaltsstoffe von Milch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leicht verdauliches Eiweiß • Milchzucker • Calcium 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterstützt Verdauung • stärkt Knochen und Zähne • schützt vor Allergien
	 <p>Inhaltsstoffe von Obst/ Gemüse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sekundäre Pflanzenstoffe • Vitamine und Mineralstoffe • Ballaststoffe 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen • verdauungsfördernd • Schutz vor Krebs
	 <p>Inhaltsstoffe von Getreideprodukten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stärke • wenige Ballaststoffe 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schnelle Energie für Muskeln und Hirn • sehr sättigend
	 <p>Inhaltsstoffe von Säften und Rotwein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine und Mineralstoffe • sekundäre Pflanzenstoffe 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen • Schutz vor Krebs
	 <p>Inhaltsstoffe von Fisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mehrfach ungesättigte Fettsäuren • Jod 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Kropf • steigert körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
	 <p>Gemeinsames Essen bewirkt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressabbau • Lebensfreude 	 <p>Vorteile:</p> <ul style="list-style-type: none"> • schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen • schützt vor seelischen Erkrankungen

Name:

Klasse:

Datum:

Fach:

Nr.:

Mediterrane Ernährung

Aufgabe:

1. Lies die Infokarten über die mediterrane Küche durch.
2. Unterstreiche die wichtigsten Stichpunkte.
3. Ergänze auf dem Arbeitsblatt die Besonderheiten bei jeder Lebensmittelgruppe.

Besonderheiten:

